

## The Effectiveness of Counseling Program Based on Existential Therapy in Reducing Future Anxiety Among High School Students

Nayef Alhamad

Department of Educational Sciences, Faculty of Irbid College, Al-Balqa Applied University, Jordan.

Received: 13/12/2019

Revised: 14/5/2020

Accepted 2/6/2020

Published: 1/3/2021

Citation: Alhamad, N. (2021). The Effectiveness of Counseling Program Based on Existential Therapy in Reducing Future Anxiety Among High School Students. *Dirasat: Educational Sciences*, 48(1), 317-330.

Retrieved from:

<https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2599>

### Abstract

The study aims to identify the effectiveness of a counseling program based on existential therapy in reducing future anxiety among secondary school (Tawjihi) students at male public schools in Irbid during 2018/2019.

The study followed quasi-experimental methodology and consisted of 16 male students with high degrees of future anxiety whom were chosen purposefully. The sample was divided into two groups: an experimental group with eight students and a control group of eight students, The researcher used a measure of future anxiety which was composed of (28) items; following its development and ensuring the availability of good means of validity and reliability that allow its usage. A developed counseling program based on Frankl's Theory in existential therapy was used.

The study found that an existential therapeutic program in reducing future anxiety among experimental group students is effective.

The study recommends the importance of expanding the usage of the current counseling program as preventive and therapeutic method to care for secondary school students, helping them in solving their psychological problems, and equipping them with the ability to learn cognitive, intellectual and behavioral skills to reduce future anxiety.

**Keywords:** Existential therapy, future anxiety, high school.

### فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية

نايف الحماد

جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.

#### ملخص

الأهداف: استهدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجودي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي) في المدارس الحكومية للذكور بمدينة إربد للعام الدراسي 2018/2019. المنهجية والأساليب: اتبعت الدراسة المنهجية شبه التجريبية، وتألّفت عينة الدراسة من 16 طالباً تم اختيارهم بالطريقة القصدية؛ ممن لديهم ارتفاع في درجات قلق المستقبل، وقسمت العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تضم 8 طلاب، ومجموعة ضابطة تضم 8 طلاب، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل يتكون من (28) فقرة بعد أن تم تطويره والتحقق من توفر دلالات صدق وثبات جيدة تسمح باستخدامه. كما تم استخدام برنامج إرشادي مطور لهذه الغاية بالاستناد لنظرية فرانكل في العلاج الوجودي.

النتائج: توصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية البرنامج العلاجي الوجودي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية.

الخلاصة: توصي الدراسة بأهمية التوسع في استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية؛ والإفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي، لغرض الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية للتخفيف من قلق المستقبل..  
الكلمات الدالة: العلاج الوجودي، قلق المستقبل، المرحلة الثانوية.



© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## المقدمة

يشكل المستقبل لدى الطلاب مجالاً يبعث على القلق بما يحمله من أحداث متغيرة في كافة مجالات الحياة، فإما أن ينظر الطلاب إلى مستقبلهم بتفاؤل وأمل أو بتشاؤم وبأس، والمستقبل هو الأمل الذي يعيش الإنسان من أجله، فلولا الأمل ما كان لحياة الإنسان معنى لوجوده، فالإنسان الذي يشعر بالرضا والسعادة لديه إدراك ووعي بالمستقبل ويكون أكثر تفاعلاً وسعادة وأقل قلقاً من المستقبل.

فعندما يكون الطالب غير قادر على توقُّع المستقبل، فقد يصاب بخيبة أمل ويعاني من حالة من التوتر والقلق على مستقبله ويتوقع الفشل؛ مما يؤثر على جميع جوانب حياته وخاصة التحصيل العلمي على نحو سلبى (Khalil, 2011)، فالتكيف يتمثل في المحاولة المستمرة لتحقيق التوازن بين الحاجات وظروف البيئة والقدرة على الموازنة ما بينها حتى يستطيع إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (الحسيني، 2011).

ويعد القلق من الانفعالات الأساسية وجزء طبيعي في سلوك الإنسان، ويمثل أهم الاضطرابات المؤثرة في شخصيته وعلى صحته ومستقبله، ويؤثر على نحو سلبى في مختلف مجالات الحياة (Macleod & Byrne, 1996)، ومن وجهة نظر فرويد (Frued) يرى أن قلق المستقبل يتمثل في عدم وضوح الرؤية للمستقبل، وتوقع الشر والضيق وفقدان الثقة بالنفس (دايز، 2006)، ويرى أدلر (Adler) أن القلق ينشأ بسبب انعدام الأمن، فالقلق استجابة خوف تستثار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير استجابة القلق (أدلر، 2005)، أما المدرسة السلوكية فترى أن القلق سلوك متعلم من البيئة المحيطة بالإنسان تحت من خلال أساليب وشروط التعزيز سواء كان إيجابياً أو سلبى، وكما يرى دولارد وميللر (Dollard & Miller) أن القلق والخوف سلوك متعلم، فالطفل قد يكتسب ويتعلم القلق من والديه، فالوالدان يعززان القلق لدى أبنائهما، في حين يرى وولبي (Wolpe) أن القلق هو محور السلوك العصائى، الذي يشير إلى السلوك غير التوافقي. (مجيد، 2012).

وترجع النظريات المعرفية في تفسيرها للقلق إلى أن اضطراب السلوك ما هو إلا نمط من الأفكار غير العقلانية التي تسبب استجابات سلوكية غير ت، وتفسر النظرية الإنسانية أن قلق الإنسان يرتبط بأسباب ومثيرات للقلق منها ما يرتبط بحاضر الإنسان ومستقبله وبحته عن هدف لحياته ووجوده ومنها ما يتعلق بقلق الموت (احمد، 2013)، كما يرى روجرز (Rogers) أن الفرد يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين قدراته وطموحه وبين الذات الواقعية والذات المثالية، ويحدث القلق عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الإنسان ومفهومه عن ذاته (هندام، 2015).

وتعد ظاهرة قلق المستقبل من الظواهر التي تشغل تفكير الطلاب ويتخوفون منه وما يخبأ لهم المستقبل في ظل ظروف الحياة العصرية، كما أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها ويعيها الطلاب تنعكس على اتجاهاتهم وتوقعاتهم نحو المستقبل فكيفهم النفسي (محمد، 2010)، فاستمرار حالة التغير قد تؤدي إلى الزيادة في القلق نحو المستقبل، لذا يجب التخطيط لمواجهة التحديات المقبلة، من خلال وضع الأهداف والخطط التي يمكن تحقيقها حتى تجعل الحياة ذات معنى ممزوجة بالتفاؤل والتوجه نحو الحياة، وبعبارة عن القلق والتوتر والإحباط وتدني في الثقة بالنفس التي تسبب قلق المستقبل للشباب؛ إذ تجعل توقعاتهم عن المستقبل تتسم بالسلبية (الجابان ونحيلي، 2016).

كما يعد قلق المستقبل من المشكلات النفسية التي تنشأ بسبب عدم القدرة على التنبؤ بما سيحدث في المستقبل، وما ينتج عنه من نتائج نفسية تؤدي إلى مواقف سلبية ومشاعر الخوف والقلق (رشدي، 2014)، وهو حالة من الخوف من المستقبل لأسباب قد تكون واضحة أو مجهولة المصدر، تبقى الإنسان في حالة انفعالية سلبية يشعر من خلالها بالتوتر وعدم القدرة على مواجهة الواقع (Macleod & Byrne, 1996)، كما أنه ناتج عن خبرات غير سارة وتشويه إدراكي ومعرفي للواقع وتضخيم السلبيات وتجاهل الإيجابيات؛ مما يؤدي إلى تحطيم الذات وتعميم الفشل والتشاؤم، وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية (Price, 2009).

واهتم فيكتور فرانكل (Victor Frankl) في نظريته بدراسة جوهر الفرد، وركز على الخبرات الشخصية، ونمط الشخص الحقيقي الذي يدرك في سلوكه الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان، وهذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق حرية الإرادة واختبار المعنى وإيجاد المعنى والهدف (Wong, 2012)، كما يرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في إدراك الإنسان معنى وجوده وأن يدرك إمكاناته وقدراته وأن يكون حرًا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره، وأن يدرك جوانب ضعفه ويتقبلها، وأن يدرك طبيعة الحياة وتناقضاتها، فإذا فشل في إدراك ما سبق فذلك يؤدي به إلى الاضطراب النفسي وتدني مستوى الصحة النفسية (Eagleton, 2007; Jim & Anderson, 2007).

والإرشاد والعلاج الوجودي ليفيكتور فرانكل أحد أساليب العلاج الفعالة للاضطرابات النفسية وتحسين الصحة النفسية، ويعتمد العلاج على ثلاثة مبادئ أساسية هي حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة (Reker, 2004)، فهو يرى أن معرفة الإنسان معنى حياته يقوي إرادته لمواجهة المصاعب والالتزام لتحقيق أهدافه، ويركز على تمكين الفرد من أن يكون واعياً بمسؤوليته وعلى المعنى الوجود الإنساني وبحث الإنسان عن هذا المعنى، وتحقيق المعنى للوجود وليس مجرد إشباع الغرائز (Vos, Craig And Cooper, 2015).

ويركز فيكتور فرانكل على أهمية وجود نسق يشجع على العمل والانجاز والشجاعة في مواجهة التحديات، ونسق خبراتي يشتمل على معاني الحب والفهم، وجميعها يدعمها وجود مبدأ المسؤولية والإيمان بحرية اتخاذ القرار (Molasso, 2006)، ويؤكد البحث عن الجوانب ذات المعنى في الحياة،

وكيف يمكن تجميعها وتعميقها وتحويلها إلى مصدر من مصادر الفاعلية والحيوية تعينه على الحاضر والمستقبل (Marshall & Marshall, 2012). وأستخدم فرانكل مفهوم الفراغ الوجودي ويعني بذلك فقدان الإنسان الشعور أن حياته ذات معنى، فالفراغ هنا فراغ من المعنى وليس فراغاً من الأعمال (Vos, Craig And Cooper, 2015).

واستند فرانكل إلى فلسفة تهدف إلى مساعدة الأشخاص على أن يجدوا معنى لحياتهم، فمع الوصول إلى المعنى في الحياة تكون قمة الوجود (Frankl, 2011)، ويولي فرانكل اهتماماً خاصاً بالمستقبل، فيتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة لا بد من تخطيها، ومعاناة يجب مواجهتها، وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة والسعادة النفسية، ويحتاج الإنسان إلى السعي في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله (Frankl, 2005)، فالإنسان يحتاج إلى استحضار إمكانيات المعنى الوجودي وله حرية اتخاذ القرار بشأن إدراكه كشخص مسؤول يتحمل مسؤولية اختيار أهداف الحياة (Wong, 1997).

ومما تقدم يتضح أن العلاج الوجودي ساهم في حل الصراع بين الثنائيات المتناقضة (الحياة والموت، والنجاح والفشل، اليقين والشك) من خلال التفكير الواعي والمدرک، فهو أسلوب يجعل الحياة سهلة ويشجع الطلاب على الإدراك والتعامل مع مصادر القلق المستقبلي (Vos, Craig And Cooper, 2015)، ومساعدتهم على إدراك أهمية الحرية في حياتهم بما تمثله من مصادر إرادة في اتخاذ القرار وحرية التعبير عن الذات، ومساعدتهم على إدراك أن التغيير في شخصيتهم، ومساعدتهم على إعادة صياغة معنى الحياة (Reker, 2004).

وطلاب المرحلة الثانوية يمتازون بخصائص وسمات قد تكون خاصة بهذه المرحلة العمرية، فالطالب في هذه المرحلة له طبيعة متميزة وتوجه فريد من نوعه يعيش به مستقبلاً مجهول في ظل فترة انتقالية تحكمها تغيرات سريعة وسطحية فهم في هذا العمر يكونوا في فترة مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة فمرحلة المراهقة الوسطى تمتد من عمر 15-17 سنة، ومرحلة المراهقة المتأخرة: من الفترة 18-25 عامًا، وفي تلك المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظهرًا وتصرفًا (مختار، 2020).

وفي المرحلة الثانوية يبدأ الطالب بتشكيل شخصيته وصقلها ويعمل على تحمل المسؤولية والقدرة على الابتكار وإيجاد الحلول لمشكلاته ومواجهة المستقبل والبحث عن هويته (الزيتاوي، 2017)، ويحاول جاهداً التزود بمهارات حياتية للوصول للتعليم الذاتي لتهيأ للمرحلة الجامعية المقبلة، وأن يكون متفوقاً ومتميزاً دراسياً، ويعمل على تنمية جوانب مختلفة من الميول والقدرات الخاصة، وتحسين قدراته على التكيف مع المواقف التعليمية المختلفة (السيد، 2019)، ويسعى الطلاب في هذه المرحلة إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والاعتداد بشخصيته وتكوين آراءه للتوافق مع القيم والتقاليد والمعايير في المجتمع كما تتسع لديهم اتساع دائرة التفاعل والنشاط الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته في ظل التغيرات والصعوبات في الوقت الحاضر (Daradkeh, 2019)، كما أنها مرحلة التأهب للوصول إلى مرحلة النضج والرشد، وقد وصفها العالم الأمريكي ستانلي هول (Stanly hull) أنها فترة عواصف وشدة تحوي أزمات نفسية، وتسودها المعاناة، والإحباط، والقلق، وصعوبات في التوافق النفسي (مختار، 2020). وخلاصة؛ يعد قلق المستقبل جزء من القلق العام، ويتصف هذا النوع من القلق بعدد من المظاهر كالإحباط والتشاؤم من المستقبل والعجز (مجيد، 2012)، ويظهر قلق المستقبل نتيجة تعرض الطلاب في المرحلة الثانوية لمجموعة من التغيرات المعبرة عن هذه المرحلة كالشعور بعدم الثقة بالمستقبل نتيجة التفكير بأمور تسير باتجاه وتصورات خاطئة، فهذه التصورات الخاطئة التي يحملها الطالب ويعتقد بها قد تكون السبب في حالته المزاجية السيئة وتفكيره غير الواقعي نحو المستقبل والخوف من أحداث يتوقع حدوثها في المستقبل.

#### الدراسات السابقة:

في مجال البحوث والدراسات السابقة فقد أجري عدد من الدراسات تناولت الإرشاد والعلاج الوجودي وموضوع قلق المستقبل وكيفية التعامل معها باستخدام برامج إرشادية علاجية، والعلاج الوجودي في علاج مشكلات واضطرابات نفسية مختلفة.

فقد أجرى (معالي، 2019) دراسة استهدفت تعرّف فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من المطلقات، وتألّفت العينة من (30) مطلقة، واستخدمت الدراسة مقاييس لقياس الحزن العميق ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي، وأشارت النتائج إلى فعالية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي دراسة (الزين، 2018) هدفت الدراسة الكشف عن فعالية العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في العاصمة عمان، وتكونت العينة من (30) شخص من العاطلين ضمن الفئة العمرية من (23-30) سنة، وتم استخدام مقياس القلق المعمم والبرنامج الإرشادي، وأظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القلق المعمم ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك استمرارية أثر البرنامج في المجموعة التجريبية في المتابعة بعد شهر.

وفي دراسة عبد الجبار (2017) استهدفت التحقق من فاعلية برنامج للعلاج الوجودي في خفض القلق الاجتماعي لدى عينة من الطلبة، وتكونت عينتها من (30) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين، مجموعة تجريبية عددها (15)، ومجموعة ضابطة عددها (15) طالب وطالبة، واستخدم الدراسة مقياس معنى الحياة لدى الشباب، ومقياس اضطراب القلق الاجتماعي، وتوصلت نتائجها إلى فاعلية برنامج العلاج

الوجودي في خفض درجة القلق الاجتماعي وتحسين معنى الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرت (حسين، 2017) دراسة استهدفت فاعلية برنامج للعلاج الوجودي (بالمعنى) في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصريًا وأثر ذلك في طموحهم المهني، وتكونت عينتها من (35) طالبًا وطالبة، ممن تتراوح أعمارهم بين (13-17) سنة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل، ومقياس الطموح المهني، وبرنامج العلاج بالمعنى، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في قلق المستقبل، وتوجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده في الطموح المهني لصالح التطبيق البعدي، ولا توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وفي القياس التبعي لقلق المستقبل.

وفي دراسة (علي، 2017) استهدفت الكشف عن فاعلية برنامج علاجي يعتمد على العلاج بالمعنى (الوجودي) للحد من المكيفات بمكوناتها الخمسة (استغلال الآخرين، والغش، ونقص الأخلاق في العمل، والأنانية، وعدم احترام مشاعر الآخرين)، وتألفت العينة من (12) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس المكيفات، وبرنامج علاجي بالمعنى، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج بالمعنى في الحد من مشكلة المكيفات لدى الطلبة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في فترة المتابعة.

وأجرى بيرى وزملاءه (Pierre, Lise, Marie-Anik, Michele, Francois, Jean-Philippe, Joanie Le, Moignan And William, 2015) بتطوير تدخل معرفي وجودي لتحسين الضيق الوجودي لدى مرضى السرطان، وتضمنت البرنامج (12) جلسة من العلاج الفردية والجماعية، تم تنفيذه على عينة مكونة من (33) مريض، واستخدمت الدراسة المقياس الفرعي للرفاهية الوجودية ومقياس جودة الحياة، وقد ساعد البرنامج العلاجي الوجودي المرضى على التعامل مع مرضهم وحياتهم الشخصية، وساعدهم على التفكير في معنى حياتهم وفي مرحلة ما بعد التدخل (المتابعة).

وأجرى (الطخيس، 2014) دراسة استهدفت تعرف فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (20) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية ممن حصلوا على درجات متدنية في مستوى قلق المستقبل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل، إضافة إلى برنامج إرشادي، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وإن البرنامج الإرشادي له فاعلية في خفض قلق المستقبل.

وأجرى جري وتور وجود وهيلج (Gry, Jon T, Tore Gude and Helge, 2012) دراسة هدفت إلى تعرف مقارنة فاعلية العلاج الديناميكي الوجودي (VITA) لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب C طويل الأمد مع العلاج الاعتيادي، وتكونت عينتها من (50) مشارك في العلاج الوجودي و(50) مشارك في مجموعة العلاج كالمعتاد، استخدمت الدراسة السجلات الطبية من المرضى الذين يعانون من الاكتئاب، والبرنامج العلاجي الوجودي، وأظهرت النتائج تحسنًا كبيرًا لدى المجموعة التجريبية في العلاج الوجودي (VITA) والمتابعة لمدة عام واحد، بالمقارنة مع المجموعة الخاضعة للعلاج الاعتيادي بالأدوية.

وأجرى (أبو غزالة، 2007) دراسة استهدفت تعرف فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى الطلبة، وبلغ حجم العينة (30) طالب، استخدمت الدراسة مقياس لرتب الهوية، ومقياس معنى الحياة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية لدى الطلبة، ومساعدتهم على تحسين معنى الحياة.

وفي دراسة كريستال (Crystal, 2002) استهدفت تعرف فاعلية العلاج الوجودي على مركز الضبط، والكفاءة الذاتية، والاعتماد على الذات لدى الأفراد المصابون باضطراب الهلع، وتألفت العينة من (13) فردًا، خضعوا لبرنامج مدته 8 أسابيع، وتضمنت الأدوات استبيان الإدراك، استبيان الهلع، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس تقدير الذات، ومركز الضبط، وأظهرت النتائج حصول أعضاء المجموعة التجريبية على درجات أقل على نحو ملحوظ في الاختبار البعدي، ولا توجد اختلافات كبيرة على متغيرات الدراسة الأخرى، ولا توجد اختلافات حسب الجنس.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة اختلاف نتائجها باختلاف متغيراتها، ويتضح أن هناك اهتمامًا متزايدًا من الباحثين والمختصين بدراسة ظاهرة قلق المستقبل، وكما يظهر فاعلية استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية وخاصة العلاج الوجودي، واتضح ذلك في نتائج دراسات استخدمت العلاج الوجودي في علاج مختلف الاضطرابات النفسية كحالات الاكتئاب النفسي، والسرطان وقلق المستقبل والحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي، والقلق، والاكتئاب، مثل (Gry, Jon T, Tore Gude and Helge, 2012؛ عبد الجبار، 2017؛ معالي، 2019؛ حسين، 2017؛ الزين، 2018؛ أبو غزالة، 2007؛ Pierre, Lise, Marie-Anik, Michèle, François, Jean-Philippe, Joanie Le, Moignan and William, 2015)، تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد ومساعدتهم على تنمية مهارات التعامل مع قلق المستقبل والاضطرابات والمشكلات النفسية المختلفة.

كما لفتت الدراسات -حسب علم الباحث- التي استخدمت الإرشاد والعلاج الوجودي، لفيكتور فرانكل في علاج قلق المستقبل من خلال برامج

علاجية؛ مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة لمحاولة إلقاء الضوء على مشكلة قلق المستقبل ومدى فاعلية برنامج إرشادي علاجي مستند إلى العلاج الوجودي لنظرية فيكتور فرانكل في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

### مشكلة الدراسة:

يعد قلق المستقبل خبرة انفعالية غير سارة للطلاب تحدث حالة من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للأحداث المستقبلية، فيشعر الطالب بالتوتر والخوف من المجهول عند التفكير به؛ وقلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الطلاب في المرحلة الثانوية وتعطل أدوارهم، مما يمنعهم من الوصول إلى صياغة أهداف واضحة في ضلّ ضغوط الحياة العصرية والعوامل المؤثرة عليهم كالتحصيل الدراسي، فقد وجدت دراسة (المومني ونعيم، 2013) في نتائجها أن مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة كان مرتفعاً، وفي دراسة (الحري، 2014) توصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلاب.

ولقد أصبح قلق المستقبل مشكلة العصر وظاهرة في تزايد مستمر لدى شريحة كبيرة من الطلاب؛ وذلك بسبب التغيرات المتلاحقة لكل مناحي الحياة عن ذي قبل، ويزداد تأثيرها كلما كان الطالب غير قادر على إدراك المستقبل على نحو واضح؛ حيث يؤدي قلق المستقبل إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل الطالب يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل، وما توصل إليه (إعجال، 2015) في نتائج دراسته إلى أن مستوى الشعور بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي مرتفع، وكذلك يرى (منصور، 1995) أن أكثر ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل الذي يتعلق بتحديد المستقبل المهني ويؤدي إلى الإحباط، وأشار (المشيخي، 2009) إلى أن المستقبل من لجوانب التي تشغل بال الشباب وتعمل على تعطيل أدوارهم وصياغة أهداف واضحة

وتعد مشكلة الدراسة انطلاقاً مما يشعر به طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي) من قلق المستقبل وما يرافقه من مشكلات نفسية كالقدرة على التكيف والتوافق مع ظروف الحياة المعاصرة، ليكون أكثر انخراطاً وانفتاحاً على العالم الخارجي فهو يواجه الأحداث الحياتية مستعياً بخبراته القليلة المحدودة، وخبرات من هم في نفس مرحلته العمرية، فقد أشارت (الشريف، 2014) إلى أن طلبة المرحلة الثانوية يمرون بمرحلة انتقالية إلى الجامعة وهي مرحلة التطلع إلى المستقبل وهم بحاجة إلى برامج تدريبية علاجية للتخفيف من قلق المستقبل، وتوصلت مكارثي وجوفين (Mccarthy.J, Goffin, 2005) إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من قلق المستقبل بالمقارنة بالمرحلة التي تسبقها.

لذا؛ مما دفع الباحث لاختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي) من الذكور في المدارس الحكومية بمدينة اربد لإجراء هذه الدراسة التجريبية لأهمية العناية بالصحة النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية والعمل على تكامل شخصياتهم من الموضوعات المهمة، أنهم في هذه المرحلة أكثر عرضة للتأثيرات الخارجية، من خلال برنامج إرشادي علاجي، وبالنظر إلى العلاج الوجودي وهو أحد أساليب العلاج التي تستخدم في علاج الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والمرضية وقد ثبت فعاليتها في علاجها كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة. وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

– ما مدى فاعلية الإرشاد والعلاج الوجودي من خلال برنامج إرشادي جماعي أن يساهم في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية؟

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الآتي:

– إلقاء الضوء على قلق المستقبل الذي يشكل أحد أهم المشكلات النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

– تطبيق برنامج إرشادي علاجي وفق العلاج الوجودي لفيكتور فرانكل، وتعرّف فاعليته في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

– تعرّف مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات المجموعة التجريبية، بعد إنهاء تطبيق البرنامج (المتابعة).

### فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل بين طلبة المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

### أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تظهر أهمية هذه الدراسة تسليط الضوء على مشكلة قلق المستقبل لدى الطلاب، وفي محاولتها لتقديم الخدمات النفسية

للطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل، وهم في أمس الحاجة إليها، وتحقق لهم التكيف والصحة النفسية وذلك من خلال الإرشاد النفسي الجماعي. كما تأتي أهمية هذه الدراسة كون الصحة النفسية مهمة في حياة الطلاب وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم، وهي مرحلة انتقالية ذات أثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم يتم إنجازه إلى الآن وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع، فالصحة النفسية ضرورة لا بد من تحقيقها في جوانب حياة الطالب.

ويؤكد الباحث أهمية الإرشاد النفسي الجماعي في تحقيق التوافق والصحة النفسية للطلاب؛ حيث يتيح الفرصة لهم لتشكيل قيم التوافق والاندماج السوي مع الكيان الاجتماعي، والمساهمة الفاعلة من خلال حاجتهم إلى الإرشاد وصولاً إلى تكوين الشخصية السوية، والحاجة للإرشاد النفسي تعد من أهم الحاجات لهم، مثلها مثل الحاجة إلى الأمن، والحب والانجاز، والنجاح.

**الأهمية التطبيقية:** تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة بناءً على النتائج المتوقعة من البرنامج العلاجي الوجودي التي في ضوءها يمكن التخطيط لبناء استراتيجيات لوضع البرامج الإرشادية التي تعمل على التقليل من قلق المستقبل في حالة وجوده لدى الطلاب، ووضع البرامج الوقائية لتجنب وقوع الطلبة فيه، كما يمكن للباحثين الاستفادة منها لإجراء دراسات تجريبية حول قلق المستقبل على عينات ومتغيرات أخرى. ومن هنا تأتي أهمية استخدام الإرشاد والعلاج الوجودي، لأنه يتضمن بعداً إنسانياً فريداً هو البعد المعنوي للإنسان، وأيضاً تكمن أهمية هذا الاتجاه في إثارة الطلاب نحو إيجاد معنى للحياة، وإيضاح معنى وجودهم من خلال تعميق فهمهم لذاتهم أن تسمو من خلال توسيع إدراكهم للواقع والحياة، مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة من خلال برنامج إرشادي لعلاج مشكلة قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتخفيف منها لديهم ليكونوا أكثر سعادة واستقراراً، وفي صحة نفسية وجسدية سليمة.

#### حدود ومحددات الدراسة

- اقتصر هذا البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي) من الذكور في المدارس الحكومية بمدينة اربد، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018/2019م.
- مدى صدق وثبات أداة الدراسة المستخدمة، ومدى جدية عينة الدراسة في الإجابة عن أداة الدراسة ودقة البيانات والمعلومات التي تجمع عن طريقها.

#### التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

**قلق المستقبل:** هو نوع من أنواع القلق العام المرتبط بتوقع للأحداث المستقبلية عندما يفترض الإنسان مستقبله، وإنذار بخطر محتمل، وهو خبرة غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوفاً غامضاً نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من الصعوبات والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة وهو شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجه الطالب، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في صالحه (Zaleski, 2005).

وفي حدود هذه الدراسة هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق المستقبل المعد من قبل الباحث في هذه الدراسة. **الإرشاد والعلاج الوجودي:** ويعرف أنه تفسير أحداث الحياة، التي تتعلق بأمر ما، أو خبرة معينة، كما أنه يعمل على تفسير حياة الفرد ودوافعه وأهدافه، وهو توجه إنساني يهدف إلى فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، واستثارة إرادة المعنى، وتأكيد الشعور بالحرية والمسئولية، التي تجعل للحياة معنى يساعد الإنسان على تجاوز ذاته والتفاعل مع الحياة بمكوناتها بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بنظرة متفائلة ورسم صورة واضحة للمستقبل من خلال تبصير الفرد بالجوانب الإيجابية، والإمكانيات والقدرات التي يمتلكها (Frankl, 2011).

**البرنامج الإرشادي:** وهو الإجراءات المنظمةة الهادفة المخططة بصورة علمية لتقديم الخدمات الإرشادية للأفراد، وذلك بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي (Jeffrey, 2016)، وإجرائياً: مساعدة طلاب المجموعة التجريبية على التخلص والتخفيف من قلق المستقبل، وإكسابهم مجموعة من المهارات والسلوكات لمواجهة مستقبل، ويعتمد البرنامج الإرشادي على أساليب وفنيات الإرشاد والعلاج الوجودي بجانبه النظري والتطبيقي.

**طلاب المرحلة الثانوية:** هم الطلاب الذكور في الصف الثاني الثانوي (التوجيهي) – على مقاعد الدراسة- في المدارس الحكومية بمدينة اربد للعام الدراسي 2018/2019.

#### الطريقة والإجراءات:

##### منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، بعدّه مناسباً لمتغيراتها ويعد المنهج التجريبي من أكثر مناهج البحث العلمي دقة وكفاءة؛ بهدف تعرّف

فاعلية برنامج إرشادي باستخدام العلاج الوجودي لـ فيكتور فرانكل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتضمن ذلك مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعيّة لقلق المستقبل.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي)، في المدارس الحكومية للذكور بمدينة اربد في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018/2019.

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (16) طالب من طلاب المرحلة الثانوية (التوجيهي) في مدرستين للذكور من المدارس الحكومية؛ حيث جرى اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة؛ ممن ظهر لديهم ارتفاع في درجة قلق المستقبل على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة.

#### إجراءات الدراسة

- جرى اختيار عينة الدراسة الأولى وتكونت من (66) طالب وذلك من خلال اختيار (2) شعبتان من مدرستين ثانويتين، ومن كل مدرسة جرى اختيار شعبة يقدر عدد الطلاب في الشعبة الواحدة (33) طالب، وبعد ذلك تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة الدراسة الأولى.
- ثم اختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصدية تألفت من (16) طالب؛ ممن ظهر لديهم قلق المستقبل، وذلك على ضوء الدرجات التي حصلوا عليها بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل.
- تم توزيع عينة الدراسة (16) طالب إلى مجموعتين بطريقة عشوائية: مجموعة تجريبية قوامها (8) طلاب، ومجموعة ضابطة قوامها (8) طلاب.
- الاختبار القبلي: تم إجراء عملية فحص التجانس - التكافؤ - بين المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة). وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين - قبل تطبيق البرنامج العلاجي - في الدرجات على مقياس قلق المستقبل، تم استخدام اختبار مان-وتني (Man - Whitney test) لعينتين مستقلتين وبلغ (69.1) والجدولية (38)، ولم يظهر فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ )، وهذا يشير إلى أن المجموعتان متكافئتان في درجة قلق المستقبل.
- مرحلة التطبيق: الاختبار القبلي - البرنامج الإرشادي والعلاجي - الاختبار البعدي - الاختبار التتبعي.
- تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة التجريبية.
- تطبيق الاختبار البعدي بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي والعلاجي على طلاب المجموعتين.

#### أداة الدراسة:

##### مقياس قلق المستقبل.

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وعلى عدد من مقاييس قلق المستقبل التي استخدمت في دراسات وبحوث سابقة مثل: (شند وأبو فايد وشاهين، 2015؛ شقير، 2005؛ الحلح وبلان، 2011؛ العجي، 2004؛ حسن، 1999)، تم إعداد وتطوير مقياس لقلق المستقبل وتكون من (28) فقرة، ومصمم على غرار مقياس ليكرت وثلاثة بدائل (تنطبق، محايد، لا تنطبق)، الملحق 1.

الصدق الظاهري: تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس قلق المستقبل بعرضه على (4) محكمين من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس، وبعد ذلك تم مراجعة آراء المحكمين ومقترحاتهم على المقياس فكانت تعديلات طفيفة تتعلق بإعادة صياغة 3 فقرات في المقياس، وبناءً على ذلك أجرى الباحث التعديلات التي أوصى بها المحكمين، وعليه فالمقياس صالح لقياس ما وضع لقياسه وصالح للتطبيق.

صدق البناء: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (31) طالب من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط لل فقرات والارتباط المصحح لارتباط الفقرة بالدرجة الكلية تراوحت بين (0,46-0,71)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا يؤكد تميز المقياس باتساق داخلي يدل على صدقه. والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): قيم معاملات الارتباط المُصحح لارتباط الفقرة بالمقياس ككل\*

| رقم الفقرة | المقياس ككل | رقم الفقرة | المقياس ككل |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 1          | 0.45        | 15         | 0.56        |
| 2          | 0.44        | 16         | 0.66        |
| 3          | 0.66        | 17         | 0.68        |
| 4          | 0.63        | 18         | 0.47        |
| 5          | 0.54        | 29         | 0.45        |
| 6          | 0.62        | 20         | 0.39        |
| 7          | 0.59        | 21         | 0.54        |
| 8          | 0.47        | 22         | 0.58        |
| 9          | 0.68        | 23         | 0.71        |
| 10         | 0.57        | 24         | 0.67        |
| 11         | 0.61        | 25         | 0.70        |
| 12         | 0.46        | 26         | 0.57        |
| 13         | 0.61        | 27         | 0.49        |
| 14         | 0.66        | 28         | 0.60        |

\*معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)

ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة إعادة التطبيق للمقياس للتطبيق لأول مرة وبعد مرور مدة زمنية مقدارها أسبوعان تم إعادة التطبيق، كما جرى حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون وقد بلغ (0,81)، وعن طريق معادلة كرونباخ-إلفا وقد بلغ (0,89)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

البرنامج الإرشادي: وفق الإرشاد والعلاج الوجودي لفرانكل:

أعدّ الباحث البرنامج الإرشادي وفق نظرية الإرشاد والعلاج الوجودي ليفكتور فرانكل (Victor Frankl).

تحكيم البرنامج: تم عرض البرنامج الإرشادي على (3) محكمين، من المختصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والصحة النفسية، وبعد أن أخذ الباحث بآراء المحكمين وتوجيهاتهم وتعديلاتهم الطفيفة تتعلق بعدد الجلسات الإرشادية، فقد كانت 10 جلسات وتم التوافق على أن تكون 8 جلسات علاجية، ومدة الجلسة أن تكون (ساعة واحدة) بدل 45 دقيقة، وقد تميز البرنامج الإرشادي بدرجة صدق مرتفعة وصالح للتطبيق. هدف البرنامج: نظرية الإرشاد والعلاج الوجودي ليفكتور فرانكل:

1. زيادة وعي الطلاب بأهمية اكتشاف المعنى في حياتهم، وعلى اكتشاف المعنى المفقود في حياته (Marshall & Marshall, 2012).
2. مساعدة الطالب على تأكيد وجوده، واكتشاف كينونته، وربط الحرية بالمسؤولية، ومساعدته على استرداد علاقته بالآخرين (Frankl, 2011).

أما الفنيات والأساليب الإرشادية القائمة على نظرية الإرشاد والعلاج الوجودي ليفكتور فرانكل التي استخدمها الباحث في البرنامج العلاجي، فهي كالآتي:

- الحوار السقراطي: وهو أسلوب من أساليب الإرشاد بالمعنى يُستخدم مع الفرد من أجل استثارة المعنى لديه بتوجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي (رولو وأيرفن، 1999).
- فنية التركيز: إن التركيز عملية يحدث فيها تواصل من نوع خاص مع الوعي الجسدي الداخلي، وهذا الوعي يمكن تسميته بالشعور المحسوس، وهكذا على الإنسان أن يتعلم كيف يستحضر هذا الشعور المحسوس من خلال الالتفات إلى ما في داخله، ويعني إحساس الجسم بمشكلة أو خبرة أو موقف، وهو ليس انفعالاً كالغضب أو الحزن أو السعادة، وإنما شيء يحدث في البداية دون أن يلفت الانتباه وغير معروف وإن كان له معنى، وعندما يتعلم الإنسان كيف يمر بخبرة التركيز، فإنه يدرك أن الجسد له وسائله الخاصة في تعرّف المشكلات وتقديم الحلول لها، ومن هنا يأتي التركيز بالتعديل أو التغيير المطلوب (Frankl, 1988).
- القصة الرمزية: ويتم ذلك من خلال سرد قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه على نحو مباشر، وتوحي بإيصال الرسالة للطالب أنه ليس الوحيد الذي لديه مشكلة وإنما الجميع معرض لمثل هذه المشكلات (Marshall & Marshall, 2012).



- فنية تعميق الوعي بالموت: وهي من الفنيات التي تؤكد أهمية وقيمة الحياة، وأن الموت في جميع جوانبه هو الحقيقة التي تجعل من اللحظة الراهنة شيء ذو قيمة، أي ماذا سأفعل بين الموت والحياة.
  - المسرحيات النفسية: وهي نوع من أساليب الإرشاد والعلاج الجماعي، ويقوم على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود الشخصي، فمن خلال هذه الفنية يحكي كل طالب قصته مع الحياة، وعن طريق الحوار المتبادل بين الطلاب والمرشد يتضح المعنى المراد الوصول إليه (Frankel, 2011).
- تطبيق البرنامج الإرشادي:
- تضمن البرنامج الإرشادي (8) جلسات إرشادية، ومدة كل جلسة ساعة واحدة، وجلستين أسبوعيًا، وتضمنت الجلسات الإرشادية كما في الجدول (2).

الجدول (2): ملخص محتوى الجلسات الإرشادية

| ر.الجلسة           | محتوى الجلسة                                                                                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                  | التعارف وبناء العلاقة، والتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه، والاتفاق على مواعيد وحضور الجلسات. |
| 2                  | التعريف بقلق المستقبل: مفهومه، نظرياته، آثاره.                                                 |
| 3                  | معنى الحياة والوجود الإنساني، المسؤولية، الهدف من الحياة.                                      |
| 4                  | تطبيق الفنيات والأساليب الإرشادية القائمة على الإرشاد والعلاج الوجودي.                         |
| 5                  | تدريب أفراد المجموعة على اكتساب مهارات لمواجهة قلق المستقبل.                                   |
| 6                  | تدريب الطلاب على كيفية الاستجابة للأحداث عن المستقبل.                                          |
| 7                  | مناقشة ما دار في الجلسات السابقة، وتلخيصها وتأكيداتها.                                         |
| 8                  | تقويم البرنامج الإرشادي، وتطبيق الاختبار البعدي، وإنهاء البرنامج.                              |
| التطبيق<br>التتبعي | وبعد مرور شهر تم تطبيق الاختبار التتبعي.                                                       |

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

بعد أن تم تطبيق البرنامج العلاجي تم جمع البيانات وباستخدام حزم SPSS، وكون العينة صغيرة الحجم استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann Whitney test) غير البارامتري اللامعلمي لعينتين مستقلتين صغيرة الحجم، واختبار ويلكوكسن (Wilcoxon - Test)، وذلك بهدف تعرف الدلالة الإحصائية للفروق بين عينتين مرتبطتين، للفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرض الأول: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل بين طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلاب المجموعتين على مقياس قلق المستقبل، وكانت قيمة مان وتني الكلية تساوي (0,000) بدلالة إحصائية (0,001) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ )، والجدول (3) يبين ذلك.

يتضح من الجدول (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) على مقياس قلق المستقبل، ولصالح طلاب المجموعة التجريبية، أي أن درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي كانت أقل من درجات طلاب المجموعة الضابطة في قلق المستقبل، فقد بلغت قيمة مان وتني (0,000) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ). وبذلك نقبل بالفرض الذي نص على "" توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل بين طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

الجدول (3): نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney test لدرجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة

| المجموعة  | N | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U     | مستوى الدلالة |
|-----------|---|-------------|-------------|-------|---------------|
| الضابطة   | 8 | 11,98       | 101,2       | 0,000 | *0,001        |
| التجريبية | 8 | 5,32        | 33,2        |       |               |

\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ).

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى أن الإرشاد والعلاج الوجودي لـ فيكتور فرانكل له فاعلية في خفض قلق المستقبل لدى الطلاب، وهذه النتيجة التي أشارت إلى انخفاض مستوى قلق المستقبل انطلاقاً من طبيعة الحياة التي تتطلب التفكير في مختلف جوانبها، وما يرتبط بطموح الطالب وتطلعاته وآماله التي يسعى إلى تحقيقها وفي ضوء اصطدام هذه الآمال والطموحات بالواقع الذي قد يقف عائقاً أمام تحقيق هذه الطموحات والآمال.

كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تركيز البرنامج الإرشادي على العوامل التي تؤدي إلى التكيف والتوافق والتأقلم والتعايش مع المواقف المسببة لقلق المستقبل، وأصبحوا يشعرون بالتفاؤل والرضا والسعادة، والشعور بالثقة بالنفس، من خلال اكتسابهم التجربة والخبرة وتعريفهم إمكانياتهم وقدراتهم الواقعية، والقدرة على حل مشكلاتهم في المستقبل.

والإحساس بمعنى الوجود والحياة لدى طلاب المجموعة التجريبية قد خفف من حدة قلق المستقبل عندهم وزاد من دوافعهم لمواصلة العطاء والتغلب على مشكلاتهم، وما يعترضهم من صعوبات تحول بينهم وبين تحقيق أهدافهم، مما أدى إلى جعل لحياتهم معنى واضح وخفف من قلق المستقبل لديهم؛ حيث يؤكد (Wong, 2012) أن تحقيق الإنسان المعنى في حياته يؤدي إلى تحقيق وجوده، وعلى العكس تمامًا فإن عجزه عن الوصول لتحقيق معنى لحياته يؤدي به إلى الشعور بالفراغ الوجودي.

إن البرنامج العلاجي الجماعي باستخدام الإرشاد والعلاج الوجودي بفنياته المختلفة، ومنها الفنيات التي تؤكد أهمية وقيمة الحياة، والحوار السقراطي، وفنية التركيز والقصة الرمزية، والمسرحيات النفسية بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود قد أتاحت هذه الفنيات المختلفة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية أداء نشاطات متعددة، وإقامة العلاقات والتعاون في ما بينهم، كما ساهم في تنمية القدرة على التخفيف من قلق المستقبل، واكتساب الطلاب المهارات الاجتماعية الإيجابية، والشعور بالحب والتقبل والاحترام والدعم الانفعالي.

حيث يؤكد فيكتور فرانكل (Frankl, 2005) أن العلاج الوجودي يأخذ بيد الإنسان ويعينه على مواجهة متناقضات القيم التي يؤمن بها والخروج من حالة العجز واللامعنى، ومواجهة المثيرات التي تبعث على الشعور بالقلق المستقبلي بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة على المواقف التي يتوقع أن تواجهه، فبعد تعلم مهارات التعامل والتكيف يصبح الفرد قادرًا على التعامل مع المواقف الحياتية الواقعية.

وتوصل الباحث في هذه النتيجة أن الطلاب في المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي لم يتعرضوا لأي خبرات أو نشاطات يكون من شأنها إحداث أي تغيير بالنسبة لهم، ومن ثم يمكن القول إن هذا التغيير لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى فاعلية الإرشاد والعلاج الوجودي لـ فيكتور فرانكل الذي طبق في هذه الدراسة.

إن العلاج الوجودي وفنياته المختلفة ساعد الطلاب على اكتشاف المعنى بالحياة وتدعيم إرادة الحياة والعيش بفاعلية؛ مما ينشئ شخصية سوية، ويعدل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية، ويساعد على معايشة خبرات إيجابية تساهم في تنمية الشخصية، وهكذا ساهم في خفض قلق المستقبل لدى الطلاب؛ حيث أكدت دراسات مثل (علي، 2017؛ أبو غزالة، 2007؛ Crystal, 2002) فاعلية العلاج الوجودي في علاج المشكلات النفسية المختلفة.

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon - Test لحساب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل (القياس البعدي والتتبعي)، والجدول (4).

يتبين من الجدول (4) أن قيمة Z هي (0.241) وأن مستوى الدلالة الإحصائية هي أكبر من مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ )، وبذلك نقبل بالفرض الذي نص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) في المتوسطات الحسابية لدرجات قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي"، وتدلل هذه النتيجة على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية.

الجدول (4): نتائج اختبار ويلكوكسن Wilcoxon - Test للفروق بين درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

| القياس             | N | متوسط الرتب | Z     | مستوى الدلالة |
|--------------------|---|-------------|-------|---------------|
| المجموعة التجريبية | 8 | 14.1        | 0.241 | 0.612         |
| البعدي             |   | 12.2        |       |               |
| التتبعي            |   |             |       |               |

تؤكد هذه النتيجة استمرارية فاعلية العلاج الوجودي بعد مرور مدة زمنية (شهر) في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المجموعة التجريبية، لما

تضمنه البرنامج الإرشادي من نشاطات وخبرات وممارسات ونماذج ايجابية مبنية على أهداف إرشادية وعلاجية واضحة؛ حيث أسهم البرنامج في مساعدة الطلاب في تعرّف مشكلاتهم وأهداف حياتهم، وإيجاد المعنى الحقيقي للحياة بحيث يعود الواحد منهم ليتحمل مسئولية نفسه ومسئوليته تجاه أسرته ومجتمعه، وكيفية تغيير طريقة تفكيرهم بالأحداث، والبحث عن معنى لحياتهم، وتذكر فهم (2007) أنه من الضرورة العناية بحياة الطلاب في هذه المرحلة من أجل مساعدتهم على التخلص من متاعيم النفسية، والعمل على إشباع حاجاتهم، ومنها الحاجة إلى التوجيه وضبط السلوك، وتبصيرهم بالسلوك المقبول والسلوك المرفوض؛ مما يؤدي إلى تمتعهم بالصحة النفسية والتكيف مع الحياة دون متاعب نفسية. كما أن العلاج الوجودي يفيد في حالة أولئك الذين يواجهون الفشل واللامبالاة ويفتقدون معنى الوجود في كل شيء ويشعرون باليأس، فالإرشاد والعلاج الوجودي مهم في تحويل اليأس إلى معنى، والعجز إلى إنجاز، والاستسلام إلى تحد، ومن ثم يتولد لديهم الشعور بالمسؤولية اللازمة لتحويل الفشل إلى نجاح؛ (Frankl, 2005).

وأكدت نتائج الدراسة استمرارية فعالية العلاج الوجودي في خفض قلق المستقبل في فترة المتابعة لدى طلاب المجموعة التجريبية، وتتفق نتيجة الدراسة من نتائج دراسة كل (الزبن، 2018؛ حسين، 2017؛ علي، 2017) في استمرارية تأثير العلاج الوجودي (المتابعة) بعد مرور مدة زمنية معينة.

#### توصيات الدراسة: في ضوء يوصي الباحث بما يأتي:

- استخدام الإرشاد والعلاج الوجودي في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة، لما اثبتت فعالية في علاج قلق المستقبل، وإجراء دراسات مماثلة على طلاب المدارس والجامعات.
- تفعيل وتوسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي والإفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي، لغرض الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية، ومساعدتهم على حل مشكلاتهم النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية للتخفيف من قلق المستقبل.

#### المصادر والمراجع

- أبو غزالة، س. (2007). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الرابع عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. في الفترة من 8-9 ديسمبر. 157-202.
- احمد، ز. (2013). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة التكوين المهني. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 7(2)، 186-199.
- أدلى، أ. (2005). معنى الحياة. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- إعجال، ف. (2015). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، 14(1)، 143-163.
- الجاجان، ي.، ونحيلي، ع. (2016). دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة البعث، 83(4)، 43-74.
- الحربي، ت. (2014). علاقة قلق المستقبل بتقدير الذات ومستوى الطموح. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية-السعودية.
- حسن، م. (1999). قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات. مجلة المستقبل العربي، 249، 58-70.
- حسين، م. (2017). فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصرياً وأثر ذلك في طموحهم المهني. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- الحسيني، ع. (2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحلج، س.، وبلان، ك. (2011). العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني ثانوي في محافظة ريف دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- داينز، ر. (2006). إدارة القلق. القاهرة: دار الفاروق.
- رشدي، ه. (2014). أسرار التخلص من الخوف والقلق والاكتئاب. القاهرة: دار النهار.
- رولو، م.، وإيرفين، ي. (1999). مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي. بيروت: دار النهضة العربية.
- الزبن، م. (2018). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26(2)، 487-512.
- الزيتاوي، ع. (2017). أثر التربية العقلانية الانفعالية في مواجهة قلق المستقبل والحد من السلوك اللاإجتماعي لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الصناعية في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، 44(4)، 189-212.

- السيد، ب. (2019). مهارات ما وراء المعرفة كمتنبئات بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب السنة الأولى بجامعة الملك سعود. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 15(1)، 65-77.
- الشريف، غ. (2014). تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد*، 2(15)، 604-627.
- شقيز، ز. (2005). *مقياس قلق المستقبل*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- شند، س.، وابو فايد، ر.، وشاهين، إ. (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لدى الراشدين. *مجلة الإرشاد النفسي*، 3(42)، 611-636.
- الطخيس، إ. (2014). *فاعلية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- عبد الجبار، م. (2017). *فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض القلق الاجتماعي لدى عينة من الشباب*. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- العجي، ن. (2004). *بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- علي، ح. (2017). *فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف المكيفالية لدى المتفوقين دراسياً بجامعة المنيا*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، 18(1)، 13-50.
- مجيد، ي.ب. (2012). قلق المستقبل، مفهومه، مظاهره، أسبابه، تأثيره على شخصية الفرد. *مجلة التربية والتعليم والبحث العلمي*، 3728.
- محمد، ه. (2010). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 7(27)، 321-377.
- مختار، و. (2020). *سيكولوجية النمو والارتقاء في المراهقة*. القاهرة: دار حرف للنشر.
- المشيخي، غ. (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- معالي، إ. (2019). *فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات*. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 46(2)، 252-264.
- منصور، ط. (1995). *أسس علم النفس العام*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- المومني، م.، ونعيم، م. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 9(2)، 173-185.
- هندام، أ. (2015). *تقدير الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.

## References

- Aajal, F. (2015). Future anxiety among university youth in light of some variables. *Sabha University Journal for Humanities*, Sabha University, 14 (1), 143-163.
- Abdul-Jabbar, M. (2017). *The effectiveness of a meaningful treatment program in reducing social anxiety among a sample of young people*. Unpublished doctoral dissertation, College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Abu Ghazalh, S. (2007). The effectiveness of mentoring in the sense in relieving the identity crisis and improving the positive meaning of life for university students. *Fourteenth annual conference of the psychological counseling center*, Ain-Shams University, from 8 to 9 December. 157-202.
- Adler, A (2005). *The meaning of life*. Cairo: The Supreme Council of Culture.
- Ahmed, Z. (2013). Future anxiety and its relationship to some variables among vocational training students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 7(2), 186-199.
- Al-Ajami, N. (2004). *Building a tool to measure future anxiety for students of King Saud University*. Unpublished master's thesis, College of Education, King Saud University.
- Al-Harbi, T. (2014). *The relationship of future anxiety with self-esteem and level of ambition*. Unpublished master's thesis, Department of Psychology. College of Social and Administrative Sciences, Naif Arab University for Security Sciences - Saudi Arabia.

- Alhelh, S., & Belan, K. (2011). *The relationship between future anxiety and depression among a sample of second-year high school students in Damascus countryside governorate*. Unpublished master's thesis, Faculty of Education, University of Damascus.
- Al-Hussaini, A. (2011). *Future anxiety and sense therapy*. Cairo: Dar al-Fikr al-Arabi.
- Ali, H. (2017). The efficacy of meaning therapy in relieving the Machiavellian of the excelling scholastic at al Mania University. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 18 (1), 13-50.
- Almashyakhi, GH. (2009). *Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition of a sample of Taif University students*. Unpublished doctoral dissertation, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.
- Alsaid. B. (2019). Metacognition skills as predictors of academic adaptation for first year students at King Saud University. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 15(1), 65-77.
- Al-Takhais, A. (2014). *The effectiveness of a realistic counseling program in reducing future anxiety among high school students*. Unpublished master's thesis, King Abdulaziz University, Saudi Arabia.
- ALzaben, M. (2018). The effectiveness of a counseling program based on existential therapy to reduce anxiety among unemployed graduates in Amman. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 26(2), 487-512.
- Al-Zitawi, A. (2017). The effect of emotional rational education on facing future anxiety and reducing social behavior among a sample of industrial secondary school students in Jordan. *Journal of Educational Science Studies*, 44 (4), 189-212.
- Daines, R. (2006). *Anxiety Department*. Cairo: Dar Al-Faruq.
- Hasan, M. (1999). Future anxiety among young graduates from universities. *Arab Future Journal*, 249, 58-70.
- Hendam, A. (2015). *Self-esteem and its relationship to future anxiety of graduate students in colleges of physical education*. Unpublished master's thesis, faculty of physical education, Banha University, Egypt.
- Hussain, M. (2017). *The effectiveness of a meaningful therapy program in reducing future anxiety among visually impaired adolescents and the impact of this on their professional aspiration*. Unpublished master's thesis, faculty of education, Bani Suef University.
- Iljajan, E., & Nhaeli. A. (2016). Studying the differences in future anxiety among students of the College of Education in the light of some variables. *Al-Baath University Journal*, 83(4), 43-74.
- Maali, A. (2019). Effectiveness of existential therapy in reducing deep sadness and improving psychosocial adaptation among a sample of divorced women. *Dirasat, Humanities and Social Sciences*, 46(2), 252-264.
- Majeed, S. (2012). Future anxiety, its concept, manifestations, causes, and its effect on the personality of the individual. *Journal of Education and Scientific Research, Civilized Dialogue, Electronic Journal*, 3728.
- Mansour, T. (1995). *Foundations of general psychology*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Momani, M., Naeem, M. (2013). Future anxiety among community college students in the Galilee region in light of some variables. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 9(2), 173 - 185.
- Muhammad, H. (2010). Future anxiety among young people and its relationship to some variables. *Journal of Educational and Psychological Research*, 7(27), 321-377.
- Mukhtar, O. (2020). *The Psychology of Growth and Development in Adolescence*. Cairo: Harf Publishing House.
- Rollo, M., & Irvine, E. (1999). *An introduction to existential psychotherapy*. Beirut: Arab Renaissance House.
- Rushdie, H. (2014). *Secrets to get rid of fear, anxiety and depression*. Cairo: Dar Al-Nahar.
- Sharif, Gh. (2014). A proposed scenario for reducing future anxiety from the viewpoint of students and teachers at the secondary level. *Journal of the Faculty of Education*, 2(15), 604- 627.
- Shgear, Z. (2005). *Anxiety Scale for the Future*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Shind, S., & Abu Fayed, R., & Shaheen, A. (2015). The psychometric properties of the adult anxiety scale. *The Journal of Psychological Counseling. Psychological Counseling Center*, 3(42), 611-636.
- Crystal. J. (2002). *The effectiveness of existential art therapy on locus of control, self-efficacy, and self-esteem on the mobility and cognitions of individuals diagnosed with panic disorder*. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University.

- Daradkeh, S. (2019). The Relationship of Family Cohesion to Emotional Disorder among Adolescents Students in High Schools. *Dirasat, Educational Sciences*, 46(2), 565-586.
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. UK: Oxford University Press.
- Frankl, V. (1988). *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logo therapy*. New York: New American Library.
- Frankl, V. (2005). *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logo therapy*. New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V. (2011). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*. New York.
- Gry, S., Jon, T., Tore, G., & Helge, R. (2012). Existential dynamic therapy ("VITA") for treatment-resistant depression with Cluster C disorder: Matched comparison to treatment as usual. *Journal Psychotherapy Research*, 22(5), 579-59.
- Jeffrey, B. (2016). A counseling program in the sense of therapy in the treatment of psychiatric depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(12), 411-423.
- Jim, H., & Anderson, B. (2007). Meaning in Life Mediates the Relationship between Social and Physical Functioning and Distress in Cancer Survivors. *British Journal of Health Psychology*, 12(3), 363-381.
- Khalil, A. (2011). The level of expectations and its relationship to future anxiety among a sample of university students. *Dirasat, Educational Sciences*, 38(3), 942-964.
- Macleod, A. & Byrne, A. (1996). Anxiety, Depression, and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2): 286 – 289.
- Marshall, M., & Marshall, E. (2012). *Logo therapy Revisited, Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logo therapy*. Ottawa Institute of Logo therapy.
- Mccarthy, J., & Goffin, R. (2005). Selection test anxiety exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios. *International Journal of Selection and Assessment* 13(4).282 – 295.
- Molasso, W. (2006). Exploring Frankl's Purpose in Life With College Students. *Journal of College & Character*, 7(1), 1-10.
- Pierre, G., Lise, F., Marie-Anik, R., Michèle, G., François, T., Jean-Philippe, C., Joanie, M., & William, B. (2015). A cognitive-existential intervention to improve existential and global quality of life in cancer patients: A pilot study. *Palliative & Supportive Care*, 13(4), 981-990.
- Reker, G.(2004). *Personal meaning in life and psychosocial Adaptation in Youth and Emerging Adulthood. In Brock Research Institue for Yot Studies*.
- Vos, J., Craig, M., Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115-128.
- Wong, P. (1997). Meaning-centered counselling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20(2), 85-94.
- Wong, P. (2012). From *logotherapy to meaning-centered counseling and therapy*. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, a applications* (2nd Ed.). New York, NY: Routledge.
- Zaleski, Z. (2005). *Future orientation and anxiety*. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application* (pp. 125-142). Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.