

## الخوف من المستقبل وعلاقته بالشروود الذهني لدى طلبة الجامعة

<sup>١</sup>م.د. فاطمة كريم التميمي      <sup>٢</sup>م.د. سماهر مصطفى يونس

<sup>١</sup>الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

<sup>٢</sup>الجامعة المستنصرية/ كلية التربية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

<sup>1</sup>[Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq)

<sup>2</sup>[samaher77@uomustansiriva.edu.iq](mailto:samaher77@uomustansiriva.edu.iq)

### مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى الخوف من المستقبل وعلاقته بالشروود الذهني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وأناث)، وقد تضمنت عينة البحث الحالي من (١٥٠) طالباً وطالبة، وبعد بناء مقياس الخوف من المستقبل ومقياس شروود الذهن وبعد تطبيقهما على افراد العينة، ثم قامت الباحثة بتحليل البيانات باستخدام وسائل احصائية مناسبة لمعالجتها، وأظهرت نتائج البحث أن طلبة الجامعة يعانون من الخوف من المستقبل ولديهم شرووداً ذهنياً، واخيراً توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات والمقترحات.  
الكلمات الافتتاحية: الخوف من المستقبل، الشروود الذهني.

## Fear of the future and its relationship to Mental wandering among university students

<sup>1</sup> Dr. Fatima Kareem Al-Timimy      <sup>2</sup>Dr. Samaher Mostafa Younes

<sup>1</sup>Mustansiriyah University/ College of Basic Education

<sup>2</sup>Mustansiriya University/ College of Education/ Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

### Abstract

The current research aims to identify the fear of the future and its relationship to mental wandering among university students according to the gender variable (males and females). The sample of the current research consisted of (150) male and female students. Appropriate statistical methods to treat it, and the results of the research showed that university students suffer from fear of the future, and that they have mental wandering, and the researcher reached a number of recommendations and suggestions.

**Keywords:** Fear of the future, mind wandering.

### مشكلة البحث Research problem

يساعد التعليم الجامعي في دعم التنمية البشرية في البلد، لذا تتسم المرحلة الجامعية بأنها المرحلة الاولى التي تساعد الطالب على بناء شخصيته والتعرف على ذاته وتحديد مسار حياته وبناء مستقبله فضلاً عن اكسابه مهارات جديدة في الحياة العامة وكيفية التفاعل الايجابي مع الاخرين، وكما تساعد هذه المرحلة على رفق سوق العمل بكافة التخصصات وفي مختلف المجالات والتي يمكن الاستفادة منها في بناء المجتمع والوطن.

هناك صعوبات ومشكلات عديدة تواجه الطلبة كالمشكلات الاجتماعية والاقتصادية والاسرية والشخصية قد تؤثر على سلوكياتهم وافكارهم مثل البطالة وضعف الدخل المالي وهذا كله قد يسبب انشغال بالهم فيه وتشنت ذهنهم، فضلا الى شعورهم بالخوف والتوتر والقلق، فضلا عن التقصير في اداء واجباتهم والتزاماتهم الدراسية.

فمن المشاكل التي يواجهها الكثير من الطلاب والاساتذة داخل الصف الدراسي شرود الذهن والتشتت الفكري والتي تتسبب بشكل أو باخر للطلاب في ضعف التواصل مع المواد الدراسية وتحول دون تحقيق التفاعل المطلوب بينهما، فتجد الطالب حاضرا في الصف بجسده غائبا بعقله مما يؤدي إلى مجموعة من العواقب التي تؤثر على ادائه الاكاديمي، ويمكن أن تكون له مشاكل أكثر حدة واطول فترة، إذ يمكن أن تؤدي الى سلوكيات خاطئة تسمى الاعترا ب الناجم عن الانتباه وهو عندما يرتكب شخص خطأ ما وهو شارد الذهن ثم ينسبه إلى يده مثلاً لأنه لم ينتبه ( Cheyne & Smilek, 2009, 483).

على الرغم من ارتباط شرود الذهن بأحلام اليقظة، الا أن هناك اختلافات بين هذين الموضوعين، إذ يمكن النظر الى احلام اليقظة على أنها احدى آليات الدفاع، عكس شرود الذهن فأن احلام اليقظة هي وسيلة لاستكشاف العواطف والتعبير عنها من خلال الخيال بينما شرود الذهن قد يكون وسيلة إلى لفت الانتباه إلى مشاكل سابقة (Kanter, 1982, 14).

قد يتولد الشعور بالخوف من المستقبل لدى الافراد بسبب وقوع حدث مؤلم في وقت ما من حياتهم الماضية قد تؤثر على مسيرة حياتهم اللاحقة، كما اشار (توفلر Toffler, 1970) لمصطلح صدمة المستقبل، إذ نلاحظ ان صعوبات وتغيرات العصر الحالي اثرت بصورة كبيرة وخطيرة على افكار الشباب نظراً للمطالب التي تُخلق كل يوم والجهود التي يبذلونها لاستيعاب هذه التحديات ومواجهتها (الغامدي، ٢٠١٣، ٢).

وكما يشير منصور أن اكثر ما يثير الخوف من المستقبل هو الصورة الغامضة له وللمهنة التي سيمتهنها الفرد مما يتسبب بالشعور بالإحباط والخوف على مستقبله وذاته (منصور، ١٩٩٥، ٤١).

إن عيش الفرد بهذه المخاوف والقلق التي تهدد أمنه النفسي ومن ثم تجعله في حالة من التشتت الذهني والتوجس نحو الغد فضلا الى الازمات كالبطالة وازمة السكن كل هذا يسهم في الخوف من المستقبل (عبد الباقي، ١٩٩٣، ١٣٩).

ومن هنا تتعلق مشكلة البحث بمفهوم الشرود الذهني وعلاقته بالخوف من المستقبل، فالشعور بالخوف من المستقبل وهو شعور غير عقلا ني يمكن أن يقود الفرد إلى مشاكل نفسية كثيرة ومنها الشعور بالفزع عند التفكير بمرور الوقت والتفكير الدائم بالموت فضلاً عن اعراض جسدية كخفقان القلب وضيق بالنفس والتعرق والاعماء، والمفهوم الآخر الشرود الذهني وهو مشكلة يعاني منها الكثير من الطلبة وتتفاقم كلما تقدم العمر وازدادت مشكلات الحياة، وفيها تتعطل أهم قوى الانسان ألا وهو العقل والتفكير. وتتميز بشعور الطالب بالانفصال عن الاخرين والواقع وقلة التركيز وضعف الانتباه.

ومن هذا المنطلق فقد تبينت مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الآتي: هل أن الخوف من المستقبل له علاقة بالشرود الذهني لدى طلبة الجامعة؟

#### أهمية البحث

قد تتناب الطلبة مشاعر عديدة بسبب ضغوطات الحياة اليومية كمشاعر الخوف والقلق، غير أن البعض قد تزداد لديهم هذه المشاعر وتتحول الى مخاوف مرضية وغير عقلانية كالخوف من مرور الوقت او ما يطلق عليه بالكرونوفوبيا، وهذا الخوف لا يرتبط احياناً بحدث مستقبلي معين وإنما بمجرد مرور الوقت.

أن خوف الطالب من المستقبل الذي ينتظره، قد يشوش افكاره عن مدى قدراته وامكانياته واهدافه الواقعية التي تتفق مع طموحاته في تحقيقها والتي تحقق له الرضا والسعادة (عزت، ١٩٨٢، ٢٢).

من مسببات الشعور بالخوف من المستقبل لدى الفرد هو التصورات الإدراكية الخاطئة نحو المستقبل، وصعوبة معالجة المشكلات التي تعترضه مما يجعله عرضة سهلة للاضطرابات النفسية (الرفاعي، ٢٠٠٣، ٥٦).

ويرى أصحاب المدرسة الانسانية أن القلق لا ينشأ من أحداث ماضية تشكلت في حياة الفرد وإنما هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث انسانية تهدده (شلتر، ١٩٨٣، ٣٠٧)، كما يرى اليس أن الخوف هو نتاج التفكير غير العقلاني، فهو يرى أن المشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الفرد وتقييمه لتلك الأحداث (الخطيب، ١٩٩٥، ٢٥٤).

بينما يرى لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أن الخوف هو مظهر من المظاهر المرتبطة بالضغط والاجهاد، وعلى وجه التحديد يمكن اعتبار الخوف عاطفة توتر بسبب ارتباطه العميق بالحالة الضارة والمهددة (Lazarus, 1984, 12).

وأظهر بحث نشرته جمعية علم النفس الأمريكية أن الأفراد الذين يتعاملون مع حالة الغموض والخوف المستقبلي قد يتولد من منطقة في الدماغ مرتبطة باضطراب الخوف والقلق العام، مثلما صرح جاستن كيم إن "الخوف والغموض فيما يتعلق بالتهديدات المستقبلية المحتملة أمران أساسيان لفهم توليد اضطرابات الخوف والقلق" (Kim, 2017, 15).

ومن الطبيعي أن يمر الفرد بنوع من فقدان الاحساس بالوقت لفترة ما والابتعاد عن الواقع، ولكن أن يتكرر هذا الأمر ويزداد هذا الشرود عن حده الطبيعي ويصبح ملازم له ففي هذه الحالة يجب تشخيصها ومعرفة اسبابها ويجاد حلول لها، فقد يرتبط بأزمات مالية أو مرضية أو الخوف من المستقبل، ومن غير المعقول كما يرى (Smallwood & Schooler, 2006) أن نتوقع من الطلاب الانتباه باستمرار اثناء الاستماع الى المحاضرة أو قراءة كتاب منهجي وعدم شرود ذهنهم للأفكار الداخلية ذات الصلة بالشخصية (Smallwood & Schooler, 2006, 947).

ويشير السناني أن اسباب شرود الذهن قد يعود الى عوامل داخلية أو خارجية كطريقة التدريس التي ما زالت إلى الآن تعتمد على اساليب التدريس التقليدية التي لا تتوافق مع الاساليب الحديثة والتي يعاني منها الطالب (فالطالب هو المستمع فقط والاستاذ هو المتكلم) (السناني، ٢٠٢٠، ١٠٧).

لذا فقد تجلت أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- ١- الوقوف على مدى تخوف الطلبة من المستقبل وما يمكن أن يعكسه على اهتمامهم وتركيزهم على المواد التعليمية داخل الصف.
- ٢- رصد المكتبات بهذا الموضوع المهم والذي قد يؤثر على مستقبل الكثير من الطلبة.
- ٣- تتوفر في هذا البحث شريحة مهمة والتي يركز عليها المجتمع السليم الا وهي شريحة طلبة الجامعة، اذ أن الاهتمام بهذه الشريحة يمنح الطالب القدرة في بناء شخصيته خلال الإعداد الجامعي.
- ٤- الاستفادة من نتائج البحث ومقاييسه التي تقيس شرود الذهن والخوف من المستقبل.
- ٥- توفير المعلومات الضرورية بغية ايجاد الحلول اللازمة للمشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الطالب من اجل توفير الخدمات الارشادية والاجتماعية والنفسية.

#### أهداف البحث Research aims

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة.
- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور واناث).
- الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة.
- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور واناث).

- العلاقة بين الخوف من المستقبل والشروع الذهني لدى طلبة الجامعة.

#### Research limits حدود البحث

يحدد البحث الحالي في قياس العلاقة بين الخوف من المستقبل والشروع الذهني لدى طلبة الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية (ذكور وأناث) للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

#### Defining terms تحديد المصطلحات

\*\* الخوف من المستقبل Fear of the future

تعريف (Cioran، ١٩٦٤):

"الخوف المستمر وغير المنطقي من المستقبل أو الخوف من مرور الوقت". (Cioran، 1964, 47)

التعريف الاجرائي: "هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على فقرات مقياس الخوف من المستقبل".

\*\* شروود الذهن Absent-mindedness

تعريف (الدسوقي، ٢٠٠٦): "تجنب اداء المهام التي تتطلب الانتباه لمدى زمني طويل، الى جانب السلوكيات التي تتمثل بالإهمال والنسيان عند اداء الانشطة اليومية وفقدان الممتلكات في اغلب الاحيان وعدم القدرة على اتباع التعليمات وصعوبة تنظيم أو اداء المهام". (الدسوقي، ٢٠٠٦، ٢٣)

تعريف (السناني، ٢٠٢٠): "عدم الانتباه إلى الظروف المحيطة أو الملابس الطارئة" (السناني، ٢٠٢٠، ١١٣).

التعريف الاجرائي: "هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على فقرات مقياس شروود الذهن".

#### الفصل الثاني

#### الأطار النظري

#### الخوف من المستقبل

يطلق على مصطلح الخوف من المستقبل بـ (كرونوفوبيا) وهي تعني الخوف من الوقت، جاء هذا المصطلح في اللغة اليونانية وهو ينقسم الى "كرونوس" تعني الوقت و"الرهاب" تعني الخوف، لكن كيف يمكن لشخص أن يخشى الوقت؟ يتسم الخوف من المستقبل أساساً بشعور دائم وغير عقلائي بأن الوقت يمر بسرعة كبيرة، أو قد يكون عكس هذا الشعور بأن الوقت يمضي ببطء شديد، وفي كلتا الحالتين لا يستطيع الأشخاص الذين يعانون من كرونوفوبيا الإحساس بالوقت، وتشير الدراسات التي قام بها العديد من العلماء والفلاسفة أن الأشخاص في سن الشيخوخة أو في السجن هم أكثر عرضة لفقدان الإحساس بالوقت، إذ ما يحدث لمعظم الناس الذين يعانون من الخوف من المستقبل أن يتغير إحساسهم بالوقت فهو بالنسبة لهم لم يعد مجرد صوت وحركة يحدث داخل الساعة الجدارية وانما يبدأون في الهوس به وسرعان ما يتحول هذا الهوس إلى خوف حقيقي للغاية من الوقت.

يُصنف الخوف من المستقبل على أنه حالة رهاب محدد مما يعني أنه خوف غير مبرر من الأشياء أو المواقف التي تشكل خطراً ضئيلاً أو معدوماً في الواقع، وبالنتيجة تسبب هذه الأنواع من الرهاب تفاعلاً نفسياً قوياً قد يؤدي أو لا يؤدي إلى رد فعل جسدي أيضاً، لكن القلق والأرق الناجمين عن خوف معين يظل معك لفترات طويلة من الوقت ويمكن أن يكون لهما تأثير كبير على قدرتك على العمل بشكل طبيعي في الحياة اليومية.

#### ما هي أعراضه؟

- تجربة الانفصال التام عن الواقع.

- الإصابة بنوبة هلع بمجرد البدء في التفكير في الوقت.

- ضيق التنفس، والتعرق المفرط، والدوخة، وزيادة معدل ضربات القلب.
- الشعور بالضيق التام، والعجز، وخروج عن السيطرة.
- أعراض مشابهة لاضطرابات الوسواس القهري.
- فقدان الإحساس بالمكان في الوقت الحاضر، وما هو اليوم أو الوقت في الواقع.
- الخوف من أدوات الزمن مثل ساعة الحائط أو ساعة اليد.
- التشاؤم لما قد يقع وذلك لان الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر.

### اسباب الخوف من المستقبل

- ما الذي يسبب الخوف من المستقبل؟ تماماً مثل أعراضه، يمكن أن تختلف أسبابه من شخص لآخر. بشكل عام، يكون ذلك بسبب حادث صادم مثل وفاة أحد أفراد أسرته أو محاربة التوتر والقلق بشكل مستمر على مدى فترة طويلة من الزمن مما يؤدي إلى تطور حالة الخوف من المستقبل، ويمكن أن يكون هناك عدد من الأسباب الأخرى:
- الشعور بالقلق والاكتئاب، فإذا كان الفرد يعاني بالفعل من الاكتئاب أو مشاكل القلق فحتى مجرد تعليق بسيط مثل - "الوقت يمضي بعيداً" يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الخوف من المستقبل بداخله.
  - الشعور بالضيق أو الفراغ يكون شديد الحساسية.
  - الازمات، بسبب ضغوطات الحياة اليومية والوقوع بالازمات الصحية أو الاجتماعية كأزمة جائحة كورونا وغيرها أو فقدان الوظيفة وموت شخص عزيز والاضطرابات الداخلية وعدم اليقين بشأن المستقبل، كلها قد تكون أحد الأسباب الرئيسية وراء ارتفاع حالات الخوف من المستقبل بشكل لم يسبق له مثيل.
  - كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الخوف، فالتفكير باستمرار في الموت والرحيل، وماذا سيحدث لأطفالهم أو أعمالهم أو ممتلكاتهم.
  - النساء أكثر عرضة للإصابة بهذا الرهاب خاصة حول الوقت عند التعامل مع أعراض سن اليأس.
  - أمراض معينة مثل ارتفاع ضغط الدم والغدة الدرقية والتهاب المفاصل والسكري وما إلى ذلك.
  - من المرجح أن يصاب السجناء بهذا الخوف لأنهم يفقدون بسهولة إحساسهم بالوقت، ويطلق على هذه الحالة بعصاب السجن (Oettingen, 2005, 246).

### نموذج كيم، ٢٠١٧

أظهر بحث قام بكتابته مجموعة من الباحثين منهم جاستين كيم ٢٠١٧ وقد نشرته جمعية علم النفس الأمريكية أن الأشخاص الذين يكافحون للتعامل مع حالة الخوف من التهديدات المستقبلية المحتملة قد يكون لديهم مخطط كبير، وهي منطقة من الدماغ مرتبطة بحالة الخوف العام.

وقد تكونت عينة الدراسة من (٦١) فرداً من المتقدمين لفحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغتهم، ويعد ملء استبيان مصمم لقياس قدرتهم على تحمل الخوف من الأحداث السلبية المستقبلية، إذ قام كيم وزملاؤه بتحليل التصوير بالرنين المغناطيسي وقارنوها بعدم تحمل درجات الخوف، ووجدوا أن حجم المخطط مرتبط بشكل كبير بعدم تحمل الخوف، وقد اظهرت النتائج أن العلاقة بين زيادة حجم المخطط وعدم تحمل الخوف يمكن ملاحظتها في الأفراد الأصحاء.

إذ اشار كيم "أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تحمل مستقبل غامض لديهم مخطط متضخم نسبياً"، كما قال "ما أدهشنا هو أننا فحصنا المخطط فقط وليس أجزاء أخرى من الدماغ".

كما وجدت الدراسات السابقة التي ركزت بشكل خاص على المرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري واضطراب القلق العام زيادة في حجم المادة الرمادية في المخطط، ولكن هذه هي المرة الأولى التي يتم العثور فيها على عدم تحمل الخوف في حالة عدم وجود تشخيص مؤكد.

وقال كيم: "تظهر النتائج التي توصلنا إليها أن العلاقة بين زيادة حجم المخطط وعدم تحمل الخوف يمكن ملاحظتها في الأفراد الأصحاء"، فقد يكون وجود حجم كبير نسبياً من المخطط مرتبطاً بمدى عدم التحمل عند مواجهة مستقبل غير مؤكد.

في حين أن المخطط معروف في المقام الأول لدوره في الوظيفة الحركية، فقد أشارت الدراسات على الحيوانات أيضاً إلى أنه يلعب دوراً في كيفية توقعنا لما إذا كنا سنحصل على مكافأة مقابل سلوك معين أم لا أثناء تعلم مهام جديدة، ووفقاً لما يراه كيم يقوم المخطط بتشفير مدى توقع المكافأة وتوقعها بشكل أعلى من معالجة المكافأة مقارنة بالاستجابة ببساطة للمكافأة، وبالنظر إلى أن أحد المكونات المهمة لعدم تحمل الخوف هو الرغبة في القدرة على التنبؤ، فإن هذه النتائج تقدم علامة بيولوجية تتعلق بالحاجة إلى القدرة على التنبؤ.

ونظراً لأن النتائج جاءت من أفراد يتمتعون بصحة نفسية، فقد اقترح كيم أن حجم المخطط عند الشباب يمكن أن يتنبأ بالأشخاص المعرضين لخطر الإصابة باضطراب القلق العام أو الخوف أو الوسواس القهري في وقت لاحق من الحياة ولكن هذا لم يتضح بعد، وقال إن الأهم من ذلك، أن النتائج يمكن أن تكون بمثابة نقطة انطلاق لعلاج الأعراض الخاصة بهذه الاضطرابات من خلال مراقبة المخطط وتتبع حجمه خلال مسار العلاج (Kim, 2017, 121- 137).

#### النظرية الانسانية

يرى اصحاب النظرية الانسانية أن الخوف من المستقبل هو القلق الذي ينشأ من الاحداث المستقبلية المهددة لوجود الفرد وتوقعاته، فالمتغير الاساسي هو الموت (الشناوي، ٢٠٠٠، ٣٦٥).

يشير روجرز أن الخوف يظهر لدى الفرد ويرتبط بمدى الاختلاف بين الخبرات التي يمر بها في حياته ومفهوم الذات لديه ولكن لا يشترط بالخوف الوعي الكامل بالتناقض بين الذات والخبرة (حمزة، ٢٠٠٥، ٩٦).

فكلما انسجم مفهوم الذات مع الخبرات كلما ادى ذلك إلى التوافق النفسي السليم في حين أن عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات التي يواجهها الفرد والتي لا تتسق مع مفهومه عن ذاته يدركها على انها تهديداً له ومن ثم يعمل على تحريفها أو تجاهلها ويشعر عندئذ بالخوف أو القلق والتوتر (حسين، ٢٠٠٧، ٣٦).

#### النظرية المعرفية

ترى النظرية المعرفية أن الاضطرابات تحصل نتيجة الاخطاء أو التحيزات في التفكير، بمعنى أن الافكار التي تقود إلى الحالات النفسية المضطربة هو ناجم عن مشكلات في الطريقة التي ندرك فيها المعلومات ونفسرها، أي أن الفرد الخائف من المستقبل يفكر بطريقة غير عقلانية وغير منطقية والتي تؤدي الى استجابات انفعالية وسلوكية غير متكيفة ( Clive & Adele, 1993, 205).

إذ يؤكد عدد من الباحثين أن العلاج المعرفي السلوكي افضل الوسائل لعلاج الخوف، ويرجعون ذلك الى قدرة تقنياته على كسر دفاعات الفرد التي تعوقه عن التقدم في العلاج، كما أن تقنياته تقدم نماذج للتعافي بما يزيد من دافعية الفرد، وأنها تكون بيئة جديدة للتدريب على المهارات الاجتماعية التي يفتقدها.

يكن جوهر حالة الخوف هذا في الإفراط في التفكير والتعرف على الفعاليات العقلية لذلك، فإن معظم علاجات الخوف من المستقبل تكون على شكل الاسترخاء والابتعاد عن الفوضى النفسية، فهناك أربع طرق من هذا القبيل للعلاج:

- العلاج بالتنويم المغناطيسي، إذ يمكن أن تؤدي استشارة معالج تنويم مغناطيسي مؤهل إلى نتائج ممتازة بطريقة سريعة، فقد يتيح العلاج بالتنويم المغناطيسي لتحديد نقاط القوة والمهارات الداخلية الخاصة ثم الاستفادة منها لمحاربة هذا الخوف.

- البرمجة اللغوية العصبية

- العلاج السلوكي المعرفي

- العلاج التكراري لفعاليات الدماغ

تتضمن كل هذه الأشكال من العلاجات النفسية أنواعاً مختلفة من العمليات لتحديد كيفية العودة الى الواقع باستخدام أنماط التفكير، ويقوم عمل هذه العلاجات على إزالة "أنماط التفكير غير المفيدة" التي تؤدي الى الشعور بالخوف أو القلق أو التوتر.

فضلا الى استخدام استراتيجيات التأمل والتي تساعد على الهدوء والاسترخاء والعودة إلى الواقع، لأنه في جوهره الحقيقي، يعمل كل ممارسة للتأمل على كسر أنماط التفكير القهري، ويعمل على تعلم كيفية التحكم في العقل أو الانفصال عن الهيكل النفسي عن طريق التراجع خطوة إلى الوراء (Dave, 2020, 16).

### شُرود الذهن

جاء في قاموس معجم المعاني عن معنى كلمة شرود الذهن، تِيَهَائُهُ وَعَدَمُ الْاِنْتِبَاهِ اِلَى مَا يُحِيطُ بِهِ، أو سرح خاطره وغفل عما حوله.

ويقابل شرود الذهن كلمة التركيز والتي تعني جَمَعَ فِكْرَهُ وَحَصَرَهُ، أو ركز انتباهه، فالعرب تسمي المال الذي وجد مدفوناً تحت الارض بالركاز، لان دافنه كان ركزه في الارض كما يركز فيها الوند فيرسو فيها، فالتركيز هو قدرة الفرد على توجيه انتباهه نحو موضوع معين توجيهاً كاملاً.

وحسب رأي بعض الباحثين أن قلة التركيز وتشتت الذهن تبدأ عند الافراد منذ الطفولة، إذ يصبح الشخص غير قادر على الاهتمام في الأمور الحياتية اليومية ولا ينصاع للأوامر ولا ينفذها ويواجه صعوبات كبيرة في الفهم والإدراك، علماً أنه يتم التعامل معه على أنه واحد من المشكلات السلوكية.

هناك اسباب داخلية وخارجية مسببة لشرود الذهن، إذ تتمثل الاسباب الداخلية كالمشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد في مراحل طفولته، وكذلك النقص في بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية التي تؤثر في الوظائف العقلية بما في ذلك نقص حمض الفوليك والسكر في الدم وبعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والوسواس القهري، اما العوامل الخارجية فتتمثل في البيئة المحيطة به كالمشكلات الاسرية وكثرة الضوضاء والحروب وغيرها من المؤثرات المحيطة المختلفة مما يؤثر بشكل سلبي في الأداء في كافة مناحي الحياة (Pachai, 2016, 135).

### نموذج التحكم التنفيذي

مع استمرار ابحاث شرود الذهن إلا أنه لم يتم الاتفاق على الاسس النظرية لهذا المتغير ولا تزال الأساليب التجريبية تتطور، لكن مع ذلك فقد بدأت تظهر بعض المبادئ الأساسية والتي تتضمن النماذج النظرية لشرود الذهن ومن اهمها نظرية التحكم التنفيذي، إذ يشير أنه يدير عدداً من العمليات المعرفية عالية المستوى كالانتباه وإنشاء استجابات أو حلول جديدة.

من بين النماذج النظرية الموجودة، نحدد أربع فرضيات تلتقط وجهات النظر المتنوعة حول شرود الذهن، والتي يعتمد الكثير منها على نموذج التحكم التنفيذي:

## ١ - الفصل الإدراكي

نفترض فرضية الفصل الإدراكي أن بعض العمليات العقلية مشتركة بين شرود الذهن والعمل المرتبط بالأفكار (التفكير المتعلق بالأداء).

فعندما يحدث شرود الذهن، يُفترض أن نظام التحكم التنفيذي يسمح لهذه العمليات العقلية بالانفصال عن البيئة الخارجية مما يقلل الانتباه وبالتالي يسمح بالحفاظ على الأفكار الداخلية دون انقطاع، لكن لا تفسر هذه الفرضية سبب حدوث شرود الذهن ولكنها تصف العمليات التي تضمن استمراريتها.

## ٢ - فرضية الفشل التنفيذي

تشير فرضية الفشل التنفيذي على أن شرود الذهن هو فشل غير مقصود لنظامنا المعرفي، ووفقاً لهذا الامر، يحدث شرود الذهن عندما يفشل نظام التحكم التنفيذي في منع تشتيت الأفكار الداخلية.

## ٣ - فرضية الاهتمامات الحالية

تركز فرضية الاهتمامات الحالية أن أهداف الفرد ورغباته تثير شرود الذهن من خلال جذب الانتباه بعيداً عن البيئة الخارجية الحالية، فقد يعمل هذا الخط من التفكير جنباً إلى جنب مع الفرضيات الأكثر آلية التي نوقشت أعلاه، إذ تعمل الاهتمامات الشخصية ذات الصلة على جذب الانتباه بعيداً عن المحفزات الخارجية بسبب فشل نظام التحكم التنفيذي في الحفاظ على الاهتمام الخارجي.

## ٤ - حساب التحكم في الموارد

يشير حساب التحكم في الموارد إلى أن شرود الذهن هو حالة افتراضية لنظامنا المعرفي، إذ يفترض هذا الحساب بأن كلاً من شرود الازهان والاهتمام بالبيئة الخارجية يعتمد على مجموعة محدودة من المصادر، إذ يخصص نظام التحكم التنفيذي الموارد المحدودة لكل من شرود الذهن والمهمة الحالية في محاولة لتعزيز الأداء الأمثل، ومع تقدم الوقت يستنفد نظام التحكم التنفيذي ويصبح أقل قدرة في الحفاظ على الحالة الافتراضية من التطفل مما يؤدي إلى شرود الذهن وضعف في أداء المهام، كما تشير هذه الفرضية إلى أن شرود الذهن ليس بالضرورة فشلاً في نظامنا المعرفي ولكنه متأصل فيه. تستنتج هذه النظريات أن شرود الذهن هو نتيجة لمصادر معرفية محدودة ويمكن أن يفسر سبب تداخله مع أداء المهام، أنه لا يمكننا الاهتمام بجميع المثيرات المهمة، لذلك يجب أن يكون لدى نظامنا المعرفي آلية ما لتخصيص المصادر على النحو الأمثل - وهي وظيفة إيجابية لنظام التحكم التنفيذي (Smallwood, 2013, 20).

## الدراسات السابقة

\*\* الدراسات التي تناولت الخوف من المستقبل

دراسة (Portoghese, 2017)

استهدفت الدراسة الحصول على نظرة ثاقبة لظاهرة العنف في مكان العمل من خلال فحص ما إذا كانت التقلبات الشخصية في الخوف من العنف في المستقبل مرتبطة بمستويات الإرهاق، وقد تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طبيباً مناوباً، تم اعطائهم استبياناً عاماً وكتيباً لليوميات، أظهرت نتائج الدراسة أن الخوف من العنف في المستقبل مرتبط بالإرهاق العاطفي والتشاؤم، ولم تستطع السيطرة على الوظيفة على تهدة العلاقة بين الخوف من العنف في المستقبل والسخرية ولكنها خففت العلاقة بين الخوف من العنف في المستقبل والإرهاق العاطفي (Portoghese, 2017, 36-46).

دراسة (Kim, 2017)

استهدفت الدراسة التعرف على قدرة تحمل الخوف من الاحداث السلبية المستقبلية، وقد تكونت عينة الدراسة من ٦١ طالباً، تم تصوير أدمغتهم بالرنين المغناطيسي بعد ملء استبيان مصمم لقياس قدرتهم على تحمل الخوف من الأحداث

السلبية المستقبلية، إذ قام كيم وزملاؤه بتحليل التصوير بالرنين المغناطيسي وقارنوها بعدم تحمل درجات الخوف، ووجدوا أن حجم المخطط مرتبط بشكل كبير بعدم تحمل الخوف، وقد اظهرت النتائج أن العلاقة بين زيادة حجم المخطط وعدم تحمل الخوف من الاحداث المستقبلية يمكن ملاحظتها في الأفراد الأصحاء (Kim, 2017, 121-137).

**\*\* الدراسات التي تناولت شرود الذهن**

**دراسة (السناني، ٢٠٢٠)**

استهدفت الدراسة إلى توظيف الصور الذهنية لعلاج التشتت الذهني، وتثبيت المادة العلمية في اذهان الطلبة، يأتي هذا البحث في ثلاثة مباحث رئيسية، المبحث الاول اللغة في منظور علم اللغة النفسي، والمبحث الثاني اضطراب الانتباه والتشتت الذهني وبيان أهم مسبباته وطرق علاجه أو التقليل منه، ثم المبحث الاخير الذي يقدم المسرح التعليمي نموذجاً علاجياً لاضطراب الانتباه والتشتت الذهني، وقد اثبت البحث ان المسرح التعليمي هو افضل وسيلة لتقليل شرود الذهن وحفظ المادة العلمية وعدم تعرضها للنسيان (السناني، ٢٠٢٠، ١٠٥ - ١٣٠).

**دراسة (Smilek & et al, 2010)**

استهدفت هذه الدراسة فحص شرود الذهن في ظل ثلاثة أنواع للقراءة ( القراءة للقراءة، والقراءة بصمت، والقراءة بصوت عالٍ) أن شرود الذهن كان أكثر انتشاراً عندما كان الطلاب يُقرأون، والأقل انتشاراً عندما كانوا يقرأون بصوت عالٍ لأنفسهم، بينما ظهرت العلاقة بين شرود الذهن وسوء فهم القراءة كان في أداء الطلاب في حالة الاستماع السلبي أسوأ أداء في اختبارات فهم القراءة (Smilek & et al, 2010, 788).

### الفصل الثالث

**إجراءات البحث:** يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قامت بها الباحثة، بتحديد منهج البحث، وتحديد مجتمع البحث، واختيار العينة المناسبة، والأداة المستخدمة في قياس متغيرات البحث وإجراء الخصائص السايكومترية واستخدام الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي.

**منهجية البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي في رصد المتغيرين (الخوف من المستقبل والشرود الذهني).

#### مجتمع البحث Research community

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقد بلغ عددهم (٦٢٤) طالباً وطالبة للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

#### عينة البحث Research sample

تألفت عينة البحث من (١٥٠) طالباً وطالبة، وفقاً للاختبارات النفسية والتربوية في تطبيق ومعالجة البيانات الاحصائية، وقد جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المجتمع الاصلي، وواقع (٧٥) طالباً و (٧٥) طالبة.

#### أداة البحث Research tool

**مقاييس (الخوف من المستقبل والشرود الذهني)**

من أجل قياس متغيري البحث (الخوف من المستقبل والشرود الذهني) ونظراً لقلّة توافر اداتا البحث لهذين المتغيرين فقد اضطلعت الباحثة ببناء المقياس لكلا المتغيرين، وفق الخطوات التالية:

• توضيح التعريف النظري لمقاييس الخوف من المستقبل والشرود الذهني.

• لجمع فقرات مقياس الخوف من المستقبل استندت الباحثة على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة إذ تم صياغة (٢٨) فقرة في صورته الأولية، وجمع فقرات مقياس الشرود الذهني، إذ تم صياغة (٣٠) فقرة في صورته الأولية، ومن ثم تحديد البدائل لهما (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ولكل بديل إحدى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات ضد المتغير و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات مع المتغير.

### الصدق الظاهري

تُعد صلاحية الفقرة من متطلبات المقياس الجيد، ولهذا الغرض عرضت الباحثة فقرات المقياس بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي فضلاً إلى محكمين في علم النفس، مع ورقة التعليمات التي تضمنت التعريف النظري لكل متغير وبدائل الإجابة، وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها لمقياس الخوف من المستقبل والشرود الذهني وموافقته على البدائل المعتمدة إزاء كل فقرة ومدى مناسبتها أو تعديلها أو حذفها، وبعد الأخذ بأرائهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وبدائله، فقد تم إجراء بعض التعديلات المناسبة في الفقرات دون استبعاد أي فقرة وبنسبة اتفاق ٩٢% وبهذا فقد تم الحكم بصلاحيتهما.

### تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس من خلال ردود الطلبة على فقرات المقياس، إذ تصحح الفقرات الإيجابية درجة للبدل (بدرجة قليلة جداً) ودرجتان للبدل (بدرجة قليلة) وثلاث درجات للبدل (بدرجة متوسطة) وأربع درجات (بدرجة كبيرة) وخمس درجات (بدرجة كبيرة جداً) والعكس للفقرات السلبية، وبذلك تكون أعلى درجة (١٤٠) وأدنى درجة (٢٨) والمتوسط الفرضي (٨٤) درجة بالنسبة لفقرات مقياس الخوف من المستقبل. أما مقياس الشرود الذهني فتكون أعلى درجة (١٥٠) وأدنى درجة (٣٠) وبمتوسط فرضي (٩٠) درجة.

### الدراسة الاستطلاعية

أخذت الباحثة بتطبيق مقياس الخوف من المستقبل ومقياس الشرود الذهني كل على حده على عينة بلغت (٥٠) طالباً وطالبة أخذت بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية لأجل معرفة مدى صلاحية الفقرات للمقياسين وتعليماته وبدائله وحساب الوقت المستغرق للإجابة، وقد اتضح أن الوقت المستغرق في الإجابة عن مقياس الخوف من المستقبل بلغ (٢٠) دقيقة بينما بلغ الوقت المستغرق في الإجابة على مقياس الشرود الذهني (١٥) دقيقة، وهذا يدل على أن فقرات المقياسين كانت مفهومة وواضحة.

### تحليل الفقرات

يعتبر التحليل الإحصائي لفقرات أحد المتطلبات الرئيسية لإعداد وبناء المقاييس، إذ يمكن أن يوضح دقة هذه الفقرات في قياس ما استهدفت لقياسه (فرج، ١٩٨٠، ٣٣١)، وقد تم استخراج القوة التمييزية للمقياسين (الخوف من المستقبل والشرود الذهني) بطريقتين وهما:

أ- طريقة العينتين المتطرفتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات أتبع الخطوات الآتية:

طبقت الباحثة مقياس الخوف من المستقبل والشرود الذهني على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (١٥٠) طالباً وطالبة، إذ شخّصت الدرجة الكلية لكل مقياس وفق اجابة الطلبة، ونظمت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ثم حددت (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا لانهما يوفران مجموعتين على افضل وبأكبر حجم وتمايز، ومن ثم استخرجت القوة التمييزية لكل فقرة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لموازنة الأوساط الحسابية للمجموعتين المتطرفتين عن كل فقرة، وتبين أن جميع فقرات مقياس

الخوف من المستقبل مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة اكبر من القيمة التائية الجدولية والتي تساوي (١,٩٦) وبدرجة حرية (١٤٨)، والجدول (١) يوضح ذلك، كما تبين ايضاً أن فقرات مقياس الشرود الذهني كانت مميزة وكما موضح في الجدول (٢) لان قيمتها التائية المحسوبة لكل فقرة اكبر من القيمة التائية الجدولية والتي تساوي (١,٩٨) وبدرجة حرية (١٤٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الخوف من المستقبل بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
8.480	8.897	2.616	2.336	3.047	1
7.710	3.649	1.493	1.681	2.977	2
5.335	4.645	1.481	1.818	2.299	3
4.271	1.623	1.530	1.747	2.135	4
6.530	2.793	1.580	5.744	2.310	5
8.129	3.505	2.481	2.749	2.296	6
5.924	3.791	2.604	1.755	2.296	7
6.068	1.730	3.506	4.782	4.265	8
9.213	5.702	1.518	2.542	2.506	9
8.433	1.626	1.555	2.771	2.476	10
6.565	2.797	1.814	2.640	2.518	11
5.117	3.649	1.493	1.628	2.543	12
8.784	1.604	1.567	2.628	2.415	13
8.955	1.559	1.592	3.695	2.498	14
8.191	2.667	1.802	2.503	2.649	15
6.663	2.538	1.493	3.525	2.415	16
8.142	1.728	1.604	3.628	2.585	17
7.658	2.753	1.679	3.646	2.585	18
6.942	1.656	1.740	2.628	2.415	19
8.504	1.783	1.469	2.686	2.380	20
8.986	1.645	1.518	3.547	2.784	21
8.777	1.626	1.444	2.638	2.357	22
8.476	1.525	1.543	2.633	2.351	23
7.267	2.612	1.617	2.475	2.784	24
4.021	2.672	1.703	2.634	2.532	25
4.809	1.503	1.617	2.624	2.844	26
3.165	1.472	1.284	3.790	2.304	27
5.580	2.343	1.580	2.740	2.210	28

جدول (٢)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الشرود الذهني بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	التباين	المتوسط	التباين	المتوسط	
8.368	.64118	1.6296	.70907	2.5185	1
4.986	.71319	1.9383	.67289	2.4815	2
3.839	.54631	1.5679	.50123	2.5432	3

5.057	.65711	1.7654	.73870	2.3210	4
6.028	.68064	1.7531	.62138	2.3704	5
8.249	.58558	1.7901	.45372	2.7160	6
9.448	.72478	1.7284	.56218	2.6914	7
3.555	.61237	2.2222	.66829	2.5802	8
8.570	.53171	1.6420	.53171	2.3580	9
5.313	.66272	1.6173	.45372	2.7160	10
7.134	.65570	1.9136	.62138	2.6296	11
5.098	.65405	1.8148	.60883	2.3210	12
2.938	.81309	2.0370	.73619	2.3951	13
5.665	.63465	1.8519	.58479	2.3951	14
5.823	.72030	1.8642	.65428	2.4938	15
7.663	.50308	1.4938	.57252	2.4815	16
6.521	.76606	1.7417	.51459	2.6480	17
5.367	.63228	1.2396	.50707	2.6325	18
4.426	.71128	1.7373	.64839	2.4815	19
9.948	.5921	1.6842	.40163	2.5122	20
5.986	.65405	1.5185	.52470	2.7284	21
8.747	.63246	1.4444	.67380	2.3457	22
3.302	.68920	2.0000	.78371	2.3827	23
5.152	.55305	1.7160	.77100	2.2593	24
5.944	.69677	1.8025	.65074	2.4321	25
6.904	.63780	1.7654	.51670	2.3951	26
6.368	.58664	1.5931	.52878	2.1804	27
4.469	.52378	1.2803	.42593	2.9268	28
8.915	.65287	1.4568	.61564	2.3457	29
8.013	.68132	1.3827	.61111	1.5679	30

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية طريقة الاتساق الداخلي

الطريقة الأخرى التي استخدمتها الباحثة في تحليل الفقرات فهو إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياسين (الخوف من المستقبل والشروع الذهني) والدرجة الكلية لهما ، إذ يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً لملاءمة الفقرة، وان استبعاد الفقرات التي يكون ارتباطها ضعيفاً بالدرجة الكلية يؤدي الى زيادة ملاءمة المقياس، وقد تحقق ذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياسين مع الدرجة الكلية لهما، وتبين أن فقرات المقياسين جميعها دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠.١١٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) كما موضح في الجدولين (٣) و(٤).

جدول (٣)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الخوف من المستقبل

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
.343	15	.455	1
.351	16	.478	2
.361	17	.404	3
.350	18	.418	4
.373	19	.368	5

.516	20	.435	6
.337	21	.369	7
.397	22	.366	8
.368	23	.525	9
.469	24	.512	10
.338	25	.436	11
.529	26	.492	12
.469	27	.492	13
.328	28	.575	14

جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشرود الذهني

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
.477	16	.221	1
.261	17	.305	2
.533	18	.395	3
.313	19	.359	4
.247	20	.345	5
.219	21	.558	6
.334	22	.498	7
.332	23	.227	8
.477	24	.421	9
.261	25	.340	10
.415	26	.311	11
.389	27	.379	12
.369	28	.435	13
.537	29	.321	14
.421	30	.539	15

#### الثبات

يشير معامل ألفا إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد لكل فقرة من فقرات المقياس ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع الفقرات في قياس خاصية معينة (جلال، ٢٠٠٨، ٨١)، لذا فقد تحققت الباحثة من ثبات المقياسين باستخراج معامل ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الخوف من المستقبل (٠.٨٧). وهذا معامل ثبات جيد جداً، بينما بلغ معامل ثبات مقياس الشرود الذهني (٠.٨٤).

#### التطبيق النهائي

بعد الانتهاء من اجراءات الخصائص السايكومترية للمقياسين وتحديد عينة التطبيق النهائي، طبقت الباحثة المقياسين على عينة البحث والبالغ عددهم (١٥٠) طالباً وطالبة من كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد امتدت فترة التطبيق الكلية للمقياسين من ٢٠٢١/٢/١٤ ولغاية ٢٠٢١/٢/٢٣.

#### الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات احصائياً باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للحاسوب باعتماد الوسائل الاحصائية الآتية:

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب معامل تمييز الفقرات، ومربع كاي لمعرفة الفروق بين آراء المحكمين على فقرات المقياسين لاستخراج صلاحيته، ومعامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث، ومعادلة ألفا كرونباخ لإيجاد معامل الثبات.

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض النتائج وفقاً لأهداف البحث الحالي وكما يأتي:

الهدف الاول: التعرف إلى الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة

وضحت نتائج البحث الحالي أن متوسط درجة الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة بلغت (٥١.٦٧٥) درجة وبتباخراف معياري مقداره (١٨.٠٥) درجة ومتوسط فرضي مقداره (٨٤) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test) تبين أن الفرق دال إحصائياً إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٥٣٩) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٤٩)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	التباخراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
150	51.675	18.05	84	2.539	1.96	149	0.05

وتوضح هذه النتيجة إلى أن القيمة التائية الجدولية أقل من القيمة التائية المحسوبة لمقياس الخوف من المستقبل وهذا يشير الى أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة لديهم خوف من المستقبل ومن مرور الوقت، فقد يعزى هذا الخوف الى التغيرات الكبيرة التي تحدث في الحياة الاجتماعية والاسرية والاقتصادية والسياسية وغموض الاحداث المستقبلية، مما يؤثر على تفكير الطالب فيما يتعلق بنظرته الى مستقبله المخيف وبالتالي على شخصيته، إذ يرى اصحاب النظرية الوجودية أن الخوف خبرة وجودية كامنة وملزمة لوجود الشخص، وأن الفرد يخبر الخوف من العالم المحيط به، فكلما راقب الفرد الاحداث بشكل مبالغ فيه فأنها ستتحول الى مصادر للضغط وأن ادراك المثير على انه سلبي يرجع الى عدم القدرة على التحكم فيه ومن ثم ارتفاع الاحساس بالخوف.

الهدف الثاني:- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وأناث).

استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطات العينتين في الخوف من المستقبل لدى طلبة الجامعة، فقد بلغ متوسط درجات الذكور (٥٠.٨٨) درجة وبتباخراف معياري قدره (١٧.٧٠) درجة، في حين بلغ متوسط درجات الاناث (٥٢.٤٧) درجة وبتباخراف معياري قدره (١٨.٤٠) درجة، وأن القيمة التائية المحسوبة (١.٤٢) أعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) وهذا يشير الى أنه دال إحصائياً، كما موضح بالجدول (٦).

جدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق متغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	التباخراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	50.88	17.70	1.421	1.96	148	0.05
الاناث	52.47	18.40				

وتشير هذه النتيجة أن الخوف من المستقبل متقارب ما بين الذكور والاناث، وهذا يعني أن الطلبة الجامعيين حينما يدركون بعدم وضوح مستقبلهم المهني فأنهم يشعرون بالإحباط والخوف والقلق على ذاتهم ووجودهم، وهذا ما اكدته دراسة (Portoghese, 2017) أن الخوف من المستقبل مرتبط بالإرهاق والنظرة التشاؤمية.

الهدف الثالث:- التعرف إلى الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة

عند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة مع المتوسط الفرضي يظهر هذا الهدف أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً إذ بلغ (٤٧.١٨) درجة وبنحرف معياري مقداره (٧.٦١٥) درجة ومتوسط فرضي مقداره (٩٠) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (t.test) كانت القيمة التائية المحسوبة (١٢.١٤٦) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) وهذا يدل أن عينة الدراسة لديها شروداً ذهنياً، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
150	47.18	7.615	90	12.146	1.96	149	0.05

وتوضح هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة من طلبة الجامعة لديهم شروداً ذهنياً قد يأتي من مشكلات شخصية أو صحية يعاني منها الطالب أو اسرية أو عدم فهم المادة العلمية وغيرها من الإلهاء التي تشتت انتباهه عن المادة التعليمية وعدم تخزينها بالذاكرة.

الهدف الرابع:- الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمتغير الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث). للتعرف على الفروق الدالة إحصائياً في الشرود الذهني لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق ذلك فقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ بلغ متوسط درجات الذكور (٤٦.١٩) درجة وبنحرف معياري قدره (٦.٤٣) درجة، في حين بلغ متوسط درجات الإناث (٤٨.١٧) درجة وبنحرف معياري قدره (٢.٣٧) درجة، وقد تبين أنه دال إحصائياً فقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٩.٥٨) أعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨)، كما موضح بالجدول (٨).

جدول (٨)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق متغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	46.19	6.43	9.58	1.96	148	0.05
إناث	48.17	2.37				

ويشير الجدول (٨) أن هناك تقارب في شرود الذهن ما بين الذكور والإناث، وهذا يدل على أن طريقة التدريس التي تستخدم في توصيل المادة العلمية إلى الطالب لها دور كبير ومؤثر وهذا يتطابق مع نتائج دراسة (السناني، ٢٠٢٠) و (Smilek & et al, 2010)، وهو ما يعني حسب رأي الباحثة أن أفراد العينة يعانون من شرود الذهن أثناء المحاضرة وعدم استيعابهم وحفظهم للمادة العلمية، وتساوي الذكور والإناث بهذه الخاصية بسبب كثرة المشتتات سواء داخلية أو خارجية، فالمشتتات الخارجية كالأصوات والضوضاء أو فوضى المكان أو عدم تناسب عرض المادة أو عدم الارتياح لبعض الزملاء وغيرها، أما المشتتات الداخلية فقد تكون صحية أو إرهاق أو ضعف في الوظائف العقلية.

الهدف الخامس:- العلاقة بين الخوف من المستقبل والشرود الذهني لدى طلبة الجامعة.

لمعرفة العلاقة بين متغيري البحث الخوف من المستقبل والشرود الذهني لدى طلبة الجامعة أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ايجابية بينهما، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٨٧٣)، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩)، وتبدو

نتيجة هذه الدراسة منطقية وفق ما تراه الباحثة أن الطالب كلما شعر بخوف وتشاؤم نحو مستقبله بصورة مكثفة كلما تشتت فكره وابتعد عن واقعه ومن ثمَّ انخفض تحصيله الدراسي.

#### الاستنتاجات

- أن طلبة الجامعة يعانون من الشعور بالخوف من المستقبل وبمرور الوقت.
- أن طلبة الجامعة يعانون من تشتت الذهن وعدم التركيز في حفظ المادة العلمية.

#### التوصيات

- الاستفادة من البحث الحالي في زيادة الوعي نحو المستقبل من خلال اقامة الندوات الارشادية والتوعوية.
- الاهتمام بتطوير طرائق التدريس والابتعاد عن روتين القاء المحاضرة.
- زيادة الاهتمام بالتوجيه التربوي لمساعدة الطلبة بمعرفة قدراتهم وامكاناتهم الحقيقية على اساس سليمة.
- المساعدة في بناء برامج إرشادية لخفض الشعور بالخوف من المستقبل لدى الطلبة الجامعيين.

#### المقترحات

- بناء برنامج إرشادي لخفض الشرود الذهني لدى طلبة الاعدادية.
- دراسة الخوف من المستقبل لدى كبار السن وربطها ببعض المتغيرات.
- دراسة الشرود الذهني وعلاقته بالرفض الاجتماعي.

#### المصادر

- جلال، احمد سعد (٢٠٠٨): مبادئ القياس النفسي، تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS، الدار الدولية للنشر، مصر.
- حسين، عبد العظيم طه (٢٠٠٧): العلاج النفسي المعرفي، مفاهيم وتطبيقات، ط١، دار الوفاء للنشر، مصر.
- حمزة، جمال مختار (٢٠٠٥): قلق المستقبل لدى ابناء العاملين بالخارج، مجلة العلوم التربوية، العدد الاول، مجلد ١٣، جامعة القاهرة.
- الخطيب، جمال (١٩٩٥): تعديل السلوك الانساني، ط٣، مكتبة الفلاح، الكويت.
- الرفاعي، نعيم (٢٠٠٣): الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق، العدد ١٤، دمشق.
- الدسوقي، مجدي محمد (٢٠٠٦): اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد "الاسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، مكتبة الانجلو المصرية.
- السناني، بدر بن سالم بن جميل (٢٠٢٠): الصورة الذهنية والتشتت الذهني المسرح التعليمي نموذجاً، المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة، سلطنة عمان.
- شلتز، دوان (١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة القيسي، عبد الرحمن والكربولي، حمد دلي، مطبعة جامعة بغداد.
- الشناوي، محمد محروس (٢٠٠٠): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للنشر، مصر.
- عبد الباقي، سلوى (١٩٩٣): مسببات القلق، خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل، دراسات نفسية تربوية، عالم الكتب، مصر.
- عزت، دري حسين (١٩٨٢): الطب النفسي، دار القلم، الكويت.
- عمر، احمد مختار (٢٠٠٨): معجم اللغة العربية المعاصرة، ط١، عالم الكتب، مصر.
- العناني، حنان عبد الحميد (٢٠٠٠): الطفل والاسرة والمجتمع، ط٢، دار الصفاء، الاردن.

- فرج، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي، ط١، دار الفكر العربي، مصر.
- منصور، طلعت (١٩٩٥): اسس علم النفس، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

#### English sources

- Anastasia, (1976): Psychological testing, 4<sup>th</sup> Ed Macmillan Pub Cam, New York.
- Block, D.B. (2020): Chronophobia Is Characterized by a Fear of Time, Mental Health A-Z. <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fear-of-time-2671776>.
- Cioran, E.M. (1964): The Fall into time, Psychological Bulletin.
- Cheyne, J. Carriere, Smilek, D. (2009): Absent minds and absent agents: Attention lapse-induced alienation of agency, Consciousness and Cognition, 18 (2). 481–493.
- Dave, K. (2020): Chronophobia or Fear of time: Symptoms, Causes & Treatment, Psychological Bulletin.
- Kanter, S. (1982): Divergent Thinking Abilities as a Function of Daydreaming Frequency, Journal for the Education of the Gifted, 5 (1), 12–23.
- Kim, J. & et al (2017): Intolerance of Uncertainty Predicts Increased Striatal, Dartmouth College, Journal Emotion.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984): Stress, appraisal, and coping, New York.
- Oettingen, G. & et al (2005): Turning fantasies about positive and negative futures into self-improvement goals. Motive. Emote. 29, 237–267. doi: 10.1007/s11031-006-9016-y.
- Oettingen G. (2012). Future thought and behavior change. Eur. Rev. Soc. Psychol. 23, 1–63. 10.1080/10463283.2011.643698.
- Pachai, A. A. & et al (2016): Teacher-ready Theory review The Mind That Wanders: Challenges and Potential Benefits of Mind Wandering in Education, Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, Vol. 2, No. 2, 134 –146.
- Portoghese, I. & et al (2017): Fear of future violence at work and job burnout: A diary study on the role of psychological violence and job control, Burnout Research, 7, 36- 46.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. Psychological Bulletin, 132 (6), 946 –958. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.946>
- Smilek, D. & et al (2010): Out of mind, out of sight: Eye blinking as indicator and embodiment of mind wandering. Psychological Science. 21, 786 –789.

الملاحق

ملحق (١)

أسماء الخبراء لتحديد صلاحية المقياس حسب اللقب العلمي والأحرف الهجائية

ت	اسم الخبير	التخصص العلمي	مكان العمل
١	أ. د. نشعة كريم عذاب اللامي	الإرشاد التربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
٢	أ. م. د. ابتسام لعبيبي شريجي	علم النفس العام	كلية الآداب / الجامعة المستنصرية
٣	أ. م. د. حيدر جليل عباس	قياس وتقويم	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
٤	أ. م. د. سلمان جودة مناع	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٥	أ. م. د. ميثم عبد الكاظم هاشم	علم نفس التربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
٦	أ. م. د. هاشم فرحان خنجر	الإرشاد التربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية