

فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسى الإيجابى فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية

د . عطوة المتولي عطوة عثمان

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد القلق تجاه المستقبل من الأمور التى أصبحت لا تشغل فكر الطلاب فقط؛ بل أصبح التفكير فيه والتنبؤ به من الأمور التى تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضعاً على الخريطة العالمية، وطلاب اليوم هم المستقبل ويفكرون بشكل كبير فيه ويتخوفون منه وما يخبئه لهم من مفاجآت، فقد تبين أن غالبية الطلاب لديهم قلق من المستقبل من أشياء محددة فيه فقد يكون قلق الطلاب من المستقبل نابغاً من أمور عديدة مثل: عدم وجود صديق - عدم الارتباط بالشخص المناسب - عدم تحقيق الطموحات المادية والمعنوية - الموت والعقاب فى الآخرة - عدم تكوين أسرة؛ بل والفشل فى تربية الأبناء أو عدم توفير جو صحى وتربوى لهم - موت شخص عزيز - عدم وجود عمل ثابت بعد أكثر من ستة عشرة سنة دراسية - الشعور بالوحدة.

ويشير بينى كليوت (Penny Clout, 2000م)، إلى أن الحياة الجامعية حياة مثيرة وملئية بالتوتر والضغوط نظراً للتغير الكامل بينها وبين الحياة المدرسية التى اجتازها الطالب قبل ذلك فالحياة الجامعية فترة انتقالية يختار فيها مجالاً دراسياً يعتقد أنه يساعده على التأهيل لزيادة فرص الحصول على وظيفة؛ لذا تُعد الحياة الدراسية الجامعية جزء من عملية تغيير وتعديل فى سلوكه وتثير لديه كثير من القلق والتوتر (29: 3).

وقد تناولت بعض الدراسات العربية الحديثة مفهوم قلق المستقبل، ويُعد هذا المفهوم وثيق الصلة بمفهوم التوجه نحو المستقبل فهماً على طرفى متصل Continuum واحد؛ فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه نحو المستقبل؛ وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه نحو المستقبل لدى الطالب فإنه يعبر عن قلقه من هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق فى الحاضر (2: 34).

وتفسر زينب محمد شقير (2005م)، أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التى تشكل خطورة فى حياة الطالب والتى تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها، تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذى قد يؤدي به فى نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقى وخطير، مثل: الاكتئاب. (10: 35)

وتضيف أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة لا عقلانية لدى الطالب تجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ؛ مما يدفعه إلى حالة من

الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية؛ ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسى، وقد يتسبب هذا فى حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل (10: 4).

وتوضح **سوسن شاكر عبد المجيد (2012م)**، أن قلق المستقبل يظهر نتيجة تعرض الطالب لمجموعة من التغييرات المعبرة عن الشعور بعدم الثقة بالمستقبل، وقد بينت بأن قلق المستقبل ناتج عن تفكير ثابت بأمور تسير باتجاه خاطئ وغير صحيح، وبذلك فإن الطلاب القلقين من المستقبل يميلون بأن تكون مساحة حياتهم قصيرة إلى المستقبل، أى أن الحاضر يبقى محصوراً فى ظروف القلق، وأن الامتداد المستقبلى يميل إلى التناقص، إذ يعد قلق المستقبل مرضاً حقيقياً أسبابه تعود إلى التغيير (9: 29).

ويشير **"محمد حسن علاوى" (2012م)**، إلى أن موضوع القلق يحتل مركزاً رئيسياً فى علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضى بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة فى احتلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يُعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الطالب النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حدته إلى فقدان التوازن النفسى؛ الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى لاستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. (14: 379)

ويضيف **أبو بكر مرسى (2002م)**، أن القلق يظهر واضحاً فى هذه المرحلة السنوية لأنها المرحلة الحرجة أو مرحلة الأزمات والمشكلات، وذلك بسبب طبيعة التغيرات النمائية فى جوانب الشخصية المختلفة كما أن الطالب الجامعى فى هذه المرحلة يُواجه بتحديات المطالب الأساسية الملحة التى تجعله يتعرض لضغوط نفسية، ومن هذه المطالب تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق، وتحقيق هويته، وتنمية القيم والمعايير الخلقية، والحاجة للمركز الاجتماعى، واتخاذ القرارات التى تتعلق بمستقبله المهنى، والذى يُعد من المهام الرئيسية له والذى يجعله يواجهها بضغوط من قبل المحيطين به (3: 25).

وتوضح **إيمان محمد صبرى (2003م)**، نقلاً عن **سميث (Smith, 1999)**، أن المستقبل والاهتمام به يُعد الأولوية الأولى فى حياة الطالب الجامعى؛ حيث أشار إلى أن الاهتمام بالمستقبل يُشكل المرتبة الثالثة بين 69 موضوعاً تُثير اهتمام طلاب المرحلة الجامعية، وهذه النظرة للمستقبل سواءً كانت إيجابية أو سلبية سوف تُؤثر وتتأثر بدافعيتهم للإنجاز وبمعتقداتهم إن وجدت، والتى إن لجأوا إليها سوف يعانون من عدم وضوح لمستقبلهم؛ ومن ثم سوف تزيد من قلقهم نحو المستقبل (5: 56).

ويشير "مصطفى حجازي" (2005م) إن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها المدنية وصولاً إلى إرشاد الفرد في تطوير "الحياة الجيدة والطيبة" حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور ، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات ، إنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الفرد ووصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته . (18 : 70)

ويرى "مرعى يونس" (2001م) أن علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية ، فهو علم نفس شمولي إيجابي ، فهو لا ينشغل بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن يهتم أيضاً بالجوانب المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وتنميتها . (17 : 82)

ويؤكد إبراهيم عبد الستار (2011م) أن الدعم النفسي الإيجابي في صورته المعاصرة اتجأها في العلاج النفسي الحديث Positive Psychology Therapy لا يقتصر تطبيقاته على إثراء عملية العلاج النفسي ؛ بل يمتد ليشمل كل جوانب الحياة على مستوى الدراسات والأبحاث ومجالات التطبيق والعلاج النفسي . (1 : 379)

ويشير "جبر محمد جبر" (2013م) أن الدعم النفسي الإيجابي هو عملية إدراك الفرد لمساندته داخلياً وخارجياً من خلال قوى إيجابية داخلية "ذاتية" وخارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية ، والتوافق ، وحل الصراعات ، وانسجام الذات ، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية ، والدعم النفسي الإيجابي مفهوم شامل يتضمن تقديم معلومات وخبرات إيجابية داعمة تساعد الفرد في الثقة بذاته وقدراته وقبوله على الحياة ، وتقوية نظريته لذاته بأنه محبوب وموضوع رعاية وتقدير من الآخرين ويشمل الدعم النفسي على مدى واسع من المواقف الفعلية المفيدة للصحة النفسية الإيجابية . (6 : 79) (7 : 58)

ويضيف "محمد نجيب" (2008) بأن الدعم النفسي الإيجابي دراسة علمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية وللخصال والسمات الشخصية الفردية الإيجابية Positive individual traits والنفسية والاجتماعية ، والارتقاء بها ليصبح الفرد ذو شخصية فعالة ومؤثرة . (12 : 16)

يؤكد "هينمان" (2006) Hieneman, M. et al. ان عملية الدعم الإيجابي تساعد في توجيه القرارات لاختبار الطرق الأكثر إيجابية وفاعلية لمواجهة حاجات أطفالنا ، وبلغة المحكمة الصينية ، فإن دعم السلوك الإيجابي يعلمنا كيف نصطاد أكثر من كونه يزودنا بسماته. (25 :

ويرى "جان لوبيز" (2005) Jane , Lopez, أن الدعم النفسى الإيجابى يؤدي إلى صحة نفسية مجتمعية وفردية سليمة ، فهو يركز على تهيئة الفرد بشكل كامل ليعيش حياة ناجحة وسعيدة وصحية ، كشباب وكراشدين ، إضافة إلى التغلب على الظروف الصعبة ، بدلاً من التركيز فقط على السلوكيات المحفوظة بالمخاطرة . (26 : 97)

ويشير "جاسون" (2010) Jason أن الدعم النفسى الإيجابى يبقى فعالاً من قبل دعم الفرد لذاته ، ومن قبل الآخرين والأصدقاء لمساعدة المرضى الذين يعانون من CFS لخفض التعب ، وزيادة الطاقة والحيوية ، ويمكن اعتبار ان التدخل التدميى الإيجابى يمثل نموذجاً مختلفاً عن التدخلات غير الدوائية ، التى تركز فقط على زيادة مستويات النشاط ، ومختلفاً عن العلاج المعرفى السلوكى ، أو من خلال التدرج فى ممارسة الرياضة . (27 : 197)

ويؤكد "إبراهيم عبد الستار" (2011م) أن الدعم النفسى الإيجابى يشمل كل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية فهو يساعد الشخص للنظر لنفسه بطريقة إيجابية ومختلفة ، فيتغير إدراكه لذاته ، وعندما يتغير إدراك الذات يتغير السلوك . (1 : 379)

ويرى "حافظ بطرس" (2005م) أن للدعم النفسى الإيجابى دوراً إيجابياً فى تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة والمتاعب التى يتلقاها الفرد وان انخفاض مستوى الدعم من الأسرة والعمل له تأثير سلبى على التوافق لدى الفرد ، وأن للدعم تأثيراً قوياً على مواجهة الإحباط والقلق ، كما أن الدعم الإيجابى له أهمية بالنسبة للإناث عند الذكور ، كما أنها ذات أثر كبير أو عاملاً هاماً يمنع الوقوع فى العزلة الاجتماعية . (8 : 97)

ومن خلال العرض السابق لقلق المستقبل والدعم النفسى الإيجابى نجد أن مشكلة البحث ترجع إلى أهمية المرحلة السنوية قيد البحث ، حيث تعد دراسة مرحلة التعليم الجامعى من أهم المراحل فى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للطالب ، حيث ان قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات الجامعة مرتفع بشكل ظاهر وواضح فى المجتمع ، وذلك للمتغيرات الكثيرة فى المجتمع المشحون بعوامل مثيرة ومجهولة المصير تؤدي إلى تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية وغيرها إلى نتائج سلبية على سلوكيات الأفراد حيث ان هذه الظاهرة تمس وجود الفرد والمجتمع وبالتالي أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية للجميع وبالأخص الشباب .

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمرشد اكاديمى للطلاب بكلية التربية الرياضية عدم إلمام الطلاب بفرص العمل والخوف من المستقبل مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التوافق الفعال ، مما يؤثر على مستقبلهم ، وحيث ان أنشطة الدعم النفسى الإيجابى تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية الإيجابية ، التى هى حالة من اكتمال السلامة نفسياً ومعنوياً وعقلياً ، فهى تساعد على دعم ميزات ومهارات الإنسان الحياتية وخاصة بطلاب الجامعات ، وبما أن الإرشاد والمرشد لهما هدف واضح وهو مساعدة الطالب الجامعى على تغيير سلوكه

وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً ، وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع ، ورغم ذلك لم نجد أية برامج للتوجيه والإرشاد النفسى فى كليتنا ، وكل ما يوجد فى الوقت الحاضر ما هو إلا بعض الجهود والخدمات الفردية التى تبذل وتقدم ولكن ينقصها التنظيم والتخطيط العلمى هذا مما دفع الباحث إلى العمل على خفض حالة قلق المستقبل لدى هذه الفئة من خلال "برنامج قائم على الدعم النفسى الإيجابى لخفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس" .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث فى :

* الأهمية النظرية :

١- يسهم هذا البحث فى تحديد الكثير من الحقائق المتعلقة بقلق المستقبل الذى يؤثر فى الجوانب الشخصية للطالب الجامعى بصفة عامة وطلاب كلية التربية الرياضية بصفة خاصة .

٢- استخدام مدخل الدعم النفسى الإيجابى كأحدى مجالات علم النفس الإيجابى فى التخفيف من أعراض القلق من خلال الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية الإيجابية التى تؤدى إلى خفض القلق .

٣- أهمية الفئة التى يتناولها البحث ، وهى فئة طلاب الجامعة التى تمثل ركيزة أساسية فى منظومة التعليم وثروة بشرية وعلمية وعملية بعد التخرج .

الأهمية التطبيقية :

١- إعداد مقياس جديد لـ"الدعم النفسى الإيجابى" فى المجال الرياضى .

٢- بناء برنامج قائم على الدعم النفسى الإيجابى يتضمن متغيرات نفسية إيجابية تساعد على خفض قلق المستقبل لدى الطلاب .

٣- تسهم نتائج البحث فى وضع البرامج والخطط الإرشادية النفسية التى تساعد على خفض حدة قلق المستقبل للطالب الجامعى وتوجيه ذلك لبذل مزيد من العمل لتحقيق مستقبل أفضل وبخاصة طلاب كلية التربية الرياضية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج قائم على الدعم النفسى الإيجابى للتعرف على فاعليته على كل من :

١- قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

٢- الدعم النفسى الإيجابى لطلاب كلية التربية الرياضية .

٣- فاعلية البرنامج المقترح على الدعم النفسي الايجابي وقلق المستقبل.

فروض البحث :

- فى ضوء أهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية :
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى الدعم النفسى الإيجابى لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى قلق المستقبل لصالح القياس البعدى .
- البرنامج المقترح ذو فاعلية على الدعم النفسى الإيجابى وقلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضية .

مصطلحات البحث :

1- برنامج الدعم النفسى الإيجابى :

هو مجموعة من الجلسات التى تهدف إلى تنمية الصحة النفسية والتوافق والنمو النفسى السوى والسليم وذلك اعتماداً على فنيات علم النفس الإيجابى لتحسين الدعم النفسى الايجابى وخفض حدة القلق عند الطالب الجامعى .

2- الدعم النفسى الإيجابى : (تعريف إجرائى)

قدرة الطالب الإرادية الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاعلى فى معالجة المشكلات الحياتية والمستقبلية والتغلب عليها وتحقيق النتائج الناجحة التى تشعره بالرضا وتقبل الذات الإيجابى .

3- قلق المستقبل :

شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبى تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس . (10)

الدراسات السابقة :

أولاً:- الدراسات العربية

دراسة طاهر سعد حسن (2013م) وهدفت إلى اختبار فاعلية برنامج للعلاج النفسى الإيجابى فى خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى عينة من الشباب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث اشتملت عينة الدراسة على (40) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين

شمس (20 ذكور ، 20 إناث) من الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس الاكتئاب ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الاكتئاب ، والبرنامج المقترح ، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود انخفاض دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 في درجات أفراد المجموعتين مقارنة بدرجاتهم قبل تطبيق البرنامج ومقارنة بدرجات أفراد المجموعتين الضابطين على مقياس أعراض الاكتئاب . (12)

دراسة لؤلؤة صالح الرشيد (2014م) وهدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج عقلاى انفعالى فى تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم ، استخدمت المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على (40) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أدوات الدراسة مقياس قلق المستقبل وبرنامج عقلاى انفعالى لتخفيف حدة القلق ، وكان أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية . (20)

ثانياً:- الدراسات الأجنبية :

دراسة جاسون وآخرون (2010) Jason, et al., وهدفت إلى تقييم فاعلية برنامج الدعم النفسى الاجتماعى ، بواسطة أصدقاء الطلاب الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن (CFS) ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على (30) طالب من ذوى زملة التعب المزمن تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (15) طالب لكل منهما ، وتكونت أدوات الدراسة من مقاييس لـ"شدة التعب ، التعب المدرك، الوظائف البدنية ، مقياس الطاقة الحيوية) ، بجانب البرنامج المقترح للدعم النفسى ، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن المجموعة التجريبية التى حصلت على تدخل الأصدقاء ، شهدت تراجعاً أكبر بكثير من التعب ، وزيادة فى الحيوية من الأفراد فى المجموعة الضابطة ولم تكن هناك تغييرات كبيرة بين المجموعات فى العمل البدنى والتوتر . (28)

دراسة أرى (2011) Ari وهدفت إلى الكشف عن قلق المستقبل والهوية النفسية وأنماط التعاطف لدى طلبة المدارس الثانوية والعليا والكليات ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفى ، واشتملت عينة الدراسة على (1525) طالباً وطالبة ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس قلق المستقبل والهوية النفسية ، وكانت أهم النتائج وجود اختلافات بين بعدى الاستكشاف والالتزام فى ضوء مستوى الحميمة والقلق من المستقبل ، فكلما تميزت الشخصية بالحميمية تدنت السلوكيات السلبية وازدادت مستويات استكشاف البيئة المحيطة والالتزام ، مع انخفاض المخاوف والقلق من المستقبل المتمثلة بضعف العلاقة مع الآخرين ، وعدم القدرة على العيش فى البيئة الاجتماعية المحيطة . (22)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي من خلال القياسات القبلية والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقة الرابعه وعددهم (120) بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ، العام الدراسي 2019/2018 م .

عينة البحث الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) طالبا وطالبة من الفرقة الرابعه شعبه بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ، تم تقسيمهم إلى (10) طلاب ، (10) طالبات العام الدراسي 2019/2018 م .

عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (24) طالبا وطالبة من الفرقة الرابعه شعبه الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس تم تقسيمهم إلى (12) طالبا ، (12) طالبة للعام الدراسي 2019/2018 م .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد			النسبة
		الاجمالي	النسبة	طالبات	
1	الاساسية	24	50%	12	
2	الاستطلاعية	20	50%	10	
3	الاجمالي	44	50%	22	

جدول (2)

اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

(ن=24)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الاساسية	السن (بالسنة)	21.529	0.382	21.600

0.256	170.500	8.562	171.231	الطول (سم)		2
0.626	67.500	11.541	69.910	الوزن (كجم)		3
0.117	20.500	2.323	20.591	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الدعم	4
0.729	14.000	1.870	14.455	السعادة	النفسي	5
0.415	15.000	2.955	15.409	الذات الايجابية	الايجابي	6
0.383	14.500	2.137	14.773	الرضا عن الحياة		7
0.066-	12.000	2.058	11.955	الذكاء الوجداني		8
0.181	14.000	1.509	14.091	التقبل للدعم الإيجابي من الآخرين		9
0.778	90.000	4.910	91.273	الدرجة الكلية للمقياس		10
0.388	17.000	2.379	17.308	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	قلق	11
0.479	16.000	1.687	16.269	قلق الصحة وقلق الموت	المستقبل	12
0.857	22.000	1.749	22.500	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)		13
0.861	18.000	1.474	18.423	اليأس في المستقبل		14
0.174	16.000	1.324	16.077	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل		15
1.098	89.000	4.310	90.577	الدرجة الكلية للمقياس		16

يتضح من الجدول(2) أن معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قد انحصر بين (+3، -3) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات والعوامل وفي الدرجة الكلية للمقياس.

أسباب اختيار عينة البحث:

- سهولة الاتصال بعينة البحث، وذلك لطبيعة عمل الباحثة.
- توافر المساعدين من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم لتطبيق البرنامج.

الإجراءات الإدارية:

تم أخذ الموافقات الإدارية من الجهات المعنية لإجراء البحث .

أدوات جمع البيانات :

بعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة تمت الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع بيانات هذا البحث ، بعضها خاص بالتحقق من إعتدالية بيانات أفراد عينة البحث في المتغيرات الوصفية والبعض الآخر خاص بجمع بيانات البحث الأساسية ، وقد تمثلت هذه الأدوات في :

1 - أدوات جمع بيانات المتغيرات الوصفية :

تم استخدام كل من :

- البطاقة الشخصية للحصول على تاريخ ميلاد كل طالب وطالبة لحساب العمر الزمني
(لأقرب سنة)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سنتيمتر) .
- الميزان الطبى المعايير لقياس الوزن (لأقرب كيلو جرام) .

2 - المقابلة الشخصية

وهى من الأدوات الهامة لجمع البيانات و قد أستخدمها الباحث في :

أ - مقابلة الخبراء في مجال علم النفس العام والصحة النفسية وعلم النفس الرياضى
لمناقشتهم في أهم المتغيرات الخاصة بموضوع البحث والتي يمكن استخدامها مع عينة
البحث.

ب - مقابلة عينة البحث لإيضاح هدف البحث والتهيئة النفسية لهم للمشاركة في البحث.

3- المقاييس الخاصة بجمع بيانات البحث الأساسية

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :

- مقياس الدعم النفسي الايجابي . (إعداد الباحث)
- مقياس قلق المستقبل (إعداد/ زينب شقير 2005)
- برنامج الدعم النفسي الايجابي . (إعداد الباحث)

مقياس الدعم النفسي الايجابي : (إعداد الباحث) ملحق (10)

يقصد به قدرة الطالب الارادية الواعية باستعمال العقل بطريقة ايجابية فعالة ذات طابع
تفاؤلى فى معالجة المشكلات الحياتية والمستقبلية والتغلب عليها وتحقيق النتائج الناجحة التى
تشعرة بالرضا وتقبل الذات الايجابى .

الهدف من المقياس :

التعرف على مصادر الدعم النفسي الايجابي الذاتى او الدعم من الاخرين وذلك للوصول
الى الصحة النفسية والتوافق النفسي السليم .

إجراءات إعداد مقياس الدعم النفسي الايجابي :

قام الباحث بإعداد المقياس وفقاً للخطوات التالية :

(1) تحديد التعريف الإجرائى لمفهوم الدعم النفسي الايجابي :

(2) تحديد محاور مقياس الدعم النفسي الايجابي :

أ- من المعروف أن هدف المقياس هو الذى يحدد محاوره وقد استفاد الباحث أيضاً فى تحديد
محاور المقياس الذى قام بإعداده من خلال دراسته للعديد من المراجع العلمية والدراسات
السابقة التى تناولت دراسة القوائم والمقاييس الخاصة بعلم النفس الايجابى وسمات

وخصائص ومكونات الدعم النفسي الايجابي فى علم النفس العام والصحة النفسية بصفة

عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة فقد خلص الباحث إلى :

- استخبار ادراك النجاح , محمد حسن علاوى (2012م) .

- مقياس جودة الحياة , إعداد رودريج واخرين , Rodrigue,et al., (2005)

- مقياس الدعم الذاتى للانفعالات الايجابية , إعداد سيلجمان واخرين Seligman,et

al., (2006)

- مقياس السلوك الايجابي , إعداد ابراهيم عبدالستار (2011م) .

- مقياس التفكير الايجابي , إعداد عبدالعزيز حيدر (2016م) .

- مقياس التفكير الايجابي , إعداد صباح الرفاعى (2018م) .

- مقياس التدفق النفسي , إعداد صباح الرفاعى (2018م) .

ب - قام الباحث بإعداد استمارة وقد تضمنت هذه الاستمارة سؤال مفتوح للطلاب الفرقة

الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعه قناة السويس بجامعة قناة السويس عن "مدى ادراكهم

لمصادر الدعم النفسي الايجابي الذاتى او الدعم من الاخرين وذلك للوصول الى الصحة النفسية

والتوافق النفسى السليم . " ملحق رقم (1) ثم عرض الباحث هذه الأبعاد على مجموعة من

المحكمين لتحديد مدى تمثيلها لما هو مراد قياسه ملحق رقم (2) ، ويتكون المحكمين من أساتذة

متخصصين فى علم النفس التربوى والصحة النفسية بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة

خاصة ملحق رقم (3) ، وذلك عن طريق المقابلة الشخصية التى قام بها الباحث بعرض وشرح

هذه الأبعاد المراد قياسها .

وفى ضوء بعض الآراء والملاحظات التى أبداها المحكمين قام الباحث بتصحيح وتعديل

وصياغة ودمج هذه الأبعاد وحذف بعضها وهذا ما يوضحه ملحق (5) .

وفى ضوء آراء المحكمين أصبح عدد الأبعاد ستة ابعاد وهى :

١- التوقعات الايجابية نحو المستقبل .

٢- السعادة .

٣- الذات الايجابية .

٤- الرضا عن الحياة .

٥- النزاء الوجدانى .

٦- التقبل الايجابي للدعم من الاخرين .

ولتحديد الأهمية النسبية لابعاد المقياس قام الباحث باستطلاع رأى مجموعة من الخبراء

ملحق رقم (3) لترتيب الأبعاد سألقة الذكر تبعاً لأهميتها وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل بعد

حيث تفيد فى توزيع وإعداد العبارات الخاصة بكل بعد وفقاً للأهمية النسبية لكل بعد . ملحق رقم

(4) ثم تم صياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل بعد وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما تتناسب مع البيئة الجامعية للطلاب الجامعي.

ثم تم تحديد عدد العبارات الخاصة بكل بعد وفقاً للأهمية النسبية لكل بعد كما يوضحها ملحق رقم (5) ثم تم عرض العبارات على مجموعة من المحكمين (9) محكماً ملحق رقم (3) ، وطلب منهم دراسة كل بعد من أبعاد المقياس على حدة وذلك بعد وضع الباحث تعريفاً مبسطاً لكل بعد ملحق رقم (5) تم عرض العبارات على مجموعة المحكمين ملحق رقم (3) وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة من عبارات المقياس وهذا ما يوضحه ملحق رقم (6) وأيضاً تم حذف العبارات التى انخفضت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء عليها عن 80%.

وبذلك أصبحت عدد العبارات بعد عرضها على السادة الخبراء (50) عبارة للمقياس ككل وهذا ما يوضحه ملحق رقم (6) . ثم تم عرض المقياس فى صورته الأولية ملحق رقم (7) ، على مجموعة من السادة المحكمين لتحديد العبارات السلبية والإيجابية ، ثم تم توزيع العبارات بطريقة عشوائية حيث تم وضع أمام كل عبارة ثلاث استجابات لتحديد شدة الاستجابات الخاصة بمقياس الدعم النفسى الإيجابي وهى : (غالبا - أحيانا - نادرا) ملحق رقم (8) ، ثم تم تحديد طريقة تصحيح المقياس فى صورته الأولية ثم تحسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية 1 ، 2 ، 3 لكل عبارة من عبارات المقياس ملحق رقم (9).

أ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة فى البحث) حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (20) طالب وطالبة بواقع (10) طلاب و(10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى الفترة من 2019/9/22 إلى 2019/10/3 وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة وضوحها وذلك من أجل حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث وأيضاً معرفة ملائمتها للتطبيق على عينة البحث .

المعاملات العلمية للمقاييس:

١- مقياس الدعم النفسى الإيجابي:

(أ) صدق مقياس الدعم النفسى الإيجابي:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمحور الذى ينتمى إليه والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة استطلاعية تتكون من (20) طالبا وطالبة .

جدول (17)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة لمقياس الدعم النفسي الايجابي والدرجة الكلية

للمحور الذي ينتمى إليه والدرجة الكلية للمقياس ن = (20)

الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات	* قيمة) (
المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور		
الذات الايجابية			السعادة			التوقعات الإيجابية نحو المستقبل			
*.929	*.828	2	*.773	*.722	4	*0.860	*0.767	1	
*.809	*.828	5	*.812	*.659	7	*0.580	*0.733	3	
*.818	*.596	23	*.735	*.81	11	*0.894	*0.721	6	
*.930	*.764	28	*.882	*.781	13	*0.827	*0.756	8	
*.669	*.674	34	*.866	*.703	20	*0.739	*0.647	10	
*.710	*.765	38	*.817	*.912	24	*0.669	*0.721	12	
*.740	*.861	42	*.735	*.809	27	*0.748	*0.814	14	
*.730	*.646	45	*.777	*.820	31	*0.878	*0.691	17	
*.955	*.928	49	*.711	*.907	33	*0.810	*0.647	19	
*.867	*.966	53	*.875	*.746	35	*0.900	*0.732	22	
						*0.832	*0.814	25	
						*0.605	*0.781	29	
التقبل للدعم الإيجابي من الآخرين			النكأ الوجدانى			الرضا عن الحياة			
*.809	*.810	32	*.953	*.810	15	*.824	*.912	9	
*.818	*.740	36	*.752	*.909	16	*.955	*.809	18	
*.912	*.630	37	*.752	*.839	26	*.805	*.820	21	
*.921	*.942	40	*.912	*.909	30	*.942	*.907	39	
*.793	*.852	41	*.752	*.778	50	*.852	*.953	44	
*.905	*.942	43	*.912	*.815	52	*.942	*.752	47	
*.925	*.831	46	*.844	*.909	56	*.825	*.752	55	
*.955	*.800	48	*.803	*.930	58	*.810	*.912	47	
*.774	*.782	51	*.812	*.669	60	*.809	*.844	59	
*.907	*.820	54				*.820	*.912	61	

الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 0.378

يتضح من جدول (17) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين العبارات والمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لعبارات المحور.

جدول (18)

مصفوفة معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = 20)

المحاور	التوقعات الإيجابية	السعادة	الذات الايجابية	الرضا عن الحياة	الذكاء الوجدانى	التقبل للدعم الإيجابى	الدرجة الكلية للمقياس
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل		*0.871	*0.867	*0.846	*0.994	*0.740	*0.988
السعادة			*0.800	*0.978	*0.881	*0.894	*0.859
الذات الايجابية				*0.825	*0.803	*0.644	*0.831
الرضا عن الحياة					*0.854	*0.901	*0.825
الذكاء الوجدانى						*0.751	*0.981
التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين							*0.734
الدرجة الكلية للمقياس							

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 0.378

يتضح من جدول (18) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور المقياس.

(ب) ثبات مقياس الدعم النفسى الايجابى:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (20) طالب وطالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إيجاد قيمة معامل الثبات لمقياس الدعم النفسى الايجابى قيد البحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية الفا كرونباخ, كما هو موضح بالجدول رقم (19):

جدول (19)

معامل ثبات مقياس الدعم النفسى الايجابى

م	المحاور	سبيرمان	معامل
---	---------	---------	-------

	التجزئة النصفية	براون	ثبات جتمان	الفا كرونباخ	
1	0.659	0.797	0.759	0.829	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
2	0.668	0.804	0.783	0.866	السعادة
3	0.662	0.799	0.777	0.924	الذات الإيجابية
4	0.651	0.789	0.716	0.905	الرضا عن الحياة
5	0.654	0.791	0.768	0.895	الذكاء الوجداني
6	0.682	0.811	0.785	0.911	التقبل للدعم الإيجابي من الآخرين
7	0.774	0.876	0.811	0.958	الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.378$ * دال

يتضح من الجدول (19)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (0.829) الي (0.924) كما بلغ (0.958) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة سبيرمان براون ما بين (0.797) الي (0.811) وبلغ (0.876) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان ما بين (0.716) الي (0.783) وبلغ (0.811) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ما بين (0.659) الي (0.682) وبلغ (0.774) للدرجة الكلية لمقياس ، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

٢- مقياس قلق المستقبل:

(أ) حساب صدق مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة استطلاعية تتكون من (20) طالب وطالبة .

جدول (20)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

ن = (20)

العبار	الارتباط	العبار	الارتباط	العبار	الارتباط
--------	----------	--------	----------	--------	----------

المقياس	المحور	ات	المقياس	المحور	ات	المقياس	المحور	ات
القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)			قلق الصحة وقلق الموت			القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية		
*.648	*.68 8	3	*.828	*.84 9	10	*.899	*.98 1	17
*.782	*.77 1	6	*.752	*.76 8	18	*.920	*.89 9	20
*.757	*.83 7	11	*.907	*.78 7	19	*.900	*.98 1	21
*.771	*.65 7	13	*.838	*.76 0	25	*.906	*.87 0	22
*.671	*.72 1	14	*.732	*.82 8	26	*.800	*.98 1	24
*.784	*.77 8	23						
0.826 *	*.80 5	28						
			الخوف والقلق من الفشل في المستقبل			اليأس في المستقبل		
			*.691	.654	1	*.831	*.81 3	4
			*.583	.747	2	*.800	*.53 8	7
			*.753	.845	5	*.803	*.71 3	8
			*.819	.611	15	*.812	*.65 6	9

			*.706	.667	27	*.731	*.66 4	12
						*.592	*.72 9	16

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية $(0.05) = 0.378$

يتضح من جدول (20) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين العبارات والمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لعبارات المحور.

جدول (21)

مصفوفة معاملات الإرتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = 20)

الدرجة الكلية للمقياس	الخوف والقلق	اليأس فى المستقبل	القلق الذهني	قلق الصحة وقلق الموت	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	المحاور
*.852	*.852	*.903	*.527	*.553		القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
*.729	*.705	*.923	*.702			قلق الصحة وقلق الموت
*.758	*.758	*.819				القلق الذهني (قلق التفكير فى المستقبل)
*.678	*.678					اليأس فى المستقبل
*.861						الخوف والقلق من الفشل فى المستقبل
						الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية $(0.05) = 0.378$

يتضح من جدول (21) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور المقياس.

(ب) حساب ثبات مقياس قلق المستقبل:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (20) طالب وطالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إيجاد قيمة معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل قيد البحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية ألفا كرونباخ، كما هو موضح بالجدول رقم (22):

جدول (22)

معامل ثبات مقياس قلق المستقبل

(ن = 20)

م	المحاور	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل ألفا كرونباخ
1	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	0.651	0.789	0.765	0.905
2	قلق الصحة وقلق الموت	0.654	0.791	0.768	0.895
3	القلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)	0.682	0.811	0.785	0.911
4	اليأس في المستقبل	0.641	0.781	0.741	0.822
5	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	0.649	0.787	0.749	0.819
6	الدرجة الكلية للمقياس	0.764	0.866	0.801	0.933

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.378$ * دال

يتضح من الجدول (22)، ان معامل المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (0.819) الي (0.911) كما بلغ (0.933) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة سبيرمان براون ما بين (0.781) الي (0.811) وبلغ (0.866) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان ما بين (0.741) الي (0.785) وبلغ (0.801) للدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوح معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ما بين (0.641) الي (0.682) وبلغ (0.764) للدرجة الكلية للمقياس وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

برنامج الإرشاد النفسى التربوى للطلاب الجامعى:

الهدف من البرنامج:

تحسين مستوى الدعم النفسى الايجابى وخفض حدة قلق المستقبل لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية.

أسس إعداد البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية للطلاب، ومراعاة السمات الخاصة بالعينة قيد البحث.
- تناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتسم البرنامج بالأمان والإستمرارية والتتابع والتكامل.
- اختيار نوعية الفنيات الإرشادية التى تحقق هدف البحث.
- أن يتضمن جلسات فنية إرشادية تساعد على خفض حدة قلق المستقبل المهنى لديهم.
- أن يعمل محتوى كل وحدة على تحقيق الأهداف المحددة لهذا البحث.
- أن تتناسب الفنيات الإرشادية وقدرات الطلاب واستعدادهم وخصائص نموهم.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع فى جلساته الفنية؛ مما يزيد من عامل التشويق لدى الطلاب منعًا لتسرب الملل.
- مراعاة المبادئ العامة للتدريس الفعال، مثل: التدرج من السهل إلى الصعب - من الجزء إلى الكل - من البسيط إلى المركب - من المعلوم إلى المجهول.

محتوى البرنامج:

يحتوى البرنامج الإرشادى النفسى التربوى المقترح على عدد 12 جلسة إرشادية موزعة على ستة أسابيع، وزمن الجلسة 90 دقيقة، وقد أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الأربعاء الموافق 2019/10/8م، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة هذه الجلسات الفنية الإرشادية لطبيعة البحث، ومدى تفهم الطلاب لمقياس الدعم النفسى الايجابى ومقياس قلق المستقبل لديهم.

الدراسة الإستطلاعية لبرنامج الإرشاد النفسى التربوى المقترح:

يكمن الهدف الأساسى من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التى يتم مواجهتها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وإجراء المعاملات السيكومترية لبرنامج الإرشاد النفسى التربوى المقترح، بالإضافة إلى اكتساب خبرة التطبيق، وتمت هذه الدراسة كالتالى:

- تم إجراء دراسة استطلاعية على 5 طلاب كعينة عشوائية قبل تطبيق البرنامج، وتم تطبيق 3 جلسات فنية إرشادية عليهم، وقد أجريت هذه الدراسة بغرض التعرف على:
- مدى ملائمة المقاييس المستخدمة لطبيعة أفراد عينة البحث.
- المشكلات التى يتم مواجهتها أثناء الدراسة الأساسية.

- مدى فهم واستيعاب العينة الاستطلاعية من الهدف الذي يرمى إليه تطبيق البرنامج.
- الوقت الزمني اللازم لتطبيق البرنامج قيد البحث.

القياسات القبليّة:

تمت القياسات القبليّة يوم الأحد الموافق 2019/10/11م، لقياس الدعم النفسي الايجابي و قياس قلق المستقبل على عينه الدراسه قيد البحث.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيقه، وذلك بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية؛ حيث طُبِقَ على عينة البحث وقوامها 24 طالب وطالبة، وذلك وفقاً للشروط الموضوعه لاختيار العينة، وقد رُوعِيَ توفير عدد كافٍ من الأقسام والاستمارات، مع التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من استجابة للعبارة الواحدة، وتم تطبيق البرنامج في قاعة المؤتمرات الصغرى ، ملحق وصاله اللياقه البدنيه- كليه التربيه الرياضيه - جامعه قناه السويس.

وقد تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسي التربوي المقترح في الفترة من الاحد الموافق 2019/10/13م حتى الأربعاء الموافق 2019/11/20م، بواقع شهر ونصف على مدار 6 أسابيع، واشتملت على 12 جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً أيام الاحد والأربعاء من كل أسبوع؛ حيث استغرق تنفيذ الجلسة الإرشادية 90 دقيقة.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة على العينة قيد البحث يوم الخميس الموافق 2019/11/21م بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد النفسي التربوي ، مع استخدام مقياس الدعم النفسي ومقياس قلق المستقبل ، وقد أُتُبِعَ الباحث نفس شروط وقواعد القياسات القبليه ، ثم تم تصحيح المقياس قيد البحث ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعاملات العلمية، وذلك وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

المعاملات العلمية:

اشتملت المعاملات العلمية على ما يلي:

- النسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل ألفا كرونباخ.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الدعم النفسي الايجابي لصالح القياس البعدي".

جدول (23)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الدعم النفسي الايجابي

(ن=24)

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	20.591	2.323	32.136	4.015	- 11.545	*14.740	%56.071
2	السعادة	14.455	1.870	24.273	1.751	-9.818	*12.621	%67.925
3	الذات الايجابية	15.409	2.955	25.636	2.804	- 10.227	*11.620	%66.372
4	الرضا عن الحياة	14.773	2.173	24.367	3.614	-9.591	*10.067	%64.923
5	الذكاء الوجداني	11.955	2.058	19.864	1.699	-7.909	*16.540	%66.160
6	التقبل للدعم الإيجابي من الآخرين	14.091	1.509	23.182	1.763	-9.091	*19.365	%64.516
7	الدرجة الكلية للمقياس	91.273	4.910	149.455	7.130	- 58.182	*30.701	%63.745

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 1.711

يتضح من الجدول (23) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور الدعم النفسي الايجابي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي ؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05، كما تراوحت نسب التغير ما بين (56.071%) الي (67.925%) .

ويرى الباحث أن هذه النتائج ترجع إلى مكونات برنامج الدراسة الحالي وما يتضمنه من تدريبات على فنيات وأساليب واستراتيجيات الدعم النفسي الإيجابي ، من خلال جلسات الدعم الذاتى الإيجابي (التفاؤل والأمل - أهمية الدعم النفسى الإيجابي فى المهارات الحياتية - قوة الإرادة والعزيمة والرضا عن الحياة - الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والذكاء الوجدانى) وجلسات الدعم الاجتماعى (دعم الآخرين "أصدقاء وزملاء - الدعم الأسرى") .

فدعم السلوك الإيجابي داخل جلسات البرنامج الحالي تم إجراؤه من خلال عملية شاملة ، تمثل عنصر رئيسى وهو دعم وتنمية القوى الإيجابية ، وتعمل بطريقة كلية لتقديم المساعدة لكل فرد من أفراد المجموعة ، وكذلك بناء الموقف الذى يتم من خلاله تقديم هذا الدعم (فردى - جماعى - نفسى) كل ذلك أدى إلى تبنى أفراد المجموعة تلك الأساليب والفنيات الإرشادية ، نظر لتأثيرها المستمر فى تعديل وتحسين جوانب الشخصية ، وأبعادها النفسية والاجتماعية والرياضية والثقافية والجسمية كأسلوب حياة ، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن ، واستمراره فى توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار ، بما ينمى مهاراته النفسية والاجتماعية

ويؤكد ذلك حافظ بطرس (2005م) و (Jason, others (2010) أن للدعم النفسى الإيجابي دوراً فى تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة والمتاعب التى يتلقاها الفرد ، وأن انخفاض مستوى الدعم الذاتى أو الاجتماعى من الأسرة والأصدقاء له تأثير سلبى على التوافق النفسى لدى الفرد ، بجانب أن الدعم النفسى دوراً هاماً وكبيراً فى عدم الوقوع فى العزلة الاجتماعية والإحباط . (8 : 97)،(27 : 155)

ويتفق مع ذلك كلاً من تحية محمد ، مصطفى على ، جبر محمد جبر (2013م) أن الدعم النفسى الايجابي عملية إدراك الفرد لمساندته داخلياً وخارجياً من خلال قوى إيجابية وداخلية (ذاتية) ، خارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية ، التوافق ، حل الصراعات ، وانسجام الذات ، والدعم الاجتماعى وغير ذلك من الجوانب الأخرى التى تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية ، بجانب تقديم الدعم النفسى معلومات وخبرات إيجابية تجعله أكثر ثقة فى ذاته وقدراته وقبوله على الحياة . (6 : 79) ، (7 : 58)

ويتفق مع ذلك محمد روى (2014م) و أن زيادة دعم أساليب التفكير الإيجابي وفنياته المختلفة من خلال الجلسات الخاصة بالدعم النفسى الإيجابي سواء كان ذاتى من خلال تنمية التفاؤل والأمل والإرادة او من خلال دعم نفسى اجتماعى من الآخرين سواء أصدقاء أو الأسرة

كل هذا يعمل على تنمية الدعم النفسى الإيجابى بصورة كبيرة الذى يؤثر بالتالى على الصحة النفسية الإيجابية . (15 : 253)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي".

جدول (24)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مقياس قلق المستقبل

(ن = 24)

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	17.308	2.379	9.692	2.015	7.615	*8.29	%44.000
2	قلق الصحة وقلق الموت	16.269	1.687	9.615	2.002	6.654	*9.157	%40.898
3	القلق الذهني (قلق التفكير فى المستقبل)	22.500	1.749	12.462	2.213	10.038	*24.055	%44.615
4	اليأس فى المستقبل	18.423	1.474	10.385	1.267	8.038	*32.128	%43.633

5	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	16.077	1.324	9.192	1.550	6.885	*12.938	%42.832
6	الدرجة الكلية للمقياس	90.577	4.310	51.346	5.230	39.231	%26.548	%43.312

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 1.711

يتضح من الجدول (24) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي ؛ حيث إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0,05، كما تراوحت نسب التغير ما بين (40.898%) الي (44.615%) .

ويفسر الباحث ان هذه النتائج ترجع إلى أساليب وفتيات الدعم النفسى الإيجابي المقدم داخل جلسات برنامج الدراسة الحالية من مصادرة سواء كان الذاتى أو من الآخرين مما يساعد فى تكوين مفهوم إيجابي للذات لدى أفراد قلق المستقبل بشكل عام مما يساعدهم على الإبقاء على تلك الأساليب والفتيات واستخدامها فى مواقف حياتهم الحالية والمستقبلية .

كما قدم برنامج الدعم النفسى الإيجابي فى شكل تتابع للإجراءات المواجهة قلق المستقبل عن طريق فتيات علم النفس الإيجابي مثل (التفائل - الأمل - الحديث الذاتى الإيجابي - الذكاء الوجدانى) بجانب مواجهة هذا القلق من خلال تدريبات الدعم النفسى الإيجابي مثل (القدرة على إيجاد البدائل ، استخدام علبة التعريف ، استراتيجيات النتائج الإيجابية) ، ومن ثم إعادة البناء المعرفى للأفكار التلقائية السلبية التى تعوق تحقيق الصحة النفسية الإيجابية وتحويلها إلى أفكار إيجابية نحو المستقبل ومن ثم يصبح الهدف الأساسى هو تحديد الأنشطة والمواقف الإيجابية التى تنسق مع أهدافه طويلة المدى التى تتضمن مجالات حياته المختلفة مستقبلاً ، وبالتالي يتحول نمط الحياة لديه من نمط قائم على التجنب والهروب من أحداث الحياة إلى نمط نشط للحياة يمكن من خلالها تعديل أفكاره وحالاته المزاجية عن طريق بناء مصادر نفسية إيجابية ومن ثم إضفاء حيوية ومعنى لحياته الحالية والمستقبلية وتعزيز التفكير المتفائل . (16)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حافظ بطرس (2005م) ، إيزنك وآخرون Eysenck (2006) and Other ، هبة حسين (2008) ، انتصار رضوان (2012) ، التى توصلت إلى أن خفض الضغوط النفسية والآثار المترتبة عليها مثل القلق والاكتئاب يتم من خلال تنمية الدعم والتفكير الإيجابي عن طريق فتيات وأساليب والاستراتيجيات الخاصة بهذا الدعم . (8 : 97) ، (23 : 102) ، (21 : 210) ، (4 : 302)

ويؤكد ذلك صالحة مصباح (2012م) ولؤلؤة صالح (2014) أن أساليب وفنيات الدعم النفسى الاجتماعى وممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية ساهم بشكل كبير فى خفض الشعور بالقلق والاكتئاب والمساعدة فى الوقاية منه . (11 : 255)

ويضيف إبراهيم عبد الستار (2011م) إلى أن أسلوب التفاؤل والأمل يعد بعداً رئيسياً فى الشخصية التى تفكر بإيجابية ، إذ يرتبط التفكير الإيجابى بالتوقعات الإيجابية التى لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للأفراد الطريق لتحقيق أهدافهم الحالية والمستقبلية دون خوف أو توتر . (1 : 131)

ويؤكد ذلك مصطفى حجازى (2012م) أن أسلوب التفسير المتفائل أحد أبعاد التفكير الإيجابى المهمة التى تدفع الفرد نحو العمل وإلى الثقة بالذات ، وذلك من خلال استبدال الأفكار السلبية التشاؤمية والانهازامية بالأفكار الواقعية والإيجابية وبالتالي خفض التوتر والقلق لدى الفرد . (19 : 211)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

البرنامج المقترح ذو فاعلية على تحسين الدعم النفسى الايجابى وخفض قلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضية".

جدول (25)

مستوي فاعلية البرنامج المقترح على تحسين الدعم النفسى الايجابى لطلاب كلية التربية الرياضية

م	المحاور	حجم الاثر	مستوي الفاعلية	مقدار الفاعلية
1	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	0.882	1.414	مرتفع
2	السعادة	0.846	1.283	مرتفع
3	الذات الايجابية	0.823	1.252	مرتفع
4	الرضا عن الحياة	0.778	0.912	مرتفع
5	الذكاء الوجدانى	0.904	1.714	مرتفع
6	التقبل للدعم الإيجابى من الاخرين	0.928	1.864	مرتفع
7	الدرجة الكلية للمقياس	0.970	2.913	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .

يتضح من جدول (25) تأثير البرنامج المقترح على تحسين الدعم النفسى الايجابى لطلاب كلية التربية الرياضية وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (0.912 : 2.913) وهى قيم مرتفعة أكبر من 0.8 وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (0.778:

0.970) وهى أكبر من 0.14 ، مما يدل على التأثير الإيجابى وفعالية البرنامج المقترح على تحسين الدعم النفسى الايجابى لطلاب كلية التربية الرياضيه.

جدول (26)

مستوى فاعلية البرنامج المقترح على قلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضيه

م	المحاور	حجم الاثر	مستوى الفاعلية	مقدار الفاعلية
1	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	0.699	0.919	مرتفع
2	قلق الصحة وقلق الموت	0.743	0.931	مرتفع
3	القلق الذهني (قلق التفكير فى المستقبل)	0.952	2.591	مرتفع
4	اليأس فى المستقبل	0.973	2.909	مرتفع
5	الخوف والقلق من الفشل فى المستقبل	0.852	1.340	مرتفع
6	الدرجة الكلية للمقياس	0.960	2.646	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = 0.2 ضعيف ، 0.5 متوسط ، 0.8 مرتفع .

يتضح من جدول (26) تأثير البرنامج المقترح على قلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضيه وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (0.919 : 2.646) وهى قيم مرتفعة أكبر من 0.8 وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (0.699: 0.960) وهى أكبر من 0.14 ، مما يدل على التأثير الإيجابى وفعالية البرنامج المقترح على قلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضيه.

ويرجع الباحث النتائج التى تم التوصل إليها بالجدول رقم (25) ، (26) إلى تكرار تعرض عينة الدراسة مدة تلقيها جلسات برنامج الدعم النفسى الإيجابى لفنيات وأساليب وأنشطة الدعم، والتى تم الإبقاء عليها وتعلمها نتيجة ما تحدثه تلك الفنيات والأنشطة من خبرات انفعالية متكررة ، مما ساعد على أن يصبح الدعم النفسى سمة دائمة مع تكرار الممارسة ، واستخدامها فى مواجهة الآثار السلبية الناتجة عن القلق من المستقبل لدى عينة الدراسة .

حيث نجد أن الانفعالات الإيجابية الناتجة من تفعيل الدعم النفسى الإيجابى من خلال اكتساب فنيات وأساليب الدعم النفسى مثل ممارسة التفاؤل والأمل والتفكير الإيجابى والتأمل العقلانى ودعم فرص الانتباه التى تتضمن المراقبة لحظة بلحظة للأفكار والانفعالات السلبية وعدم الاستجابة لها وإبدالها بأخرى إيجابية ، دون الوقوف عند أفكار تتعلق بالماضى أو المستقبل ومن ثم ينتقل أثر ذلك لمواقف الحياة الأخرى ، وبالتالي يقل الشعور بالخوف والقلق من المستقبل .

كما يرى الباحث أن استخدام أساليب وفنيات الدعم النفسى الإيجابى وأنشطته المتمثلة فى المرونة العصبية والتدفق النفسى ودعم الثقة بالنفس ، ودعم أساليب التفكير الإيجابى ، ودعم الطمأنينة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية ، كل ذلك ساعد عينة الدراسة ذو قلق المستقبل فى تغيير أسلوب الحياة لديهم وفى نظرتهم لأنفسهم وللبيئة المحيطة وكذلك النظرة نحو المستقبل ، مما ساعدهم على إيجاد صحة نفسية إيجابية لديهم ، فأدرك الفرد أنه يملك من السمات والخصائص الإيجابية التى جعلت تركيزه وإحساساته ينتقل من التفكير فى القلق من المستقبل إلى التركيز والإحساس بذاته الإيجابية ، ومن ثم يفتح أمامه أبواباً للنظرة الإيجابية للحياة وللمستقبل من خلال التركيز على دراسته وانجازه الأكاديمى ومن ثم التفوق الذى يساعده على خفض الخوف والقلق من المستقبل سواء كان (قلق متعلق بالمشكلات الحياتية أو قلق الصحة - اليأس من المستقبل أو الفشل من المستقبل) .

ويتفق مع ذلك جان وليبيز (2005) Jan and Lopez أن الدعم النفسى الإيجابى يؤدى إلى صحة نفسية مجتمعية وفردية سليمة ، فهو يركز على تهيئة الفرد بشكل كامل ليعيش حياة ناجحة وسعيدة وصحية كشباب وكراشدين ، إضافة إلى التغلب على الظروف الصعبة ، بدلاً من التركيز فقط على السلوكيات المحفوظة بالمخاطر والقلق والتوتر . (26 : 97)

ويضيف مرعى يونس (2011م) أن علم النفس الإيجابى هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية ، فهو علم شمولى إيجابى ، لا ينشغل بدراسة المشكلات والمعوقات ولكن يهتم أيضاً بالجوانب المثالية للشخصية والمجتمع ويسعى لتطويرها وبالتالي القدرة على التحكم فى النواحي السلبية للفرد مثل القلق والإحباط . (17 : 82)

ويؤكد ذلك جارلاند وآخرون (2010) Garlamd, et al., أن دعم وتنمية الانفعالات والطاقت الإيجابية قد تترد بدورها فتؤدى إلى زيادة الانفعالات الإيجابية ، حيث يزداد توجيه الفرد نحو الفرص التى تتيح له الاشتراك فى أحداث ومواقف إيجابية مدعمة ، بينما يؤدى انخفاض الطاقة الناتجة عن الانفعالات السلبية إلى تضيق التركيز ليكون على الذات سلبياتها. (24 :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الدعم النفسى الإيجابى لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فاعلية للبرنامج المقترح على تحسين الدعم النفسى الإيجابى وخفض قلق المستقبل لطلاب كلية التربية الرياضية

التوصيات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة يقدم البحث مجموعة من التوصيات كما يلي:-

- ١- إعداد برامج إرشادية متخصصة قائمة على أهداف الدعم النفسى الإيجابى وعلم النفس الإيجابى تهتم باستغلال وتفعيل السمات والخصائص الطاقات الإيجابية الكامنة لدى طلاب الجامعات.
- ٢- إعداد مراكز إرشادية لتقديم خدمات الدعم النفسى الإيجابى لتحقيق أهداف الدعم النفسى الإيجابى داخل الجامعات ومنها (كليات التربية الرياضية) مما يساعد على الانجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي.
- ٣- أن تعمل كلية التربية الرياضية على تقديم كل ما يلزم طلابها من خدمات إرشادية وبرامج تعليمية تساعدهم على معرفة إمكانياتهم الحقيقية وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية التي تتناسب مع طموحاتهم.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول إرشاد طلاب الجامعات وخصائصهم النفسية مثل (الثقة بالنفس والعمل الاجتماعي والصحة النفسية والذكاء).

المراجع

١. ابراهيم عبد الستار (2011م) : العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
٢. إبراهيم محمود ابراهيم بدر(2003م) : مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الإضرابات لدى الشباب الجامعى(دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية)، القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد(13)، العدد(41).
٣. أبو بكر مرسى(2002م) : أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

٤. انتصار أحمد رضوان (2012م) : أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية لدى ذوى صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بالسويس ، جامعة قناة السويس .
٥. إيمان محمد صبرى (2003م) : التفكير الخرافى لدى المراهقين وعلاقته بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز ، إنتاج علمى، جامعة القاهرة، مؤتمر علم النفس (17)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
٦. تحية محمد أحمد عبد العال ، مصطفى على رمضان مظلوم (2013م) : الاستمتاع بالحياة فى علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة فى علم النفس الإيجابى" ، مجلة كلية التربية ببها ، ع (93) ، مج (2) ، 78-163.
٧. جبر محمد جبر (2013م) : علم النفس الإيجابى ، ط2 ، كلية الآداب ، جامعة قناة السويس .
٨. حافظ بطرس بطرس (2005م) : المساندة الاجتماعية وأثرها فى خفض الضغوط النفسية للأطفال المتفوقين عقلياً ذوى صعوبات القراءة ، المؤتمر السنوى الثانى عشر للإرشاد النفسى ، فى الفترة من (25-27) ديسمبر ، جامعة عين شمس الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى عصر المعلومات ، المجلد الأول ، 575-633 .
٩. سوسن شاكر عبد المجيد (2012م) : المستقبل، مفهومه، أسبابه، تأثيره على شخصية الفرد، الحوار المتمدن، التربية والتعليم والبحث العلمى.
١٠. زينب محمد شقير (2005م) : مقياس قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١١. صالحة مصباح أرحومة أغنية (2012م) : برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية لينات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس .
١٢. طاهر سعد حسن 2013 . فاعلية برنامج للعلاج النفسى الايجابى فى خفض الاكتئاب لدى عينه من الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
١٣. على مرسى محمد مرسى (2014م) : دراسة تنبؤية للجوانب النفسية والاجتماعية ذات العلاقة بقلق المستقبل لدى عينه من الشباب الجامعى ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية.
١٤. محمد حسن علاوى (2012م) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة مدنى.

١٥. روبي محمد (2014م) : فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب العصبي ، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية ، جامعة ابن خلدون تيارات ، الجزائر ، ع (9) ، 268-249.
١٦. محمد نجيب أحمد الصبوة (2008م) : علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه موضوعاته والنموذج المقترح له ، مجلة علم النفس ، العدد (76-79) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، جمهورية مصر العربية ، 42-16 .
١٧. مرعى يونس (2011م) : علم النفس الايجابي للجميع ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو .
١٨. مصطفى حجازى (2005م) : الانسان المهدور ، الدار البيضاء ، المركز الثقافى العربى ، بيروت .
١٩. مصطفى حجازى (2012م) : أخلاق طاقات الحياة ، قراءات فى علم النفس الايجابى ، التنوير ، بيروت .
٢٠. لؤلؤة صالح الرشيد (2015م) : الكشف عن فاعلية برنامج عقلانى انفعالى فى تخفيف حدة قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة القصيم، جامعة بنها، مجلة كلية التربية، المجلد(2)، العدد(10).
٢١. هبه حسين اسماعيل 2008 : تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الاكتئاب لدى عينه من ضعاف السمع ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية الاداب والعلوم والتربية ، جامعه عين شمس .
22. Ari, R. (2011): Analysis of ego identity process of adolescents in team of attachment styles and gender. *Procedia social and behavioral sciences*, Vol. 2, No. 10, pp. 744–750
23. Eysenck, M., Payne, S., and Santos (2006): Anxiety Congition and Emotion, Vol. 20 (2), pp. 247–294.
24. Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010): Upward spirals of positive emotions counter Downward Spirals of Negativity: Insights from The Broaden-and-build Theory and Affective Neuroscience on The Treatment of Emotion Dysfunctions *Psychopathology, Clinical Psychology Review*, 30, 849–864.
25. Hieneman, M., Child, K. & Sergay, J. (2006) : Parenting with Positive Behavior Support: A Practical Guide to Resolving Your

Child's Difficult Behavior, United States of America by Paul H. Brookes Publishing Co. Inc.

26. Jane-Lopez, M. (2005): What Makes Mental Health Promotion Effective?, *Promotion and Education*, (2), 47-54.

27. Jason, L. Roesner, N. Porter, N., Parenti, B., Mortensen, J. & Till, L. (2010): Provision of social support to individuals with chronic Fatigue Syndrome, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 66, No. 3, pp. 249-258 (www.interscience.wiley.com)
28. Jason, L., Taylor, R. R., & Kennedy, C. L. (2010): Chronic Fatigue Syndrome, Fibromyalgia and Multiple Chemical Sensitivities in Community Based Sample of Persons with Chronic Fatigue Syndrome Like Symptom, *Psychosomatic Medicine*, 62, 655-663.
29. Penny Clout, (2000): *How to Cope with Stress of Student Life* Mind Publication Mental Health Promotion.