

**فاعلية استخدام فنية التفكير الإيجابي في
خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي
النسب بالمرحلة الاعدادية**

إعداد

الباحثة/روضة رشاد المغاوري الصاوي

إشراف

أ.د/ كوثر ابراهيم رزق

استاذ الصحة النفسية بقسم علم النفس
التربوي والصحة النفسية رئيس القسم
ووكيل الكلية للدراسات العليا سابقا
كلية تربية جامعة دمياط

د / عصام الدسوقي الجبه

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
بكلية التربية جامعة دمياط

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الثالث - العدد الثالث

يناير ٢٠١٧

فاعلية استخدام فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الاعدادية

أ / روضة رشاد المغاوري الصاوي**

المقدمة

يعاني الأطفال مجهولي النسب من انخفاض بعض القيم الإيجابية، نتيجة الحرمان الوالدي مثل انخفاض السلوكيات الدالة علي التعاون، ويمكن تفسير ذلك بغياب القدوة المتمثلة في الأب والأم، إلي جانب افتقارهم للأمان العاطفي، مما يجعلهم في حالة من القلق المستمر الذي ينعكس علي سلوكياتهم اليومية ويأخذ أشكالاً عدوانية مثل الشجار دون أسباب محددة والذي يحدث لهم إشباعاً للقدوة عند انتصارهم أي اطمئناناً بأنهم يستطيعون تسيير حياتهم، وكذلك تتخفف لديهم السلوكيات الدالة علي الإنجاز وقيمة المحافظة علي الملكية العامة التي قد ترجع إلي حالة الحرمان العاطفي وفقدان الشعور بالأمن النفسي التي يعيشها الطفل، وضعف مفهوم الذات لديهم، وعدم القدرة علي التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي مقارنة بأطفال الأسر العادية.

كما أن ظهور القلق لدي الفرد إنما يعني وفق رؤية علم النفس الإيجابي ضعف في المهارات والقوي الإيجابية التي يمتلكها جميع الأفراد، هذه المهارات تستخدم كحائط صد تعوق الإصابة بالمرض النفسي، وإن تحديد هذه المهارات والسمات الإيجابية وتعظيمها يساعد الأفراد المعرضين للخطورة المرضية علي

** بحث مقدم للحصول علي درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية

الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية، ويقوم العمل في علم النفس الإيجابي علي تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل هدف، والتي تؤدي إلي بناء السمات البشرية الإيجابية واستخدامها في المكان الصحيح، كما يهتم بكيفية التوافق مع القلق باستخدام القوي الإيجابية للتفكير السلبي (حسن الفنجري، ٢٠٠٦، ص ٢٥).

ولقد تزايد الاهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية ومنها التفكير الإيجابي في نهاية القرن العشرين ضمن ما يسمى بعلم النفس الإيجابي حيث يرجع الفضل إليه في إدخاله لمفهوم التفكير الإيجابي إلي التراث النفسي ضمن قائمة تضم ٢٤ عنصراً موزعة علي ٦ فئات تمثل مكونات هذا التفكير في الشخصية، كما أكد مارتن سيلجمان إلي أن التفكير الإيجابي يعد مصدراً للسعادة الحقيقية للفرد بل ويساعده علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين ويمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً يعينه علي مواجهة الصعاب والشدائد فهو وسيلة لشحن قوته والصمود ومقاومة الصعاب وفي سبيل تحقيق الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

وبناء علي ما تقدم فإن قلق المستقبل يزداد لدى المراهقين عندما يشعروا بعدم وضوح أو تحديد مستقبلهم المهني؛ حيث إنهم يستشعروا إحباطاً، وقلقاً علي ذاتهم، وعلي مستقبلهم ووجودهم، بل وعلي علاقتهم بالآخرين، وذلك لأن المستقبل يتضمن النجاح في العمل وتحقيق الذات، والإمكانيات الكامنة، والنجاح في العلاقات مع الآخرين وتكوين الأسرة (عاطف الحسيني، ٢٠٠٨، ص ٢٤)، كما يُعتبر قلق المستقبل نوع من القلق يرتبط بالتوقع السلبي تجاه ما يمكن أن يأتي به المستقبل من أحداث، خاصة وأن التوقعات المستقبلية قد أصبحت غير محددة بوضوح لدى معظم الشباب والمراهقين (Raffaril, Marcela, Koller,) (Silvia, 2005, p. 249).

لذا تسعى الباحثة في هذا البحث إلى تقديم برنامج قائم علي فنية التفكير الإيجابي بهدف خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.

مشكلة البحث:-

إذا كان إعداد البرامج الإرشادية للشباب والمراهقين الأسوياء والعاديين أمراً ضرورياً وملحاً، فإن إعداد مثل هذه البرامج للمراهقين مجهولي النسب من تلاميذ المرحلة الإعدادية يُصبح أمراً أكثر إلحاحاً نظراً لما يُعانون من حرمان من الرعاية الأسرية حيث يشعرون بحالة من الضياع، حيث لا يجدوا من يُوجههم ويُقيمهم، وقد يتبنون مفاهيم سلبية عن ذواتهم فضلاً على أن الافتقار لفاعلية الذات يُزيد من تفاقم المشكلات الوجدانية لديهم مثل اضطراب القلق وخاصة فيما يتعلق منه بالمستقبل.

ومع استعراض الباحثة لنتائج الدراسات السابقة وجدت أن التلاميذ مجهولي النسب لم تقدم لهم أي برامج علاجية لتخفيف قلق المستقبل لديهم، من خلال مسح الباحثة للدراسات السابقة في قواعد البيانات العالمية* استخلصت عدداً من المؤشرات التالية:

١. ندرة الدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث (في حدود علم الباحثة).

* قواعد البيانات العالمية للأبحاث..... تم البحث في قواعد البيانات العالمية Science Direct, Willson Humanities, Ebsco, Ovid بمصطلحات البحث الحالي: concepts of positive Psychology, anxiety future, adolescents Illegitimate في الفترة من (٢٠٠٠: ٢٠١٥).

٢. ندرة الدراسات العربية التي تستخدم الأسلوب الإرشادي في تخفيف قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب، ومعظم الدراسات التي تناولت مشكلة قلق المستقبل لديهم كانت دراسات وصفية.

٣. وجود فاعلية للبرامج الإرشادية القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي في تخفيف قلق المستقبل مثل دراسة (منال مصطفى، ٢٠١٤) ودراسة (إيمان سعيد، ٢٠١٢) ودراسة (حسن الفنجري، ٢٠٠٨) ودراسة (رشاد دمنهورى، ٢٠١٣) ودراسة (حنان كامل، ٢٠١١) ودراسة (عباس الإمامى، ٢٠١٠).

وعليه فقد قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لتحديد أهم المشكلات النفسية التي يُعانى منها المراهقين من مجهولي النسب والتي ترتبط بمدى نظرتهم إلى المستقبل الذى يتطلعون إليه وذلك من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين مجهولي النسب على عينة قوامها (٣٠) من المراهقين مجهولي النسب بجمعيّتي فجر الإسلام والصفاء بالمنصورة ممن يزيد عمرهم عن ١٣ عاماً، حيث أسفرت هذه الدراسة الاستطلاعية عن الانشغال الشديد بالمستقبل وزيادة التوقعات التشاؤمية تجاهه، ووجود كثير من التساؤلات حوله، وقوة مشاعر الاضطراب والتردد بين الأمل فيه والخوف منه، أملاً في تحقيق الأهداف والطموحات، بالإضافة إلى الخوف من التغيرات الهائلة المستمرة، والضغوط المتعددة المادية والنفسية والاجتماعية والبيئية والمهنية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أهم المشكلات التي يعانى منها التلاميذ مجهولي النسب موزعة كالتالي؛ (٨٠%) من عينة الدراسة يعانون من مشكلات تتعلق بقلق المستقبل الاقتصادي، (٧٧%) يعانون من مشكلات تتعلق بقلق المستقبل الاجتماعي، (٧٦%) يعانون من مشكلات تتعلق بقلق المستقبل

الأسرى، (٧٥%) يعانون من مشكلات تتعلق بقلق المستقبل المهني، وجاءت في نفس النسبة يعانون من مشكلات تتعلق بالتشاؤم من المستقبل وهذا يؤكد وجود العديد من المشكلات لدى عينة المراهقين مجهولي النسب تجاه نظرتهم إلى مستقبلهم سواء كان قلق اقتصادي أو اجتماعي أو أسرى أو مهني أو كنظرية تشاؤمية.

مما سبق نتضح ضرورة إجراء الدراسة الحالية التي تحاول استخدام برنامج إرشادي قائم علي التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية، خاصة مع ما لاحظته الباحثة من محدودية الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بخفض قلق المستقبل عند هذه الفئة.

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

• ما فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب؟

وينبثق عن هذا التساؤل الرئيسي عدة تساؤلات فرعية هي:

١. ما فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض درجات تلاميذ مجموعة البحث علي مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي؟
٢. هل يوجد حجم تأثير للبرنامج الإرشادي القائم علي التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي تلاميذ مجموعة البحث؟
٣. هل تستمر فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي التفكير الإيجابي في خفض درجات تلاميذ مجموعة البحث علي مقياس قلق المستقبل بعد شهرين تقريبا من تطبيق البرنامج؟

أهمية البحث:**أولاً: الأهمية النظرية:**

١. إلقاء المزيد من الضوء حول مفهوم قلق المستقبل خاصة لدى التلاميذ مجهولي النسب والمودعين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية.
٢. إمداد المكتبات العربية ببرنامج قائم فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. استفادة العاملين داخل مؤسسات الرعاية الاجتماعية من استخدام برنامج إرشادي قائم علي التفكير الإيجابي في تعزيز نقاط القوة لدى هذه الفئة من أجل خفض المشكلات السلوكية والحد من بعض العقبات التي تواجههم وخفض قلق المستقبل لديهم.
٢. الاستفادة من هذا البحث في تحسين الخدمات المقدمة للتلاميذ مجهولي النسب.
٣. استفادة التلميذ مجهولي النسب من البرنامج في خفض المخاوف المرتبطة بالمستقبل وتحسين رؤيته للمستقبل.

أهداف البحث

١. خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.
٢. الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي لخفض قلق المستقبل بأبعاده المختلفة لدى التلاميذ مجهولي النسب.
٣. الكشف عن حجم تأثير البرنامج القائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج "شبه التجريبي" وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وذلك بهدف الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي لخفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية.

عينة البحث:

تشتمل عينة البحث علي تلاميذ الصف الأول والثاني والثالث الإعدادي الذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٦) عامًا، بمؤسسة تربية البنين بفارسكور - محافظة دمياط والبالغ عددهم (١١) تلميذًا.

المصطلحات الأساسية للبحث:**- التفكير الإيجابي:**

أنه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لاشعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم التفكير الإيجابي على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلاءم الموقف الحالي، وتركيز شعوره وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ص. ٣٥).

- قلق المستقبل Future Anxiety

هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل من صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن،

مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حاجة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير في المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (زينب شقير، ٢٠٠٥، ص. ٢٨).

- التلاميذ مجهولي النسب Illegitimate

مجهولي النسب هم أفراد لا يُعرف لهم أبوان ويتلقون الرعاية في المؤسسات الإيوائية منذ الطفولة الأولى، والأطفال مجهولي النسب في الاصل أطفال غير شرعيين حيث تم الحمل فيهم خارج نطاق الزواج، وهو ما يطلق عليه حمل السفاح أو الزنا (حامد زهران، ١٩٩٨، ص. ١٠٥).

الإطار النظري:

١- التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي هو البحث عن الأشياء الإيجابية والطيبة والتغافل عن الأشياء السيئة والسلبية، وكلما كان هذه التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح لهذه المشكلة، وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، وعلى وجه الإجمال، فإن التفكير السلبي أرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي (Johnson, 2002, p. 541).

كما أن الأفكار الإيجابية تساعد الفرد على بناء الثقة في النفس، مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرفاً مهما كان

صعباً فالإنسان لا يستطيع أن يغير في واقعه ولكنه يستطيع التحكم في أفكاره،
فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى العقل الإيجابي والنتائج الإيجابية (إيمان عبد الحميد،
٢٠١٢، ص. ٢٦٨).

أيضاً ينظر للتفكير الإيجابي على أنه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة
لاشعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم
التفكير الإيجابي على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته،
والاختيار من بينها بما يلاءم الموقف الحالي، وتركيز شعوره وتوجيه سلوكياته
نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل (إبراهيم الفقي،
٢٠٠٧، ص. ٣٥).

وترى الباحثة أنه في حالة فشل الفرد في تحقيق مقومات التفكير الإيجابي
فإنه عندئذ يعاني من سلبية في التفكير ويتمثل التفكير السلبي في البحث والتفكير
في السلبيات التي حدثت في الماضي، وتدفع الفرد إلى القلق من الحاضر
والخوف من المستقبل.

أهمية التفكير الإيجابي

- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة
العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يدع التفكير الإيجابي لك فرصة أن تختار من قائمة أهداف الحياة
المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن
تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار
أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي
طيباً.

- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، فالعقل لا يقبل الفراغ فإذا لم تملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
 - إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
 - عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نتجذب إلينا المواقف السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف (هاني السطوحى، ٢٠١٤، ص. ٥٨).

قلق المستقبل:

المستقبل هو الأمل الذي يعيش الإنسان من أجله فلولا الأمل ما كان لحياة الإنسان معنى، حيث أن المستقبل هو المجال الأساسي للتخطيط ووضع الأهداف والآمال والطموحات ومحاولة السعي لتحقيقها، ويرتبط التفكير في المستقبل لدى أغلب الناس خاصة من الشباب والمراهقين بالشعور بالقلق.

يعرف قلق المستقبل بأنه شعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي تجاه المستقبل، والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وغالباً ما يكون بسبب التفكير في مهنة المستقبل؛ حيث يشعر الفرد بحالة من التوتر والتشاؤم لندرة فرص العمل بعد التخرج (وصل الله السواط، ٢٠١٠، ص. ٤٤٢).

أنواع قلق المستقبل

لم تحدد الأنواع المختلفة لقلق المستقبل صراحة في المراجع العلمية التي بحثت هذا الموضوع، فالبعض قد تناوله على أنه مشكلة قائمة بحد ذاتها دون النظر لأنواعه، بينما البعض قد تناوله على اعتبار أنه مرض حقيقي محاولاً إبراز المخاطر التي تنطوي عليه.

قلق المستقبل طبقاً للشريحة التي تعاني منه:-

قلق المستقبل الجماعي Group Future

من النقاط الفاصلة لقلق المستقبل الجماعي أنه غالباً ما يأخذ شكل الظاهرة عند العاديين ولا يرقى إلي المستوي المرضي إلا نادراً، ويكمن السبب في ذلك أن الإحساس بالقلق لا ينحصر في فرد واحد، وإنما يتوزع على مجموعة كبيرة من الأفراد، وبالتالي فالإحساس بالمسؤولية التي تنتج عن قلق المستقبل يكون متقاسم علي المجموع، ومن ثم يكون قلق المستقبل أقل من قلق المستقبل الفردي؛ ومن الممكن أن يتواجد قلق المستقبل بصورة مرضية لدي الفئة المسؤولة عن الجماعة، والتي تكون الوالدين أو هيئة الإدارة أو القيادة، ولذلك فالشعور بالوحدة عامل مهم في وصول القلق من المستقبل إلى المستوي المرضي (محمد سيد، ٢٠١٣، ص. ١٩).

قلق المستقبل الفردي Individual Future Anxiety

يأخذ هذا الشكل من القلق صورة القلق المرضي، وذلك بسبب توافر إحساس الفرد بمسئوليته عن تخطيط مستقبله، وكذلك وجود الخبرات الفردية المؤلمة الفردية التي مر بها الفرد، وبعض المتغيرات الأخرى كالإحساس بالوحدة وضعف الثقة بالنفس، ويوجد هذا الشكل من أشكال قلق المستقبل لدي

شخص واحد معين دون المجموع التي يعيش في وسطها، والتي منها الفرد من مجهولي النسب- وينشأ القلق من المستقبل لدى الفرد نتيجة الخوف من المستقبل المجهول الذي ينتظرهم، وكلما اشتد الخوف من المستقبل، ازداد قلق الإنسان في توقعاته لما يحدث. ولما كان القلق من المستقبل ينشأ من عوامل عديدة منها خبرات الماضي المؤلمة، وصراعات الماضي الي عاشها صاحبها، واضطرابات الطفولة الاجتماعية التي عاناها، فإن الخوف من المستقبل قد يتحول إلى عدم ثقة في الآخرين والشك فيهم والاصطدام بهم، وقد يدفع القلق الناشئ عن الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف فينتج للسلب أو النصب أو الاختلاس إلى غير ذلك(صموئيل حبيب، ١٩٩٤، ص. ١٦)

مجهولي النسب

يعتبر الحرمان من الوالدين بشتي صورته سواء كان حرماناً فعلياً بفقد الوالدين أو حرماناً من العلاقة المشبعة معهما، له آثار شديدة الخطورة علي نواحي نموه النفسي والاجتماعي فيما بعد وأن البيئة المحيطة بالطفل أو المراهق تؤثر بلا شك في تكوين شخصيته، فإذا كانت البيئة الاجتماعية الأولى وهي الأسرة سوية وسليمة التكوين فإن الفرد ينشأ في وسط سوي وبالتالي يستطيع أن يتكيف ويتوافق مع البيئة الخارجية بمعدلات طبيعية وسريعة، أما إذا كانت البيئة الأولى غير طبيعية أو بيئة صناعية مثل المؤسسات أو الأسر البديلة فإن الفرد يجد صعوبة في التكيف والتوافق مع البيئة المحيطة به أو البيئة الخارجية فنجدته ينطوي علي نفسه ويشعر بالخوف والقلق ممن حوله.

تم تعريف مجهولي النسب بأنهم فئة الأطفال الذين يولدون دون أن يكون هناك تمهيد لحياتهم التي يستطيعون في كنفها أن ينشؤوا نشأة سليمة، بل العكس يعتبرون وصمة عار تلحق بالأم غير الشرعية، وعلي ذلك نجدها تنتظر يوم

خلاصها من هذا الطفل بأي شكل، فبعض الأمهات يحاولن إزهاق روح الطفل، وأخري تلقي به وسط الطريق دون مراعاة للظروف المناخية، وهذه صورة تحول دون تمتع الطفل في أن يحيا حياة سليمة داخل الأسرة التي تحميه من أخطار جسيمة (سالي الكفراوي، ٢٠٠٦، ص. ١١٥)

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض مفاهيم وفتيات علم النفس الايجابي.

دراسة حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨)

هدفت الدراسة إلى اختبار مدى فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي للتخفيف من قلق المستقبل، تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها، واستخدمت الدراسة أداتان هما: مقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥)، وبرنامج إرشادي قام الباحث بإعداده. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وذلك لصالح أفراد العينة الضابطة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة قبل التطبيق وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب

درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج.

دراسة إيمان عبدالحميد (٢٠١٢)

هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الأطفال المودعين بدار جمعية الحصري بمدينة ٦ أكتوبر وتتراوح أعمارهم ما بين (٤-٨) سنوات، وطبقت الباحثة عليهم الأدوات التالية: مقياس المشكلات السلوكية، برنامج إرشادي قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي القائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي علي مقياس المشكلات السلوكية في اتجاه القياس البعدي، توجد فروق دالة احصائياً بين رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي علي مقياس المشكلات السلوكية في اتجاه القياس التتبعي.

دراسة حنان كامل (٢٠١١)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة (التفاؤل- التفكير القائم على الأمل- قلق المستقبل، كما هدفت إلى تحديد مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية كل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل مع بيان أثره في قلق المستقبل، وقد تكونت عينة البحث في الدراسة الوصفية من ٣٤٠ طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان، أما عينة الدراسة التجريبية فقد بلغت ٥٠ طالبة من طالبات الشعب الأدبية، وقد طبق عليهم الأدوات الآتية:

مقياس التفاؤل، مقياس التفكير القائم على الأمل، مقياس قلق المستقبل، البرنامج الإرشادي. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً في كل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل وقلق المستقبل تبعاً للنوع، لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات البحث الثلاثة تبعاً للتخصص الأكاديمي ومحل الإقامة، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والتفكير القائم على الأمل، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وكل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل، فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية كل من التفاؤل والتفكير القائم على الأمل، بالإضافة إلى أثره في خفض قلق المستقبل لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي.

دراسة عزازى إسماعيل (٢٠١٢)

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الحاجات النفسية والاجتماعية، وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة من المراهقين مجهولي النسب، الكشف عن طبيعة العلاقة بين الحاجات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق المستقبل عند المراهقين مجهولي النسب، التعرف على الفرق بين الجنسين (الذكور/الإناث) من المراهقين مجهولي النسب في قلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من المراهقين مجهولي النسب من سن (١٢-١٨) بقرية الأيتام (ملجأ مصطفى عساكر) ودار سليمان للأيتام بمحافظة القليوبية. اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات وهي مقياس الحاجات النفسية والاجتماعية، مقياس قلق المستقبل. وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات المراهقين مجهولي النسب على مقياس الحاجات النفسية والاجتماعية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات مجهولي النسب على مقياس الحاجات النفسية

والاجتماعية، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المراهقين والمراهقات مجهولي النسب على مقياس قلق المستقبل.

دراسة منال مصطفى (٢٠١٤)

هدفت الدراسة إلى استكشاف مدى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق (بأنواعه) لدى الشباب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من كلية الهندسة الوراثية بجامعة مصر، تم استخلاص (٤٠) طالب وطالبة من ذوى مستويات القلق المرتفعة كما حددها مقياس القلق المستخدم في الدراسة (القياس القبلي)، تتراوح أعمارهم بين ١٩، ٢٥ عام بمتوسط قدره (٢٢) عام وتم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها ٢٠ طالب وطالبة (١٠ ذكور، و ١٠ إناث) وأخرى ضابطة قوامها ٢٠ طالب وطالبة (١٠ ذكور، و ١٠ إناث). واعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات هي مقياس القلق/ برنامج العلاج الإيجابي من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكور/إناث)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة. (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) في القياس البعدي لمقياس القلق المستخدم في الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية (ذكور/إناث) في القياس القبلي وبين متوسط درجاتهم في القياس البعدي على مقياس القلق المستخدم في الدراسة، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (الذكور) ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (إناث) على مقياس القلق بعد تطبيق الفنيات العلاجية.

دراسة إيمان عبد العزيز (٢٠١٦)

هدفت الدراسة إلي محاولة الكشف علي قلق المستقبل الذي يعاني منه أطفال مؤسسات الرعاية الخاصة (الملاجئ) وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والنفسية للأطفال داخل هذه المؤسسات من (بيئة المؤسسة والمجتمع الذي يتواجد به مؤسسات الرعاية، المستوي الاقتصادي، معني الحياة، مفهوم الذات) وذلك عند خروجهم من مؤسسة الرعاية ومواجهة المجتمع، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال المحرومين من الوالدين وعددهم (٣٠) ومجموعة من الأطفال غير المحرومين من الوالدين وعددهم (٣٠). واعتمدت الدراسة علي مجموعة من الأدوات وهي مقياس قلق المستقبل إعداد (زينب شقير ٢٠٠٥)، مقياس المتغيرات البيئية (إعداد الباحثة)، مقياس معني الحياة إعداد (داليا عبد الخالق ٢٠٠٤). وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات البيئية وقلق المستقبل لدي الأطفال في مؤسسات الرعاية الخاصة، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات النفسية "مفهوم الذات"، "معني الحياة" وقلق المستقبل لدي الأطفال في مؤسسات الرعاية الخاصة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال المحرومين من الوالدين وغير المحرومين من الوالدين في مستوي قلقهم من المستقبل.

ويمكن تلخيص أهم الفوائد التي حصلت عليها الباحثة من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة في النقاط التالية:

١. استفادت الباحثة من مراجعة تلك الدراسات في تحديد مشكلة البحث وإعداد مقياس قلق المستقبل للتلاميذ مجهولي النسب من خلال تحديد أهم أبعاد المقياس وجوانبه المختلفة، إعداد برنامج إرشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي لخفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.

٢. أهمية تقديم البرامج الإرشادية التي تسهم في خفض قلق المستقبل خاصة لفئة مجهولي النسب.
٣. التعرف على الأسس التدريبية التي بنيت عليها البرامج المستخدمة في الأبحاث السابقة والنشاطات المستخدمة والناجحة في تخفيف قلق المستقبل .
٤. التعرف على كيفية إجراءات تنفيذ البرامج التدريبية مع هذه الفئة، وشروط تنفيذها والصعوبات التي اعترضت الباحثين.

فروض البحث:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، وعلى ضوء تساؤلات البحث وأهدافها يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة البحث في قلق المستقبل قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق القبلي.
٢. يوجد حجم تأثير للبرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب بالمرحلة الإعدادية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث علي مقياس قلق المستقبل في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات الدراسة:

أ- عينة البحث

تشتمل عينة البحث علي تلاميذ الصف الأول والثاني والثالث الإعدادي الذين تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٦) عامًا، بمؤسسة تربية البنين بفارسكور - محافظة دمياط والبالغ عددهم (١١) تلميذًا.

ب- أدوات البحث

مقياس قلق المستقبل للتلاميذ مجهولي النسب.

في ضوء إطلاع الباحثة علي بعض مقاييس قلق المستقبل والإطار النظري، قامت الباحثة بصياغة المقياس في صورته الأولية والذي احتوي (٥٠) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد بواقع (١٠) مفردات لكل بعد.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

قامت الباحثة بحساب معاملي الثبات والصدق للمقياس كما يلي:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة إعادة الاختبار:

طريقة إعادة الاختبار

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط باستخدام البرنامج الإحصائي Spss بين أبعاد مقياس قلق المستقبل عن طريق إعادة الاختبار علي عينة قوامها (٨) تلاميذ من مجتمع الدراسة، ويوضح جدول (١) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل في التطبيق الأول والثاني.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين الأبعاد في التطبيق الأول والثاني لمقياس
قلق المستقبل ومستوى الدلالة

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاجتماعي	,٨١٤	,٠٥
المهني	,٩٥٠	,٠١
الاقتصادي	,٩١٦	,٠١
الأسري	,٨٧١	,٠١
التشاؤم من المستقبل	,٨٦١	,٠١
الكلي	,٨٥٠	,٠١

ويتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين أبعاد قلق المستقبل في التطبيق الأول والثاني تتراوح بين (٨١٤ ، ٠ ، ٠,٩٥٠) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق

ثانياً: صدق المقياس:

وللتحقق من صدق المقياس استعانت الباحثة بطريقتين هما:

(ب) الصدق المرتبط بالمحك:

تم استخدام طريقة المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة الاستطلاعية المقياس الحالي وعددهم (٨) ودرجاتهم في مقياس قلق المستقبل إعداد محمود محي الدين (٢٠٠٤) ٠,٨٨٦ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوي دلالة ٠,٠١.

(ج) صدق المحكين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى علي السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية بلغ عددهم (١٢) محكمًا من جامعات (دمياط، المنصورة، حلوان، بورسعيد، كفر الشيخ) وذلك للحكم علي المقياس من حيث: مدي ارتباط العبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، ومدي وضوح صياغة العبارة، وتم الابقاء علي العبارات التي حصلت علي نسبة اتفاق أكبر من (٨٠%) واستبعاد ما دون ذلك وقد بلغت عبارات المقياس في صورته النهائية (٥٠) عبارة بواقع (١٠) مفردات لكل من الأبعاد الخمسة لمقياس قلق المستقبل.

برنامج قائم علي فنية التفكير الإيجابي لخفض قلق المستقبل

وتعرفه الباحثة بأنه برنامج إرشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي بهدف خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب في المرحلة الاعدادية.

الأهداف الاجرائية للبرنامج:

١. أن يعرف التلميذ الهدف الرئيسي من البرنامج الإرشادي ومدته وعدد جلساته.
٢. أن يذكر التلميذ الأفكار المسببة لقلق المستقبل الاجتماعي من وجهة نظره حتى يستطيع التخلص منها.
٣. أن يقارن التلميذ بين انماط التفكير السلبي تجاه نفسه والمجتمع وأنماط التفكير الإيجابي وتأثير كلا منهم على مستقبله.
٤. أن يحدد التلميذ بعض مهارات التفكير الإيجابي نحو ذاته وتجاه المؤسسة التي يعيش فيها والمجتمع الذي ينتمي اليه.

٥. أن يحدد التلميذ بعض مهارات التفاعل الاجتماعي الإيجابي كتأكيد الذات، الحوار مع الآخرين بشكل فعال.
٦. أن يستنتج التلميذ أهمية مهارة جذب الآخرين وكسب محبتهم، مساعدة الآخرين، ادارة الغضب وحل الخلافات.
٧. أن يستنتج التلميذ أهمية المشاركة المجتمعية الإيجابية لكسر حاجز العزلة والخوف من المجتمع.
٨. أن يحدد التلميذ الأفكار السلبية التي تسبب له التشاؤم والقلق تجاه المستقبل.
٩. أن ينظر التلميذ لمستقبله بنظرة ايجابية وأن يتخلص من نظراته التشاؤمية والسوداوية.
١٠. أن يشعر التلميذ بالرضا عن حياته.

إجراءات تنفيذ البحث:

تلخصت إجراءات البحث الحالي في الخطوات التالية:

١. قامت الباحثة ببناء الإطار النظري لكل من متغيرات البحث، وجمع الدراسات والبحوث السابقة التي تدعم البحث الحالي.
٢. قامت الباحثة بالاطلاع علي مجموعة من المقاييس والبرامج المتعلقة بقلق المستقبل والتفكير الإيجابي، ثم قامت بإعداد مقياس قلق المستقبل وبرنامج ارشادي قائم علي فنية التفكير الإيجابي.
٣. تم عرض مقياس قلق المستقبل علي السادة المحكمين وقد قامت الباحثة بتعديل بعض الملاحظات التي أبدأها سيادتهم علي المقياس.
٤. طبقت الباحثة مقياس قلق المستقبل علي العينة الاستطلاعية.
٥. قامت الباحثة بعمل المعالجة الاحصائية لمقياس الدراسة من حيث الثبات والصدق.

٦. تم تطبيق المقياس علي العينة الاساسية للبحث.
٧. تم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي.
٨. تم إجراء القياس البعدي علي مجموعة البحث بتطبيق مقياس البحث بعد انتهاء البرنامج.
٩. تم إعادة تطبيق مقياس البحث بعد انتهاء فترة المتابعة (شهر ونصف) علي مجموعة البحث.
١٠. تم المقارنة بين التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي باستخدام الأساليب الإحصائية.
١٠. تفسير النتائج التي أسفر عنها البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
١١. استخلاص التوصيات التربوية من البحث، واقتراح البحوث المستقبلية في هذا الميدان.

نتائج البحث

١. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث علي مقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي لصالح التطبيق القبلي".

وللتحقق من هذا الفرض، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية، وذلك باستخدام اختبار "ويلكوكسون" لعينتين مرتبطتين، ورصدت النتائج ف الجدول (٢).

جدول (٢)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأبعاد مقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية

البعد	نوع القياس	اتجاه القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z ودلالاتها
قلق المستقبل الاجتماعي	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٣,٠٢- دالة عند مستوى (٠,٠١)
قلق المستقبل المهني	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٢,٩٤٩- دالة عند مستوى (٠,٠١)
قلق المستقبل الاقتصادي	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٢,٩٥٨- دالة عند مستوى (٠,٠١)
قلق المستقبل الأسري	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٢,٩٥٢- دالة عند مستوى (٠,٠١)
التشاؤم من المستقبل	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٢,٩٥٢- دالة عند مستوى (٠,٠١)
الدرجة الكلية	قبلي - بعدي	- + =	١١ ٠ ٠	٦,٠ ٠,٠	٦٦,٠ ٠,٠	٢,٩٤١- دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول (٢) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق القبلي، وتحقق هذه النتيجة قبول الفرض الأول.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنية التفكير الإيجابي لصالح التطبيق القبلي. وتحقق هذه النتيجة قبول الفرض الأول.

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي أنه " يوجد حجم تأثير للبرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في تحسين الوظائف التنفيذية بعد تطبيق البرنامج علي تلاميذ المجموعة التجريبية، وذلك من خلال حساب حجم الأثر في الإحصاء اللابارامتري بالمعادلة التالية:

حيث قامت الباحثة بحساب حجم التأثير من خلال المعادلة التالية:

$$z/\sqrt{nr} = \text{(صلاح مراد، ٢٠٠٠، ص. ٢٤٥)}$$

ويحدد رضا مسعد (٢٠٠٣) مستويات حجم الأثر تبعاً للجدول المرجعي لمستويات حجم التأثير كالتالي: إذا كانت قيمة $d = ٠,٠١$ فإن حجم التأثير يكون

ضعيف، وإذا كانت قيمة $d=0,3$ فإن حجم التأثير يكون متوسط، وإذا كانت قيمة $d=0,5$ فأكثر فإن حجم التأثير يكون قوي.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث
علي مقياس قلق المستقبل في التطبيق القبلي والبعدي وحجم تأثير
برنامج القائم علي فنية التفكير الإيجابي

متغيرات الدراسة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	حجم التأثير	مستوي الدلالة
	سلبية	موجبة	سلبية	موجبة			
قلق المستقبل	٦	٠	٦٦	٠	٢,٩٤١	,٨٨	٠,٠١

ويتضح من جدول (٣) أن حجم تأثير برنامج الإرشادي النفسي الإيجابي $= (,٨٨)$ وهي قيمة تدل على أن حجم التأثير مرتفع جداً مما يشير إلي تحسن أداء تلاميذ مجموعة البحث وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب وعلي ذلك يتحقق الفرض الثاني من فروض البحث.

٣. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث علي أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في أبعاد مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم علي فنية التفكير الإيجابي وبعد مرور (٤٥) يوماً من توقفه".

وللتحقق من هذا الفرض، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في التطبيق البعدي والتطبيق بعد مرور (٤٥) يوماً علي التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل، وذلك باستخدام اختبار "ويلكوكسون" لعينتين مرتبطتين، ورصدت النتائج في الجدول (٤).

جدول (٤)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس قلق المستقبل ودرجته الكلية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور (٤٥) يوماً من توقفه

البعد	نوع القياس	اتجاه القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z ودلالاتها قيمة
قلق المستقبل الاجتماعي	البعدي	-	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	٠,٧٥- غير دالة
	-	+	٢	٣,٥٠	٧,٠٠	
	التتبعي	=	٥			
قلق المستقبل المهني	البعدي	-	٥	٣,٨٠	١٩,٠٠	١,٨٠٧- غير دالة
	-	+	١	٢,٠٠	٢,٠٠	
	التتبعي	=	٥			
قلق المستقبل الاقتصادي	البعدي	-	٤	٤,٣٨	١٧,٥٠	٠,٦٠٤- غير دالة
	-	+	٥	٥,٥٠	٢٧,٥٠	
	التتبعي	=	٢			
قلق المستقبل الأسرى	البعدي	-	٥	٤,٢٠	٢١,٠٠	١,٢٦٥- غير دالة
	-	+	٢	٣,٥٠	٧,٠٠	
	التتبعي	=	٤			
التشاؤم من المستقبل	البعدي	-	٥	٥,٤٠	٢٧,٠٠	١,٢٩٩- غير دالة
	-	+	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	
	التتبعي	=	٣			
الدرجة الكلية	البعدي	-	٥	٧,٣٠	٣٦,٥٠	٠,٩٣- غير دالة
	-	+	٥	٣,٧٠	١٨,٥٠	
	التتبعي	=	١			

ويتضح من الجدول (٤) أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات تلاميذ مجموعة البحث في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل (الاجتماعي، المهني، الاقتصادي،

الأسري، التشاؤم من المستقبل) والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنية التفكير الإيجابي وبعد مرور (٤٥) يوماً من توفقه، وتحقق هذه النتيجة قبول الفرض الثالث.

التوصيات:

في إطار البحث الحالي وما أسفرت عنه النتائج تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- تقديم المزيد من البرامج الإرشادية لتنمية التفاؤل لدي مجهولي النسب وأطفال المؤسسات الإيوائية.
- تقديم المزيد من البرامج الإرشادية التي تساعد علي تنمية الثقة بالنفس لدي مجهولي النسب.
- تقديم المزيد من البرامج الإرشادية من أجل خفض الاضطرابات النفسية التي تواجههم.
- تقديم المزيد من البرامج الإرشادية التي تساعد مجهولي النسب علي الرضا عن حياتهم وتحقيق جودة الحياة لديهم.

البحوث المقترحة:

تقترح الباحثة عدداً من البحوث والدراسات وهي:

١. فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية التفاؤل وأثره علي خفض قلق المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.
٢. فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية الميول المهنية وأثره علي التوجه نحو المستقبل لدي التلاميذ مجهولي النسب.
٣. فاعلية برنامج قائم علي الانفعالات السلوكية في خفض حدة الاضطرابات السلوكية لدي التلاميذ مجهولي النسب.

المراجع

١. إبراهيم، الفقي (٢٠٠٧). قوة التفكير. القاهرة: دار الراهية للنشر والتوزيع.
٢. إيمان عبد العزيز محمد (٢٠١٦). قلق المستقبل لدى أطفال مؤسسات الرعاية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والنفسية: دراسة مقارنة بين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين داخل دور الرعاية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.
٣. إيمان، سعيد عبد الحميد (٢٠١٢). برنامج إرشادي قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية . مجلة الطفولة والتربية، (١)، ج ١.
٤. حامد، عبدالسلام زهران (١٩٩٨). التوجه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
٥. حسن، عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
٦. حسن، عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨ (٥٨)، ص. ٣٥-٧٨.
٧. حنان، محمد كامل (٢٠٠٦). حالات الهوية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب جامعة حلوان. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
٨. زينب، محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٩. سالي، الكفراوي (٢٠٠٦). آليات التنشئة البيئية للأطفال اللقطاء دراسة ميدانية في بعض مؤسسات إيواء الأطفال اللقطاء. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، معهد الدراسات والبحوث البيئية.
١٠. صموئيل، حبيب (١٩٩٤). القلق. القاهرة: دار الثقافة.
١١. عاطف، مسعد الحسيني (٢٠٠٨). فاعلية العلاج بالمعني في تخفيف قلق المستقبل لدي طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
١٢. عزازى، إسماعيل فريح (٢٠١٢). الحاجات النفسية والاجتماعية المرتبطة بقلق المستقبل لدى المراهقين مجهولي النسب من المنظور التربوي. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.
١٣. غالب، محمد المشيخي (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.
١٤. محمد، عبد الفضيل سيد (٢٠١٣). قلق المستقبل كمنبئ لبعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدي عينة من أبناء المطلقات بمرحلة التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا
١٥. منال، مصطفى محمد (٢٠١٤). فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق لدي عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
١٦. هاني، عبد الحفيظ السطوحى (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدي

عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية. رسالة دكتوراه، كلية التربية،
جامعة عين شمس.

١٧. وصل الله، عبد الله السواط (٢٠١٠). فاعلية برنامج يستند إلى الإرشاد
المعرفي السلوكي في التخفيف من قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة
الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢(٦٧).

18. Johnson, F (2002). Negative Thinking the Opposite of Positive Thinking: Which are you More Likely to Identify With?. Leading Facts, Inc., 12,14
19. Rrffaril, H. Marcela, M. Koller, & A. Silvia,H. (2005). Future expectations of Brazillian street youth , Journal of Adolescence,28(2), 249-262.