

---

**فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع  
في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر\***

**إعداد**

**أ.د. إسعاد عبد العظيم البنا**  
أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

**أ.د. فؤاد حامد المواقى**  
أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

**أ. كريم منصور عسران**  
مدرس مساعد قسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة  
عدد (٤١) - يناير ٢٠١٦

\* بحث مستل من رسالة دكتوراه

---



## فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوني البصر

إعداد

أ. د. فؤاد حامد الموافي\* أ. د. إسعاد عبد العظيم البنا\*\* أ. كريم منصور عسران\*\*\*

مقدمة :

يتصف عصرنا الحالي بالقلق ؛ نظراً لما يشهده من أحداث وظروف ومتغيرات متزايدة ، فالعصر الذي نعيشه يُطلق عليه "عصر القلق" لأنه محفوف بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية ، بالإضافة لبعض العوائق البيئية والشخصية والتي تحول دون إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية ، فكل هذا من شأنه يزيد معدلات القلق ويجعله يتفاقم لدى الفرد . ومع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع أصبح الإنسان يواجه العديد من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبله ؛ وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته (محمد جعفر ، ١٩٩٧ : ٣٢ ، Hooley , et al . , 1989 : 297 ;

ويشير محمد عاطف (٢٠٠٠ : ٩٧) إلى زيادة القلق لدى المراهقين ؛ ففي هذه المرحلة يتأثر المراهق بأفكاره وأحلامه وآماله وطموحاته بما ينتظره أو يتوقعه في المستقبل ، وقد لا تتوافق الظروف لتهيئة المراهق لما يريده ، ومن هنا تأتي أهمية مساعدة المراهق على الفهم الكامل لطبيعة النمو وفق المرحلة التي يمر بها ، ويزداد الأمر صعوبة لدى المراهق المعاق بصرياً بصفة عامة والمراهق الكفيف بصفة خاصة ؛ الذي تزداد معاناته بشأن التفكير والتوقع السلبي لمجريات أمورهِ مستقبلاً سواء في مجال الدراسة أو العمل أو تكوين أسرة أو الصحة .

وتسهم البيئة التي يعيشها الفرد إسهاماً فعالاً في نشأة القلق لدى الفرد ؛ فحينما تكون البيئة مليئة بألوان الإحباط والحرمان والتناقض والفضل والتعقيد والتهديد والإحباط تجعل الفرد يستشعر مشاعر القلق ويتربق حدوث الفضل دائماً في كافة المواقف والتحديات (فاروق عثمان ، ١٩٩٣ : ٣٩) .

ويشير طلعت منصور (١٩٩٥ : ٤١) إلى ما يثيره التفكير في المستقبل من قلق لدى المراهقين ؛ فالمرهق عندما يشعر بعدم وضوح أو عدم تحديد المستقبل المهني فيستشعر إحباطاً وقلقاً على ذاته ومستقبله ووجوده .

\* أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة المنصورة .

\*\* أستاذ الصحة النفسية قسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة المنصورة .

\*\*\* مدرس مساعد قسم الصحة النفسية كلية التربية - جامعة المنصورة .

ويشعر المراهق بصفة عامة والمراهق الكفيف بصفة خاصة في مجتمعنا المصري بالقلق من المستقبل ؛ وذلك نتيجة العديد من الظروف المحيطة به مثل : ما الكلية التي سيلتحق بها بعد عدة سنوات؟ ، هل يوجد وظيفة عندما يتخرج ؟ ، ماذا سيحدث له في المستقبل إذا لم يجد الوظيفة المناسبة ؟ هل يستطيع تلبية مطالب واحتياجات الزواج ؟ ... الخ ، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية من مساعدة المراهق الكفيف على خفض قلق المستقبل لديه من خلال أسس ومبادئ وفنيات الإرشاد بالواقع .

وتنعكس خطورة قلق المستقبل سلباً على إدراك المراهقين مكفوفي البصر وقدراتهم وطموحهم المستقبلي ؛ مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية ، وعدم القدرة على التوافق الفعال ، وهذا بدوره يؤثر على مستقبلهم الأكاديمي والمهني والأسري والصحي . وفي ضوء ما سبق وجد الدافع إلى دراسة وفهم الآثار المحتملة لقلق المستقبل على الجوانب النفسية والشخصية ، وخاصة ما يتعلق بالأمال والطموحات والتطلعات المستقبلية ، ويلاحظ أن قلق المستقبل يشغل حيزاً كبيراً من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى المراهقين المكفوفين .

وإذا كان إعداد البرامج الإرشادية للشباب والمراهقين العاديين أمراً ضرورياً وملحاً ؛ فإن إعداد مثل هذه البرامج لذوي الاحتياجات الخاصة يصبح أمراً أكثر إلحاحاً وأهمية ، نظراً لما يعانيه من قيود تفرضها طبيعة الإعاقة وغيرها من الظروف الخاصة بهم (ظروف شخصية واجتماعية) ، وما تفرضه عليهم أعباء وضغوط تجعل قلق المستقبل لديهم أشد وأعمق أثراً . وبالتالي تصبح حاجتهم إلى المساعدة والإرشاد النفسي أقوى من أقرانهم العاديين ، وهذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية .

### مشكلة الدراسة :

تشكل الإعاقة البصرية لدى الفرد ما يشبه بالقييد النفسي والذي يشعر من خلاله المعاق بأنه غير واثق من النجاح في الأمور التي سيقدم عليها ؛ كما تولد الإعاقة لديه شعوراً بعدم الثقة في ما سينجز من أعمال ، وشعوره بهذا العجز سيجعله قلقاً متوتراً ؛ الأمر الذي يعرضه للضغوط النفسية والشعور بعدم الثقة والأمن ويضعف ذلك إلى حد بعيد شعوره بالقدرة على إنجاز ما يأمل أو يسعى إلى إنجازه مستقبلاً ؛ مما يولد لديه قلقاً من المستقبل .

ويتزايد قلق المراهقين مكفوفي البصر من المستقبل بسبب الخوف من الفشل الدراسي والتفكير المستمر في اختيار مهنة المستقبل وتوقع عدم القدرة على تكوين أسرة والتشاؤم من الظروف الصحية مستقبلاً ، ويتجاوز ذلك إلى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد إنهاء الدراسة ، ويتضاعف في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالأمن وتحقيق الطموحات المشروعة التي يطمح إلى تحقيقها كالحصول على مهنة مناسبة وتكوين أسرة ، وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجات يزداد يظهر التوتر ، ويعتري المراهق القلق الذي يحد من قدراته وإمكاناته .

ويعد اهتمام المراهق الكفيف بمستقبله وتحدياته وتوقعاته التي تبدو معظمها سلبية من أكثر الأمور التي تشغل تفكيره ؛ حيث يدور بذهنه عدة تساؤلات تتعلق بمستقبله المهني والدراسي والأسري والصحي ، ويشير أبو بكر مرسى (١٩٩٧ : ٣٣٩) إلى أهمية البعد المستقبلي في

تحديد هوية المراهق وقدرته على الإنجاز وتخطيط أهدافه المستقبلية ، لذا يعتبر المراهقون الذين يعيشون في ظل أزمة البحث عن الهوية فإنهم يفتقرون إلى وجود ذلك البعد المستقبلي .

ويؤكد حسين فايد (٢٠٠٤ : ٢٦٠) على ما سبق ؛ حيث يشير إلى أن الفرد الذي يعاني من القلق بصفة دائمة تظهر عليه عدة أعراض منها : عدم القدرة على التركيز ، الإنهاك ، التعب ، ألم العضلات ، الأرق ، صعوبة التنفس ، جفاف الحلق ، العرق المتزايد ، الغثيان ... الخ ، بالإضافة إلى تأثير القلق على الجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية سلباً لدى الفرد .

ويرى الباحث أن ما تفرضه الإعاقة البصرية على المراهق الكفيف من ضغوط ومشكلات وتحديات ، بالإضافة إلى معاناته من أنواع عديدة من الصراعات لعل أهمها الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى طلب الرعاية والمساعدة ؛ فإذا كانت مرحلة المراهقة هي فترة البحث على إثبات الذات والتمتع بالاستقلالية فالمراهق الكفيف عندما يريد الخروج من عباءة الاعتمادية وطلب المساعدة من الآخرين ، ويريد أن يكون مستقلاً معتمداً على نفسه دون غيره يفشل ، ومع تكرار الصراعات والفشل في حلها يصاب الكفيف بإحباط .

ويرى الباحث أن ما تفرضه الإعاقة البصرية على المراهق الكفيف من ضغوط ومشكلات وتحديات ، بالإضافة إلى معاناته من أنواع عديدة من الصراعات لعل أهمها الحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى طلب الرعاية والمساعدة ؛ فإذا كانت مرحلة المراهقة هي فترة البحث على إثبات الذات والتمتع بالاستقلالية ، فالمراهق الكفيف عندما يريد الخروج من عباءة الاعتمادية وطلب المساعدة من الآخرين ويريد أن يكون مستقلاً معتمداً على نفسه دون غيره يفشل ، ومع تكرار الصراعات والفشل في حلها يصاب الكفيف بإحباط .

أضف إلى ذلك غموض المستقبل لديه ، وعدم وضوحه بالنسبة له وترقبه له ، وتوقعه الدائم بالفشل والإخفاق في كافة المواقف التي تقابله حالياً ومستقبلاً ، الخوف من المجهول ، واعتقاده بالنظرة الدونية من قبل الآخرين ؛ ومن ثم تتولد لديه مشاعر النقص والعجز . بالطبع ما ذكر من أسباب وعوامل تُهيئ إلى زيادة قلق المستقبل لدى المراهق الكفيف ، ومن ثم جاءت مشكلة الدراسة ؛ خاصة أن العديد من الدراسات العربية والأجنبية \_ في حدود علم الباحث \_ اهتمت بدراسة قلق المستقبل لدى العاديين من المراهقين والشباب ؛ مثل دراسة : سلوى عبد الباقي ، ١٩٩٣ ؛ رأفت الشافعي ، ١٩٩٤ ؛ Matthew , 1997 ؛ Zaleski , 1996 ؛ أحمد حسنين ، ٢٠٠٠ ؛ عاشور دياب ، ٢٠٠١ ؛ Thomas , 2002 ؛ إبراهيم محمود ، ٢٠٠٣ ؛ إيمان صبري ، ٢٠٠٣ ؛ عبد الرازق الربيعي وأحمد المعمري ، ٢٠٠٣ ؛ Heiman , 2004 ؛ محمود عشري ، ٢٠٠٤ ؛ Audrey & Wright , 2004 ؛ نجلاء العجمي ، ٢٠٠٤ ؛ Iron & Gilbert , 2005 ؛ Burke , et al., 2005 ؛ محمود مندوه ، ٢٠٠٦ ؛ سناء مسعود ، ٢٠٠٦ ؛ محمد السفاقة وشاكر المحاميد ، ٢٠٠٧ ؛ Bosacki , et al., 2008 ؛ غالب المشيخي ، ٢٠٠٩ ؛ محمد أبو العلا ، ٢٠١٠ ؛ إبراهيم أبو الهدى ، ٢٠١١ ؛ Jolanta , 2012 ؛ De-Jung , 2013 ؛ محمد المومني ومازن نعيم ، ٢٠١٣ ؛ Rappaport , 2015

؛ 2015, Ari. ولم تعطي اهتماماً بدراسة هذا المتغير لدى المعاقين وخاصة المكفوفين ، من الأسباب التي دعت الباحث إلى اختيار هذه المشكلة ودراستها :

- دراسة استطلاعية : قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية من خلال توجيه سؤال مفتوح للمكفوفين حول أكثر الأمور التي تشغل تفكيرهم وتؤرقهم ، ووجد الباحث أن التوقع السلبي والتشاؤم من المستقبل من أكثر التحديات التي تشعرهم بالخوف والقلق .
  - النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته للماجستير (كريم منصور، ٢٠١٢) ؛ حيث احتلت الضغوط المستقبلية المرتبة الأولى لدى المراهقين مكفوي البصر .
  - محدودية الخدمات والبرامج الإرشادية المقدمة للمعوقين بصرياً في خفض القلق ؛ خاصة المراهقين المكفوفين ؛ وذلك في حدود علم الباحث .
- وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي :

**ما فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين مكفوي البصر ؟** . ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١. هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (قلق المستقبل الأكاديمي – قلق المستقبل المهني – قلق المستقبل الأسري – قلق المستقبل الصحي) والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج ؟
٢. هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (قلق المستقبل الأكاديمي – قلق المستقبل المهني – قلق المستقبل الأسري – قلق المستقبل الصحي) والدرجة الكلية ؟
٣. هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (قلق المستقبل الأكاديمي – قلق المستقبل المهني – قلق المستقبل الأسري – قلق المستقبل الصحي) والدرجة الكلية ؟

## أهداف الدراسة :

### تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- ١- التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل بجوانبه المختلفة (قلق المستقبل الأكاديمي – قلق المستقبل المهني – قلق المستقبل الأسري – قلق المستقبل الصحي) لدى المراهقين مكفوي البصر .
- ٢- تعميم برنامج الدراسة الحالية \_في حالة نجاحه والتحقق من فاعليته\_ على المراهقين المكفوفين واستخدامه في خفض قلق المستقبل لديهم .
- ٣- رصد الدلالات الإكلينيكية للحالات الأكثر والأقل استفادة من برنامج الدراسة الحالي بعد تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية .

## أهمية الدراسة :

### تتضح الأهمية النظرية للدراسة من خلال :

١- أهمية تناول فئة المكفوفين كأحد فئات الإعاقة ؛ فتعد رعايتهم ومساعدتهم من الموضوعات جديرة البحث والدراسة ، فهم طاقة بشرية ينبغي استثمارها بدلاً من أن يظلوا عالة على المجتمع أو يتحولوا إلى عوامل هدم لأنفسهم ولمجتمعاتهم .

٢- حداثة المفاهيم المستمدة من نظرية جلاسر Reality Theory للعلاج بالواقع بالاهتمام بها لتقييم فعاليتها .

٣- دراسة فعلية أسلوب الإرشاد بالواقع مع فئة المكفوفين على الرغم من عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية تناولت هذا الأسلوب مع المكفوفين في حدود علم الباحث . وتأتي رؤية الباحث في إمكانية فعالية الإرشاد بالواقع مع هذه الفئة من خلال إشارة بعض الأدبيات<sup>(١)</sup> إلى توافر وجهة الضبط الداخلي والقدرة على تحمل المسؤولية لدى المكفوفين .

### وتظهر الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال :

١- التحقق من قدرة برنامج يتبنى استراتيجيات وقائية وعلاجية مستمدة من إحدى النظريات الإرشادية (نظرية الإرشاد بالواقع لوليام جلاسر) في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين .

٢- التنمية البشرية المستدامة ؛ فيركز البرنامج على تنمية وتعظيم القوى (كتنمية المسؤولية - هوية النجاح - حرية الاختيار- التركيز على السلوك المسئول ) داخل المراهق الكفيف .

٣- مساعدة المراهقين مكفوفين البصر على إدراك مشكلاتهم الحالية وتوقعاتهم السلبية تجاه مستقبلهم ومحاولة تبصيرهم بقدراتهم وإمكانياتهم ووضع خطط تساعد على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم ، وذلك من خلال برنامج الدراسة القائم على الإرشاد بالواقع .

## تحديد المصطلحات :

### ١- البرنامج الإرشادي Counseling Program :

هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة أو غير مباشرة فردية أو جماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدة أفرادها على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي (حامد زهران ، ١٩٩٧ ، ٤٤) .

١ الأدبيات : محمد الطيب (١٩٨٩) ؛ مجدي عبد الله (١٩٩٦) ، بشير الرشيدى (١٩٩٨) ، ولیم جلاسر (٢٠٠٠) ، مفتاح عبد العزيز (٢٠٠١) ، (Glasser & Zunin, 2003) ، ستينباك (2007) ، (Stainback , 2007) ، بريكيل (Brickell , 2007) ، مورو وكوتمان (Muro & Kutman , 2010) وريجواروج نجرز (Gregoire & Jungers , 2010) .

## ٢- الإرشاد بالواقع : Reality Counseling

يعرف الباحث الإرشاد بالواقع إجرائياً بأنه عملية تعليم وتعلم قابلة للتطبيق على الأفراد الذين يعانون من مشكلات سلوكية بشكل فردي أو جماعي ، مركزاً على وجود حوار عقلي منطقي بين المرشد والمسترشد بهدف مساعدة المسترشد على أن يصبح واعياً بسلوكه ، وأن يصدر أحكاماً تقويمية ويبنى خططاً لتغيير سلوكه من أجل الوصول في وقت قصير نسبياً لهوية ناجحة ، وأن يواجه الواقع ويشبع حاجاته في إطار الواقع دون إيذاء ذاته أو إيذاء الآخر ؛ من أجل الوصول لسلوك واقعي ومسئول وصائب.

## ٣- قلق المستقبل : Future Anxiety

يعرف الباحث قلق المستقبل لدى المراهق الكفيف على أنه حالة من عدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل يصاحبها شعور بالخوف والعجز وعدم الكفاءة نتيجة لأحداث سيئة أو غير مواتية ؛ ومن ثم تضعف قدرته على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة ويتدنى مفهوم الذات لديه ، وتضعف ثقته بنفسه ويشعر بعدم الأمن في حياته المستقبلية .

## وَيُقاس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر في هذه الدراسة من خلال أربعة

أبعاد ؛ هي:

أ . قلق المستقبل الأكاديمي : وهو شعور المراهق الكفيف بحالة من التهديد والضعف نتيجة تفكيره المستمر في أمور دراسته الجامعية مستقبلاً ، وتوقعه لمشكلات وتحديات قد تؤثر على مستوى تحصيله ورغبته في استكمال دراسته الجامعية .

ب . قلق المستقبل المهني : وهو حالة من التوقعات السلبية التي تنتاب المراهق الكفيف عند التفكير في مستقبله المهني نتيجة تخوفه من عدم الحصول على فرصة عمل مناسبة وتشاؤمه من تحقيق طموحاته وأهدافه المهنية مستقبلاً .

ج . قلق المستقبل الأسري : وهو حالة من التشاؤم يشعر بها المراهق الكفيف عند التفكير في الزواج وقدرته على تكوين أسرة نظراً لظروف إعاقته وعدم اتساع دائرة تفاعلاته الاجتماعية .

د . قلق المستقبل الصحي : وهو شعور المراهق الكفيف بحالة من التهديد والخوف على صحته مستقبلاً ؛ ويرجع ذلك إلى مشكلات صحية ومتاعب جسمية تظهر نتيجة التفكير في المستقبل كالشعور بالتوتر- الأرق - اضطرابات النوم - نقص الطاقة الحيوية - ضعف التركيز- شرود الذهن .

## ٤- المراهقون مكفوفي البصر : Blind Adolescents

يقصد الباحث بالمراهقين مكفوفي البصر (عينة الدراسة الحالية) على أنهم الأفراد الذين يتراوح أعمارهم بين (١٥-١٩) سنة ، وتتوافر فيهم الشروط التالية : فقد القدرة الكلية على الرؤية واستقبال المنبهات البصرية - قوة إبصاره بمقياس سنلن أقل من (٦٠/٦) متراً في العينين أو في العين



القوى بعد العلاج والتصحيح بالمعينات البصرية - مجال الرؤية أقل من (٢٠°) درجة - عدم القدرة على متابعة البرامج التعليمية العادية المقدمة ما لم تقدم له مطبوعة بطريقة برايل .

### أولاً : الإعاقة البصرية :

تمثل حاسة البصر أهمية خاصة في حياة الإنسان ؛ نظراً لما تقوم به من تشكيل المدركات والمفاهيم البصرية لديه ، ومساعدته على تحقيق التفاعل مع بيئته التي يعيش فيها بمكوناتها المادية وغير المادية ؛ والجزء الأكبر من التعلم يُكتسب عن طريق حاسة البصر ، لذا يُعد الحرمان من البصر أسوأ شيء يمكن أن يحدث بالنسبة للإنسان (عبد المطلب القريطي، ١٩٩٦ : ١٨٠) .

ويتم تحديد كف البصر في إطار محكين أساسين هما : حدة الإبصار وتعني قدرة الفرد على رؤية الأشياء وتمييز خصائصها وتفصيلها ، ومجال الرؤية وهو المحيط أو المجال الذي يُمكن الفرد من الإبصار في حدوده دون تغيير في اتجاه الرؤية (عادل عبد الله ، ٢٠٠٤ : ٢١) .

ويعرف عبد العزيز الشخص (١٩٩٠ : ١٩٢) الكفيف من الناحية التربوية بأنه مَنْ انخفضت حدة إبصاره بدرجة تجعله في حاجة إلى خدمات تربوية خاصة كي تمكنه من السير بنجاح في العملية التعليمية كالقراءة بطريقة برايل مثلاً .

ومن العوامل المؤثرة في شخصية الكفيف توقيت حدوث الإعاقة ؛ فالطفل الذي يُصاب قبل سن الخامسة يكاد يتساوى مع مَنْ ولد فاقد للبصر نظراً للتلاشي التدريجي للصور والمعلومات البصرية ، وأسباب حدوث الإعاقة فالشخص الذي أُصيب بالإعاقة نتيجة عوامل وراثية غير الشخص الذي أُصيب بالإعاقة نتيجة عوامل نفسية أو حادثة ؛ فتتأثر شخصية الفرد الكفيف خاصة حينما يبتعد عن القيام بأنشطة كان يقوم بها . كذلك تتأثر شخصية الكفيف بالاتجاهات الاجتماعية نحوه ؛ فإما يغلب عليها الإهمال والنبد أو والشفقة والحماية الزائدة . وهذه الاتجاهات تسبب له التوتر والإحباط والشعور بالقلق وعدم الثقة بالنفس (عبد الصبور منصور ، ٢٠٠٣ : ١٧١) .

### ثانياً : قلق المستقبل :

ظهر مفهوم قلق المستقبل منذ منتصف القرن الماضي حين بدأت دراسات القلق تجاه المستقبل تحت مسميات عديدة ومختلفة . ويرتبط قلق المستقبل بسمة القلق العام لدى الأفراد القلقين ؛ فالغموض والتشكك يمكن أن يصبح مصدرًا للهم والخوف والقلق تجاه المستقبل لدى أي شخص ميال بطبعه للقلق والتوقعات السلبية نحو نواتج الأحداث المستقبلية أكثر من نزوعه لتوقع النواتج الإيجابية (Boehnke , 2000 : 53) .

وتشير نتائج دراسة توماس (2002) Thomas إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين قلق المستقبل وقلق السمة ، ويعتقد المراهق الكفيف فشلاً متوقعاً في الحصول على عملاً مناسباً ، عدم القدرة على تحقيق الذات وإخفاق في تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين وتكوين أسرة .

وهناك تعريفات كثيرة في أدبيات علم النفس تناولت تعريف قلق المستقبل ويمكن تصنيف تعريفات قلق المستقبل إلى أربعة أنواع رئيسية: تعريفات تناولته كخوف، أخرى تناولته كحالة انفعالية، وتعريفات تناولته كتوقعات سالبة وأخرى تناولته كحالة من التشاؤم والاكتئاب.

يعرف أحمد رجب (٢٠١٠: ١٤) قلق المستقبل بأنه حالة من الخوف والانزعاج عند التفكير في المستقبل الاجتماعي أو الاقتصادي للأسرة بوجه عام؛ ومنها يمتلك الفرد الشعور بالتوتر والخوف والقلق من المستقبل والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحوه، والشعور بعدم تحقيق الآمال وفقدان القدرة على التركيز. ويعرف بارلو (Barlow, 2011: 63) قلق المستقبل بأنه حالة مزاجية سلبية تتميز بأعراض التوتر البدني والتخوف من المستقبل؛ كما أنها تتميز بالتأثير السلبي من حيث أن الشخص يركز على احتمالية خطر أو سوء حظ لا يمكن السيطرة عليه.

ويوجه مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٧: ١٤) تعريفه لقلق المستقبل لدى المراهق على أنه حالة من التوتر والتشاؤم يشعر بها الفرد الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج. ويشير إيرو وآخرون (Ebreo, et al., 2012: 424) إلى قلق المستقبل على أنه استعداد أو ميل شخصي تجاه التفكير السلبي في المستقبل مصاحباً ذلك حالة من الخوف والشعور بالعجز وعدم الكفاءة لمواجهة تلك الأحداث.

ويميل الباحث إلى تعريف قلق المستقبل باعتباره توقعات سلبية من أنسب التعريفات الخاصة بعينة الدراسة\_ المراهقين مكفوي البصر\_ فيشعر المراهق الكفيف بحالة من عدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل يصاحبها شعور بالخوف والعجز وعدم الكفاءة نتيجة لأحداث سيئة أو غير مواتية؛ ومن ثم تضعف قدرته على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة ويتدنى مفهوم الذات لديه، وتضعف ثقته بنفسه ويشعر بعدم الأمن في حياته المستقبلية.

من خلال الإطلاع على الخصائص العقلية والأكاديمية للكفيف يمكن أن يتمثل قلق المستقبل الأكاديمي في: شعور الكفيف بعدم القدرة على مواصلة الدراسة الجامعية مثل أقرانه العاديين، توقع زيادة الأعباء والمهام والمسئوليات التي تقع على كاهله بسبب ظروف إعاقته، توقع نقص التحصيل الدراسي أثناء الدراسة الجامعية، شعور المراهق الكفيف برفض زملائه المبصرين له بسبب إعاقته، شعور المراهق الكفيف بأن الجامعة ليست المكان المناسب لتقديم الخدمات النفسية والتربوية المناسبة له، الخوف من التعرض لمشكلات الحياة اليومية أثناء انتقاله من المنزل للجامعة.

ويتمثل قلق المستقبل المهني لدى الكفيف في خشيته من العمل مع مبصرين بسبب ظروف إعاقته، عدم الثقة في قدراته وإمكاناته؛ فيجدها دائماً ضعيفة، توقعه أن مهنة المستقبل لا تستطيع تلبية احتياجاته ومتطلبات أسرته، عدم القدرة على تحمل مسئوليات العمل ومتطلباته ومهامه في المستقبل. أما قلق المستقبل المهني فيتمثل في الخجل والخوف من خوض تجربة الزواج نتيجة توقعه السلبي لاتجاهات الآخرين نحوه، الافتقار للمبادأة في إيجاد حلول للمشكلات الأسرية، ضعف الثقة بالنفس في تحمل مسئوليات ومتطلبات الأسرة في المستقبل.

وقلق المستقبل الصحي لدى المراهق الكفيف يتمثل في التوقع بعدم القدرة على الحركة مستقبلاً ، الكفيف لا يمكنه التحرك بنفس الخفة والمهارة التي يتحرك بها الشخص العادي ، الكفيف أكثر عرضة للإجهاد العصبي نظراً لاستخدام جميع حواسه عدا حاسة البصر ، معاناة الكفيف من السلوكيات الحركية النمطية كالحركة المستمرة بالجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والخلف أو فرك العينين ، أو اللعب بالأصابع أو العبث بخصلات الشعر ، وهذه الحركات كثيرة وشديدة لدرجة تلفت أنظار المحيطين به .

### ثالثاً : الإرشاد بالواقع :

الإرشاد بالواقع عملية يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة إلى الفرد ؛ بحيث يتمكن من المواجهة الإيجابية للواقع والتكيف معه وإشباع الحاجات في إطاره وفق مفاهيم المسئولية والواقعية والصواب. ويتضمن الإرشاد المواجهة المباشرة لمشكلة الفرد مع التركيز على ما يقوم به من سلوك ، ويوظف الفرد القائم على عملية الإرشاد والعلاج خبراته بما يجعل المسترشد واعياً بسلوكه غير السوي ، ويتعلم سلوكاً أفضل لإشباع حاجاته ( 28 : 2012 , Palmatier ) .

وحدد إيلزورث ( 12 : 2007 , Ellsworth ) خمس حاجات أساسية يقوم الإرشاد بالواقع على إشباعها لدى الفرد ؛ وهي : الحاجة الفسيولوجية ، الحاجة للحب والانتماء ، الحاجة للقوة ، الحاجة للحرية والحاجة للمرح . والفضل في إشباع هذه الحاجات أساس معظم المشكلات السلوكية والنفسية ؛ فالإرشاد بالواقع يساعد المسترشد على التقييم الذاتي لتفكيره وسلوكه ، تفاذي أساليب الحياة الفاشلة ، تحمل المسئولية ، التخلص من السلوك غير المسئول واختيار السلوك الأكثر فاعلية والذي يلبي حاجاته الأساسية بدون تعارض مع حاجات الآخرين .

ومن المسلمات النظرية للإرشاد بالواقع : السلوك يأتي من داخل الفرد لتلبية حاجاته النفسية كالحاجة للانتماء والقوة والمرح والحرية ، الفرد هو الذي يختار سلوكه ويسيطر عليه ، ليس هناك مرض نفسي بل هناك اختيار سلوكي غير سليم ، مكونات السلوك الأربعة (التفكير – المشاعر – الفعل – وظائف الأعضاء) ذات طبيعة مترابطة ومتفاعلة ، السلوك يرتبط بمجموعة الصور في العقل . وتتمثل مسلمات الإرشاد بالواقع التطبيقية في : التفاعل مع المسترشد ، رفض تبريرات المسترشد ، تقبل المسترشد ورفض سلوكه غير المسئول ، مواجهة المسترشد بواقع سلوكه ، تجنب العقاب ، مواجهة المسترشد بواقع سلوكه ، المثابرة وعدم الاستسلام ، التركيز على السلوك وليس الموقف ، التركيز على الحاضر وليس الخبرات الماضية .

من فنيات الإرشاد بالواقع والمستخدمة في الدراسة الحالية : الاندماج ، التركيز على السلوك أكثر من المشاعر ، الحكم القيمي وإصدار أحكام تقييمية ، التخطيط لسلوك مسئول (الخطة) ، الالتزام (التعهد) بخطوات الخطة ، رفض الأعداء ، استبعاد العقاب .

وتُستمد خطوات الإرشاد بالواقع من المسلمات التطبيقية له ؛ حيث وضع كل من حامد زهران، ١٩٩٧، ٣٧٧ : إجلال سري ، ٢٠٠٠ ، ١٨١ : مجموعة من الخطوات التي يمكن للمرشد الواقعي

- 1) إقامة علاقة إرشادية إنسانية بين المرشد والمسترشد أساسها المشاركة والاندماج وقوامها الثقة والصدق ؛ لأن هذه المشاركة الإيجابية تمتد للاندماج مع الآخرين .
- 2) دراسة السلوك الحالي غير الواقعي (غير المسئول) Unrealistic في ضوء إدراك الواقع ، رفض هذا السلوك وتقبل الواقع في إطار التركيز علي الحاضر .
- 3) تقييم السلوك الحالي ومدى إشباعه لحاجاته ؛ تمهيداً لتغييره حتى يشبعها المسترشد بسلوك مسئول .
- 4) تحديد احتمالات السلوك المسئول .
- 5) اختيار السلوك المشبع للحاجات في العالم الواقعي ، والالتزام بعمل ما هو واقعي ومسئول وصائب .
- 6) تقييم النتائج السلوكية لتنفيذ الالتزام .
- 7) إثابة الذات علي السلوك الملتزم المسئول .
- 8) المثابرة حتى يتحقق الهدف ؛ وهو تغيير السلوك غير السوي إلي سلوك مسئول .

#### دراسات سابقة :

نظراً لعدم توافر دراسات كافية ومباشرة في حدود علم الباحث\_ استخدمت نظرية الإرشاد بالواقع لخفض مشكلات واضطرابات سلوكية لدى المكفوفين ، سيتم عرض الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد بالواقع وقلق المستقبل لدى عينات مختلفة من المراهقين العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ، كذلك البرامج الإرشادية والعلاجية المستخدمة في خفض قلق المستقبل لديهم .

قام مولين (Moline , 1995) بدراسة هدفت إلى تقديم المساعدات والتدخلات النفسية لمساعدة المراهقين المعاقين بصرياً الذين يظهرون أنواعاً من الغضب بسبب قلق المستقبل . تكونت الدراسة من (١٠) مراهق من ذوي الإعاقة البصرية وتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة ، وتظهر عليهم أعراض الغضب والانفعال السريع . أشارت النتائج إلى أهمية تقديم المساعدات والخدمات النفسية والاجتماعية لهؤلاء الفئة من المراهقين المعاقين الذين يعانون من قلق المستقبل عن طريق وضع البدائل المختلفة والحلول المتنوعة للمشكلات التي يواجهونها ، واستخدام منظور المستقبل وتشجيعهم على عمل تعريفات مختلفة للموقف الحالي والذي يمكن تغييره بسهولة .

وقام جونسون (Johnson , 1997) بدراسة العلاقة بين المستوى الاجتماعي والاقتصادي للمعاقين بصرياً والقلق الاجتماعي وقلق المستقبل . تكونت عينة الدراسة من (٦٧) طالباً من طلاب الصفوف الرابع والخامس والسادس بالمدارس العليا ممن يتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) سنة . انتهت

الدراسة بأن الطلاب المعاقين بصرياً ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتدني يتسمون بانخفاض في تقدير الذات وارتفاع في القلق الاجتماعي وقلق المستقبل مقارنة بأقرانهم ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع ؛ فالعلاقة بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي وكل من القلق الاجتماعي وقلق المستقبل عكسية، وبين المستوى الاقتصادي والاجتماعي وتقدير الذات طردية .

هدفت دراسة إيمان لطفي (٢٠٠٣) إلى تخفيف حدة الاضطرابات السلوكية (السلوك العدواني والسلوك الانطوائي) لدى التلاميذ المكفوفين في المرحلة الابتدائية باستخدام برنامج قائم على الإرشاد بالواقع . تكونت عينة الدراسة من (١٠) تلاميذ ؛ بواقع (٥) من الصف الرابع و(٥) من الصف الخامس تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة ، وتمت مجانسة أفراد العينة في درجة فقد البصر (كف كلي) والجنس والعمر الزمني ونسبة الذكاء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة . توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية الإرشاد بالواقع في خفض حدة الاضطرابات السلوكية لدى الطفل الكفيف في المرحلة الابتدائية .

وهدفت دراسة بورك وآخرين (Burke , et al. , 2005) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل عندما يعاني المراهقون من بعض الاضطرابات الوجدانية والسلوكية . تكونت عينة الدراسة من (١٧٧) مراهق تراوحت أعمارهم (١٤-١٩) سنة . وأظهرت النتائج معاناة المراهقين من بعض الاضطرابات الوجدانية والسلوكية مصاحبة باكتئاب وقلق متزايد ، وأن هذه الاضطرابات من العوامل المنبئة بقلق المستقبل والاكتئاب والقلق العام ؛ وهذا ما أسماه بورك وزملاؤه ب"الاكتئاب المستقبلي" Future Depression .

وقام بيدج (Page , 2009) بدراسة فعالية استخدام برنامج علاجي بالواقع في تعديل سلوك المراهقين المضطربين انفعالياً . تكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب مراهق بالمرحلة الثانوية ممن تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٩) سنة ويعانون من الاضطرابات الانفعالية . وأظهرت نتائج الدراسة أن عينة الدراسة تأثرت إيجابياً بتطبيق فنيات العلاج بالواقع ، وتعلمت طرق أفضل لتحقيق وإشباع حاجات المراهقين ، ومساعدتهم بطريقة فعالة للحصول على ما يريدونه من الحياة ؛ فانخفضت الاضطرابات الانفعالية لديهم ، وأحرزوا نتائج إيجابية على مقياس الدراسة (مقياس السلوك التكيفي) .

ودراسة كاروب (Carob , 2012) هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج الجمعي القائم على العلاج بالواقع على سلوك طلاب المدرسة المتوسطة المعرضين للخطر . تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الصف السابع بمدرسة الأياما بالولايات المتحدة الأمريكية ؛ تم اختيارهم بشكل عشوائي ممن يتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) سنة ، وتم تقسيمهم على مجموعتين : تجريبية (٢٠) طالب وطالبة وضابطة (٢٠) طالب وطالبة . وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية العلاج الواقعي في خفض المشكلات السلوكية (العدوان والجنوح) لدى الطلاب المراهقين ، وزيادة الكفاءة الاجتماعية والتواصل مع الآخرين وتقدير الذات وكفاءة الأداء المدرسي لدى عينة الدراسة .

وأجريت دراسة مورو (Morrow , 2011) بهدف تحديد العلاقة بين القلق ومنظور الوقت المستقبلي لدى طلاب الكليات من المعاقين بصرياً . تكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالب جامعي من المعاقين بصرياً مقسمين إلى ثلاث مجموعات : (٢٥) مريضاً باضطراب قلق السمّة ، (٢٥) طالب باضطراب قلق الحالة ، (٢٥) مريضاً باضطرابات القلق الأخرى كالوسواس القهري الأولي والخوف الاجتماعي . أوضحت النتائج أن اضطرابات مرضى قلق السمّة كانوا أكثرهما وانزعاجاً تجاه المستقبل من مرضى قلق الحالة ، وكانوا مرضى اضطرابات القلق الأخرى مهمومين أكثر بالمستقبل من مرضى اضطرابات قلق الحالة وقلق السمّة .

وهدف ت دراسة مها عبد الحميد (٢٠١٤) إلى اختبار فعالية برنامج يستخدم الإرشاد بالواقع في خفض قلق الاختبار لدى عينة الطلاب شهادة المدرسة الثانوية . تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب من المراهقين الذكور والإناث الذين يعانون من قلق الامتحان ، وتنقسم العينة إلى أربع مجموعات: مجموعتين تجريبيتين (١٠ من الذكور و ١٠ من الإناث) ، مجموعتين تحكم (١٠ من الذكور و ١٠ من الإناث) المراهقين . توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان لصالح الذكور ، فعالية البرنامج في خفض قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية بأبعاده (قلق الاختبار البدني – المعرفي – السلوكي) .

من خلاصة الدراسات السابقة توصل الباحث إلى صياغة فروض البحث على النحو التالي :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (القلق الأكاديمي – القلق المهني – القلق الأسري – القلق الصحي) والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (القلق الأكاديمي – القلق المهني – القلق الأسري – القلق الصحي) والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين (البعدي والتبقي) للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل بأبعاده على مقياس قلق المستقبل بأبعاده (القلق الأكاديمي – القلق المهني – القلق الأسري – القلق الصحي) والدرجة الكلية .

### حدود الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بمنهج الدراسة ، العينة ، الأدوات المستخدمة ، الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات والتحقق من الفروض ؛ وذلك على النحو التالي :

- أ. منهج الدراسة : اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي تصميم قبلي بعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) بإجراءاته المعروفة .
- ب. عينة الدراسة : تكونت من (٢٠) عشرين طالب كفيف من الطلاب الذكور بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمدرسة النور للمكفوفين التابعة لإدارة غرب المنصورة بمحافظة الدقهلية ، وممن تتراوح

أعمارهم بين (١٥- ١٨) سنة والذين حصلوا علي أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث) . وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين من حيث المستوى الثقافي الاقتصادي للأسرة وقلق المستقبل ، ويتضح ذلك من خلال الجدولين التاليين :

جدول (١) : دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني ومستوى الأسرة

المتغير	المجموعة	العدد (ن)	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
العمر الزمني	ضابطة	١٠	١٠, ٨٥	١٠٨,٥	٤٦,٥	٠,٢٦٩	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٠, ١٥	١٠١,٥			
مستوى الأسرة	ضابطة	١٠	٩, ٧٠	٩٧,٠٠	٤٢,٠٠	٠,٦٠٨	غير دالة
	تجريبية	١٠	١١, ٣٠	١١٣,٠٠			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني والمستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة : وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي .

جدول (٢) : دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل (القياس القبلي)

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
البعد الأكاديمي	ضابطة	١٠	١١, ٨٥	١١٨,٥	٣٦,٥	١,٠٣٧	غير دالة
	تجريبية	١٠	٩, ١٥	٩١,٥			
البعد المهني	ضابطة	١٠	١٠,٠٥	١٠٠,٥	٤٥,٥	٠,٣٤٤	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٠,٩٥	١٠٩,٩			
البعد الأسري	ضابطة	١٠	٩, ٦٠	٩٦	٤١	٠,٦٨٩	غير دالة
	تجريبية	١٠	١١,٤٠	١١٤			
البعد الصحي	ضابطة	١٠	١١,٣٠	١١٣	٤٢	٠,٦١٢	غير دالة
	تجريبية	١٠	٩,٧٠	٩٧			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٠	١٠,٤٥	١٠٤,٥	٤٩,٥	٠,٠٣٨	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٠,٥٥	١٠٥,٥			

ج . أدوات الدراسة : استخدمت الدراسة الأدوات التالية : استمارة المستوى الثقافي والاقتصادي الاجتماعي - مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفين البصر - برنامج قائم على الإرشاد بالواقع .

- استمارة المستوى الثقافي والاقتصادي الاجتماعي (إعداد الباحث) :

قام الباحث بتصميم استمارة المستوى الثقافي والاجتماعي الاقتصادي بهدف تجانس المجموعة التجريبية والضابطة في متغير المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للمراهقين المكفوفين وأسرهم . وتتكون الاستمارة من ثلاث أبعاد هي : البعد الثقافي للطالب - البعد الاجتماعي للأسرة - البعد الاقتصادي للأسرة . والحد الأدنى لمجموع درجات الاستمارة (٢٣) درجة والحد الأقصى لها (٦٦) درجة ، ومن خلال حساب الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى تم تصنيف المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي للطالب المكفوفين إلى ثلاثة مستويات على النحو التالي :

- المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي المنخفض = أقل من ٣٢ درجة .
  - المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي المتوسط = من ٣٢ — ٤٣ درجة .
  - المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي المرتفع = أكبر من ٤٣ .
- مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر (إعداد الباحث) :

قام الباحث بإعداد أداة تقيس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة . ويتكون مقياس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوفي البصر من (٤٥) مفردة موزعة على (٤) أربعة أبعاد ، وأمام كل مفردة (٣) ثلاثة بدائل ؛ هي : غالباً — أحياناً — نادراً ؛ يختار المبحوث بديل واحد فقط من بينهم ، وتوزع عبارات المقياس على أبعاده على النحو التالي :

جدول (٣) : توزيع المفردات على أبعاد المقياس

م	البعد	المفردات	عدد المفردات
١	قلق المستقبل الأكاديمي	١٠ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٥ .	١٢
٢	قلق المستقبل المهني	٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ .	١٠
٣	قلق المستقبل الأسري	٢ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٤ ، ٤٨ .	١٣
٤	قلق المستقبل الصحي	٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠ ، ٤٤ .	١٠

**طريقة تطبيق وتصحيح المقياس :** قام الباحث بقراءة مفردات المقياس مفردة تلي الأخرى على المبحوث بمفرده . وقام الباحث بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن رأي المبحوث ؛ وتُعطي درجات (٣—١) على ترتيب بدائل المقياس (غالباً — أحياناً — نادراً) وتتراوح درجات المقياس بين (٤٥ — ١٣٥) درجة .

#### الإجراءات السيكمترية للمقياس :

##### ١. ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقتين :

أ . طريقة إعادة التطبيق : قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني وحساب معامل الارتباط بين متوسط درجات العينة في التطبيقين . وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين التطبيقين (الأول والثاني) ؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (٠.٨٨٢) و(٠.٩٨٧) مما يدل على أن الاستمارة تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب . طريقة ألفا كرونباخ : قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس ، وكانت معاملات ألفا كرونباخ جميعها عالية ، وأن معامل الثبات الكلي (٠.٩٨٥) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

##### ٢. صدق المقياس : تم التحقق من صدق المقياس بثلاث طرق :

أ . الصدق الظاهري : اعتمد الباحث على رأي مجموعة من المحكمين المتخصصين في الصحة



النفسية والتربوية الخاصة بكليتي التربية والآداب بجامعة المنصورة ودمياط والزقازيق، والذين اتفقوا على أن مفردات المقياس تنتمي لكل بعد من أبعاده ، وتم حساب معامل الاتساق على مفردات الاستمارة، وتراوحت نسب اتفاق المحكمين على مفردات المقياس بين (٨٠%) و(١٠٠%).

ب . صدق المحك : قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحك من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل<sup>(١)</sup> لدى المعاقين بصرياً (إعداد : سميرة أبو الحسن ، ٢٠٠٥) \_ وكان يتمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق \_ ومقياس قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوف البصر (إعداد الباحث) على عينة التقنين . وأسفر التطبيق عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين متوسط درجات العينة على المقياسين ؛ حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين (٠,٩٣٠) و(٠,٩٩٢) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

ج . صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) : قام الباحث بالتحقق من قدرة الاختبار على التمييز من خلال حساب قيم مان ويتني (Mann Whitney) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) على مقياس الباحث وباستخدام مقياس قلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً (سميرة أبو الحسن ، ٢٠٠٥) وكانت دلالة الفروق موضحة كما في الجدول التالي :

جدول (٤) : دلالة الفروق بين أعلى (٢٧%) وأدنى (٢٧%) على مقياس الباحث ومقياس سميرة أبو الحسن (٢٠٠٥)

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
البعد الأكاديمي	أعلى ٢٧%	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٨٥٤	دالة
	أدنى ٢٧%	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠			
البعد المهني	أعلى ٢٧%	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٧٤٢	دالة
	أدنى ٢٧%	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠			
البعد الأسري	أعلى ٢٧%	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٨٦٢	دالة
	أدنى ٢٧%	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠			
البعد الصحي	أعلى ٢٧%	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٧٣٥	دالة
	أدنى ٢٧%	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠			
الدرجة الكلية	أعلى ٢٧%	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٦٧٨	دالة
	أدنى ٢٧%	١٥	٢٣,٠٠	٣٤٥,٠٠			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أعلى وأدنى (٢٧%) على مقياس الباحث بأبعاده ؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من القدرة على التمييز .

## - برنامج الدراسة القائم على الإرشاد بالواقع (إعداد الباحث) :

### أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج الحالي إلى اختبار فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين مكفوي البصر، ومن ثم تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي . ويندرج تحت الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي مجموعة من الأهداف الخاصة ؛ والتي يسعى الباحث إلى تحقيقها من خلال جلسات البرنامج والتي تتمثل في :

- التعرف بين المرشد والمسترشدين والاتفاق على مواعيد جلسات البرنامج وتحقيق جو من التقبل والألفة بين المرشد والمسترشدين .
- التعريف بالمتغير المستقل (الإرشاد بالواقع) ومفاهيمه الأساسية ، أسسه ومدى مناسبة المرحلة لعينة الدراسة في خفض قلق المستقبل لديهم .
- تنمية معارف المسترشدين حول قلق المستقبل ومظاهره وأعراضه .
- التعرف على أسباب قلق المستقبل الأكاديمي والمهني والأسري والصحي لدى المراهق الكفيف، وتهيئته للمشكلات المتوقعة مواجهتها مستقبلاً ومساعدته على التغلب عليها .
- مساعدة المرشد على التركيز على الحاضر من خلال سلوكياته وتصرفاته في مواقف الحياة المختلفة .
- التعرف على معنى حرية الاختيار ، واستخدامها في المواقف الحياتية لدى المرشد .
- مساعدة المرشد على التخطيط للسلوك المسئول من خلال نظام "WDEP" .
- مساعدة المرشد على وضع خطة واقعية مقبولة والالتزام بخطواتها لتحقيق هدف يسعى للوصول إليه .
- التحقق من مدى نجاح البرنامج وفاعليته في خفض قلق المستقبل لدى المسترشدين .

### محتوى البرنامج :

يتكون برنامج الدراسة من (٢٨) جلسة : تم تطبيقهم على مدار شهرين ونصف تقريباً بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً بمدرسة النور للمكفوفين بمدينة المنصورة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ .

### الخطوات الإجرائية للدراسة :

١- تم اختيار عينة الدراسة من طلاب مدرسة النور للمكفوفين التابعة لإدارة غرب المنصورة بمحافظة الدقهلية، وتطبيق مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث) على طلاب الصف الثالث الإعدادي والصفوف الثلاث الثانوية .

٢- تم اختيار عينة الدراسة من بين الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الدراسة ، وبالبلغ عددهم (٢٠) عشرين طالب كفيف ، وتم جمع البيانات الأساسية من خلال استمارة المستوى الثقافي الاقتصادي الاجتماعي للأسرة لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (تجريبية وضابطة) .

٣- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية (مجموعة الدراسة) دون المجموعة الضابطة .

٤- تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، وبعد مرور ثمانية أسابيع من القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل تم إجراء القياس التتبعي .

٥- تم تصحيح استجابات المفحوصين بالمجموعة التجريبية والضابطة وتجميع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة والتحقق من فروض الدراسة ومناقشة النتائج وتفسيرها.

### عرض نتائج الدراسة :

ينص الفرض الأول على : "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية "

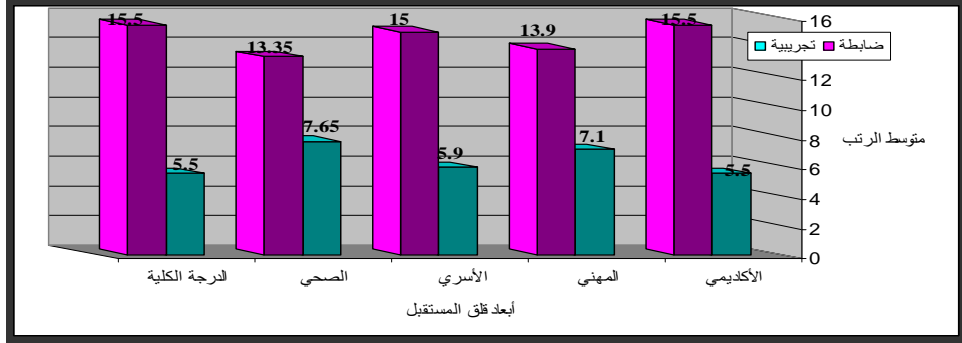
للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (٥) : قيم (U) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتي الدراسة

بعد تطبيق البرنامج على مقياس قلق المستقبل

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
القلق الأكاديمي	تجريبية	١٠	٥,٥	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٧٩٨	دال عند (٠,٠١)
	ضابطة	١٠	١٥,٥	١٥٥,٠٠			
القلق المهني	تجريبية	١٠	٧,١٠	٧١,٠٠	١٦,٠٠٠	٢,٥٩٠	دال عند (٠,٠١)
	ضابطة	١٠	١٣,٩٠	١٤٩,٥٠			
القلق الأسري	تجريبية	١٠	٥,٩٠	٥٩,٠٠	٤,٠٠٠	٣,٤٩٨	دال عند (٠,٠١)
	ضابطة	١٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠			
القلق الصحي	تجريبية	١٠	٧,٦٥	٧٦,٥٠	٢١,٥٠	٢,١٧٢	دال عند (٠,٠٥)
	ضابطة	١٠	١٣,٣٥	١٣٣,٥٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	٥,٥	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٣,٧٨٤	دال عند (٠,٠١)
	ضابطة	١٠	١٥,٥	١٥٥,٠٠			

وتتضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) على مقياس قلق المستقبل بأبعاده من خلال الشكل التالي:



شكل (١) يوضح متوسطي رتب درجات مجموعتي الدراسة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يفسر الباحث هذه النتيجة بتعرض المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع لوليم جلاسر ، حيث أثبتت النظرية فعاليتها بمبادئها وأسسها (الواقعية – المسئولية – إشباع الحاجات الأساسية كالبقاء والقوة والحب والحرية – التركيز على الحاضر – الصواب والخطأ – التخطيط للسلوكيات المسئولة) وفتياتها كالاندماج والتفاعل ، التركيز على السلوك أكثر من التركيز على المشاعر ، التقييم الذاتي ، الخطأ ، الالتزام بالإضافة إلى مجموعة من الفنيات العامة كالتعزيز الموجب ، الواجبات المنزلية ، النشاط الحر ، النشاط التمثيلي .

استطاع البرنامج الإرشادي خفض قلق المستقبل الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال مبادئ الواقعية – التركيز على الحاضر – الصواب والخطأ – التخطيط . ساعد الباحث المسترشدين على التعبير عن واقعهم الأكاديمي من خلال وضع أهداف دراسية في المستقبل بشكل واقعي في ضوء قدرات المسترشد العقلية وإمكاناته التحصيلية والاستيعابية . ونجح البرنامج أيضاً في مساعدة المسترشدين على كيفية وضع خطة لتحقيق أهدافهم سواء قصيرة المدى (التفوق في المرحلة الثانوية) وطويلة المدى (الالتحاق بالجامعة مستقبلاً) .

انخفض قلق المستقبل المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال أسس الإرشاد بالواقع ؛ وهي: الواقعية – التركيز على الحاضر – الصواب والخطأ – التخطيط . طلب الباحث من المسترشدين ضرورة أن تكون مهنة المستقبل مناسبة لهم ، وأن تكون في نفس مجال الدراسة أو قريب منه ، وأن يكون المسترشد واقعي ومنطقي في طموحاته وأهدافه المهنية . وساهم البرنامج الإرشادي أيضاً في خفض قلق المستقبل الأسري لدى المسترشدين ؛ وذلك من خلال إصدار أحكام تقييمية وحرية الاختيار وتحقيق الهوية الناجحة والمسئولية ، فنجح البرنامج في أولى جلساته الخاصة بهذا الجانب في مساعدة المسترشد على إصدار أحكام تقييمية بأن مخاوفه والقلق الزائد من المستقبل بشأن الزواج وتكوين أسرة وتربية الأبناء ما هي إلا مثيرات لطاقات الفرد ، ومن ثم على المسترشد السعي لتحقيق الهوية الناجحة من خلال حرية اختياره لزوجته صالحة مستقبلاً .

من خلال مبادئ التركيز على الحاضر وإشباع الحاجة للمتعة والقوة والواقعية نجح البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل الصحي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؛ فكان قلق المسترشدين تجاه حالتهم الصحية مستقبلاً زائد ويشوبه التهديد والخوف والذي بدوره يؤثر على صحتهم سلباً ، ويصاحب ذلك أعراض فسيولوجية ونفسية سلبية كالتعرق - زيادة معدل نبضات القلب - الدوران - الغثيان كذلك الأرق - الأحلام المزعجة . كل هذه الأمور تقلص فرص المسترشدين في التمتع والاستمتاع بالحياة ، لذا حث الباحث المسترشدين على ضرورة التركيز على الحاضر .

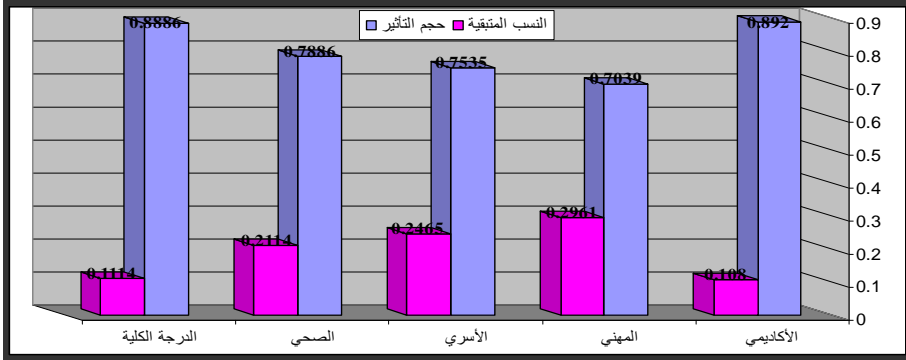
ينص الفرض الثاني على : " فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي" للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب Wilcoxon Signed Ranks Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل ، وتوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من خلال الجدول التالي :

جدول (٦) : قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس قلق المستقبل

البعدي	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	حجم التأثير	مقدار التأثير
القلق الأكاديمي	السالبة	١٠	٥.٥	٥٥.٠٠	٢٩.٧٠	٢.٩٨٣	٢.٨٢١	٠.٨٩٢	كبير
	الموجبة	صفر	صفر	صفر	٢٢.٢٠	٢.٢٠١			
	المتعادلة	صفر	—	—	—	—			
	الكلية	١٠	—	—	—	—			
القلق المهني	السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢١.٧٠	٢.٨٦٩	٢.٢٢٦	٠.٧٠٤	كبير
	الموجبة	صفر	صفر	صفر	١٩.٨٠	٢.٧٤١			
	المتعادلة	٤	—	—	—	—			
	الكلية	١٠	—	—	—	—			
القلق الأسري	السالبة	٧	٥	٣٥.٠٠	٢٧.١٠	٤.٠٩٥	٢.٣٨٣	٠.٧٥٤	كبير
	الموجبة	١	١	١.٠٠	٢٢.٧٠	٢.٤٩٧			
	المتعادلة	٢	—	—	—	—			
	الكلية	١٠	—	—	—	—			
القلق الصحي	السالبة	٨	٥.٤٤	٤٣.٥٠	٢٤.٤٠	٣.٣٠٧	٢.٤٩٤	٠.٧٨٩	كبير
	الموجبة	١	١.٥	١.٥	٢٠.٥٠	٢.٥٠٦			
	المتعادلة	١	—	—	—	—			
	الكلية	١٠	—	—	—	—			
الدرجة الكلية	السالبة	١٠	٥.٥	٥٥	١٠٢.٩٠	٨.٤٢٥	٢.٨١٠	٠.٨٨٩	كبير
	الموجبة	صفر	صفر	صفر	٨٦.٢٠	٥.١١٦			
	المتعادلة	صفر	—	—	—	—			
	الكلية	١٠	—	—	—	—			

ويتضح حجم تأثير برنامج الدراسة في خفض جوانب قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل من خلال الشكل التالي :



شكل (٢) يوضح حجم تأثير البرنامج على خفض قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية

### تفسير نتائج الفرض الثاني :

يفسر الباحث فاعلية برنامج الدراسة الحالي القائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؛ حيث كانت معظم تقديرات المسترشدين في السنة الدراسية متوسطة وكان منهم مَنْ وكان هناك مَنْ كانت تقديراته مرتفعة . وفي بداية الجلسات الخاصة بهذا الجانب (قلق المستقبل الأكاديمي) هناك مَنْ كان يطمح في الالتحاق بكليات القمة على الرغم من تواضع قدراته التحصيلية أو يتغاضى عن ظروف إعاقته ويريد الالتحاق بكليات الطب أو الهندسة مثلاً . استخدم الباحث أسس ومبادئ البرنامج الإرشادي كالواقعية – المسئولية – الصواب والخطأ – التخطيط في خفض القلق الأكاديمي لدى المسترشدين . وكان للواقعية دور في أن يضع المسترشد أهدافه وطموحاته الأكاديمية في ضوء قدراته العقلية وإمكاناته التحصيلية بحيث لا تكون آمال وأمانى بعيدة المنال وذلك من خلال مساعدة المسترشد على تحديد قلق المستقبل الأكاديمي لديه وإيجاد العلاقة بين قلق المستقبل الأكاديمي الزائد والفشل الدراسي .

في بداية الجلسات الخاصة بخفض قلق المستقبل المهني من خلال أسس الإرشاد بالواقع اتضح ارتفاع القلق المهني لدى مجموعة الدراسة ؛ وعلى الرغم من أن مشكلة البطالة وقلة فرص العمل مشكلة اجتماعية ظاهرة لدى جميع فئات مجتمعنا المصري يعاني منها كافة الشباب والمراهقين إلا أن معاناة المراهقين المكفوفين منها بالغة وتؤرق تفكيرهم . في بادئ الأمر استخدم الباحث مبادئ الواقعية وطلب من كل مسترشد وصف مستقبله المهني وأسباب قلقه تجاه المهنة أو العمل الذي سيلتحق به مستقبلاً ، وإن كانت مشكلة تقلص فرص العمل مشتركة لدى العاديين وذوي الفئات الخاصة ، إلا أن الكفيف يجد ظروف الإعاقة وطبيعة العمل واختلاف المهنة عن مجال الدراسة وعدم القدرة على توفير الاحتياجات من أهم الأسباب التي تؤرق المراهقين مكفوفي البصر .

استخدم الباحث مبادئ الإرشاد بالواقع لجلسات خفض قلق المستقبل الأسري لدى أفراد المجموعة التجريبية كإصدار أحكام تقييمية – حرية الاختيار – تحقيق الهوية الناجحة – المسئولية ، وأثبتت هذه المبادئ فاعلية في خفض هذا الجانب . في البداية وجه الباحث سؤال لكل مسترشد : لماذا

يسعى الإنسان للزواج ؟ أو ما أهمية الزواج بالنسبة لك ؟ . استمع الباحث إلى إجابات المسترشدين وناقشهم فيها وكان من إجاباتهم المنطقي ، وعقب الباحث أن الإنسان مثله كسائر جميع المخلوقات يسعى إلى البقاء على قيد الحياة ؛ لكن الفرق بين الإنسان وسائر المخلوقات يكمن في أن الإنسان يدرك ضرورة بقائه في الحياة ، فالحاجة للبقاء حاجة أساسية نص عليها جلاسر في نظريته .

بالنسبة للجانب الأخير من قلق المستقبل لدى المراهقين مكفوي البصر ؛ ألا وهو قلق المستقبل الصحي فتم خفضه من خلال مبادئ النظرية المستخدمة : المتعة والاستمتاع - الدافعية - الواقعية . بدأت جلسات هذا الجانب من خلال طلب الباحث من كل مسترشد إعطاء وصف لحالته الصحية عندما يزيد لديه القلق بصفة عامة أو عندما يخشى من المستقبل وغموضه ، واشترك المسترشدون في معاناتهم من جوانب التعب والإرهاق - الأرق - الأحلام المزعجة - التعرق - اضطرابات الجهاز الهضمي على الرغم من عدم معاناتهم من أي إعاقات أخرى أو اضطرابات جسمية أخرى ؛ إلا أن تظهر لديهم مثل هذه المتاعب مع زيادة القلق والخوف الزائد . في النهاية يمكن القول أن البرنامج الإرشادي وفق نظرية جلاسر "الإرشاد بالواقع" بمبادئه وأسس وفنائه ساهمت بشكل كبير في خفض جوانب قلق المستقبل (قلق المستقبل الأكاديمي - قلق المستقبل المهني - قلق المستقبل الأسري - قلق المستقبل الصحي) لدى أفراد المجموعة التجريبية .

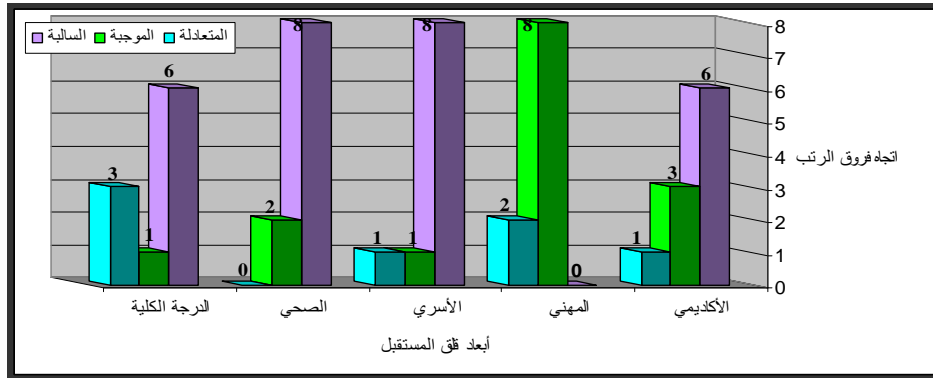
ينص الفرض الثالث على : " عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل " .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب Wilcoxon Signed Ranks Test للابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل ، وتوضح دلالة الفروق للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على المقياس من خلال الجدول التالي :

جدول (٧) : قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل

البعد	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Z	مستوى الدلالة
القلق الأكاديمي	السالبة	٦	٥,٧٥	٣٤,٥٠	٢٣,٢٠	٢,٢٠١	١,٤٦٩	غير دال
	الموجبة	٣	٣,٥	١٠,٥٠	٢٢,٠٠	٣,١٢٧		
	المتعادلة	١	—	—	—	—		
	الكلية	١٠	—	—	—	—		
القلق المهني	السالبة	صفر	صفر	صفر	١٩,٨٠	٢,٧٤١	٢,٥٤٩	دال عند (٠,٠٥)
	الموجبة	٨	٤,٥	٣٦,٠٠	٢١,٤٠	٢,٩١٤		
	المتعادلة	٢	—	—	—	—		
	الكلية	١٠	—	—	—	—		
القلق الأسري	السالبة	٨	٤,٥٦	٣٦,٥٠	٢٢,٧٠	٢,٤٩٧	١,٧٨٤	غير دال
	الموجبة	١	٨,٥٠	٨,٥٠	٢٢,٠٠	٢,٩٠٦		
	المتعادلة	١	—	—	—	—		
	الكلية	١٠	—	—	—	—		
القلق الصحي	السالبة	٨	٤,٦٩	٣٧,٥٠	٢٠,٥٠	٢,٥٠٦	١,٠٤٥	غير دال
	الموجبة	٢	٨,٧٥	١٧,٥٠	١٩,٩٠	٢,٦٠١		
	المتعادلة	صفر	—	—	—	—		
	الكلية	١٠	—	—	—	—		
الدرجة الكلية	السالبة	٦	٤,٠٨	٢٤,٥٠	٨٦,٢٠	٥,١١٦	١,٧٨٤	غير دال
	الموجبة	٣	٣,٥٠	٣,٥٠	٨٤,٩٠	٥,٠٨٧		
	المتعادلة	١	—	—	—	—		
	الكلية	١٠	—	—	—	—		

وتتضح الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل بأبعاده من خلال الشكل التالي :



شكل (٣) يوضح اتجاه فروق الرتب للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل



### تفسير نتائج الفرض الثالث :

تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة في استمرار فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين وإن اختلفت الأساليب الإرشادية لكن أثبتت فعاليتها ونجاحها بعد تطبيق هذه البرامج ، وظهر ذلك من خلال حساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي كما في دراسات (وفاء الشافعي ومحمد عبد الرازق ، ٢٠٠٥ ؛ مصطفى عبد المحسن ، ٢٠٠٧ ؛ محمد عبد الرحيم ، ٢٠٠٧ ؛ حسن الفنجري ، ٢٠٠٨ ؛ Camino , 2014 ؛ Bijstra & Jackson , 2012) وفي حدود علم الباحث لم توجد دراسة أظهرت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ، وإن حدث فيدل على عدم فاعلية البرنامج في معالجة متغير الدراسة .

يفسر الباحث استمرار فعالية برنامج الدراسة الحالي القائم على الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة (أفراد المجموعة التجريبية) ؛ حيث استطاع البرنامج الإرشادي بفاعلية خفض قلق المستقبل الأكاديمي لدى المسترشدين والقلق المرتبط بالدراسة الجامعية والطموحات والأمال البعيدة عن القدرات والإمكانات والانتقال والتحرك للذهاب إلي الجامعة وداخلها والطموحات والأمال البعيدة ، كل هذه الأمور استطاع البرنامج الإرشادي إثبات فعالية الإرشاد بالواقع في خفض قلق المستقبل الأكاديمي ، كذلك نجح برنامج الدراسة في خفض قلق المستقبل الأسري والجوانب المرتبطة باختيار الزوجة وتوفير متطلبات واحتياجات الزواج والأسرة مستقبلاً ومسئولية تربية الأبناء وواجبات المسترشد وحقوقه كزوج وواجبات الزوجة وحقوقها تجاهه مستقبلاً . عندما اتضحت مثل هذه الأمور لدي المسترشد انخفض قلق المستقبل الأسري لديه وتم مناقشة مخاوف الكفيف وأسباب قلقه تجاه مستقبله واقتناعه بالحلول والسعي نحو بناء خطة لتحقيق أهدافه وطموحاته وظهر ذلك في القياس التتبعي ، حيث كانت استجاباته في ذلك القياس متقاربة مع استجاباته في القياس البعدي (بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج) .

نجح البرنامج الإرشادي القائم علي نظرية جلاسر "الإرشاد بالواقع" واثبت فعالية في خفض قلق المستقبل الصحي ، ووجد المسترشد أن لا مناص أو فائدة من القلق الزائد والخوف الشديد خاصة أنه سيؤثر سلباً علي حالته الصحية وتسبب له المتاعب والأمراض الجسمية ، كذلك لا فائدة أيضاً من توقع الإصابة بالأمراض ؛ فطالما رزقنا الله بصحة جيدة فعليتنا الشكر والحمد واستغلالها في العمل النافع المفيد ، وعلينا أن ننظر بواقعية ومنطقية إلى حالتنا الصحية الحالية وأن نهتم بها مع تنمية الحواس المتبقية . مع استمرار الجلسات الخاصة بهذا الجانب واكتساب المسترشدين مهارة التخطيط والمسئولية سعى بعض المسترشدون إلى مزاولة الأنشطة الرياضية المحببة لهم حفاظاً علي قوامهم الجسمي وحالتهم الصحية بواقع مرتان أو ثلاث مرات أسبوعياً من ناحية ووسيلة لخفض قلق المستقبل الصحي والتنفيس عن جوانب القلق والتوتر من ناحية أخرى ، وهذا يدل علي فعالية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل الصحي لدي أفراد المجموعة التجريبية .

لم يحقق البرنامج فعالية ونجاح في خفض قلق المستقبل المهني وإن كان قد انخفض في القياس البعدي ، إلا أنه لم تستمر فعاليته في القياس التتبعي . وقد لاحظ الباحث أثناء جلسات البرنامج بإمكان المسترشد أن يجد ويجتهد في الدراسة\_ وإن كان هذا واجب عليه\_ ويسعى لتحقيق الهوية الناجحة وإثبات الذات ؛ إلا أنه يجد نفسه في النهاية لا يمكنه الالتحاق بفرصة عمل مناسبة أو يمتن بوظيفة حكومية مثلاً وتكون في نفس مجال تخصصه الدراسي ، وجاء اقتناعهم بهذا لما وجدوه ولسوه في مجتمعهم من أقارب أو أصدقاء معهم يحملون مؤهلات عليا ولم يُمنحوا فرصة العمل المناسبة . هذا ليست مشكلة خاصة بمعاقين أو مكفوفين ، وإنما مشكلة اجتماعية اقتصادية من الدرجة الأولى ، والحديث عنها الآن ليس محل دراستنا . وإنما طلب الباحث من المسترشدين\_ على أنهم أفراد أسوياء\_ ضرورة الإصرار علي الهدف والسعي لتحقيقه خلال خطه بناءة . وطالما أنت تريد عمل مناسب لك وتجتهد من أجله وتتميز فستجد العمل المناسب لك ، فيقول رسولنا الكريم ﷺ في حديثه الشريف : "إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً" .

## المراجع

١. أبو بكر مرسي (١٩٩٧) : أزمة الهوية والاكئاب النفسي لدى الشباب الجامعي . مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، دار الكتب المصرية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، ص ص : ٣٣٦ — ٣٦٩ .
٢. أحمد حسنين أحمد (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنيا .
٣. أحمد رجب السيد (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى أسر الأطفال المعاقين عقلياً وأثره على تعديل السلوك اللاتكفي لدى هؤلاء الأطفال . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٤. إبراهيم أبو الهدى (٢٠١١) : دراسة سيكومترية إكلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٥. إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣) : مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، المجلد الثاني عشر، العدد الثامن والثلاثون ، ص ص : ١٥٧ — ٢١٣ .
٦. إجلال سري (٢٠٠٠) : علم النفس العلاجي . الطباعة الثانية ، القاهرة ، عالم الكتب .
٧. إيمان صبري إسماعيل (٢٠٠٣) : بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ، المجلد الثالث عشر ، العدد الثامن والعشرون ، ص ص : ٥٣ — ٩٣ .

٨. إيمان لطفي (٢٠٠٣) : فاعلية برنامج للعلاج الواقعي في تخفيف حدة الاضطرابات السلوكية لدى الطفل الكفيف في المرحلة الابتدائية . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٩. بشير الرشدي (١٩٩٨) : الإرشاد النفسي الواقعي وفق نظرية العلاج الواقعي . الكويت ، مكتبة الكويت الوطنية .
١٠. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي . الطبعة الثالثة ، القاهرة ، عالم الكتب .
١١. حسين فايد (٢٠٠٤) : علم النفس المرضي (السيكوباتولوجي) . سلسلة علم النفس ، القاهرة ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .
١٢. رأفت محمد الشافعي (١٩٩٦) : الاتجاهات الوالدية كما يدركونها الأبناء وعلاقتها بتصورهم للمستقبل . دراسة مقارنة على عينة من الجنسين . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم النفسية والتربوية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
١٣. سلوى عبد الباقي (١٩٩٣) : مسببات القلق : خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل . مجلة دراسات نفسية وتربوية ، المجلد الثامن ، العدد الثامن والخمسون ، القاهرة ، عالم الكتب ، ص ص : ٢١٦-٢٤٣ .
١٤. سميرة أبو الحسن عبد السلام (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصرياً . المؤتمر السنوي الثاني عشر لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الثاني عشر ، ص ص : ١١٣٥-١٢٣٧ .
١٥. سناء منير مسعود (٢٠٠٦) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين دراسة تشخيصية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة طنطا .
١٦. طلعت منصور (١٩٩٥) : أسس علم النفس . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
١٧. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٤) : الإعاقات الحسية . القاهرة ، دارالرشاد .
١٨. عاشور أحمد دياب (٢٠٠١) : فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، المجلد الخامس عشر ، العدد الحادي عشر ، ص ص : ٤٣٦-٤٦٦ .
١٩. عبد الرازق محسن الربيعي وأحمد علي العمري (٢٠٠٣) : الاتجاهات المستقبلية وعلاقتها بوجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى طلبة جامعة الحديدة تهامة . مجلة اليمن التربوية ، العدد السادس ، ص ص : ١٧٢-٢١١ .
٢٠. عبد الصبور محمد منصور (٢٠٠٣) : مقدمة في التربية الخاصة - سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم . القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .

٢١. عبد العزيز الشخص (١٩٩٠) : أثر المعلومات في تغيير الاتجاهات نحو المعوقين . **مجلة العلوم التربوية** ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، المجلد الثاني ، ص ص : ١٩٠ - ٢٢٤ .
٢٢. عبد المطلب القريطي (١٩٩٦) : **سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم** . الطباعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٢٣. غالب بن محمد علي المشيخي (٢٠٠٩) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة الطائف ، المملكة العربية السعودية .
٢٤. فاروق السيد عثمان (١٩٩٣) : أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج . **مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الخامس والعشرون ، ص ص : ٣٨ - ٥٣ .
٢٥. كريم منصور عسران (٢٠١٢) : الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفي البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم . **رسالة ماجستير غير منشورة** . قسم علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
٢٦. مجدي محمد عبد الله (١٩٩٦) : **علم النفس المرضي** . الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
٢٧. محمد السفاسفة وشاكر المحاميد (٢٠٠٧) : قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات . **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المجلد الثامن ، العدد الثالث ، ص ص : ١٢٧ - ١٤٢ .
٢٨. محمد أحمد المومني ومازن محمود نعيم (٢٠١٣) : قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات . **المجلة الأردنية في العلوم التربوية** ، المجلد التاسع ، العدد الثاني ، ص ص : ١٧٣ - ١٨٥ .
٢٩. محمد أبو العلا (٢٠١٠) : قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين . **المؤتمر الدولي الأول** ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، القاهرة ، ص ص : ١٣٨ - ١٧٣ .
٣٠. محمد جعفر (١٩٩٧) : علاقة بعض المتغيرات بالقلق العام لدى طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية . **مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الثاني والأربعون ، ص ص : ٣٢ - ٤٥ .
٣١. محمد عاطف رشاد (٢٠٠٠) : دراسة عبر ثقافية لمشكلات طلاب الجامعة . **مجلة علم النفس** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد الثالث والخمسون ، ص ص : ٩٦ - ١٢١ .
٣٢. محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨٩) : **تيارات جديدة في العلاج النفسي** . الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .

٣٣. محمود محي الدين عشري (٢٠٠٤) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية- دراسة حضارية مقارنة بين طلاب كلية التربية بمصر وسلطنة عمان . المؤتمر الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي "الشباب من أجل مستقبل أفضل - الإرشاد النفسي وتحديات التنمية" ، جامعة عين شمس ، ص ص : ١٤٥- ١٧٨ .
٣٤. محمود مندوه محمد سالم (٢٠٠٦) : قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق النفسي الدراسي لدى طلاب الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، المجلد السادس عشر ، العدد الثالث والخمسون ، ص ص : ٢١٩ - ٢٧١ .
٣٥. مصطفى عبد المحسن (٢٠٠٧) : فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب كلية التربية بأسسيوط . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة أسسيوط .
٣٦. مفتاح عبد العزيز (٢٠٠١) : علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة . القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
٣٧. مها عبد الحميد (٢٠١٤) : فاعلية برنامج للعلاج الواقعي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلاب الشهادة الثانوية العامة . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٣٨. نجلاء محمد العجمي (٢٠٠٦) : بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب الملك سعود . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية
٣٩. وليم جلاسر (٢٠٠٠) : العلاج بالواقع : توجه جديد في العلاج النفسي . ترجمة : إدارة البحوث والدراسات بمكتب الإنماء الاجتماعي . الكويت ، الديوان الأميري .
40. Ari , R. (2015) : Analysis of Ego Identity Process of Adolescents in Terms of Attachment Styles and Gender . Procedural Social and Behavioral Sciences , Vol . (2) , No . (10) , PP : 744-750 .
41. Audrey , L. & Wright , W. (2004) : High Anxiety Counseling the Job Insecure Client . **Journal of Employment Counseling** , Vol. (41) , No. (1) , PP: 2 -15 .
42. Barlow , D. (2011) : The measurements of pessimism : The Hopelessness scale. **Journal of Consulting and Clinical Psychology** , Vol . (54) , PP : 61 – 86.
43. Boehnke , K. (2000) : Social Stress in Adolescence : Results from Follow up Survey on War and Anxiety about Destruction of the Environment . **Journal of Social Behavior** , Vol . (34), No . (2) , PP : 53 – 64 .
44. Bosacki , C. , Sandra , R., Northwick , M. & Knight , J. (2008) : **Peer Relations and Internalizing Problems in Adolescents : Mediating Role of Self-Esteem** . United Kingdom , Taylor and Francis Publishers .

45. Brickell , J. (2007) : **Reality Therapy- Helping People Take More Effective Control of Their Lives** . Centre for Reality Therapy . United Kingdom . Counseling at Work .
46. Burke , J. , Loeber , R. , Lahey , B. , Rathouz , J. (2005) : Developmental Transitions among Active and Behavioral Disorders in Adolescent Boys. **Journal of Child Psychology and Psychiatry** , Vol . (46) , No . (11) , PP : 200-210 .
47. Carob , B. (2012) : The Behavioral Effects of Group Therapy on at Risk Middle School Students . **Master Thesis** . College of Arts and Science . University of South Alabama . U.S.A.
48. De-Jung , P. (2013) : Implicit Self-Esteem and Future Anxiety : Differential Self Favoring Effects in High and Low Anxious Individuals . **Behavior Research and Therapy** , Vol . (40) , No . (5) , PP : 501-521 .
49. Ebreo , S. , Angela , R. , Veining , A. & Joanne , W. (2012) : How Similar are Recycling and Waste Reduction ? Future Orientation and Reported Behavior . **Journal Of Environment and Behavior**, Vol. (33), No . (3) , PP : 424 – 448.
50. Ellsworth , L. (2007) : **Using Reality Therapy in the Treatment of Sexually Abused Children** . New York : Rout ledge .
51. Glasser , W. & Zunin , L. (1993) : **Reality Therapy** . New York: Harper Collins .
52. Gregoire , J. & Jungers , C. (2010) : **The Counselor's Companion : What Every Beginning Counselor Needs to know** . New York : Rout ledge.
53. Heiman , T. (2004) : Parents of Children with Disabilities : Resilience , Coping , and Future Expectations . **Journal of Developmental and Physical Disabilities** , Vol . (14) , No . (2) , PP :159-171 .
54. Hooley , J. , Neale , J. , Davison , G. (1989) : **Readings in Abnormal Psychology** . New York , Harper Collins Publishers .
55. Irons , C. & Gilbert , P. (2005) : Evolved Mechanisms in Adolescent Anxiety and Depressions Symptoms : The Role of the Attachment and Social Rank System . **Journal of Adolescence** , Vol. (28) , No . (3) , PP : 325 – 341 .
56. Johnson , W. (1997) : Social Anxiety , Self-Esteem and Future Anxiety in Children with Visual Handicap . **Dissertation Abstracts International** , Vol . (58) , No . (4) , PP : 240-258 .
57. Jolanta , S. (2012) : Adolescents Future Orientation and Academic Achievement. **Journal of Psychology** , Vol . (29) , No . (3) , PP : 52-69.
58. Matthew , T. (1997) : The Effects of Foreign and Second Language Student's Irrational Beliefs and Anxiety on Classroom . **Journal Citation** , Reports of Research , Vol. (15) , No. (4) , PP : 36 – 47 .
59. Johnson , W. (1997) : Social Anxiety , Self-Esteem and Future Anxiety in Children with Visual Handicap . **Dissertation Abstracts International** , Vol . (58) , No . (4) , PP : 240-258 .

60. Morrow , J. (2011) : The Relationship of Anxiety and Future Time Perspective in Blind Male College Students . **Journal of Anxiety Disorders** . Vol . (12) , No . (3) , PP : 223-261 .
61. Page , D. (2009) : The Effects of a Program of Behavior Modification and Reality Therapy on the Behavior of Emotionally Disturbed Institutionalized Adolescents . **Exceptional Child** . Vol . (28) , No . (3) , PP : 191 – 205.
62. Palmatier , L. (2012) : Using Quality School Principles to Provide Excellence in Adult Education . **International Journal of Reality Therapy** , Vol . (25) , No . (6) , PP : 27 – 39 .
63. Rappaport , H. (2015) : Future Time , Death Anxiety and Life Purpose among Older Adults . **Death Studies** , Vol . (17) , No . (4) , PP : 369-379 .
64. Stainback , S. ; Stainback W. ; East , K. & Sapon , S. (2007) : Commentary on Inclusion and the Development of Positive Self-Identity by People with Disabilities . **Exceptional children** , Vol. (6) , No. (6) , PP : 486 – 490 .
65. Thomas , B. (2002) : The Relation between Trait Anxiety and Future Anxiety Regarding . **Abnormal Personality Social** , Vol. (5) , No. (2) , PP : 3 – 16 .
66. Zaleski , Z. (1996) : Future Anxiety : Concepts Measurement , and Preliminary Research . **Personal Individual Difference**, Vol . (21) , No . (2) , PP : 156 – 167 .