



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

أثر برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال

إعداد

أ.د/ماجدة هاشم بخيت

أستاذ الفئات الخاصة
وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

أ.م.د/غاده كامل سويفي

أستاذ علم النفس المساعد
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

أ/هاجر سعد عبدالسلام حسن

معيدة بقسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

﴿العدد السادس عشر - يناير ٢٠٢١م﴾

ملخص:

هدف البحث: خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

منهج البحث: تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ليلائم طبيعة الدراسة في:

المتغير المستقل وهو البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، والمتغير التابع قلق المستقبل.

أداتا البحث:

١. برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، وهي: (الانفعالات الإيجابية- التفاؤل- الأمل- السعادة).

٢. مقياس قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، حيث طبقت علي (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال.

نتائج البحث: تبين وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدى على الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وذلك لصالح التطبيق البعدى، وهذا يدل على فاعلية البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، كما بلغت قيمة حجم الأثر بمعادلة مربع ايتا (٠.٩٣٠) وبلغت قيمة حجم الأثر "d" (٧.٣٠)، ويلاحظ إن حجم الأثر كبيراً مما يدل على وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبات مجموعة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: فنيات علم النفس الإيجابي - قلق المستقبل - الطالبة المعلمة

The Effect of A Program Based on Some of The Techniques of Positive Psychology in Reducing The Future Anxiety of The Student Teacher at The Faculty of Kindergarten

Summary

Research goal: Reducing future anxiety among a student teacher at the Faculty of Faculty of Kindergarten.

Research Methodology: The quasi-experimental approach with a single group design was used to suit the nature of the study in: The independent variable is the program based on some techniques of positive psychology, and the dependent variable is future anxiety.

The research tools:

- 1- A program based on some of the techniques of positive psychology, namely: (positive emotions - optimism - hope - happiness).
- 2- A measure of future anxiety of the female teacher at the Faculty of Kindergarten, where she applied to (60) students of the group the third and fourth at the Faculty of Kindergarten.

Research results: It was found that there are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the study group in the pre and post application on the total score on the future anxiety scale in favor of the post application, and this indicates the effectiveness of the program based on some techniques of positive psychology in reducing future anxiety I have a student teacher at the Faculty of Kindergarten. The value of the effect was measured by the ETA square equation (0.930) and the effect size was "d" (7.30). It is noticed that the effect is large, which indicates the existence of a significant impact of the program based on some techniques of positive psychology in Reducing future anxiety among female students, study group.

Keywords: techniques of positive psychology - future anxiety - student teacher

مقدمة:

تُعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل في حياة الإنسان ففيها تتشكل شخصيه الطالبة المعلمة ويتضح دورها المستقبلي، وتصبح قادرة علي إثبات نفسها في ميادين الحياة، وتمثل الطالبة المعلمة شريحة مهمه من شرائح المجتمع فهي أمل الغد، وقوة المستقبل، والركيزة الأساسية لتقدم المجتمع ومواجهة الصعاب، وتعرض الطالبة المعلمة في هذه المرحلة للعديد من المشكلات نتيجة قلة خبرتها في مواجهة مواقف الحياة، وتتمثل هذه المشكلات في الخوف من المستقبل والحياة المقبلة، وقلة التخطيط الجيد للحياة المستقبلية، وغموض الهدف الذي تريد الوصول إليه، لذلك يعد الإهتمام بها وبمشكلاتها إهتماماً بالمجتمع ككل، فتقدم المجتمع مرهوناً بمدى الإستفادة الصحيحة من ثرواته البشرية والطبيعية. وتري ماجدة هاشم (١٨٦، ٢٠٠٨، ١٨٧) أن الحياة العصرية التي نعيش فيها بكل مستحدثاتها أصبحت هي نفسها سبب الضغط النفسي والعصبي لجميع الناس وخاصة بعد أن أصبحت أكثر تعقيداً مما كانت عليه في العصر الماضي، حيث فقد كثيراً من الناس سعادتهم وارتزانهم النفسي وأصابهم اليأس والإحباط والعجز والتشاؤم والسخط نتيجة لضغوط الحياة التي تتراكم عليهم.

ويعد الخوف والقلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر، فحالة التدهور الفكري والثقافي والإقتصادي والأكاديمي، وما استحدثت من سلوكيات خاطئة وفساد أخلاقي أصابت فئات متفرقة من المجتمع، وظهور الأزمات كالبطالة والغلاء وغيرها من مشكلات أضعفت القدرة على تنمية وتوظيف طاقات الشباب الذين هم عماد القوة في المجتمع باعتبارهم المستقبل والأمل في رخاء الأمة ومصدر قوتها، وقد يسهم هذا في التوجس والخوف والتشاؤم نحو المستقبل (زينب محمود، ١٠٥، ٢٠١٣).

لذا قد تغدو هذه الدلائل مناخاً لظهور بعض الإضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق المستقبلي لدى الشباب الجامعي باعتبارهم أكثر الفئات الإجتماعية تأثراً وأنهم أمل المستقبل وتطوره.

ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسة (Bethany, 2010) من أن قلق المستقبل يتبدى في مظاهر معينة منها: القلق الذاتي وهو يرتبط بالمعاناة والاضطراب الوجداني للفرد ، والقلق الأسري وهو مرتبط بقدرة الفرد على الارتباط وبناء أسرة ومدى نجاحه في ذلك، والقلق المهني ويتعلق بالمشاغل التي تتضمن تصورات الشباب لعدم إمكانية تحقيق طموحاتهم المهنية وشغل الوظائف المناسبة لهم ومن ثم تحقيق العائد الذي يتناسب مع متطلبات الحياة.

وأشارت دراسة غالب بن محمد (٢٠٠٩) إلى أن قلق المستقبل يكون أعلى تكرار له ما بين سن (٢٠-٢٩) بنسبة (٥١,٤%) وتكون هذه المراحل أكثر عرضة للقلق بسبب مستوى النضج الاجتماعي والشخصي والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والإحساس بالمسؤولية.

ومن الدراسات السابقة يتضح لنا كثرة المشكلات التي تتعرض لها الطالبة المعلمة في الوقت الحالي حيث تتمثل هذه المشكلات في تدني نظرة المجتمع لمهنتها وخوفها من عدم ايجاد فرص للعمل في ظل ظروف البلاد المتمثلة في انتشار فيروس كورونا والغلاء وتدني مستوى المعيشة والبطالة والعنوسة.

وفي ضوء ما تقدم وفي ظل الظروف الحياتية الصعبة تتجلى الحاجة إلي علم النفس الإيجابي الذي يساعدهم على تحديد وتطوير قدراتهم ، وتمكينهم من بناء المعني والدافع في حياتهم والثقة بالنفس وإعادة النظر في الأحداث وتحويل المشاعر السلبية والقلق والخوف إلي مشاعر إيجابية وتفاؤل وأمل (سحر فاروق، ١١٥، ٢٠١٣).

ولذلك يشير العلماء إلي أن علم النفس الإيجابي يسعى لتنمية الجراءة والتطلع للمستقبل حيث تركز فنياته على الإبتحاح والتفاؤل والأمل (حسن عبد الفتاح، ٤٢، ٢٠٠٨).

فإذا فهمنا نواحي القوة والسواء النفسي لدي الإنسان نستطيع أن نساعد في منع وتقليل القلق والأمراض والضغط والاضطرابات النفسية المصاحبة لهذا العصر، والكشف عن الفضائل الإنسانية الإيجابية التي تسمو بحياة الإنسان وتجعلها أكثر جودة (ماجدة هاشم، ٢٤، ٢٠١١).

وتشير العديد من الدراسات علي أهمية علم النفس الإيجابي ودوره في تحقيق الثبات النفسي والأمل والتفاؤل بالمستقبل وخفض القلق والإكتئاب وذلك كما في دراسة (Peterson et al(2007)، ودراسة (Mccobe-fithch(2009، ودراسة سلاف مشري (٢٠١٤)، ودراسة (Goodman et al (2016).

ومما لا شك فيه أن مجتمعنا في الوقت الحالي في أشد الحاجة إلي تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الإنكسار أمام المحن والصعاب التي يواجهها. ولعلم النفس الإيجابي بصمة حقيقية ودور هام في بناء الصمود النفسي لأبنائه والسعي للإزدهار في هذا المجتمع (فاتن فاروق، ٢٠١٤، ١٠٩).

وهذا ما دعا الباحثة إلي الإهتمام بالشباب بصفة عامة والطالبة المعلمة رياض أطفال بصفة خاصة لأنهن عماد المستقبل وأساس تقدم المجتمع وتطوره وخاصة الطالبة المعلمة التي تمثل الشريحة الأكبر من شباب هذا المجتمع، وضرورة خفض حدة القلق من المستقبل من خلال فنيات علم النفس الإيجابي ودورها الفعال في تحقيق السعادة والحب والأمل لدي الأفراد.

مشكلة البحث:

اتضح مشكلة الدراسة الحالية من خبرتها العملية أثناء قيام الباحثة بالتدريس والتعامل مع طالبات كلية رياض الأطفال داخل السكاشن العملية والإشراف عليهن في التدريب الميداني ومناقشتهن حول المشكلات الخاصة اللاتي تواجههن، متمثلة في: التفكير في المستقبل المهني، وكيفية التخطيط له، ومدي التكيف للمواقف والمشكلات الحياتية، ووجود الدافعية نحو تحقيق النجاح في المهنة، والقدرة علي اتخاذ القرارات المستقبلية، وقد لاحظت الباحثة ظهور بعض المخاوف في استجاباتهن حول التساؤلات سابقة الذكر والتي تضمنت المخاوف حول مستقبلهن المهني وقلة فرصهم في الحصول علي الوظيفة كمعلمة رياض الأطفال بعد التخرج وخاصة في ظل الأوضاع الإقتصادية الحالية، وشعورهن بالإحباط والعجز والألم النفسي لإلتحاقهن بهذه الكلية من خلال النظرة المتدنية من قبل زميلاتهن بالكليات الأخرى، كما أن إحساسهم بالفقر أحياناً وقلة العزيمة

والثبات أمام ما يقومون به من أعمال تطلب منهم داخل الكلية أدى الي شعورهن بالقلق وعدم الراحة، كما أن بعض الطالبات ليس لديهن أى نظرة مستقبلية عند التخرج من الكلية وطالبات أخريات ليس لديهن أمل في الحياة وعدم وعيهن بأهمية الكلية وأنها الأساس في إخراج حبل متميز من الأطفال قادر علي رفعة المجتمع وتقدمه.

فإذا أراد الإنسان أن يغير من حياته، وأن يكون ناجحاً عليه أن يخطط لمستقبله، فهناك أشخاص لديهم رؤيه لمستقبلهم لكن ليس لديهم الدافع أو أن الظروف البيئية تمنعهم من ذلك، ولا يعرفون طريق الوصول إلي الهدف الذين يريدونه وتصبح حياتهم بلا معني(خالد عبد الرزاق، ١٥١، ٢٠١٨).

وهذا ما أوصت به نتائج دراسة شهيناز محمد وماجدة هاشم(٣٨١، ٢٠٠٨)إلي أهمية الكشف عن نواحي القوة والسواء النفسي لدي الطالبات المعلمات والإنطلاق منها لمساعدتهن علي الوصول إلي أقصى درجة من الصحة النفسية والتقاؤل وتقليل الأمراض والضغوط والإضطرابات النفسية.

وتبين دراسة أمنية منصور(٢٠١٧) أن علم النفس الإيجابي يركز علي الجوانب الإيجابية وتطوير ما يسمي "الحياة الجيدة أو الطيبة"، لذا سعت الباحثة للإستفادة من مبادئه وفنياته في الوقاية من المشكلات أو الخوف من المستقبل أو إحباطات قد تحدث في سياق الحياة اليومية.

كما أسفرت نتائج دراسة حسن عبد الفتاح(٢٠٠٨)، مجدي أحمد(٢٠١٣)، محمد أحمد (٢٠١٥) علي فاعلية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل لدي عينة من طلاب الجامعة وإيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق تنمية الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف القاسية، وأن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الإيجابية والتقاؤل لديهم مستوى منخفض من قلق المستقبل.

وإسناداً لما سبق تسعى مشكلة البحث في محاولة التعرف علي دور بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

أسئلة البحث: يحاول البحث الحالي الإجابة علي الأسئلة التالية:

١- ما أثر برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي:

- أثر برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

أولاً: من الناحية النظرية

- ١- تسهم في تحديد حجم مشكلة قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.
- ٢- تقيّد في تقديم إطاراً نظرياً عن علم النفس الإيجابي وفنياته في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

ثانياً: من الناحية التطبيقية

- ١- إعداد برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال قد يستعين به الباحثين في تصميم البرامج.
- ٢- إعداد مقياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي علي الحدود التالية:

الحدود البشرية: اقتصر علي بعض طالبات كلية رياض الأطفال جامعة أسيوط من الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة.

الحدود المكانية: كلية رياض الأطفال جامعة أسيوط.

الحدود الزمنية : تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

الحدود الموضوعية: تقتصر علي قلق المستقبل وإبعاده وهي(التوقعات السلبية للمستقبل - القلق من الاحداث الضاغطة - القلق السلبي تجاه المستقبل المهني - المظاهر النفسية لقلق المستقبل - المظاهر الجسمية لقلق المستقبل).

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ليلائم طبيعة الدراسة في:

المتغير المستقل وهو البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، والمتغير التابع قلق المستقبل.

أدوات البحث: تم إعداد الأدوات التالية:

١- إعداد برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. (إعداد الباحثة)

٢- إعداد مقياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. (إعداد الباحثة)

مصطلحات البحث الإجرائية:

يعرف البرنامج: بأنه مجموعه من الأنشطة والإجراءات والخطوات المنظمة

المبنية علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، والتي تتضمن الانفعالات الإيجابية

والتقاؤل وفاعلية والأمل والسعادة بهدف خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

ويعرف قلق المستقبل: بأنه خوف الطالبة المعلمة وقلقها من التفكير والفشل في المستقبل، ولعدم الشعور بالأمان والضغط تجاه الأحداث الحياتية المستقبلية، والشعور بالتوتر الشديد والعجز لقلة فرصها في الإلتحاق بالوظيفة كمعلمة رياض أطفال، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة في مقياس قلق المستقبل في البحث الحالي.

الإطار النظري مدعم بدراسات السابقة:

يتناول الإطار النظري المتغيرات التالية:

٢-قلق المستقبل

١-علم النفس الإيجابي

أولاً: علم النفس الإيجابي:

- مفهوم علم النفس الإيجابي:

عرفه إبراهيم يونس (٢٠١٨،١٠٧) بأنه علم الإقتدار والسعادة والإنفعالات الإيجابية، وإذا كان لانفعالات القلق والاكنتاب والتوتر والخوف أثر على سلوك الإنسان وظيفة قد تكون إيجابية في حماية الإنسان أو سلبية في عجز الإنسان وتعاسته، فإن المشاعر والإنفعالات الإيجابية كالسعادة والبهجة لها وظائف وأثر كبير على سلوك الإنسان وإنجازه وإنتاجه.

-أهمية علم النفس الإيجابي:

ذكر محمد سعيد (٢٠١٤،٨) أن علم النفس الإيجابي يهتم لدراسة السلوك الإنساني من وجهة مختلفة اختلافاً جوهرياً عما ساد في دراسات علم النفس ، ولكن تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، وبالتالي فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة، ولذلك يقوم علم النفس الإيجابي برعاية اهتمامات رئيسة أبرزها سليجمان في كتاباته وأهمها:

١. فهم الإنفعالات الإيجابية والتي ترتبط بعلم النفس الإنفعالي.
٢. فهم الخصائص الفردية الإيجابية، ويشتمل على دراسة مصادر القوى والفضائل، مثل القدرة على الحب، والعمل، والإبداع، والأمانة، والحكمة.
٣. فهم المؤسسات الإيجابية من خلال دراسة مصادر القوى التي تعزز تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية، والتواد مع الآخر، والإيثار، وعمل الفريق.
٤. تعلم المشاعر الجيدة بتكرارها بتعمق ليسهل إستدعائها.
٥. تعلم الخبرات الإيجابية المكتفة، وربطها بالشخصية عقليا وروحياً وعاطفياً ليسهل إستدعائها والتحكم بها.
٦. ويتم ذلك كله من خلال تنمية التفكير الإيجابي، الذي يرفع الوعي والإدراك عند الأفراد بأهمية التوجه إلى الأداء الأمثل للمهارات العقلية، والسلوكية، والتحكم بالإنفعالات.

فنيات علم النفس الإيجابي:

يرى Seligman (2002,42) أن أهمية العلاج يتمثل في تعظيم القوة، لأنها إذا ما نضجت ستكون سياجاً حامياً ضد جوانب الضعف، ومصد تجاه عواصف الحياة التي لا بد أن تواجهها، فالمريض النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي ليس بحاجة إلى تخفيف الكآبة والحزن واليأس والقلق النفسي كما يرى علم النفس الإكلينيكي، ولكنه بحاجة أشد لإشباع حاجات وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات وتحقيق الذات وبخاصة لسمو والتطور المستمر، وهو بحاجة ماسة أيضاً لتطوير مهاراته وقدراته وخصائصه الإيجابية.

١-التفاؤل

عرف carver (2009,303) التفاؤل بأنه توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد حتي في الظروف الضاغطة والصعبة.

وتؤكد بعض الدراسات مثل دراسة آمال جودة(٢٠١١)، ودراسة عبير محمد(٢٠١٠)، ودراسة شيماء سيد (٢٠١٨) أن الشخص المتفائل دائم الابتسامة والتفكير الإيجابي، وينظر للصعوبات على أنها مجرد خبرات تعليمية ويرى الجانب المشرق للحياة ويواجه الضغوط بايجابية فيكون أقل عرضة للضغوط قبول والتفاؤل يمكن تعلمه والاعتماد عليه كفنية علاجية مهمة تخفض من الاكتئاب والقلق والعجز المكتسب.

٢-غرس الأمل:

علي أنه استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات Snyder)2002,50(عرفه الفرد ورغباته وأهدافه.

وتوضح حنان محمد(٢٠١١،١١٥) أن العلاج بالأمل Hope Therapy يهدف إلى مساعدة الأفراد على إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق أهدافهم ورغباتهم والعمل على زيادة دافعيتهم وتقوية إرادتهم وعزيمتهم حتى يستطيعوا مقاومة الضغوط والاضطرابات والظروف القاسية.وقد حددت مجموعة من الإستراتيجيات لزيادة التفسير القائم على الأمل كالتالي:-

١. تعلم الحديث الذاتي الذي يدور حول النجاح.
٢. التفكير في الأهداف كتحديات.
٣. استدعاء النجاحات السابقة.
٤. الاستماع إلى قصص تتضمن كيفية تحقيق بعض الأفراد مجموعة من النجاحات وذلك باستخدام وسائل متعددة مثل : (كتب - أفلام - شرائط - إلخ).
٥. التدريبات الجسدية.
٦. الأكل الجيد.

٣- الانفعالات الإيجابية:

عرفت الباحثة الانفعالات الإيجابية في البحث الحالي بأنه استمتاع الطالبة المعلمة بالرضا تجاه أمور حياتها والقدرة علي الأستمتاع بنجاحها.

أشارت Fredrickson (2013,48) إلى أن الانفعالات الإيجابية بالرغم من أنها أقل شدة من الانفعالات السلبية إلا أنها محرّكات صغيرة تُوسّع الوعي من حيث تركيز الانتباه وتوليد الأفكار لا سيّما الإبداعية منها وتحسين جودتها، وأكّدت على أن الانفعالات الإيجابية بعد تشكيل قاعدة الوعي المتّسع تعمل على بناء مصادر أربعة هي:

١. عقلية يقظة تُساعد في حل المشكلات وتعلّم المزيد.
٢. جسمانية صحية تُحسّن من تنسيق العمل بين أجهزة الجسم وتزيد من قوة الجهاز الدوري وفعالية الأوعية الدموية.
٣. نفسية مرنة متفائلة تُشجّع التطلّع إلى تحقيق الأهداف وتجاوز المعوقات.
٤. اجتماعية مترابطة تدعو إلى توثيق روابط الود مع الآخرين.

مما سبق يتضح أهمية الانفعالات الإيجابية للطالبة المعلمة في الشعور بالفرح والبهجة والتخفيف من عبء الحياة وضغوطها والقدرة علي ممارسة الأنشطة المختلفة بعيداً عن الأفكار السلبية التي تهدد حياتها وتجعلها في ضيق وقلق مستمر.

٤- السعادة

عرف Veenhoven (2003,129) السعادة بأنها: الدرجة التي يحكم فيها الشّخص سلبيًا أو إيجابًا على نوعية حياته الحاضرة عامة، كما أكد أن السعادة تعكس حب الشّخص للحياة واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها، ولهذا اعتبر السعادة قيمة عامة وغاية قصوى يسعى الفرد إلى تحقيقها.

وأشارت بعض الدراسات مثل دراسة عايدة شعبان (٢٠١٣)، ودراسة كامل حسن (٢٠١٥)، ودراسة هيفاء بنت خالد (٢٠١٧)، ودراسة أحمد محمد (٢٠١٩) علي أهمية

السعادة وفعاليتها في الشعور بالرضا عن الحياة والكمالية وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي وخفض حدة القلق والقدرة علي الاستمتاع بالحياة.

ثانياً: قلق المستقبل

- مفهوم قلق المستقبل:

يعرفه أحمد محمد (٢٠١٢، ٧) بأنه حالة إنفعالية نحو المستقبل تتسم بالتوتر وتوقع الشر والخوف من حدة المشاكل الحياتية المتوقعة سواء كانت اقتصادية أم اجتماعية أم سياسية، وقد يصاحب هذه الحالة العديد من الإضطرابات التي قد تؤثر سلباً علي سلوك الفرد.

- أسباب قلق المستقبل:

- تذكر سناء مسعود (٢٠٠٦، ٤٥) أن هناك أسباباً عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
 - الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.
 - الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
 - استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
 - العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
 - العزو الخارجي للفشل .
 - تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
 - الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص.

-أعراض ومظاهر قلق المستقبل:

توضح زينب محمود وآخرون (٢٠١٢ ، ١١٠) أن من أهم خصائص الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل الأعراض الآتية: التشاؤم ، الشك، الخوف من التغيرات المتوقع حدوثها في المستقبل ، الاضطرابات السلوكية ، السلبية ، عدم الشعور بالأمن ، التردد في اتخاذ القرار ، انفعال وثورة لأنثفه الأسباب ، عدم الثقة في الآخرين عدم القدرة على مواجهة المستقبل، البكاء الشديد، التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

-آثار قلق المستقبل:

تشير نيفين عبد الرحمن (٢٠١١ : ٤٢-٤٣) إلي أن من أهم الآثار السلبية الناجمة عن قلق المستقبل ما يلي:

- التوقع والإنتظار السلبي لما قد يحدث .
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي ويصبح عرضة للإنهيار العقلي والبدني .
- التوقع داخل إطار الروتين واختيار أساليب التعامل مع المواقف التي فيها مواجهة مع الحياة.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع تحقيق ذاته وإنما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحراف وإختلال الثقة بالنفس.
- الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
- الالتزام بالنشاطات الوقائية لحماية نفسه أكثر من اهتمامه بالإنخراط في مهام حرة مفتوحة غير مضمونة النتائج.
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكتب.
- الشك في الكفاءة الشخصية واستخدام أساليب الإجبار والإكراه في التعامل مع الآخرين لتعويض نقص هذه الكفاءة.
- الإعتمادية والعجز واللاعقلانية.

- طرق التعامل مع قلق المستقبل:

يشير يوسف الأقصري (٥٥،٢٠٠٢) إلى أربع فنيات للحد من قلق المستقبل:

- **الفنية الأولى: إعادة التنظيم المعرفي:** إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتقابلة بدلاً عنها.

- **الفنية الثانية: إزالة المخاوف تدريجياً:** من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة الاخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (١٥) ثانية فقط وبتكرار ماسبق أكثر من مرة، مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور بذلك.

- **الفنية الثالثة: الإغراق :** وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا تقلقه، لأنه اعتاد على تصورها، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهةها لو حدثت في الواقع.

وقد ظهرت حديثاً العديد من البرامج التي استخدمت كأسلوب متبع في التخفيف من قلق المستقبل، نذكر منها البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين والذي أعده إبراهيم مشني (٢٠١٣) حيث يتم من خلال هذا الأسلوب

العمل على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات أكثر إيجابية، و تغيير المشاعر السلبية إلى إيجابية.

ولقد اختارت الباحثة علم النفس الايجابي و فنياته كعلاج لقلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة والتي أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة حسن عبدالفتاح (٢٠٠٨)، ودراسة نجوي إبراهيم (٢٠١١)، ودراسة فاعليته في التخفيف من قلق المستقبل والقدرة علي الاستمتاع بالحياة والشعور (Goodmon et al, 2016) بالتفاؤل والأمل.

وقد أستفادت الباحثة من العرض السابق عند إعداد مقياس قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، وعند إعداد البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي.

إعداد أدوات البحث:

أولاً: البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي

١- إعداد البرنامج:

قامت الباحثة ببناء البرنامج بناءً علي ملاحظاتها أثناء إعداد أدوات الدراسة، وعللي الإطار النظري للدراسة والذي يتمثل في الفصل الثاني والذي اطلعت فيه علي العديد من الدراسات العربية ، وكذلك الدراسات التي تناولت بناء برامج علاجية أو إرشادية كدراسة حسن عبد الفتاح(٢٠٠٨)، ودراسة حنان محمد(٢٠١١)، نجوي إبراهيم(٢٠١١)، ودراسة مقبولة بنت ناصر(٢٠١٤)، ودراسة نتيجة سعيد(٢٠١٥)، ودراسة أحمد أبو الفتوح(٢٠١٧).

٢-الهدف العام للبرنامج:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، وذلك من خلال بعض فنيات علم النفس الإيجابي والمتمثلة في الأمل، التفاؤل،الانفعالات الإيجابية، السعادة.

٣-الأهداف الإجرائية للبرنامج:

أ- الأهداف المعرفية:

بنهاية البرنامج التدريبي تكون الطالبة المعلمة قادرة علي أن:

- تتعرف علي مفهوم قلق المستقبل.
- تذكر أسباب قلق المستقبل.
- تعدد خطورة القلق من المستقبل.

ب- الأهداف الوجدانية:

بنهاية البرنامج التدريبي تكون الطالبة المعلمة قادرة علي أن:

- تبدي اهتمام بتحقيق أهدافها.
- تشارك زميلاتها في الأنشطة المختلفة.
- تقدر قيمة العمل في حياتها.

ج-الأهداف المهارية:

بنهاية البرنامج التدريبي تكون الطالبة المعلمة قادرة علي أن:

- تعبر بحرية عن مشاعرها.
- تصمم لافتات عن التفكير الإيجابي في ورشة العمل.
- تستخدم عبارات السعادة في ورشة العمل.

٤-الفئة المستهدفة في البرنامج:

طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال ممن حصلن علي درجات

مرتفعة في مقياس قلق المستقبل.

٥-الفنيات المستخدمة في علم النفس الإيجابي في البرنامج:

١. الأمل
٢. التفاؤل
٣. السعادة
٤. الانفعالات الإيجابية

٦-مكان وتاريخ تنفيذ البرنامج:

تطبيق البرنامج لطالبات الفرقة الثالثة بأحد القاعات بكلية التربية للطفولة المبكرة، وتطبيق البرنامج لطالبات الفرقة الرابعة علي برنامج زووم نتيجة لإجراءات الحظر واستخدام التعلم عن بعد، في العام الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠م.

٧-التخطيط الزمني للبرنامج:

يستغرق تطبيق البرنامج المكون من (١٦) جلسة ثمانية أسابيع (شهرين) بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة ساعتين.

٨- تقييم البرنامج:

١. التقييم المبدئي، تم تطبيق مقياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال قدياً.

٢. التقييم البنائي المصاحب لكل جلسة وفي نهايتها بما يتضمن سير البرنامج في تحقيق أهدافه من جلسة إلي أخرى.

٣. التقييم الختامي، بعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي لمقياس قلق المستقبل علي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.

إعداد مقياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال:

١-الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلي قياس قلق المستقبل للطالبة المعلمة.

٢-خطوات إعداد المقياس:

أ-القراءة والإطلاع:

قامت الباحثة بالإطلاع علي الأطر النظرية والعديد من الدراسات السابقة التي توافر فيها اختبارات ومقاييس قلق المستقبل كدراسة كلاً من زينب محمود (٢٠٠٥)، وغالب بن محمد(٢٠٠٩)، أشرف محمد(٢٠١٠)، محمد بن علي(٢٠١٢)، ولاء بدوي(٢٠١٣)،

سميرة محمد(٢٠١٥)، إسرائ أحمد(٢٠١٧)، هيا سليمان(٢٠١٧)، أمل محمد(٢٠١٨)، هشام بن محمد(٢٠١٨).

ب- الصورة المبدئية للمقياس:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس وقد بلغت عدد العبارات (٧٧) عبارة موزعة علي الأبعاد الخمس كالتالي:

١. تضمن البعد الأول/ التوقعات السلبية للمستقبل (١٦ عبارة).
٢. تضمن البعد الثاني/ القلق من الأحداث الضاغطة (١٦ عبارة).
٣. تضمن البعد الثالث/ القلق السلبي تجاه المستقبل المهني (١٥ عبارة).
٤. تضمن البعد الرابع/ المظاهر النفسية لقلق المستقبل (١٦ عبارة).
٥. تضمن البعد الخامس/ المظاهر الجسمية لقلق المستقبل (١٤ عبارة).

٣: الكفاءة السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

أولاً: صدق المقياس

١- صدق المحكمين:

بعد التوصل إلى المقياس في صورته الأولية، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وعددهم (١٩) محكماً، وذلك لإبداء الرأي في أهمية تلك الأبعاد والعبارات للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وإجراء التعديلات وفق ما يرونه صواباً من حيث ما يلي:

- ١- وضوح تعليمات المقياس.
- ٢- مناسبة كل عبارة للبعد الذي تندرج تحته.
- ٣- مناسبة كل عبارة للطالبة المعلمة .
- ٤- ملاءمة معيار الحكم علي العبارات أسفل كل بعد.
- ٥- إضافة أو حذف أو تعديل بعض العبارات أسفل كل بعد في المقياس.

تعديل المقياس وفقاً لنتائج التحكيم:

بعد جمع المقياس من السادة المحكمين تم تفريغ استجاباتهم، وذلك بحسب نسبة إتفاقهم على أهمية كل عبارة، وقد تراوحت ما بين (٨٠-١٠٠) من إجمالي عدد المحكمين.

بالنسبة للعبارات التي تندرج تحت الأبعاد الرئيسية، تم تعديل صياغة بعض العبارات غير الواضحة، وحذف عبارات رأى المحكمون أنها مكررة أو غير ضرورية، والجدول التالي يوضح نتائج التحكيم:

جدول (١)

العبارات التي تم تعديلها من المقياس

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل	البعد الذي تندرج تحته
١	أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي العملية	أشعر بأنني لن أحقق النجاح في حياتي العملية	التوقعات السلبية
٢	أخشي ألا أجد فرصة عمل مستقبلاً بسبب ارتفاع مستوى البطالة	أخشي ألا أجد فرصة عمل مستقبلاً	التوقعات السلبية
٣	أخشي أن يسوء وضعي الاجتماعي في ظل غياب استقرار الأحوال العامة في البلاد	أخشي أن يسوء وضعي المادي في ظل غياب استقرار الأحوال الاقتصادية في البلاد	التوقعات السلبية
٤	يقلقني الاعداد الكبيرة من الطالبات بالكلية بتقليص حصولي علي فرصة عمل لي	يقلقني الاعداد الكبيرة من الطالبات بالكلية والذي قد يؤثر علي قلة فرصتي في الحصول علي عمل مستقبلاً	القلق السلبي تجاه المستقبل المهني
٥	أخشي من الشعور بالوحدة النفسية لاحقاً	أخشي من الشعور بالوحدة النفسية بعد تخرجي	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
٦	أعاني من ضيق التنفس من قلق المستقبل	أعاني من ضيق التنفس من قلق المستقبل كلما فكرت في المستقبل	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

جدول (٢)

العبارات التي تم حذفها من المقياس، لعدم وصولها إلي نسبة اتفاق ٨٠%

م	العبارة التي تم حذفها	البعد الذي تندرج تحته
١	أشك في تحقيق ما اصبو إليه مستقبلاً	القلق من الأحداث الضاغطة
٢	أغرق في احلام اليقظة من قلقي علي مستقبلي	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل

صياغة المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس في صورته النهائية (٧٥) عبارة،
تقيس قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وفق خمسة أبعاد
هم:

- ١- التوقعات السلبية للمستقبل (١٦ عبارة).
- ٢- القلق من الأحداث الضاغطة (١٥ عبارة).
- ٣- القلق السلبي تجاه المستقبل المهني (١٥ عبارة).
- ٤- المظاهر النفسية لقلق المستقبل (١٦ عبارة).
- ٥- المظاهر الجسمية لقلق المستقبل (١٣ عبارة).

٢- حساب صدق الإتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency Validity:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه،
والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل عبارة مع
الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات
الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية عليه

م	الابعاد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	التوقعات السلبية المستقبل	**٠.٣٧٣
٢	القلق من الاحداث الضاغطة	**٠.٤٦٤
٣	القلق السلبي تجاه المستقبل المهني	**٠.٤٧٤
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	**٠.٤٦٥
٥	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	**٠.٤٨٨

جميع معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) والذي يؤكد صدق الإتساق الداخلي للعبارات مع المقياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الإعتماد عليه.

١- حساب صدق التحليل العاملي الصدق البنائي:

للتأكد من الصدق البنائي لمقياس قلق المستقبل، تم إجراء التحليل العاملي الإستكشافي بطريقة المحاور الأساسية على أفراد العينة الإستطلاعية وعددهم (١٠٠) طالبة معلمة من الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة، وتم الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، مع اعتبار أن البند يكون متشعباً على العامل إذا كان تشعبه على هذا العامل يزيد عن (٠.٣) وبناءً على ذلك تم استخراج (٥) عوامل، أُجري تدوير للعوامل بطريقة الفاريماكس والجدول التالي يوضح تشعبات العبارات على العوامل الخمسة بعد التدوير:

جدول (٤)

يوضح تشبعات عبارات مقياس قلق المستقبل بالعوامل المستخرجة باستخدام التحليل
العالمي الاستكشافي (بعد التدوير)

العبارات	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	الاشتراكيات
١	٠.٤٤٤٣	٠.١٧٦	٠.٢٦٦	٠.٢١٣	٠.٢٤٢	٠.٤٠٢
٢	٠.٦٩١	٠.١٨٠	٠.٢١٨	٠.٢٢٤	٠.١٤٦	٠.٦٢٩
٣	٠.٤٨٨	٠.١٥٥	٠.٢٤٦	٠.١٥١	٠.١٧٦	٠.٣٧٦
٤	٠.٦٧٧	٠.١٨٥	٠.١٥١	٠.٢١٩	٠.١٥٥	٠.٥٨٧
٥	٠.٦٤٠	٠.١٧٤	٠.٢٢٧	٠.١٥٠	٠.٣٤١	٠.٦٣٠
٦	٠.٦٣٠	٠.٢٥٧	٠.٢٦٠	٠.٢٣٠	٠.١٤٦	٠.٦٠٥
٧	٠.٤٢٦	٠.٢٢٩	٠.١٥٩	٠.١٨٥	٠.٢١٩	٠.٣٤١
٨	٠.٦٢٦	٠.٢٠٤	٠.١٩٠	٠.١٩٥	٠.٢٠٣	٠.٥٤٩
٩	٠.٥٩٠	٠.١٨٧	٠.٣٥١	٠.١٦٢	٠.٢٣٦	٠.٥٨٨
١٠	٠.٥٨٨	٠.١٧٩	٠.١٦٢	٠.٢٥٤	٠.١٨٤	٠.٥٠٢
١١	٠.٥٨٦	٠.١٨٦	٠.٢٥٩	٠.٣٤٦	٠.١٨٣	٠.٥٩٨
١٢	٠.٥٦٨	٠.١٥٥	٠.١٧٢	٠.٢٥٩	٠.٢٠٦	٠.٤٨٦
١٣	٠.٤٣٧	٠.٢٦٢	٠.١٥٥	٠.١٨٤	٠.٢٣٧	٠.٣٧٤
١٤	٠.٥٢٩	٠.١٩٧	٠.٢٠٥	٠.٢٠١	٠.٢٠٤	٠.٤٤٣
١٥	٠.٥٠٩	٠.١٦٩	٠.٢٥٥	٠.٢٢٣	٠.١٨٦	٠.٤٣٧
١٦	٠.٤٨١	٠.٢٣٠	٠.٢٥١	٠.١٧٥	٠.٢٥٢	٠.٤٤١
١٧	٠.١٤٩	٠.٤٦٩	٠.٢٥٩	٠.٢٦٥	٠.١٧١	٠.٤٠٩
١٨	٠.٢١٢	٠.٦١٣	٠.١٧٨	٠.١٤٦	٠.١٨٨	٠.٥٠٩
١٩	٠.٢١٦	٠.٣٧٠	٠.٢١٨	٠.٢١٣	٠.٢١٨	٠.٣٢٤
٢٠	٠.١٩٩	٠.٥٤٩	٠.٢٤٦	٠.٢٣٨	٠.١٥٧	٠.٤٨٣
٢١	٠.١٩٩	٠.٤٠٥	٠.١٩٣	٠.٢٣٩	٠.٢٠٣	٠.٣٣٩
٢٢	٠.١٧٢	٠.٤٧٩	٠.١٥٧	٠.٢٦٢	٠.٢٣٣	٠.٤٠٧
٢٣	٠.١٨١	٠.٤٦٦	٠.١٨٥	٠.٢٥٤	٠.٢٣٠	٠.٤٠٢
٢٤	٠.١٦٧	٠.٤٥٠	٠.١٤٣	٠.٢٦٥	٠.٢٥٥	٠.٣٨٦
٢٥	٠.٢٠٣	٠.٤٤٠	٠.٢٣٧	٠.١٦٨	٠.١٦٨	٠.٣٤٧
٢٦	٠.١٤٨	٠.٤٣٧	٠.٢٢١	٠.٢٠٠	٠.٢٦٦	٠.٣٧٢

الاشتراكيات	العامل (٥)	العامل (٤)	العامل (٣)	العامل (٢)	العامل (١)	العبارات
٠.٤٥٦	٠.٢٢١	٠.٢٣٢	٠.١٤٨	٠.٥٣١	٠.٢٢٢	٢٧
٠.٣٢٣	٠.٢٦١	٠.٢٣١	٠.١٥٠	٠.٣٩٤	٠.١٥٥	٢٨
٠.٤٧٥	٠.٢١٤	٠.٢٠٥	٠.٢١١	٠.٥٤٠	٠.٢٢٦	٢٩
٠.٥٦٧	٠.٢٥١	٠.١٨٥	٠.٢٥٣	٠.٥٩٣	٠.٢٣٢	٣٠
٠.٢٨٣	٠.١٩٠	٠.١٥٩	٠.٢٢٢	٠.٣٨٦	٠.١٥٣	٣١
٠.٥٩٩	٠.٢١٤	٠.١٦٨	٠.٦٥٤	٠.٢٥٩	٠.١٧٣	٣٢
٠.٣٨٠	٠.٢١٠	٠.٢٠١	٠.٤٥٨	٠.٢١١	٠.٢٠٤	٣٣
٠.٣٦٤	٠.٢٣٦	٠.١٦٦	٠.٤٤٢	٠.١٥١	٠.٢٥١	٣٤
٠.٤٤٩	٠.١٨٧	٠.٢٢٧	٠.٥٣١	٠.٢٣١	٠.١٦٤	٣٥
٠.٣٧٨	٠.٢١٧	٠.٢٢٣	٠.٤٢٤	٠.١٩٧	٠.٢٥٠	٣٦
٠.٥٠٤	٠.٢٣٣	٠.٢٤٨	٠.٥٢٤	٠.٢٤٨	٠.٢٢٩	٣٧
٠.٣٥٦	٠.١٤٩	٠.١٦٠	٠.٤٩٩	٠.١٦٧	٠.١٧٦	٣٨
٠.٣٨٨	٠.١٨٠	٠.١٧١	٠.٤٨٣	٠.١٩٠	٠.٢٣٨	٣٩
٠.٣١٦	٠.٢٠٨	٠.١٤٣	٠.٣٧٨	٠.٢٢١	٠.٢٤٦	٤٠
٠.٣٦٧	٠.١٧١	٠.٢٥٣	٠.٤٥٨	٠.١٤١	٠.٢١٠	٤١
٠.٣٧٦	٠.٢٥١	٠.٢١١	٠.٤٣٤	٠.٢٤٢	٠.١٤٨	٤٢
٠.٣٥٢	٠.١٩٧	٠.١٦٧	٠.٤٣٠	٠.٢٦٢	٠.١٧٧	٤٣
٠.٣٩٦	٠.١٩٠	٠.٢١٤	٠.٥١٣	٠.١٦٢	٠.١٥٨	٤٤
٠.٣٦٨	٠.١٧٨	٠.١٤٧	٠.٤٩٠	٠.١٦٨	٠.٢١٦	٤٥
٠.٢٨٠	٠.١٩٠	٠.١٦٣	٠.٣٨٤	٠.٢٠٥	٠.١٦٨	٤٦
٠.٤٥٠	٠.٢٦٦	٠.٤٩٢	٠.٢٤٣	٠.٢٢٣	٠.١٦٩	٤٧
٠.٥٠٨	٠.١٧٨	٠.٥٨١	٠.٢٤٨	٠.١٩٢	٠.٢٠٠	٤٨
٠.٣٢٥	٠.١٨٣	٠.٣٩٨	٠.٢١٠	٠.٢٤٢	٠.١٧٥	٤٩
٠.٣٧٩	٠.٢٠٩	٠.٤٨٢	٠.١٦٥	٠.١٧٦	٠.٢١١	٥٠
٠.٣٨٢	٠.٢١٢	٠.٤٧٠	٠.١٤٦	٠.١٨٤	٠.٢٤٧	٥١
٠.٣٤١	٠.٢٠٣	٠.٤١٥	٠.٢٢٤	٠.٢٢٦	٠.١٦١	٥٢
٠.٤٢٥	٠.٢٠٠	٠.٥٠٨	٠.٢٠٩	٠.٢٠٤	٠.٢٠٥	٥٣
٠.٣٣٤	٠.٢٥١	٠.٣٨٨	٠.١٦١	٠.٢٠٤	٠.٢٣٠	٥٤
٠.٣٣٢	٠.٢٢١	٠.٣٨٤	٠.٢٢٢	٠.٢٠٠	٠.٢١٥	٥٥
٠.٤٣٠	٠.١٨٩	٠.٥٥٨	٠.١٩٣	٠.١٤١	٠.١٦٠	٥٦
٠.٣٢٧	٠.٢٠٦	٠.٣٥٤	٠.٢٤١	٠.٢٣٤	٠.٢١٥	٥٧

العبارات	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	الاشتركيات
٥٨	٠.١٨٣	٠.٢١٧	٠.١٩١	٠.٣٣٩	٠.٢١١	٠.٢٧٧
٥٩	٠.١٨٥	٠.٢٥٧	٠.٢٧١	٠.٥٢٣	٠.٢٤٧	٠.٥٠٨
٦٠	٠.٢٥٠	٠.٢٥٢	٠.٢٠٤	٠.٤٢٣	٠.٢٥٥	٠.٤١٢
٦١	٠.٢٤٦	٠.٢٣١	٠.١٦٠	٠.٦٢٠	٠.٢٥٧	٠.٥٩٠
٦٢	٠.٢١٦	٠.١٤١	٠.١٨٩	٠.٥١٦	٠.٢١٥	٠.٤١٥
٦٣	٠.٢٥٠	٠.٢٣٣	٠.٢١٨	٠.٢٤٢	٠.٥٤٣	٠.٥١٨
٦٤	٠.١٩٩	٠.٢٤١	٠.٢٥١	٠.٢٢٨	٠.٤٧٦	٠.٤٣٩
٦٥	٠.٢٢٠	٠.٢٥٧	٠.٢٠٩	٠.١٤٦	٠.٥٢٤	٠.٤٥٤
٦٦	٠.١٦٨	٠.١٨٠	٠.٢٣٠	٠.٢١٢	٠.٤٥٧	٠.٣٦٧
٦٧	٠.٢٣٧	٠.٢١٧	٠.٢٥٢	٠.٢٠١	٠.٥٥٠	٠.٥١٠
٦٨	٠.١٧٦	٠.٢٢٩	٠.٢٠٥	٠.٢٦١	٠.٣٩٥	٠.٣٥٠
٦٩	٠.٢٠٩	٠.٢٤٩	٠.٢٠٣	٠.٢٥٠	٠.٤٩٠	٠.٤٤٩
٧٠	٠.١٧٣	٠.٢٣٥	٠.١٤٣	٠.٢٢٠	٠.٣٨٩	٠.٣٠٥
٧١	٠.٢٢٨	٠.٢٢٩	٠.١٥٥	٠.١٦٠	٠.٣٥٠	٠.٢٧٧
٧٢	٠.٢٠٠	٠.٢٨٢	٠.١٤٤	٠.٢٠١	٠.٥٤٧	٠.٤٨٠
٧٣	٠.١٦٥	٠.١٦٧	٠.٢٢٣	٠.١٩٣	٠.٣٤٢	٠.٢٥٩
٧٤	٠.٢٣٤	٠.١٨٨	٠.١٨٣	٠.٢٦١	٠.٤١٤	٠.٣٦٣
٧٥	٠.١٤٤	٠.١٦٣	٠.٢٦٣	٠.١٤٧	٠.٥١٣	٠.٤٠١
الجذر الكامن	٧.٤٦	٦.٠٩	٦.١٤	٦.٢١	٥.٦٦	
نسبة التباين المفسر	%٩.٩٤	%٨.١٢	%٨.١٩	%٨.٢٧	%٧.٥٤	
نسبة التباين المفسر التراكمي	%٩.٩٤	%١٨.٠٦	%٢٦.٢٥	%٣٤.٥٣	%٤٢.٠٧	

وجاءت النتائج علي النحو التالي:

- العبارات (١ : ١٦) كانت أكثر تشبعاً على العامل الأول، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٧.٤٦)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٩.٩٧%) وذلك بعد إجراء التدوير باستخدام طريقة فاريماكس Varimax، ومن خلال دراسة محتوى العبارات التي تشبعت على العامل الاول، نجد أنها تتناول (التوقعات السلبية المستقبل).

- العبارات (١٧: ٣١) كانت أكثر تشبهاً على العامل الثاني، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٦.٠٩)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٨.١٢) وذلك بعد إجراء التدوير بإستخدام طريقة فاريماكس Varimax، ومن خلال دراسة محتوى العبارات التي تشبعت على العامل الثاني، نجد أنها تتناول (القلق من الأحداث الضاغطة).
- العبارات (٣٢: ٤٦) كانت أكثر تشبهاً على العامل الثالث، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٦.١٤)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٨.١٩) وذلك بعد إجراء التدوير بإستخدام طريقة فاريماكس Varimax، ومن خلال دراسة محتوى العبارات التي تشبعت على العامل الثالث، نجد أنها تتناول (القلق السلبي تجاه المستقبل المهني).
- العبارات (٤٧: ٦٢) كانت أكثر تشبهاً على العامل الرابع، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٦.٢١)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٨.٢٧) وذلك بعد إجراء التدوير بإستخدام طريقة فاريماكس Varimax، ومن خلال دراسة محتوى العبارات التي تشبعت على العامل الرابع، نجد أنها تتناول (المظاهر النفسية لقلق المستقبل).
- العبارات (٦٣: ٧٥) كانت أكثر تشبهاً على العامل الخامس، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٥.٦٦)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٧.٥٤) وذلك بعد إجراء التدوير بإستخدام طريقة فاريماكس Varimax، ومن خلال دراسة محتوى العبارات التي تشبعت على العامل الخامس، نجد أنها تتناول (المظاهر الجسمية لقلق المستقبل).

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

للإطمئنان على ثبات مقياس قلق المستقبل تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة استطلاعية قدرها (١٠٠) طالبة معلمة من الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة وتم حساب ثبات المقياس بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس قلق المستقبل

م	الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات (الفا كرونباخ)
١	التوقعات السلبية المستقبل	١٦	٠.٧٨٩
٢	القلق من الاحداث الضاغطة	١٥	٠.٨١٢
٣	القلق السلبي تجاه المستقبل المهني	١٥	٠.٨٤٠
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	١٦	٠.٨٦٤
٥	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	١٣	٠.٨٧٢
	المقياس ككل	٧٥	٠.٨١٤

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ كانت جميعها أكبر (٠.٧)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مقبول.

إجراءات البحث:

١. الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.
٢. إعداد مقياس قلق المستقبل والبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي وعرضهم على المحكمين .
٣. أخذ الموافقة من الجهات المختصة لتطبيق أدوات البحث.
٤. تطبيق مقياس قلق المستقبل علي عينة استطلاعية عددها (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال جامعة أسيوط، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
٥. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية وعددهم (٢٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية رياض الأطفال وذلك لتحديد الطالبات اللاتي لديهن ارتفاع في مقياس قلق المستقبل.

٦. تحديد العينة التجريبية من الطالبات اللاتي لديهن ارتفاع في مقياس قلق المستقبل، وعددهن (٦٠) طالبة .
٧. تطبيق البرنامج والذي يتكون من ١٦ جلسة بواقع جلستين بالأسبوع في العام الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠ .
٨. تطبيق أدوات الدراسة (بعدياً) على مجموعة الدراسة التجريبية للتأكد من مدي فاعلية البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدي الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال.
٩. استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة فروض الدراسة وتفسيرها.
١٠. استخراج النتائج .
١١. تقديم التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث وتفسيره :

ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعة عينة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل وأبعاده لصالح التطبيق البعدي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة **Paired Samples t Test**، وذلك بالنسبة إلى كل بعد على حدة وكذلك بالنسبة إلى الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة (ن=٦٠)

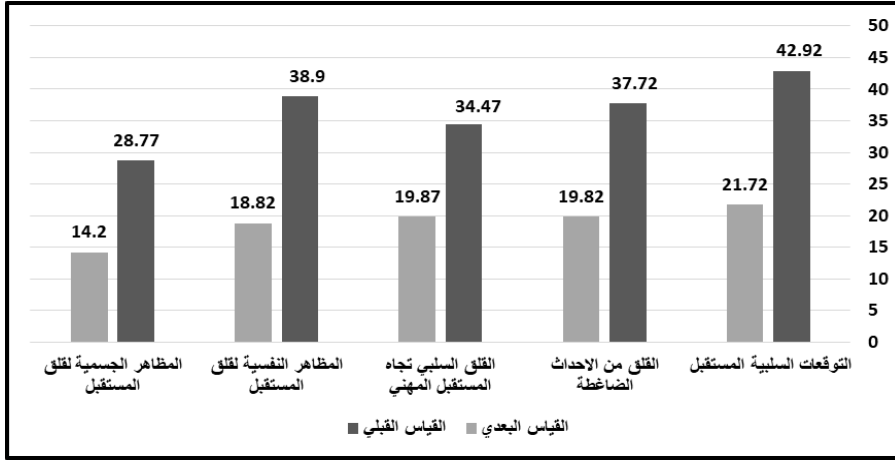
في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل

م	الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			"d"	مربع ايتا
١	التوقعات السلبية المستقبل	٤٢.٩٢	٦.٨٠	٢١.٧٢	٣.٨٤	١٨.١٢	٠.٠١	٠.٨٤٨	٤.٧٢
٢	القلق من الاحداث الضاغطة	٣٧.٧٢	٣.٨٦	١٩.٨٢	٢.٩٧	٢٦.٤٨	٠.٠١	٠.٩٢٢	٦.٩٠
٣	القلق السلبي تجاه المستقبل المهني	٣٤.٤٧	٢.٥٢	١٩.٨٧	٣.٣٧	٢٤.٢٢	٠.٠١	٠.٩٠٩	٦.٣١
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٣٨.٩٠	٤.١٤	١٨.٨٢	٢.٣٠	٢٤.٥٧	٠.٠١	٠.٩١١	٦.٤٠
٥	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٢٨.٧٧	٧.٠٧	١٤.٢٠	١.٥٦	١٥.٢٣	٠.٠١	٠.٧٩٧	٣.٩٧
	الدرجة الكلية	١٨٢.٧٧	١٥.٧٣	٩٤.٤٢	٥.٨٤	٢٨٠.٠٤	٠.٠١	٠.٩٣٠	٧.٣٠

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٩

ويتضح من جدول (٦) وشكل (١) في الرسم البياني الفروق بين متوسطات

درجات مجموعة عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي علي مقياس قلق المستقبل



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل

ويتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي:

وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات الطالبات مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وذلك لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة الدراسة في التطبيق القبلي (١٨٢.٧٧) بانحراف معياري قدره (١٥.٧٣)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق البعدي (٩٤.٤٢) بانحراف معياري قدره (٥.٨٤)، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل.

وقد بلغت قيمة حجم الأثر بمعادلة مربع ايتا (٠.٩٣٠) وبلغت قيمة حجم الأثر "d" (٧.٣٠)، ويلاحظ ان حجم الأثر كان كبيرا مما يدل على وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبات مجموعة الدراسة.

تفسير نتائج البحث:

أظهرت النتائج أن تأثير البرنامج أتاح الفرصة لهن عن التنفيس عن طاقاتهم المكبوتة وتفريغهن لشحنة الخوف والقلق والتوتر مما أدى إلي انخفاض درجاتهن علي مقياس قلق المستقبل بعد البرنامج. وقد اعتمد البرنامج قائم علي مجموعة من فنيات علم النفس الإيجابي التي أسهمت في إقبال الطالبة المعلمة علي الحياة بطريقة إيجابية بدلاً من الإستغراق في الشعور بالضغط والقلق والإحباط والتوقع السلبي أثناء التعامل مع صعوبات الحياة اليومية والمستقبلية.

وأكدت هذه الدرجات التغيرات الإيجابية التي تحدثت عنها طالبات الفرقة الثالثة والرابعة في نهاية البرنامج، حيث دعمت بعض زميلاتها من الطالبات "أنا كنت أخاف من ركوب السيارة ودائماً أتوقع حدوث حادثة لي داخل السيارة وكذلك خوفي من موت عزيز علي ومن دخول المستشفيات بسبب فيروس كورونا... لكن تغيرت نظرتها للأمور وأصبحت تستثمر كل لحظة في حياتها وتستمتع بها كما تتوقع دائماً الخير وقل الخوف بدرجة كبيرة".

وذكرت زميلاتها "أنا كنت دائماً متشائمة ومهمومة وتفكيري سلبي بدرجة كبيرة وكنت قبل البرنامج أريد الذهاب لمصحة نفسية لكي أتعالج وتدهورت حالي خاصة بعد انتشار فيروس كورونا وزاد خوفي علي أسرتي... لكن الآن ليس في حاجة لمصحة نفسية ولا أطباء ونظرتي للأمور تغيرت من السلبي للإيجابي وأصبحت سعيدة".

وأشارت صديقتها "أنا دائماً أتوقع الشر والتوتر من أقل الأشياء ولدي أرق من كثرة التفكير في المستقبل خاصة بعد انتشار فيروس كورونا ووفاة أحد الأقارب... لكن الآن أصبحت متفائلة ودائماً أردد مقولة "كل متوقع آت" وبدأت أفكر في الأشياء الإيجابية وأنام بالليل وأنا مطمئنة وغير قلقه علي مستقبلي وأني قادرة علي النجاح والتفوق في الكلية".

كما أكدت هذه الدرجات التغيرات الإيجابية التي تحدثت عنها طالبات الفرقة الرابعة علي برنامج زووم في نهاية البرنامج، حيث ذكرت زميلتها من الطالبات "أنها

كانت قلقه من التخرج وعدم حصولها علي الوظيفة المناسبة بسبب انتشار فيروس كورونا والخوف من النزول للعمل لكثرة أعداد المصابين والوفيات والخوف علي الأهل والأقارب... لكن الآن بدأت تغير طريقة تفكيرها وتعلمت مهارات جديدة واكتسبت خبرات أكثر وزاد ثقتها بنفسها".

وأكدت نتائج بعض الدراسات كدراسة حسن عبد الفتاح(٢٠٠٨)، حنان محمد(٢٠١١)، آمال جودة (٢٠١١)، مقبولة بنت ناصر(٢٠١٤)، آمنية منصور(٢٠١٧) ، ابتسام عامر(٢٠١٨)، ناهد شريف(٢٠١٨) إلي فاعلية برامج علم النفس الإيجابي وفتياته مثل التفاؤل والأمل والسعادة والتدفق وفاعلية الذات والانفعالات الإيجابية في تعزيز قدرات الطالبات علي التفكير الإيجابي ومواجهه الضغوط بشكل إيجابي والتقليل من القلق والإستمتاع بالحياة.

ولقد كان لفتيات البرنامج مثل الانفعالات الإيجابية دور كبير في خفض توقعات الطالبات السلبية تجاه مستقبلهن لما تتضمنه من الشعور بالفرح والسرور والسعادة، حيث كانت أفكارهن سلبية ودائما في تشاؤم وخوف وقلق مستمر وكذلك الشعور بالضيق والعصبية والأرق تجاه أمور حياتهن، كما كان لفتية الأمل والصلابة النفسية دور كبير في التخفيف عن الضغوط والمشاكل لما تضمنته الفتيات من تنمية الصمود النفسي لديهن والثقة بالنفس والقدرة علي مواجهه الأزمات ووضع خطط وأهداف مستقبلية والشعور بالإيجابية تجاه أمور حياتهن، وتمثلت الضغوط التي تعرضت لها الطالبات في توقف الدراسة بالجامعة والخوف علي حياتهن المستقبلية وعلي تخرجهن من الكلية والخوف علي الأهل من التعرض للأصابة بفيروس كورونا أو وفاة أحد الأقارب، وكذلك كان لفتية التفاؤل أثر كبير في التغلب علي قلق المستقبل المهني وقلة فرص العمل لما تتضمنته هذه الفتية من توقع الجانب الإيجابي للأمور بدلاً من التشاؤم وتوقع الأسوء وخاصة بعد انتشار فيروس كورونا في جميع البلاد وإجراءات الحظر وتوقف المدارس والجامعات والخوف من الأصابة بالفيروس، وشجعت فتية فاعلية الذات والتدفق الطالبات علي المشاركة الإيجابية بدلاً من الانسحاب الاجتماعي وكذلك الاندماج في الأعمال والقدرة علي انتاج أفضل الأعمال.

وكذلك كان لمحتوي البرنامج من القصص عن الأشخاص الذين تحولت حياتهم من اليأس للنجاح والتفوق أثر كبير في تخفيف حدة القلق لدي الطالبات.

وقد أثارت النصائح وأسئلة العصف الذهني والفيديوهات إعجاب الطالبات وساعدهن في التغلب علي قلق المستقبل وتوصيل المعلومات بشكل أفضل وإتاحة الفرصة للجميع للمناقشة والإستماع للآخرين والإستفادة من خبراتهم والتقليل من القلق والخوف من المستقبل.

فقد جذب البرنامج بحضور المشاركات داخل المجموعة لملاحظة أنفسهن، وملاحظة الآخرين ، والتنفيس الإنفعالي، والإستبصار الذاتي ، وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشيتها ومناقشتها مع عينة الدراسة، وقد ساعدت الخبرات المستخدمة في البرنامج أفراد العينة على الإفصاح الذاتي عن مشاعرهن، خاصة المشاعر والأفكار المسببة والمثيرة لقلق المستقبل، وما يصاحبها من استجابات جسمية كالصداع وسرعة ضربات القلب ، وآلام المعدة، و تصحيح بعض المفاهيم وتدعيم الثقة بالنفس لدى أفراد مجموعة الدراسة.

توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة بالآتي:

١. ضرورة وضع خطط لتوعية الطالبات الخريجات في الكلية بالآثار السلبية لقلق المستقبل وتوجيههن وتهنئتهن إلي ما بعد التخرج .
٢. ضرورة تفعيل خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في الكلية لطالبات السنوات الأخيرة لوقايتهن من التعرض لحالات قلق المستقبل.
٣. ضرورة إدماج الطالبات الخريجات في الأنشطة الجامعية لإحتوائهن وتقليل تعرضهن لقلق المستقبل، وذلك لتدريبهن علي وضع الأهداف المستقبلية وكيفية تحقيقها.

٤. إجراء الدراسات التي تتناول بناء برامج قائمة علي علم النفس الإيجابي للأطفال الروضة.
٥. تفعيل فنيات علم النفس الإيجابي لنشر الأمل والتفاؤل والسعادة بين أفراد المجتمع ككل.
٦. إجراء دراسات طولية تتبعية لمتابعة أحوال ومصير الطالبات الذين كانوا يعانون من قلق المستقبل.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح دراسة الموضوعات التالية:

١. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع إدخال متغيرات ديمغرافية مثل(الحالة الإجتماعية، المستوي الإقتصادي، العمر).
٢. إجراء برنامج قائم علي علم النفس الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال لخفض المشكلات النفسية من تأثير فيروس كورونا.
٣. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدي أمهات طالبات التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط.
٤. فاعلية برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية وحب الحياة لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابتسام محمود عامر (٢٠١٨): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية ايجابية الشباب فى ضوء تعزيز مكونات الأمل في التوجيهات الحديثة،مجلة كلية التربية،جامعة أسيوط،مج٣٤،ع١٢،ص ص ١-٥٤.
٢. إبراهيم مشني الغامدي(٢٠١٣):قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدي عينة من الطلبة من تخصصات جامعية،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،جامعة الملك عبد العزيز،جده.
٣. إبراهيم يونس(٢٠١٨):قوة علم النفس الايجابي،القاهرة،مؤسسة حورس الدولية
٤. أحمد أبو الفتوح علي(٢٠١٧) : برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتنمية الشعور بالأمل لدي عينة من المكفوفين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
٥. أحمد محمد جبر(٢٠١٢):العوامل للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية، جامعة الأزهر،عزه.
٦. أحمد محمد عبدخالق(٢٠١٩): السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدي عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، كلية التربية، الجامعة الأردنية،مج٢٠،ع١،ص ص ٧٠-٤١.
٧. إسرائ أحمد الصعوب(٢٠١٧):قلق المستقبل وعلاقته بيقظة الذهن والتحصيل الدراسي لدي طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.
٨. آمال جودة(٢٠١١):التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدي عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، كلية التربية، جامعة الأقصى،ص ص ١٢٩-١٦٢.

٩. أمل محمد حسن (٢٠١٨): قلق المستقبل المهني والرضا عن التخصص الدراسي كمنبئات بالتحصيل الاكاديمي لدي طلاب شعبة التربية الخاصة بالسويس، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، جامعة السويس، مج ٦، ع ٢٢٤، ص ص ١٨٢-٢٣٠.

١٠. أمية منصور عوني (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدي عينة من المصابين بالعسكريين الاردنيين، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الانسانية العالمية، الاردن.

١١. حسن عبدالفتاح الفنجري (٢٠٠٨): فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، م ١٨، ع ٥٨٤، ص ص ٣٥-٧٨.

١٢. حنان محمد كامل (٢٠١١): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية كل من التفاؤل والتفكير القائم علي الامل واثره في قلق المستقبل لدي عينة من طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

١٣. خالد عبدالرازق النجار (٢٠١٨): نظرية التدافع نحو نظرية لفهم وتفسير السلوك، القاهرة، مؤسسة حورس الدولية.

١٤. زينب محمود شقير (٢٠١٣): دراسة مقارنة لقلق المستقبل لدي شباب الجامعة المناهضين للثورة وغير المناهضين لها، المؤتمر العلمي العربي السادس والأول للجمعية المصرية لأصول التربية، كلية التربية، جامعة بنها، ١٠٣-١٢٤.

١٥. زينب محمود شقير (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

١٦. زينب محمود شقير، سناء حسن عماشة، خديجة ضيف الله القرشي (٢٠١٢): جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، السعودية، العدد ٣٢، الجزء ٢، ص ص ٩٣ - ١٣٢.

١٧. سحر فاروق علام(٢٠١٣):الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الاسري لدي عينه من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس،مجلة الارشاد النفسي،ع٣٦،ص ص ١٠٩-١٥٤.

١٨. سلاف مشري(٢٠١٤):جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي،مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، كلية التربية، جامعة الوادي،ع٨، ص ص ٣-١٤.

١٩. سميرة محمد شند(٢٠١٥):الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لدي الراشدين،مجلة الإرشاد النفسي،مركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،ع٤٢،ص ص ٦١١-٦٣٦.

٢٠. سناء منير مسعود(٢٠٠٦):بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدي عينة من المراهقين،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية،جامعة طنطا .

٢١. شهيناز محمد محمد وماجدة هاشم بخيت(٢٠٠٨):التنبؤ بالصحة النفسية للطالبة المعلمة بشعبة تربية الطفل في ضوء بعض المتغيرات الشخصية،المجلة العلمية لكلية التربية،جامعة أسيوط،عدد٢،مجلد٣٠٨،٢٤-٣٩٣.

٢٢. شيماء سيد أحمد(٢٠١٨):الامل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات،جامعة عين شمس،ع١٩،ص ص ٣٠٧-٣٣٤.

٢٣. عايدة شعبان صالح (٢٠١٣): الشّعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة ، دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس،مج٢ ، ع٢٤ ، ص ص ١٤٣ - ١٨٤ .

٢٤. عبير محمد احمد (٢٠١٠):التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدي عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية،دراسات عربية في علم النفس،ع٣٤،ص ص ٤٩١-٥٧١.

٢٥. غالب بن محمد علي (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح لدي عينة من طلاب جامعة الطائف ،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية جامعة ام القري،مكة المكرمة.

٢٦. فاتن فاروق عبد الفتاح(٢٠١٤):الصمود النفسي لدي طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم،مجلة كلية التربية،جامعة بورسعيد،ع١٥،ص ص ٩٠-١٣٤.

٢٧. كامل حسن كتلو(٢٠١٥): معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين،مج٢٠،ع١٤،ص ص ٧٠-٤١.

٢٨. ماجدة هاشم بخيت(٢٠٠٨):الشخصية الايجابية في مواجهه الحياة الضاغطة،ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين،كلية التربية،جامعة اسبوط،ص ص ١٨٢-١٩١.

٢٩. ماجدة هاشم بخيت(٢٠١١):السعادة وعلاقتها بالتناؤل وقلق المستقبل لدي معلمات رياض الاطفال،مجلة الطفولة والتربية،كلية رياض الأطفال،جامعة الإسكندرية،ع٦٤،ص ص ١٧-٨٥.

٣٠. محمد أحمد المشابقة(٢٠١٥):جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدي طلاب كلية التربية-والآداب في جامعة الحدود الشمالية،مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية ،المملكة العربية السعودية،مجلد١٥،عدد١، ٣٣-٤٩.

٣١. محمد سعيد عبد الجواد (٢٠١٤) : علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية،مؤسسة العلوم النفسية العربية،ع٣٤ص ص١-٩٥.

٣٢. مجدي احمد عبدالله(٢٠١٣):مقدمة في علم النفس الايجابي،القاهرة ،دار المعرفة الجامعية.

٣٣. محمد بن علي معشي(٢٠١٢):قلق المستقبل لدي الطالب المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات،دراسات تربوية ونفسية،كلية التربية،جامعة الزقازيق،ع٧٥٤،ص ص ٢٧٩-٣٠٦.

٣٤.مقبولة بنت ناصر ين مصبح(٢٠١٤):فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدي الاحداث الجانحين بسلطنة عمان،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية العلوم والاداب،سلطنة عمان.

٣٥.نتيجة سعيد مناع(٢٠١٥): بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلي نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالإغتراب النفسي لدي الأمهات البديلات في دور الرعاية الإيوائية، رسالة دكتوراة منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الاردن.

٣٦.نجوي إبراهيم محمد (٢٠١١):فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدي عينة من المسنين ،اطروحة دكتوراة، كلية البنات ،جامعة عين شمس.

٣٧.نيفين عبدالرحمن المصري(٢٠١١):قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الاكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الازهر الاسلامية،رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربية،جامعة الازهر الاسلامية، غزه.

٣٨.هشام بن محمد بن إبراهيم(٢٠١٨):قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الاكاديمية والدافع للانجاز الاكاديمي لدي طلاب جامعة ام القري،مجلة القراءة والمعرفة،كلية التربية،جامعة عين شمس،ع٢٠١٤،ص ص ١٥-٣٩.

٣٩.هيا سليمان محمود(٢٠١٧):القلق من المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح الاكاديمي لدي الطالب الجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية،كلية التربية، جامعة حائل،مج١٨،ع٤٤، ص ص ٩٧-١٣٣.

٤٠. هيفاء بنت خالد الراشد (٢٠١٧): الذكاء الروحي وعلاقته بالسعادة والتحصيل الدراسي لدي طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية.

٤١. ولاء بدوي محمد (٢٠١٣): قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدي طالبات الدراسات المسائية في الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، السعودية، مج ٢، ٤٢٤، ص ص ١٠٧-١٣٣.

٤٢. يوسف الاقصري (٢٠٠٢): كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة، دار الطائف للنشر والتوزيع.