

تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر
الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية

إعداد

غادة عبد الباقي محمد مأمون الشريف

إشراف

الدكتورة

شرين محمد دسوقي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة بورسعيد

الأستاذة الدكتورة

فاطمة حلمي فريير

أستاذ علم النفس التربوي

ورئيس قسم علم النفس التربوي سابقا

كلية التربية جامعة الزقازيق

٢٠١٤م

الملخص

القلق من المستقبل سمة من سمات هذا العصر فالتطور والتقدم الحضاري والتكنولوجي والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مناحي الحياة ساهمت في جعل الإنسان يقف حائرا قلقا وسط هذه الموجة الحضارية يبحث عن الطمأنينة وتسكين النفس فلا يجدها ويسعى جاهدا إلى تحقيق هدفه في الحياة مع صعوبة وجود الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك مما ترتب عليه كثير من ضروب الضيق والاضطراب الذي يقلل من كفاءته ويزيد من حدة القلق والشعور بالتهديد بالخطر من المستقبل .

لذلك يعتبر القلق من المستقبل نوعا من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد وإنتاجيتهم، حيث يظهر نتيجة ظروف الحياة المعقدة وتزايد ضغوط الحياة ومطالب العيش، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال توازن الفرد مما يكون له أكبر الأثر على الفرد سواء على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية .

مشكلة البحث:

وأمكن تحديد المشكلة في الأسئلة الآتية :

- ما العوامل التي تؤدي إلى قلق المستقبل من وجهة نظر المعلمين والطلبات بالمرحلة الثانوية؟
- ما التصور المقترح لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

أهداف البحث:

يتحدد الهدف من البحث فيما يلي :

التعرف على العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

العينة:

تشمل العينة ٣٠ طالبة ، ٢٠ معلما في المرحلة الثانوية العامة .

أداة البحث:

إستبانة آراء معلمي وطلبات المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل .

إجراءات البحث :

١- إعداد استبانة آراء لطلبات المرحلة الثانوية وكذلك المعلمين والمعلمات لإبداء آرائهم حول العوامل المؤدية لقلق المستقبل .

٢- صياغة النتائج وكتابة مجموعة المقترحات في ضوء البحث .

نتائج البحث :

ويتضح مما سبق ومما أسفرت عنه النتائج أن :

١- أهم العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل هي عوامل ترتبط بالجوانب التالية (الهدفى الذاتى ، النفسى الاتفعالى ، الاجتماعى ، الجسمى ، الثقافى العلمى).

٢- تم وضع تصور مقترح لبرنامج تدريبي لخفض قلق المستقبل لطالبات المرحلة الثانوية.

المقترحات

١- توجيه طلبة الدراسات العليا في أقسام علم النفس بكليات التربية لإجراء مزيد من الدراسات حول علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات التي تؤثر على جوانب الشخصية التي تعوق تقدم التعلم لدى الطلاب في مدارس التعليم العام في مصر .

٢- تصميم برامج متخصصة حول تطبيق الأساليب الحديثة في التعليم والتغلب على المشكلات التي تعوق اكتساب الطالب للمهارات الاجتماعية والتعليمية في المدارس الحكومية.

Abstract

Anxiety about the future feature of this era evolution and the progress of civilization and technology and the rapid changes successive in all walks of life helped make human standing bewildered concern amid this wave of civilization looking for reassurance and calming breath do not find it and strives to achieve his goal in life with the difficulty of the presence of the potential and appropriate conditions to achieve this , which resulted in many forms of distress and turmoil , which reduces the efficiency and increases the severity of anxiety and sense of threat of future danger . So is the concern of the future some kind of concern that poses a threat to the health of individuals and their productivity , where it appears as a result of the conditions of complex life and the increasing pressures of life and the demands of living, this may be of concern The high degree leads to an imbalance of the individual , which have a greater impact on the individual , whether on the mental or physical or behavioral .

Research problem:

The problem has been identified in the following questions:

- What are the factors that lead to concern the future from the point of view of teachers and high school students?
- What is the perception proposed to reduce future anxiety among high school students?

Research objectives:

Determined by the objective of the research are as follows:
Identify the factors leading to concern the future of students at the secondary level.

Sample:

The sample includes 30 student 0.20 a teacher at the secondary level general.

Search Tools:

Questionnaire opinions of teachers and high school students about the factors leading to concern the future.

Search procedures:

- 1 - Prepare a questionnaire opinions of high school students as well as teachers to express their opinions about the factors leading to concern the future.
- 2 - the formulation of the results and write a range of proposals in the light of the research.

Search results:

It is clear from the foregoing and which resulted from the results that :
1 - the most important factors leading to concern the future are

factors associated with the following aspects (objective self, psychological , emotional , social , physical , cultural scientific) .

2 - been conceived proposal for a training program to reduce anxiety for the future high school students .

Proposals

1 - directing graduate students in the departments of psychology faculties of education to conduct further studies on the relationship of future concern to some variables that affect the personal aspects that hinder the learning progress of students in general education schools in Egypt .

2 - the design of specialized software on the application of modern methods in education and overcoming the problems that hinder the acquisition of student skills for social and educational in public schools .

مقدمة:

تمر أمتنا العربية بصفة عامة ومصر بصفة خاصة في الوقت الراهن بظروف وتغيرات كثيرة ومتنوعة في مختلف مناحي الحياة بكل مقوماتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية وما يصاحبها من شعور بقلق تجاه المستقبل.

ويعتبر البعض أن التوجه نحو المستقبل مفهوم إيجابي، في حين أن قلق المستقبل مفهوم سلبي ، وإذا أخذ مفهوم قلق المستقبل من وجهة النظر الوقائية لصار مفهوما إيجابيا، أي أن الشخص هنا يحدد مجالات مخاوفه من المستقبل، وبخاصة بعد أن أصبح يحاول أن يعد الدفاعات النفسية والعقلية لها كي يستطيع مواجهتها بنجاح، فعليه تحسين مستواه الاجتماعي والاقتصادي، وأن يكون مستوى تقديره لذاته ولقدراته صحيحاً وواقعياً، لكي يتخطى هذه المرحلة الوسطية في حياته (مرحلة الدراسة الثانوية) فيحصل على المجموع المرتفع الذي يتيح له الالتحاق بالكلية التي يريدها بأمان ، ومن ثم يحقق طموحاته المختلفة فضلا عن تطلعه نحو المستقبل بنظرة تفاؤلية.

ويشير زاليسكى (Zaliski ,1996,165) إلى أن قلق المستقبل يعد أحد المصطلحات الحديثة على بساط البحث العلمي ، كما يرى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بُعد مستقبلي ، ويمثل قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي بدأت تطفو على السطح منذ أن أطلق توفلر Toffler مصطلح "صدمة المستقبل" Future Shook على أن العصر الحالي يخلق توترا خطيرا بسبب المطالب المتعددة لاستيعاب تغيراته والسيطرة عليها .

• مشكلة البحث:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد، وهو يمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية (وحاضرة أيضا) ، يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ويشعر بعدم الاستقرار وتسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير.

وتشير (زينب شقير، ٤، ٢٠٠٥) إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة لا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك الموقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

ولما كان الطلاب يعانون من قلق المستقبل المستمر والخوف من عدم تحقيق الطموحات المستقبلية فقد برزت مشكلة البحث الحالي بعد أن أصبح الشعور بالإحباط سائدا بين الطلاب، ولاسيما طلبة المرحلة الثانوية بوصفها مرحلة انتقالية حرجة وحاسمة في حياة الطالب العلمية والعملية والمهنية، وهي مرحلة التطلع نحو المستقبل التي يزداد فيها قلق الطلبة نظرا لقربهم من إنهاؤها

والتهيؤ للقبول بإحدى الكليات أو المعاهد أو الاتجاه للحياة المهنية، ومن هنا يبدأ الصراع والخوف من المستقبل، وهل يرضى المستقبل طموح الطالب وأحلامه ؟

وكذلك ما تقوم به الباحثة من خلال عملها كأخصائية اجتماعية في المرحلة الثانوية، فقد لاحظت حالات القلق والحيرة لدى الطلبة وذلك بسبب طموحات وتطلعات مستقبلية يرون من الصعب تحقيقها، وهذا القلق قد يؤثر في الطالب مما يجعله يتوقع الفشل في دراسته وعلاقته الاجتماعية ما لم يكن لديه مستوى من التحدي والإصرار.

واستطلعت الباحثة رأي بعض المعلمات الأوائل اللاتي يعملن بالمدرسة أثناء العام الدراسي بسؤالهن عن اتجاهات الطالبات نحو المواد الدراسية وما يرتبط بها نحو مستقبلهن العلمي والوظيفي بالمرحلة الثانوية ؟ وقد جاءت إجاباتهن بأن هؤلاء الطالبات يسيطر عليهن التردد في اتجاهاتهن نحو بعض المواد التي ترتبط بهن في المستقبل وأنهن غير مستقرات نفسياً ويشعرن بالقلق نحو بعض المواد العلمية التي تشتمل على القوانين، مثل الرياضيات والفيزياء والنحو والبلاغة. وأمكن تحديد المشكلة في الأسئلة الآتية :

- ما العوامل التي تؤدي إلى قلق المستقبل من وجهة نظر المعلمين والطالبات بالمرحلة الثانوية؟
- ما التصور المقترح لخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

• أهداف البحث:

التعرف على العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• أهمية البحث:

- تظهر على نحو واضح في تناوله لشريحة طلابية مهمة، وهم طلبة المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة انتقالية حرجة لها آثار بالغة في نمو شخصياتهم وتوجهاتهم وسلوكياتهم ومستقبلهم العلمي والمهني.
- يستمد البحث أهميته من التأكيد على الدور الإيجابي البناء لفاعلية الذات في مواجهة قلق المستقبل حتى يتمكن الطلاب من النجاح في الحياة والقدرة على مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل.

• مصطلحات البحث:

قلق المستقبل: Future anxiety

تعرفه (زينب شقير، ٢٠٠٥، ٥) بأنه "خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير ذاته وتعميم الفشل وتوقع

الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة.

وتعرف الباحثة قلق المستقبل تعريفاً إجرائياً بأنه : حالة انفعالية مضطربة تحدث لدى الفرد (المتعلم) من وقت لآخر لأسباب ظاهرة واضحة وباطنه خفية تجعله يشعر بالتوتر والضيق تجاه الواقع وتحدياته، وما يهدد قيمه ومبادئه.

• حدود البحث:

تحدد هذه الدراسة في نطاق ما يأتي:

١ - عينة البحث:

تشمل العينة ٣٠ طالبة، ٢٠ معلماً في المرحلة الثانوية العامة

• أداة البحث:

إستبانة آراء معلمي وطالبات المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل

• إجراءات البحث :

إعداد استبانة آراء لطالبات المرحلة الثانوية وكذلك المعلمين والمعلمات لإبداء آرائهم حول العوامل المؤدية لقلق المستقبل .

الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

عوامل قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية :

• مقدمة:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزءاً طبيعياً في آليات السلوك الإنساني، وهو يمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، والقلق أهم العوامل الرئيسية التي تؤثر في شخصية الإنسان، وموضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية. (محفوظ عثمان، ٢٠٠٢، ١٣)

• أنواع القلق:

القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر أساسية، وهي: الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة

(مصطفى فهمي ١٩٩٨، ٢٠٥)

وتوجد عدة مصادر رئيسية للقلق تكمن في أشكال المعاملة داخل الأسرة من حيث الروابط

العاطفية من أهمها:

- حرمان الطفل من العطفة والحب والحنان ونبذ من قبل الأسرة وتركه في اللامبالاة بدون تحقيق حاجاته.

- الخلافات العائلية وتدني فرص تحقيق العدالة في التعامل.

- القسوة وقلة التقدير والاحترام وسلب الحقوق الفردية وأساليب العقاب.

(أحمد حنتول، ٢٠٠٤، ١٤)

ويرى أصحاب الاتجاه السلوكي أن القلق عبارة عن استجابة خوف مكتسبة تتم استثارتها بواسطة مثيرات تستطيع أن تثير الخوف والقلق لدى الفرد وإن كان بعض تلك المثيرات لا تُخيف أصلاً ، ويشير أصحاب الاتجاه الإنساني إلى أن القلق يحدث نتيجة الخوف من المستقبل، فالمستقبل مجهول وقد يحمل لنا أحداثاً قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته. (محمد جمل الليل

٢٠٠٥ ، ٤ ، ٥)

أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيرون أن الشعور بالقلق واستمراره ينبع من عملية التفكير اللاعقلاني، كما أشار إليها (Ellis). أما بيك (Beek) فيرى أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها ونشأتها، ويشير إلى أنواع معينة من المعارف، مثل : الأهداف غير الواقعية والاتجاهات غير المنظمة من بين العوامل التي تجعل الفرد عرضة لاضطرابات القلق بالإضافة إلى عوامل أخرى، مثل: الاستعداد الوراثي أو أمراض جسما نية معينة وخبرات شخصية غير متكيفة.

(إبراهيم محمود، ٢٠٠٣، ٧)

ومن خلال عرض بعض تعريفات القلق تبين أن شعور الفرد بالخوف والفرع والارتباك والاضطرابات النفسية والشعور بالوحدة، هي أعراض للقلق تؤثر على الناحية الصحية والنفسية له ولذلك ينبغي إعداد البرامج التدريبية المتنوعة لتخفيف العبء القلبي الذي يسيطر على الإنسان. أما القلق من وجهة نظر فرويد فيرى أنه يمكن أن يكون على نوعين هما (القلق الموضوعي، القلق العصابي) ومن ثم أضاف إليهما نوعاً ثالثاً هو القلق الخلقي.

١- القلق الموضوعي:

إن هذا النوع من القلق مصدره مثير خارجي يتعلق بالأنا، فهو رد فعل لخطر خارجي معروف، يتكون عندما يدرك الفرد خطراً ما في بيئته، وذلك بهدف الإعداد لمواجهة هذا الخطر إما بالتغلب عليه أو للحد من تأثيره. والقلق نوعان: القلق السوي والقلق المرضي، فالقلق السوي هو الإيجابي والمرضي هو السلبي، فالقلق السلبي هو قلق داخلي المنشأ يؤدي إلى الفشل والتوتر وسوء التكيف. أما النوع الآخر من القلق وهو الإيجابي (السوي) يكون خارجي المنشأ، ويطلق عليه القلق المستثار. (فاروق عثمان ٢٠٠١، ٢٨)

٢. القلق الخلقي:

يرتبط هذا النوع من القلق بموضوع محدد، إذ يكون مصدره داخلياً (الأنا الأعلى)، حيث يبدو على شكل إحساس الأنا بالذنب أو الخجل. وهذه الحالات منها المتعلقة بالضمير، القيم والتقاليد أو

العقائد، أي يتكون بفعل حكم ألتنا الأعلى عندما يكون الفرد في حالة تأنيب الضمير عند ارتكابه عملاً منافياً للقيم والأعراف الدينية منها والاجتماعية فيتولد من ذلك صراع نفسي داخلي للفرد.

(عباس الإمامي، ٢٠١٠، ٣٠)

٣. القلق العصابي:

وهو عبارة عن خوف غامض غير معروف لا يمكن للفرد تحديد سببه، ويعتبر رد فعل لخطر غريزي داخلي

(حنان العناني، ٢٠٠٠، ١١٦)

• مفهوم قلق المستقبل :

تعرفه (نجلاء العجمي ٢٠٠٤، ١١) بأنه قلق محدد يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ويصاحبه عادة صور من الخوف والشك والاهتمام والتوجس بما سيحدث من تغيرات سواء كانت شخصية أو غير شخصية، وينتج من الشعور باليأس وعدم الثقة من حيث التحكم في النتائج والبيئة.

- وتعرفه (ناهد سعود، ٢٠٠٥، ٦٢) بأنه جزء من القلق العام المعمم يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا من خلال إطار فهمنا للقلق العام.

- ويرى (غالب المشيخي، ٢٠٠٩، ٤٧) أن قلق المستقبل " شعور بعدم الارتياح للتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدنى اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس "

• أسباب القلق من وجهة نظر بعض نظريات علم النفس:

تعددت وجهات النظر حول الأسباب المؤدية للقلق حسب نظريات علم النفس فمنها:

أ . النظرية التحليلية:

أوضح فرويد بأن القلق هو حالة من الخوف تصيب الفرد مسببة له الحزن والضيق ، متوقفاً الشر له في أي لحظة . والشخص القلق يبدو دائماً متوتر الأعصاب، متشائماً، قليل الثقة بذاته، متردداً فاقد القدرة على التركيز.

(سيجموند فرويد، ١٩٦٢ : ٣، ٤)

والقلق هو نتيجة كبت الصراع بين الأنا والهو ، وبهذا فقد ذهب فرويد إلى عكس الاعتقاد بأن القلق مصدر الكبت وليس نتيجة له ، وفسر ذلك باعتبار أن القلق يحدث نتيجة للتغير الذي يحدث بفعل الاندفاعات الجنسية في حالة عدم وجود متنفس لها.

(صالح الدايري، ٢٠٠٥، ٣٣٠)

وقد ظهرت فيما بعد العديد من نظريات التحليل النفسي والتي كانت تقلل من أهمية الغرائز الجنسية في تفسيرها للسلوك الإنساني، وقد تبني هذه النظريات مجموعة من العلماء الذين انشقوا عن فرويد، وهم:

١- هاري سوليفان:

يرى سوليفان أن شخصية الطفل تتكون من التفاعل الدينامي الحاصل بينه وبين البيئة المحيطة به، فالطفل أثناء تربيته يكتسب بعض العادات والسلوكيات الجيدة من خلال والديه والتي تولد لديه حالة من الرضا والطمأنينة. والقلق في بادئ الأمر عند الطفل يمثل حالة مؤلمة تنشأ من المعاناة وعدم الاستحسان، فحينما يكون هذا القلق موجودا لدى الأم تنعكس آثاره على الطفل وذلك من خلال الارتباط العاطفي بينه وبين أمه. ويرى (سوليفان) أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص يتمثل فيما يأتي:

أ) قبول واستحسان بعض الأعمال والسلوكيات لدى الوالدين والتي تؤدي إلى شعوره بالمتعة والإشراح.

ب) عدم قبول وعدم استحسان لبعض الأعمال والسلوكيات فتولد لديه الشعور بالقلق لتكسبه سلوكاً معيناً يحتفظ به طوال حياته، وأن أية خبرة أو حالة تهدد هذا النظام أو هذا الاتجاه في المستقبل تؤدي به إلى القلق . (سهام أبو عطية ٢٠٠٠، ١٢٠)

٢- أتورانك:

يفسر القلق على أساس الصدمة الأولى، وهي صدمة الميلاد، فانفصال الطفل عن أمه هي حالة القلق الأولى والفظام (أي انفصال الطفل عن ثدي الأم) تستثير لديه حالة من القلق، وذهاب الطفل إلى المدرسة أيضا (تمثل حالة انفصال الطفل عن أمه) وهي الأخرى تمثل حالة من القلق، وكذلك حالة الزواج أيضا (تمثل حالة من الانفصال بين الفرد وأمّه) هي الأخرى تولد حالة من القلق. فالقلق عند أتورانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصاليات المختلفة، كما يذهب إلى أن حالة القلق الأولى تتخذ صورتين وتستمر مع الفرد في جميع مراحل حياته وهما خوف الحياة وخوف الموت. فخوف الحياة هو القلق الناتج عن الخوف من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة. (سيجموند فرويد، ١٩٧٧، ٣٤، ٣٥)

ب. النظرية السلوكية:

حيث تنظر إلى القلق أو الخوف بأنه سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت التدعيم الإيجابي أو السلبي. (محمد عيد ٢٠٠٢، ٢٣٩)

ومصادر القلق من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي :

١. استجابات القلق العام: ويطلق على هذا النوع من القلق بالقلق العام، ويمكن استثارة هذه الاستجابات من خلال مفاهيم عامة وغير محددة مرتبطة ببيئة الفرد.

٢. القلق المرتبط بأمراض (مستعصية): وهو القلق الناتج عن فكرة الإصابة بنوع من الأمراض المستعصية التي يصعب الشفاء منها والتي تؤدي بحياة الفرد.

٣. استجابات القلق العصبي: يتأثر هذا النوع من الاستجابات بمواقف متعددة مثل الكوارث الطبيعية، الرفض للشخص، الخوف من السلطات، الأماكن المغلقة والمزدحمة. فهذه المواقف تعتبر محفزات كافية لإثارته من خلال التفكير فيها.

(ممدوح محمد، محمد دسوقي ٢٠٠٢، ٢٣٨)

كما وأن القلق يمكن أن تكون أسبابه سلوكية نتيجة تعلم الفرد سلوكيات خاطئة وسوء توافق مع البيئة وبالأخص في مرحلة الطفولة. وان اكتساب مثل هذه السلوكيات الخاطئة فالبيئة والظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل قد تساعد في تدعيم هذه السلوكيات والعمل على ديمومتها واستمرارها.

(صلح الدهري ٢٠٠٧، ٢٠٠٥)

ج. النظرية المعرفية:

تعتبر هذه النظرية إن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج أحداث قد تعرض لها الفرد، وهذه الأحداث قد أثرت على بعض النقاط غير المحصنة مما أدى إلى إثارته لتنتج تلك المخاوف المرتبطة بها، وهذه الأحداث التي تعرض لها الفرد يتفاوت تأثيرها من شخص لآخر، فقد تثير نوعاً معيناً من العواطف والانفعالات عند فرد قد تختلف عنه عند فرد آخر، وقد تثير انفعالات وعواطف مختلفة بالنسبة للفرد الواحد تبعاً للمواقف المختلفة.

(صالح الدايري ٢٠٠٥، ٣٢٩)

ويعتقد أصحاب هذه المدرسة إن المعتقدات والأفكار الخاطئة لدى الفرد لها الأثر في توليد القلق، حيث توجد علاقة وثيقة بين المعتقدات والأفكار الخاطئة والقلق لدى الجنسين، فالأفكار والمعتقدات الأكثر انتشاراً لدى الذكور هي (لوم الآخرين، عدم التسامح تجاه الإحباط) بينما الأفكار والمعتقدات الأكثر انتشاراً عند الإناث هي (الاعتمادية، التأثر بمشكلات الآخرين، تجنب المشاكل).

(إبراهيم بلكيلاني ٢٠٠٩، ٦٣)

ويرى (بيك أرون A, Beck, A) أن الاضطرابات الانفعالية ما هي إلا نتاج اضطراب في تفكير الفرد وما يعتقد به من معتقدات وأفكار، والتي بواسطتها يمكن أن يفسر الأحداث من حوله. وقد أشار بيك إلى وجود فروق في ارتباطات التكوين المعرفي.

١- التكوين المعرفي المتصف بفقدان الأمل، الحزن، التشاؤم، والشعور بعدم القيمة الذاتية وعدم الكفاءة والاتجاه السلبي نحو العالم والمستقبل، يكون ارتباطه بالاكتئاب.

٢- التكوين المعرفي الذي يتميز بتوقع المخاطر، والشعور بالتهديد النفسي والجسمي والاجتماعي، يكون ارتباطه بالقلق، وأن الأفكار المرافقة لمرضى القلق هي (عدم الكفاءة والقدرة على الإنجاز، نقص في ضبط النفس والسيطرة عليها، الانعزال الاجتماعي للفرد، الإيذاء الجسمي والمرض).

(عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧، ٤٠٣٧)

د. النظرية البيولوجية:

ركزت هذه النظرية على الأسباب البيولوجية والجينية المؤدية لحالات القلق، فالأسباب البيولوجية تم تحديدها من خلال تحديد الميل الفطري للأفراد لحالات الهلع والخوف، وذلك من خلال تصميم اختبارات للمقاومة البيولوجية عن طريق تحديد عاملاً بيولوجياً، مثل تأثير ملح الطعام على الأفراد الذين يعانون من حالات الهلع وآخرون لا يعانون من ذلك.

(صالح الداھري، ٢٠٠٥، ٣٣٠،)

هـ. نظرية الدافع :

يعتبر القلق في بعض الأحيان عاملاً محفزاً يدفع للعمل والأداء الجيد، فالشخص عند قيامه بعمل ما يشعر بالقلق وهو الذي يحفزه على إنجاز هذا العمل ليشعر بعده بالراحة، فوجود القلق أي وجود الدافع للقيام بالأداء بأحسن صورته، فالقلق يعمل كجهاز إنذار يجعل الفرد في حالة يقظة وحيطة وحذر لتجنب ما قد يسبب له خطورة وتهديد، والقلق في بعض الأحيان يحمي الفرد بتخفيف درجة وعيه ليجعله لا يدرك أو لا ينتبه إلى ما يزعجه ويكدر صفوه، ومن ثمّ فله الأثر في التيقظ والدفاع الإدراكي . (علاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ٣٥١، ٣٥٢)

وترى الباحثة أنه لا يمكن النظر للقلق على أنه عنصر محفز ودافع بشكل عام، فقد تبين أن القلق لحد معين يمكن اعتباره دافعاً للإنسان ومشجعاً للتقدم والنجاح، وهذا يصح في الأعمال السهلة والبسيطة.

ومن بين الدراسات التي أجريت في هذا المجال ما يأتي :

تحتوى دراسة (Kagan & others, 2004) على فهم تغيرات الأحداث السلبية والإيجابية المستقبلية لدى المراهقين وعلاقتها بالقلق والاكتئاب، وقد أعد الباحث استبانته للتعرف على المشكلات الحالية والمستقبلية لطلاب المدارس، وتم تطبيق الاستبانة على عينة قوامها (٣٩٩٥) طالباً تراوحت أعمارهم من ١١ - ١٧ عاماً، وتوصلت النتائج إلى تأثير الأحداث السلبية والإيجابية من علاقات مختلفة على توقع النتائج الإيجابية والسلبية لأحداث المستقبل، وكذلك النظرة التشاؤمية تؤثر على المراهقين وبالتالي يشعرون بالقلق والاكتئاب، وإن الطلاب الذين يعانون من الشعور بالقلق أعطوا نسبة أعلى لإمكانية حدوث الأحداث السلبية لهم ولم يوضحوا ميلهم لإمكانية حدوث الأحداث الجارية.

وفى دراسة (ناهد سعود، ٢٠٠٥) التي هدفت إلى معرفة أكثر مجالات القلق لدى طلاب الجامعة ومعرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومتغيرات التخصص والعمر، أجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة دمشق بلغت ٢٢٨٤ طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس قلق المستقبل من إعدادها وتوصلت

إلى أن درجة قلق المستقبل تنخفض مع التقدم في العمر، كما أنها تكون مرتفعة لدى طلاب كليات العلوم الإنسانية مقارنة بطلاب الكليات العملية.

وفى دراسة (Retshard, 2005) التي هدفت إلى اكتشاف درجات القلق والخوف والفشل عند طلاب المدارس الأساسية والثانوية، حيث أعد الباحث اختبار القلق والخوف على عينة عشوائية مكونة من (٢٢٠) طالباً من مدارس المرحلة الأساسية والثانوية في مدينة لاهاي، ومن أهم النتائج لوحظ معاناة الإناث من القلق بدرجة أكبر من الذكور، كما أن القلق مرتبط بدرجة كبيرة بالعمر فوجد أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من القلق بدرجة أكبر من المرحلة الأساسية، كما أنه يوجد ارتباط القلق بالتحصيل عند كل من الذكور والإناث، وانتشار القلق بصورة ظاهرة بين طلاب المدارس.

• أدوات جمع البيانات :

إعداد استبانة آراء معلمي وطلاب المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل .

سار إعداد هذه الاستبانة وفق الخطوات الآتية :

• الهدف من الاستبانة :

تهدف الاستبانة إلى تعرف على عوامل قلق المستقبل من وجهة نظر المعلمين والطلاب بالمرحلة الثانوية

• مصادر بناء الاستبانة :

تم الاعتماد على المصادر الآتية عند بناء الاستبانة :

تحليل بعض الدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل.

دراسة الأدبيات التربوية المتعلقة بقلق المستقبل .

آراء الخبراء والمحققين .

ومن خلال المصادر السابقة أمكن للبحث الحالي أن يعد مجموعة من العبارات وتطبيقها حسب

معايير رئيسة ، وبذلك تكون الاستبانة قد أخذت صورتها النهائية .

• وصف الاستبانة :

اشتملت الاستبانة على مقدمة توضح لمعلمي وطلاب المرحلة الثانوية الهدف من البحث ،

وكذلك الهدف من تطبيق الاستبانة عليهم ، وأهمية مشاركتهم في هذا العمل ، وكذلك أهمية الاستبانة

المعبرة عن الواقع في الاستبانة وفيما يلي تفصيل ذلك .

وتتضمن الاستبانة المعدة في البحث الحالي ستة محاور هم :

أسباب ترتبط بكل من (الجانب الهدفي الذاتي ، الجانب النفسي الانفعالي ، الجانب الاجتماعي ،

الجانب الجسمي ، الجانب الثقافي والعلمي ، تحديات المستقبل) .

وتدرج أسفل هذه المحاور أربعة وثلاثين عبارة ، وحددت الاستبانة ببعدين (نعم - لا)

صدق الاستبانة :

تم التأكد من صدق الاستبانة وذلك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٧) محكما متخصصا في علم النفس وذلك لبيان الصدق الداخلي لعبارة الاستبانة في ضوء محاورها.

• الاستبانة في صورتها النهائية :

وفي ضوء آراء المحكمين تم التوصل للصورة النهائية لاستبانته تعرف آراء معلمي وطلاب المرحلة الثانوية حول عوامل قلق المستقبل .

• تطبيق الاستبانة :

بعد أن أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية ، ومعدة للتطبيق ، قامت الباحثة بتطبيق الاستبانة على عينة من معلمي المرحلة الثانوية بلغ قوامها عشرون معلما ومعلمه ، وثلاثون طالبة من مدارس محافظة بورسعيد (مدرسة رفيدة الأنصارية الثانوية بنات ، مدرسة علم الدين الثانوية بنات ، مدرسة بورسعيد الثانوية بنات ، مدرسة ٦ أكتوبر الثانوية بنات) ، وتم حساب التكرارات بكل مفردة والنسبة المئوية لها وذلك لمعالجتها إحصائيا والتوصل إلى النتائج الآتية والتي تجيب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول : ما العوامل التي تؤدي إلى قلق المستقبل من وجهة نظر طالبات والمعلمين بالمرحلة الثانوية ؟

وكانت النتائج كالتالي :

جدول (١)

نتائج آراء طالبات المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية

إلى قلق المستقبل ن = ٣٠

م	أسباب قلق المستقبل			
	الاستجابات			
	نعم	لا		
	ك	%	ك	%
				أولا : أسباب ترتبط بالجانب الهدي الذاتي
١	٢٧	٩٠	٣	١٠
				عدم وجود هدف شخصي للطالب يزيد من قلق المستقبل.
٢	١٨	٦٠	١٢	٤٠
				تحديد الهدف الشخصي يخفض من قلق المستقبل
٣	١٩	٦٣	١١	٢٧
				تنوع الأهداف وعدم موضوعيتها يزيد من قلق المستقبل
٤	٢٠	٦٦	١٠	٣٤
				تدريب الطالب على تحقيق هدفه يخفض من قلق المستقبل
				ثانيا : أسباب ترتبط بالجانب النفسي الانفعالي
٥	٢٥	٨٣	٥	١٧
				تساهم الاضطرابات النفسية في الخوف من المستقبل
٦	٢٣	٧٦	٧	٢٤
				تزيد قوة الانفعال من عدم التنبؤ بالمستقبل
٧	٢٤	٨٠	٦	٢٠
				يعد الاكتئاب النفسي حاجز المعرفة لطموحات المستقبل

تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية

غادة عبد الباقي محمد مأمون الشريف

٢٧	٨	٧٣	٢٢	يساهم انطواء الطالب وعزله في زيادة قلق المستقبل لديه	٨
٤٠	١٢	٦٠	١٨	يزيد عدم المشاركة في الأنشطة يزيد من قلق المستقبل لدى الطالب	٩
				ثالثا : أسباب ترتبط بالجانب الاجتماعي	
١٠	٣	٩٠	٢٧	يساهم عدم الارتباط الأسرى في زيادة قلق المستقبل	١٠
٣٤	١٠	٦٦	٢٠	المشاركة في جماعة مدرسية يخفف قلق المستقبل	١١
٢٠	٦	٨٠	٢٤	تعد الآراء الشخصية السلبية من عوامل زيادة قلق المستقبل	١٢
١٤	٤	٨٦	٢٦	يساهم أسلوب المناقشة والندوة في خفض قلق المستقبل للطالب	١٣
٢٧	١١	٦٣	١٩	تعريف الطلاب بالمناسبات الاجتماعية ومتطلباتها تخفف من قلق المستقبل	١٤
٢٠	٦	٨٠	٢٤	مشاركة الطلاب في الأنشطة اللاصفية يساهم في خفض قلق المستقبل	١٥
١٠	٣	٩٠	٢٧	تساهم البيئة الاجتماعية المضطربة في زيادة قلق المستقبل	١٦
				رابعا : أسباب ترتبط بالجانب الجسمي	
١٧	٥	٨٣	٢٥	التغيرات الجسمية لطالب المرحلة الثانوية تزيد من قلق المستقبل	١٧
٢٧	٨	٧٣	٢٢	تساهم الصحة البدنية في مشاركة الطالب للأنشطة وخفض قلق المستقبل	١٨
٣٠	٩	٧٠	٢١	يعد مواجهة الطلاب والتحدث أمامهم من عوامل خفض قلق المستقبل	١٩
٢٠	٦	٨٠	٢٤	مشاركة الطلاب في الأعمال المسرحية والفنية يخفف من قلق المستقبل لديهم	٢٠
١٧	٥	٨٣	٢٥	يساهم تطوع الطلاب في المشاركة المجتمعية في خفض قلق المستقبل	٢١
				خامسا : أسباب ترتبط بالجانب الثقافي والعلمي	
٢٧	٨	٧٣	٢٢	قدرة الطالب على قراءة المجالات المختلفة يخفف قلق المستقبل	٢٢
٤٤	١٣	٥٦	١٧	قراءة الطالب لنماذج وشخصيات مثاليه يساهم في خفض قلق المستقبل	٢٣
٣٤	١٠	٦٦	٢٠	تساهم كثرة النظريات العلمية في زيادة قلق المستقبل	٢٤
٣٤	١٠	٦٦	٢٠	يؤدي الخلط في المقررات العلمية إلى الأدبية زيادة قلق المستقبل	٢٥
٢٧	٨	٧٣	٢٢	توافر الإرشاد الأكاديمي للطالب في المرحلة الثانوية تخفف من قلق المستقبل.	٢٦
٣٠	٩	٧٠	٢١	إظهار الشفافية في الجوانب العلمية المكتملة لما يدرسه الطالب بخفض من قلق المستقبل	٢٧
١٠	٣	٩٠	٢٧	عدم توافر فرص عمل للطلاب المتخرجين يزيد من قلق المستقبل	٢٨
١٤	٤	٨٦	٢٦	يزيد قلة المشاركة المجتمعية من قلق المستقبل	٢٩
				سادسا : أسباب ترتبط بتحديات المستقبل	
١٧	٥	٨٣	٢٥	عدم المغامرة والرضا بما هو عليه الطالب يزيد من قلق المستقبل	٣٠
٢٠	٦	٨٠	٢٤	تدريب الطالب على روح التحدي وقبول العاب يخفف من قلق المستقبل	٣١
٢٧	١١	٦٣	١٩	تغير المجتمع المصري بعد ثورة ٢٥ يناير يساهم في خفض قلق المستقبل	٣٣
٢٧	٨	٧٣	٢٢	تعريف الطلاب بالدراسات الجامعية اللاحقة على مرحلتهم يخفف من قلق المستقبل	٣٤

وبالنظر إلى ما أوضحت نتائج الاستبانة الخاصة بآراء طالبات المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل يتبين من خلال تطبيقها على عينة من الطالبات بلغ قوامها ثلاثون طالبة ما يلي :

بالنسبة للمحور الأول حيث الجانب الهدفي الذاتي فقد تراوحت نتائج عبارات ذلك المحور بين (٦٠ إلى ٩٠%) الإجابة بـ (نعم) ، وكذلك بالنسبة للمحور الثاني حيث أسباب مرتبطة بالجانب النفسي الانفعالي فجاءت نسبة (نعم) ما بين (٦٠ إلى ٨٣%). أما المحور الثالث الخاص بالجانب

تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية

غادة عبد الباقي محمد مأمون الشريف

الاجتماعي حيث جاءت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٣ إلى ٩٠ %) أما المحور الرابع الخاص بالجانب الجسمي فكانت نسبة (نعم) ما بين (٧٠ إلى ٨٣ %) وكذلك المحور الخامس حيث الجانب الثقافي والعلمي فقد تراوحت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٦ إلى ٩٠ %) وكذلك المحور السادس حيث جاءت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٣ إلى ٨٣ %) .

ويتبين من ذلك أن الاستجابة لعينة البحث حول محاور الاستبانة جاءت بنسبة مئوية مرتفعة في الاستجابة بـ (نعم) مما يؤكد أن هناك عوامل تؤثر بالفعل على قلق المستقبل .

جدول (٢)

نتائج آراء معلمي المرحلة الثانوية حول العوامل المؤدية

الى قلق المستقبل ... ن = ٢٠

م	أسباب قلق المستقبل				
	الاستجابات				
	لا	نعم			
	ك	%	ك	%	
				أولاً : أسباب ترتبط بالجانب الهدي الذاتي	
١	٣٠	٦	٧٠	١٤	عدم وجود هدف شخصي للطالب يزيد من قلق المستقبل.
٢	٣٥	٧	٦٥	١٣	تحديد الهدف الشخصي يخفض من قلق المستقبل
٣	٤٠	٨	٦٠	١٢	تنوع الأهداف وعدم موضوعيتها يزيد من قلق المستقبل
٤	١٠	٢	٩٠	١٨	تدريب الطالب على تحقيق هدفه يخفض من قلق المستقبل
					ثانياً : أسباب ترتبط بالجانب النفسي الاتفعالي
٥	١٥	٣	٨٥	١٧	تساهم الاضطرابات النفسية في الخوف من المستقبل
٦	٢٠	٤	٨٠	١٦	تزيد قوة الانفعال من عدم التنبؤ بالمستقبل
٧	١٠	٢	٩٠	١٨	يعد الاكتئاب النفسي حاجز المعرفة لطموحات المستقبل
٨	٤٠	٨	٦٠	١٢	يساهم انطواء الطالب وعزلته في زيادة قلق المستقبل لديه
٩	٤٥	٩	٥٥	١١	يزيد عدم المشاركة في الأنشطة من قلق المستقبل لدى الطالب
					ثالثاً : أسباب ترتبط بالجانب الاجتماعي
١٠	١٥	٣	٨٥	١٧	يساهم عدم الارتباط الأسرى في زيادة قلق المستقبل
١١	٢٥	٥	٧٥	١٥	المشاركة في جماعة مدرسية يخفض من قلق المستقبل
١٢	٤٠	٨	٦٠	١٢	تعد الآراء الشخصية السلبية من عوامل زيادة قلق المستقبل
١٣	٣٠	٦	٧٠	١٤	يساهم أسلوب المناقشة والندوة في خفض قلق المستقبل للطالب
١٤	٤٥	٩	٥٥	١١	تعريف الطلاب بالمناسبات الاجتماعية ومتطلباتها تخفض من قلق المستقبل
١٥	١٠	٢	٩٠	١٨	مشاركة الطلاب في الأنشطة اللاصفية يساهم في خفض قلق المستقبل
١٦	١٥	٣	٨٥	١٧	تساهم البيئة الاجتماعية المضطربة في زيادة قلق المستقبل
					رابعاً : أسباب ترتبط بالجانب الجسمي
١٧	٢٠	٤	٨٠	١٦	التغيرات الجسمية لطالب المرحلة الثانوية تزيد من قلق المستقبل
١٨	٣٠	٦	٧٠	١٤	تساهم الصحة البدنية في مشاركة الطالب للأنشطة وخفض قلق المستقبل
١٩	٤٥	٩	٥٥	١١	يعد مواجهة الطلاب والتحدث أمامهم من عوامل خفض قلق المستقبل

تصور مقترح لخفض قلق المستقبل من وجهة نظر الطلاب والمعلمين بالمرحلة الثانوية

غادة عبد الباقي محمد مأمون الشريف

٢٠	٢	٩٠	١٨	مشاركة الطلاب في الأعمال المسرحية والفنية يخفض من قلق المستقبل لديهم
٢١	٥	٧٥	١٥	يساهم تطوع الطلاب في المشاركة المجتمعية في خفض قلق المستقبل
				خامسا : أسباب ترتبط بالجانب الثقافي والعلمي
٢٢	٥	٧٥	١٥	قدرة الطالب على قراءة مجلات مختلفة يخفض قلق المستقبل
٢٣	٦	٧٠	١٤	قراءة الطالب لنماذج وشخصيات مثاليه يساهم في خفض قلق المستقبل
٢٤	٥	٧٥	١٥	تساهم كثرة النظريات العلمية في زيادة قلق المستقبل
٢٥	٢	٩٠	١٨	يؤدى الخط في المقررات العلمية إلى الأدبية إلى زيادة قلق المستقبل
٢٦	٤	٨٠	١٦	توافر الإرشاد الاكاديمي للطالب في المرحلة الثانوية يخفض من قلق المستقبل.
٢٧	٥	٧٥	١٥	إظهار الشفافية في الجوانب العلمية المكتملة لما يدرسه الطالب بخفض من قلق المستقبل
٢٨	٢	٩٠	١٨	عدم توافر فرص عمل للطلاب المتخرجين يزيد من قلق المستقبل
٢٩	٨	٦٠	١٢	يزيد قلة المشاركة المجتمعية من قلق المستقبل
				سادسا : أسباب ترتبط بتحديات المستقبل
٣٠	٥	٧٥	١٥	عدم المغامرة والرضا بما هو عليه الطالب يزيد من قلق المستقبل
٣١	٧	٦٥	١٣	تدريب الطالب على روح التحدي وقبول الصعاب يخفض من قلق المستقبل
٣٣	٣	٨٥	١٧	تغير المجتمع المصري بعد ثورة ٢٥ يناير يساهم في خفض قلق المستقبل
٣٤	٤	٨٠	١٦	تعريف الطلاب بالدراسات الجامعية اللاحقة على مرحلتهم يخفض من قلق المستقبل

وبالنظر إلى نتائج استجابات المعلمين لعبارات الاستبانة يمكن عرض الآتي :

جاءت استجابات عينة البحث من المعلمين والتي بلغ قوامها عشرون معلما ومعلمة حول العوامل المؤدية إلى قلق المستقبل ، وبالنسبة للمحور الأول حيث الجانب الهدفي الذاتي فقد تراوحت نتائج عبارات ذلك المحور بين (٦٠ إلى ٩٠%) الإجابة بـ (نعم) ، وكذلك بالنسبة للمحور الثاني حيث أسباب مرتبطة بالجانب النفسي الانفعالي فجاءت نسبة (نعم) ما بين (٥٥ إلى ٩٠%).

أما المحور الثالث الخاص بالجانب الاجتماعي حيث جاءت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٥٥ إلى ٨٥ %) ، أما المحور الرابع الخاص بالجانب الجسمي فكانت نسبة (نعم) ما بين (٥٥ إلى ٩٠ %)

وكذلك المحور الخامس حيث الجانب الثقافي والعلمي فقد تراوحت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٠ إلى ٩٠%) ، وكذلك المحور السادس حيث جاءت الاستجابة بـ (نعم) ما بين (٦٥ إلى ٨٥ %) ، وهذا يدل على الاتفاق بين أراء المعلمين والمعلمات حول أن هناك عوامل لقلق المستقبل تؤثر في حياة الطلاب ، وبالنظر إلى نتائج استبيان الطالبات والمعلمين.

يُلاحظ أن هناك اتفاق حول استجاباتهم نحو عوامل قلق المستقبل مما يؤكد للباحثة صدق عبارات الاستبانة .

ولإجابة عن السؤال الثاني ونصه: ما التصور المقترح لخفض قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية.

يمكن إعداد برنامج تدريبي من خلال الآتي :

تعليمات البرنامج التدريبي

يمكن عرض تعليمات البرنامج التدريبي من خلال الآتي:.

تعليمات خاصة بالطالبات المتدربات:.

- تم تعريف الطالبات المشاركات في هذا البرنامج التدريبي بضرورة الحضور وعدم التغيب أثناء التدريب، وكذلك توضيح الهدف من البرنامج ، وتعرف علي آرائهم حول المستقبل والذات.
- كما تم التنبيه عليهم باحترام مواعيد الجلسات التدريبية والالتزام بآداب الحوار والمناقشة.
- تشجيع الآراء التي تطرح حول الموضوع وعدم مقاطعة الزميلة أثناء التحدث.
- وكذلك الاهتمام بالعمل الجماعي سواء في قاعة التدريب بالدراسة أم عند إعداد النشاط التدريبي المكلفة به الطالبة.

- الاتفاق علي عرض ما أنتج من خرائط ولوحات وأشكال لعرضه في نهاية الفصل الدراسي علي طالبات المدرسة بهدف توضيح الاستفادة من البرنامج.

تعليمات بإجراءات تنفيذ البرنامج:.

- توزيع الوقت توزيعاً مناسباً طبق للجلسة التدريبية.
- توزيع الأوراق الخاصة بالبرنامج سواء كانت المقالات أو البرستول.
- إعطاء خمس دقائق للقراءة الصامتة، ثم المناقشة لمدة ٢٠ دقيقة
- ترك مساحة لعمل المجموعات (التعلم الذاتي) (ورشة العمل) (التعلم التعاوني) ٣٠ دقيقة.
- عرض الأعمال والمناقشة ٢٠ دقيقة، ١٥ تعليمات بالنشاط التدريبي.
- خمس دقائق للاسترخاء والهدوء قبل ترك الورشة.

الأهداف العامة للبرنامج التدريبي لخفض قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية:.

يهدف البرنامج التدريبي الخاص بالبحث الحالي إلي:.

- تنمية روح الطموح وتحقيق الأهداف لدى الطالبات.
- تنمية القدرة علي المشاركة وإبداء الآراء.
- تنمية القدرة علي مهارة التنبؤ.
- تدريب الطالبات علي إعداد خطط مقترحة لبعض المشكلات.
- تدريب الطالب علي إعداد تقارير وأشكال توضيحية لموضوع ما.

- خفض الاضطرابات النفسية والانفعالية لدي الطالبات.
 - تنمية شخصية الطالبة من خلال ما تشارك به في البرنامج التدريبي.
 - تزويد الطالبات ببعض أشكال الثقافة العامة.
 - تنمية قدرة الإبداع والابتكار للحلول المقترحة.
 - تقويم رؤية واقعية للطالبات نحو للمجتمع.
- الأهداف الإجرائية للبرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من التدريبات التي يتضمنها البرنامج الحالي -في هذا البحث- ممكن للطالبات المتدربات أن:-
أولا الأهداف المعرفية:

- تدريبهن علي مهارة التأمل الذاتي حول ما يطرح أمامهم.
- يتعرفن مفهوم التحدي، ووسائل التغلب عليه.
- يتعرفن مفهوم المثابرة وتحقيق الهدف.
- يتعرفن مهارات التنبؤ.
- يحددن الافتراضات العلمية للتنبؤ بالمستقبل.
- يقترحن بعض الأفكار لبعض للمواقف الحياتية.
- تدريبهن علي تحديد بعض الآيات القرآنية التي تتحدث عن الأمن.
- يتعرفن مفهوم الانتماء ووسائل توضيحه للطالبات.
- يتعرفن مشاكل الأمية والمشكلة السكانية.
- يحددن أسباب الدفاع عن سيناء وأهميتها لمصر.
- يتعرفن أسباب القلق والاضطرابات النفسية.
- يتعرفن قدرات الذات الشخصية ويحاولن إثباتها.
- يشاركن في إعداد مقترحات إبداعية تأملية.

ثانياً الأهداف الوجدانية:

- يبدين رأيهن حول موضوعات التدريب.
- يقبلن علي التدريب إذا ما أحسن الأداء.
- تحترمن آراء زميلاتهن عند التحدث.
- يلتزمن بآداب الحوار والمناقشة.
- يشجعن بعضهن أثناء ورشة العمل.
- يقدرن العمل في جماعة.
- يشاركن في إعداد تقارير وأنشطة تدريبية.

- التنافس في قيادة الورشة (أسلوب الندوة).

ثالثاً الأهداف المهارية:.

- يتحدثون شفويًا أمام زميلتهن حول مشكلة معينة.

- يكتبن بعض التقارير حول موضوع ما.

- يستمعن إلي بعض المواد المسجلة أثناء التأمل الذاتي.

- يرسمن بعض الأشكال التخطيطية التي تطلب منهن.

- يشاركن في إذاعة المدرسة ببعض التوجيهات.

- يجمعن بعض الصور والإحصائيات الخاصة بالبرنامج.

التمهيد (التهيئة الحافزة) المستخدمة في البرنامج الحالي:.

يمكن استخدام التمهيد (التهيئة الحافزة) الآتية:.

- مناقشة الطالبات المتدربات حول حدث يقترب من موضوع التدريب.

- عرض بعض الصور والمقاطع المصورة كنوع من التهيئة.

- عرض بعض اللوحات التي تهيئ الطالبات للتدريب.

الوسائط التعليمية (التقنيات) المستخدمة في البرنامج:.

يمكن استخدام الوسائط التعليمية الآتية:.

- بعض أجهزة الحاسوب بغرف الوسائط التعليمية بالمدرسة.

- شفافيات تعد مسبقاً تتضمن موضوعات البرنامج التدريبي.

- استخدام الـ power point لعرض الموضوعات التدريبية.

- استخدام شرائط سمعية CD تتضمن مادة سمعية حول الموضوع.

- أوراق عمل برستول وأفلام وألوان.

الأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج الحالي:.

يمكن استخدام بعض الأساليب التدريبية أثناء تنفيذ البرنامج كالاتي:.

- أسلوب الندوة: ويمكن أن تقوم به المعلمة أو الطالبة بعد قراءتها للموضوع وأدراك ما يتضمنه

من عناصر ويتم من خلالها المناقشة.

- أسلوب التعلم التعاوني: حيث تقسم الطالبات إلي مجموعات عمل حسب الموقف ، والمتابعة، ثم

عرض ما تم إنتاجه علي السبورة أمام الطالبات.

- أسلوب المناقشة والحوار: حيث يتم عرض المقترحات والآراء واخذ وجهات النظر حول

الموضوع.

- أسلوب ورشة العمل: حيث المشاركة في مجموعات لإعداد شكل تخطيطي أو تقارير.

النشاط المستخدم في البرنامج التدريبي:

- يمكن استخدام الأنشطة التدريبية في الأوراق الخاصة بالطالبات والتي يتضمنها البرنامج عقب كل موضوع.
- وتتم متابعة هذا الانجاز التدريبي سواء في غرفة الوسائط أو بالمكتبة المدرسية أو كواجب منزلي.
- ويقيم هذا النشاط من خلال عرضه بإذاعة الدراسة أو إعداد شبه معرض مصغر يضم لوحات التدريب وهكذا.

الخاتمة:

ويتضح مما سبق ومما أسفرت عنه النتائج أن الطالبات في المرحلة الثانوية اللاتي تعانين من قلق المستقبل في حاجة إلى البرامج التدريبية التي تخفض من قلق المستقبل لأنهم يمرون بفترات حرجة من خلال انتقالهم من مرحلة المراهقة إلى الرشد(من المرحلة الثانوية إلى الجامعية)و ذلك لكي يتم إعداد الفرد ليتوافق مع مستقبله ويتخلص من مخاوفه ويحقق أهدافه .

المقترحات

- توجيه طلبة الدراسات العليا في أقسام علم النفس بكليات التربية لإجراء مزيد من الدراسات حول علاقة قلق المستقبل ببعض المتغيرات التي تؤثر على جوانب الشخصية التي تعوق تقدم التعلم لدى الطلاب في مدارس التعليم العام في مصر .
- تصميم برامج متخصصة حول تطبيق الأساليب الحديثة في التعليم والتغلب على المشكلات التي تعوق اكتساب الطالب للمهارات الاجتماعية والتعليمية في المدارس الحكومية.

المراجع

المراجع العربية:

١. إبراهيم محمد بلكيلاي، (٢٠٠٨): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية لمفتوحة في الدنمارك.
٢. إبراهيم محمود إبراهيم (٢٠٠٣): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٣٨، القاهرة.
٣. أحمد حنتول أحمد موسى، (٢٠٠٤): "أنماط السلوك الإجرامي في مرحلة الرشد وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المودعين في سجون المنطقة الغربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة. المملكة العربية السعودية.
٤. حنان عبد الحميد العناني، (٢٠٠٠): الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
٥. زينب محمود شقير، (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٦. سهام درويش أبو عطية (٢٠٠٠): مبادئ الإرشاد النفسي، ط٢، دار الفكر للنشر، عمان.
٧. سيجموند فرويد (١٩٦٢): القلق، ترجمة عثمان نجاتي، دار النهضة العربية، القاهرة.
٨. سيجموند فرويد (١٩٧٧): الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ط٤، دار الشرق، القاهرة.
٩. صالح حسن الدايري، (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية، ط١، دار وائل للنشر، الأردن.
١٠. عباس ناجي الامامي (٢٠١٠): علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية بالدانمرك (مدينة البورك)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدانمرك.
١١. عبد العظيم طه حسين، (٢٠٠٧): العلاج النفسي المعرفي - مفاهيم وتطبيقات، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٢. علاء الدين كفاقي (١٩٩٠): الصحة النفسية، دار هجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٣. على عبد الرحمن مرعي (٢٠١٠): فعالية برنامج لخفض قلق اللغة الانجليزية لنوى صعوبات تعلمها من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية - جامعة الزقازيق.
١٤. غالب محمد علي المشيخي، (٢٠٠٩): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية - جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
١٥. فاروق عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. محفوظ عثمان (٢٠٠٢): يوم دراسي بعنوان الصدمة النفسية وأثرها على كلية التربية بجامعة الأقصي، غزة.

١٧. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢) : الهوية والقلق والإبداع ، ط ١ ، دار القاهرة للطباعة، القاهرة.

١٨. محمد جعفر جمل الليل (٢٠٠٥) : بناء مقياس القلق العام للأطفال والمراهقين ، ط ٢ ، سلسلة البحوث التربوية والنفسية ، معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية .

١٩. مصطفى فهمي (١٩٩٨): الصحة النفسية ، ط ٥ ، مكتبة الخانجي، القاهرة .

٢٠. ممدوح محمد ، محمد دسوقي ، (٢٠٠٢) : بناء مقياس القلق الاجتماعي ، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية ، العدد ١٣ ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، القاهرة ،

٢١. ناهد شريف سعود ٢٠٠٥: قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية، جامعة دمشق، سوريا.

المراجع الأجنبية :

22. Kagan, L.:Macleod, A:&Pote,H .(2004).Accessibility Of causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression ,journal of Clinical psychology.Vol.11(3).pp177-186.
23. Retshard,C(2005);Selection Test Anxiety Exploring Tension and Fear of Failure Across the Sexes in Simulated Selection Scenarios ,International Journal of Selection Assessment ,13(4),pp282-295 ..
24. Zaliski,1996: Future Anxiety, concepts measurement and preliminary research-journal of personal individual difference ,vol21,n2.