

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي  
ميدان العلوم الاجتماعية  
شعبة علوم التربية  
تخصص إرشاد وتوجيه  
إعداد الطالبة: بشرة قاديير  
بغـوان

فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي  
في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني

دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني والتمهين زويبيدي عبد القادر - ورقلة

نوقشت بتاريخ 2019/06/23 القاعة رقم: 02

أعضاء لجنة المناقشة

نورة بوعيشة ..... رئيساً  
أحمد قندوز ..... مناقشاً  
فاطمة الزهراء حاج صبري ..... مشرفاً

السنة الجامعية 2019/2018

## شكر وعرافان

انطلاقاً من قوله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم " وقوله صلى الله عليه وسلم " ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله "

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه، والشكر له على توفيقه وامتنانه. والصلاة والسلام على محمد الداعي إلى رضوانه، وعلى آله وأصحابه الذين ساروا على هديه وتبيلانه.

اعترافاً بالجميل

يطيب لي أن أتوجه بالشكر والامتنان إلى كل من مد لي يد العون وساهم في إخراج هذا العمل، وأخص بالفضل والعرافان

أستاذتي الفاضلة فاطمة الزهراء حاج صابري، أشكر لها حسن تعليمها وشرف تأطيرها.

وأعتم الفرصة لأعبر عن تقديري وامتناني لأساتذتي الأجلاء بقسم علم النفس وعلوم التربية، ولجنة المناقشة رئاسة وأعضاء؛ على تفضلهم بقبول مناقشة هذا العمل العلمي.

أتقدم بأسمى آيات الشكر وأبلغ عبارات التقدير والامتنان؛ إلى عائلتي الكريمة على مساندتهم ودعمهم المعنوي

كما لا أنسى مدير مركز التكوين المهني والتمهين زويدي عبد القادر على ما قدمه من تسهيلات.

والشكر موصول إلى المترصات أفراد العينة على حسن مشاركتهن و التزامهن بالحضور.

وجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل

أتقدم لكل هؤلاء بوافر الشكر وعظيم الامتنان، وأدعو الله العلي القدير أن يجزيهم خير الجزاء، وأن يجعل ما قدموه في موازين حسناتهم .

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني، وكذا معرفة أثر البرنامج الإرشادي المعتمد - إن وجد - في تنمية التفكير الإيجابي، وخفض مستوى قلق المستقبل بعد انتهاء فترة المتابعة.

ولتحقيق تلك الأهداف، اعتمدت الطالبة على المنهج التجريبي، واستخدمت تصميماً شبه تجريبي ذي مجموعتين ( ضابطة وتجريبية )، بقياس قبلي وبعدي لكلا المجموعتين، وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية.

وطُبق القياس القبلي على مجتمع الدراسة (90) متربصة من متربصات مركز التكوين المهني والتمهين زوبيدي عبد القادر بورقلة، باستخدام مقياس التفكير الإيجابي "لمنشد" (2013)، تعديل وتقنين "السليم" (2017). ومقياس قلق المستقبل "لشقيير" (2005)، وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية. وشملت عينة الدراسة (14) متربصة تم اختيارهن بطريقة قصدية ( ذوي التفكير الإيجابي المنخفض والأعلى قلقاً اتجاه المستقبل). حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين؛ ضابطة وتجريبية. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية الذي أعده "طبوزادة" (2017)، بعد التأكد من صلاحيته ومناسبته للدراسة وأهدافها.

وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

وتؤكد نتائج الدراسة المتوصل إليها فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني. مع استمرار الأثر الإيجابي الذي تركه على المجموعة التجريبية بعد انتهاء فترة المتابعة. وقد أخضعت نتائج الدراسة للتفسير والمناقشة في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة. وبناءً على النتائج المتوصل إليها تم تقديم خلاصة الدراسة وبعض الاقتراحات.

## Summary

The current study aimed at revealing the effectiveness extent of guidance programme based on the development of positive thinking skills in reducing the level of the future anxiety in the about the future at the trainees of the vocational training school .

As well as knowledge of the impact of the reliable guidance program – if any –in the development of the positive thinking, and the reduction of future anxiety level after the end of the supervision period. To achieve these aims, the student depended on the empirical method and used a design looks like empirical, of two groups (standard and empirical) with a prior and later measurement of the two groups, and a supervisory measurement of the empirical group.

The prior measurement is applied on the study community (90) trainees of those of (zobidi A.kder ouargla), vocational training school ouargla, using the scale of the positive thinking of the (monched,2013) amend and regulated by (aslim,2017) and the scale of the future anxiety of (chakier,2005), after checking their psychometric features. The specimen of the study includes (14) trainees who was selected on purpose (these of the low positive thinking and of the high future anxiety) where the specimen was divided into two equivalent groups, standard and empirical. The guidance programme was applied on the empirical groups which was done by ( tabozada,2017), after checking its validity and appropriacy to the study and its aims .

Using the appropriate statistical tools, the study reveals the following:

1. There were differences of a statistical significance at the level of the positive thinking and the future anxiety at the trainees of the vocational training school among the two groups, the standard and the empirical, in the later measurement after adjusting the prior measurement .
2. There were no differences of a statistical significance at the level of the positive thinking and the future anxiety among the results of the later and the supervisory measurements of the empirical groups.

The results of the study assure the effectiveness of the guidance programme based on developing the skills of the positive thinking in reducing the level of the future anxiety at the trainees of the vocational trainees of the vocational training school, with the continuance of the positive impact that it left the empirical group after the end of the supervisory period.

The results of the study were imposed to the explanation and discussion in the light of the educational literature and the previous studies .therefore, the study concluded to the suggestions of new research ways .

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرفان

ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الملاحق
1	مقدمة
	<b>الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة</b>
5	1. تحديد مشكلة الدراسة
8	2. فرضيات الدراسة
8	3. أهداف الدراسة
8	4. أهمية الدراسة
9	5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
11	6. حدود الدراسة
11	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثاني: التفكير الإيجابي</b>
13	تمهيد
13	1. مفهوم التفكير
14	2. خصائص التفكير
15	3. مفهوم التفكير الإيجابي
17	4. خصائص المفكر الإيجابي
18	5. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
<b>الصفحة</b>	<b>المحتوى</b>
19	6. ثمرات التفكير الإيجابي
20	7. الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي
23	8. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي

29	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثالث: قلق المستقبل</b>
31	تمهيد
31	1. مفهوم القلق
33	2. أنواع القلق وتصنيفاته
35	3. مفهوم قلق المستقبل
38	4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
40	5. أعراض قلق المستقبل
40	6. أسباب قلق المستقبل
41	7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
46	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية</b>
49	تمهيد
49	1. منهج الدراسة
49	1.1 التصميم التجريبي
50	2.1 متغيرات الدراسة
51	2. الدراسة الاستطلاعية
51	1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية
51	2.2 عينة الدراسة الاستطلاعية
51	3.2 وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
70	3. الدراسة الأساسية
70	1.3 وصف عينة الدراسة الأساسية
<b>الصفحة</b>	<b>المحتوى</b>
71	2.3 وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية
71	4. الأساليب الإحصائية
71	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج</b>

74	تمهيد
74	1. عرض نتيجة الفرضية الأولى وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها
77	2. عرض نتيجة الفرضية الثانية وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها
81	3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها
84	خلاصة واقتراحات
85	قائمة المراجع
91	قائمة الملاحق

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	وجهة نظر الباحثين حول أسباب قلق المستقبل	01
49	التصميم شبه تجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	02



53	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس التفكير الإيجابي	03
53	نتائج معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي مع البعد الذي تنتمي إليه	04
54	نتائج معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي مع المقياس ككل	05
55	معامل الارتباط "بيرسون" للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية	06
55	نتائج معامل "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي	07
56	مستويات قلق المستقبل لمقياس (شقير، 2005)	08
57	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس قلق المستقبل	09
58	نتائج معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل مع البعد الذي تنتمي إليه	10
59	نتائج معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل مع المقياس ككل	11
59	نتائج معامل "بيرسون" للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية	12
60	نتائج معامل "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل	13
70	اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	14
74	قيمة "ف" لمقياس التفكير الإيجابي القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	15
75	نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التفكير الإيجابي بعد ضبط القياس القبلي	16
75	المتوسطات المعدلة لمجموعتي البحث للتفكير الإيجابي البعدي	17
78	قيمة "ف" لمقياس قلق المستقبل القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	18
78	نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قلق المستقبل بعد ضبط القياس القبلي	19
78	المتوسطات المعدلة لمجموعتي البحث لقلق المستقبل البعدي	20
82	نتائج اختبار 'ويلكسون' لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي	21

	للمجموعة التجريبية	
--	--------------------	--

### فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
91	استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي	01
93	قائمة الأساتذة المحكمين	02

94	مقياس التفكير الإيجابي	03
97	مقياس قلق المستقبل	04
100	تعهد بالالتزام	05
101	نتائج التحليل الإحصائي لحساب صدق مقياس التفكير الإيجابي بالمقارنة الطرفية	06
102	نتائج التحليل الإحصائي لحساب الثبات بالتجزئة النصفية (التفكير الإيجابي)	07
103	نتائج التحليل الإحصائي لحساب الثبات بمعامل "كرونباخ" (التفكير الإيجابي)	08
105	نتائج التحليل الإحصائي لحساب الصدق بالمقارنة الطرفية (قلق المستقبل)	09
106	نتائج التحليل الإحصائي لحساب الثبات بالتجزئة النصفية (قلق المستقبل)	10
107	نتائج التحليل الإحصائي لحساب الثبات بمعامل "كرونباخ" (قلق المستقبل)	11
108	نتائج اختبار الفرضية الأولى باستخدام تحليل التباين (Ancova)	12
109	نتائج اختبار الفرضية الثانية باستخدام تحليل التباين (Ancova)	13
110	نتائج اختبار الفرضية الثالثة باستخدام اختبار (Wilcoxon)	14

## مقدمة

لقد خصَّ الله سبحانه وتعالى الإنسان بالعقل، وميَّزه على بقية المخلوقات، وجعل عقله مدارَّ التكليف وتحمل أعباء المسؤولية، وحثَّه على النظر في ملكوته والتدبُّر. قال الله تعالى " وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (سورة الرعد، الآية 3).

فالتفكير من الحاجات المهمة التي لا تستقيم حياة الإنسان بدونها، كما أنه يعد من أكثر الأهداف العصرية إلحاحاً في عالم سريع التغير، تتحكم فيه تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، وتتعدد المشكلات في مختلف ميادين الحياة. لتصبح معارفنا المبنية على معلومات الماضي مهزوزة وغير كافية للتعامل مع تلك التغيرات، وأمام هذا الواقع تظهر أهمية تنمية مهارات التفكير.

وللتفكير أنواع وأساليب متعددة ومختلفة ظهرت على الساحة التربوية والنفسية، كالتفكير الاستدلالي والتركيبى، والتحليلي، الابتكاري، والإيجابي. وبعد هذا الأخير - التفكير الإيجابي - عاملاً من العوامل المهمة التي تساعد على تجويد الحياة وازدهارها. فكلما كان التفكير إيجابياً، أدى ذلك إلى حل فاعل وناجح للمشكلات التي قد تواجه الإنسان، والعكس صحيح أي كلما كان التفكير سلبيًا كلما أدى إلى التعامل مع تلك المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة. وهذا في ضوء ما أوضحتها العديد من البحوث والدراسات؛ كدراسة "ريبكا" (Rebica,2003)، "وأدميسدس (Edmeads,2004). حيث بيَّنَّا أنَّ "هناك تأثيراً جوهرياً لنمط التفكير الإيجابي في زيادة الشعور بالرضا والسعادة، وتعلم المفاهيم المختلفة". (أحمد، 2018، 125)

هذا ويعتبر القلق بصفة عامة حقيقة من حقائق الوجود، وجزءاً طبيعياً في كل آليات السلوك الإنساني، يظهر عند جميع الناس في مواقف التحدي، ويصبح خطراً بازدياد درجته عن الحد الطبيعي. وفي العقود الأخيرة أخذ شكل من أشكال القلق يبرز بصورة واسعة، ليشكل موضوع بحث جديد؛ وهو القلق في ضوء المستقبل. فقد وجد "زالسكي" (Zaliski,1996)، أنَّ الإنسان عندما ينظر ويتأمل المستقبل فإنه يخاف من الكثير من الأشياء التي من الممكن أن يتوقع أن يواجهها في المستقبل، ويرى أيضاً أن كل أنواع القلق لها بعد زمني قصير ومحدود نسبياً يُؤثر فينا لفترة زمنية محدودة، وعلى العكس فإن قلق المستقبل يشير إلى التأثير بعيد المدى. (Zaliski,1996,174)

لذا تظهر ضرورة وأهمية العمل على ترشيد هذا النوع من القلق لدى الشباب، سيما المتربصين في مؤسسات التكوين المهني، والاستفادة من الخدمات والبرامج الإرشادية التي تسعى إلى التأكيد على تدعيم جودة الحياة لدى الإنسان، من خلال تنمية الجوانب الإيجابية للشخصية، وفي هذا السياق يرى (عصام محمد علي أحمد، 2018) "أنَّ تنمية مهارات التفكير الإيجابي يعد سلاحاً ذو قوة فعالة، وممتدة الأجل للتعامل مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل، واتخاذ القرارات الصائبة، مما يساعد للوصول للسعادة والرضا عن النفس وتجنب القلق من المستقبل". (علي، 2018، 126)

وانطلاقاً مما سبق، جاءت الدراسة الحالية للكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات. ومن أجل تحقيق ذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين؛ أحدهما نظري وتضمن ثلاثة فصول، والآخر ميداني وشمل فصلين.

تناول الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة، من خلال تحديد مشكلة الدراسة، فرضياتها، أهدافها وأهميتها (النظرية والتطبيقية)، حدودها، ثم التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

أمّا الفصل الثاني فقد خصّص للتفكير الإيجابي، والذي ضمّ مفهوم التفكير وخصائصه، مفهوم التفكير الإيجابي وخصائص المفكر الإيجابي، مع التعرض للعوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي، ثمراته والاستراتيجيات المستخدمة في تحسينه، فالنظريات المفسرة له .

أمّا الفصل الثالث فيعالج متغير قلق المستقبل، ويتم التطرق فيه إلى مفهوم القلق وأنواعه، ثم مفهوم قلق المستقبل وبعض المفاهيم المرتبطة به، أعراضه، أسبابه، والنظريات المفسرة له.

في حين يتضمن الفصل الرابع إجراءات الدراسة الميدانية، وذلك من خلال التطرق إلى منهج الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، كيفية اختيار العينة الخاصة بها، ووصف أدوات الدراسة في صورتها الأولية، مع التأكيد من خصائصها السيكمترية، بعدها يتم التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية العينة وكيفية اختيارها، أدوات الدراسة في صورتها النهائية، ثم الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة فرضيات الدراسة.

أمّا الفصل الخامس فقد خصّص لعرض وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها. لتختتم الدراسة بالخلاصة مع اقتراح بعض المحاور لدراسات وبحوث مستقبلية، ودُوِّلت الدراسة بقائمة المراجع والملاحق.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## تقديم موضوع الدراسة

1. تحديد مشكلة الدراسة
  2. فرضيات الدراسة
  3. أهداف الدراسة
  4. أهمية الدراسة
  5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
  6. حدود الدراسة
- خلاصة الفصل

## 1. تحديد مشكلة الدراسة

يُعتبر علم النفس الإيجابي (Positive Psychologie) اتجاه حديث في علم النفس، وهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطاء، وعلى تعزيز الإمكانات بدلاً من التوقف عند الاضطرابات النفسية، الأمر الذي ولّد لدى جملة من الباحثين بزعامة البروفيسور مارتن سليجمان (M.Seligman) قناعة مفاؤها؛ أنّ الانتباه يجب أن يُحول من نموذج المرض إلى نموذج الصحة. لذلك أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، ويظهر ذلك جلياً من خلال اهتمام الدارسين بالخبرات الذاتية، والسمات الشخصية الإيجابية، بطريقة علمية، نظرية، تطبيقية ومنهجية، تُمكن الفرد من تخطي مختلف الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهه على الصعيد؛ النفسي، الاجتماعي، العاطفي، التربوي والتعليمي.

ويُعدّ التفكير الإيجابي (Positive Thinking)؛ أحد المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، والذي لاقى اهتماماً ورواجاً كبيرين من قبل الباحثين حديثاً، وهو من العوامل الأساسية المساهمة في تحقيق جودة الحياة وتحسينها. هذه الأخيرة - جودة الحياة - تعبر عن نمو الإنسان وفقاً لمستويات ومعايير الصحة النفسية وفي المقابل الابتعاد عن مختلف الاضطرابات والمشاكل النفسية. حيث يمثل القلق المدخل الجوهري والرئيسي لها. فقد أشار تقرير لمنظمة الصحة العالمية سنة (2001)، إلى أنّ " حوالي 450 مليون إنسان في العالم قد تعرضوا إلى اضطرابات ومشاكل نفسية، ويعتبر القلق أكثرها وبائية. إذ يمثل حوالي (40%) من الاضطرابات العصبية، و أكثر انتشاراً عند الإناث منه لدى الذكور. (حسن، 2012، 7).

لذلك نشطت الدراسات الحديثة وركزت على موضوع القلق بمختلف أشكاله، ومست جميع المراحل العمرية، خاصة مرحلة الشباب؛ لما تتطوي عليه من خصائص، وما تحمله من طموحات وآمال. فهي أكثر الفئات عرضة للإصابة بالقلق بمختلف أنواعه، لاسيّما القلق من المستقبل، فقد أشارت دراسة " سوسلوسك (Susulowska) إلى " وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً للمرحلة العمرية؛ إذ قدرت نسبته بـ (2.8%) في مرحلة الطفولة، و(15.5%) في مرحلة المراهقة، لتصل إلى (51.4%) في مرحلة الشباب. (Zaleski, 1996, 47). وهو ما أكدته دراسة "منصور أحمد" (2010) " أنّ أكثر ما يثير قلق الشباب هو المستقبل، والشعور بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة، إضافة إلى التفكير السلبي " (هادي، 2010، 38).



ويؤكد الباحثون المُنصَّوون تحت مظلة النظرية المعرفية؛ ارتباط قلق المستقبل بالتفكير؛ فأفكار الفرد ومعتقداته هي المسؤولة عن تصرفاته. ولهذا يصف العالم الأمريكي "ألبيرت إليس" (Albert ellis) "تفكير القلقين بأنه من النوع الكارثي (Catastrophic)". (الحسيني، 2011، 27). وهو ما توصل إليه (مسعود، 2006)، في دراسته التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، لدى عينة من الطلبة في صفوف التعليم الثانوي، حيث أظهرت نتائج دراسته؛ وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وكل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية. (بعلي، 2015، 27). كما أكدت ذلك (إيمان إسماعيل، 2003)، في الدراسة التي تمحورت حول " بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز لدى المراهقين"، وقد أشارت نتائجها إلى أنّ الإناث أكثر تصديقاً وميلاً نحو المعتقدات الخرافية من الذكور، كما أنّ العلاقة بين المعتقدات الخرافية، وقلق المستقبل علاقة طردية. (الحسيني، 2011، 50)

وفي هذا السياق تشير (زينب محمود شقير، 2005)، إلى أنّ "قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد، تجعله يُؤوّل الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي. (فراج، 2006، 08)؛ مما يدل على أنّ استخدام الفرد للتفكير الإيجابي، وتعامله مع المواقف بطريقة عقلانية؛ يقلل من احتمال إصابته بقلق المستقبل.

ومن هنا كان التفكير والانشغال والقلق من المستقبل، من أهم الأمور التي تُورق الكثير من الأفراد في هذا العصر، وخاصة الشباب من المتربصين بمؤسسات التكوين المهني، من خلال الأفكار التي تترسخ في أذهانهم وتبنيها جراء مسابرتهم للحياة، حيث يتولّد القلق لديهم بسبب الفشل في الالتحاق بالدراسة الجامعية التي تفتح آفاقاً مستقبلية واسعة أمامهم، ويزداد هذا القلق بسبب الخوف من تكرار الفشل ومواجهة العديد من العقبات والصعاب والضغوط المختلفة، هذا بالإضافة إلى نظرة المجتمع السلبية لقطاع التكوين والتعليم المهنيين. وفي هذا السياق تؤكد (حنان العناني، 2000) على أنّ " التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، ويساعد في ذلك خبراته الماضية المؤلمة، والأفكار المتبناة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان، وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده." (العناني، 2000، 12).

وقد تعددت الأساليب والطرق والإستراتيجيات والفنيات، التي استخدمها الباحثون لتخفيف قلق المستقبل، فمنهم من اعتمد على العلاج النفسي الديني؛ أمثال دراسة (عاشور دياب، 2001)، والذي هدف من خلال دراسته إلى معرفة فعالية البرنامج الإرشادي الديني المستخدم في تخفيف حدة قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي، في قلق المستقبل لصالح القياس البعدي، واستمرارية تأثير الإرشاد الديني بعد مرور فترة المتابعة (الحسيني، 51، 2011). وهذا أيضاً ما أكدته (مصطفى عبد المحسن، 2008) في دراسته (فريج، 2016، 49). ومنهم من استخدم العلاج بالمعنى أمثال (الحسيني، 2008)، وقد أشارت نتائج دراسته إلى فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة (الحسيني، 2011، 49)، كما اعتمد بعضهم على العلاج المعرفي السلوكي، كالدراسة التي جاء بها (عبد الرحيم، 2007) والتي أظهرت من خلالها فعالية العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى المراهقين ذوي كف البصر. (الإسي، 2014، 120). في حين قارن (محمد معوض، 1996) في دراسته بين أثر العلاج الديني، والعلاج المعرفي في التخفيف من قلق المستقبل، وأظهرت النتائج نجاح العلاجين الديني والمعرفي، إلا أنَّ العلاج المعرفي قد تفوق على العلاج الديني في شدة التأثير. (الحسيني، 2011، 53)

ارتكازاً على ما سبق من الدراسات السابقة، يظهر لنا جلياً اهتمام المختصين بموضوع قلق المستقبل. وربطه بالتفكير الخاطيء، المعتقدات الخاطئة، التفكير السلبي، الأفكار اللاعقلانية. حيث أوصت جُلّها بضرورة الاهتمام بالتفكير، وتدريب الشباب وتعليمهم آلية التفكير الإيجابي ومهاراته، للوصول إلى السعادة والحياة المنتجة، إذ أن تنمية السمات الإيجابية في الشخصية؛ يعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط والقلق ونواتجها السلبية. وهو ما دفع بالطالبة بأن تتحى نفس منحى الدراسات السابقة.

وتتبع أهمية اختيار موضوع الدراسة من كونه يركز على فئة من الشباب؛ وهن المترصات بقطاع التكوين والتعليم المهنيين. واللواتي غالباً ما يظهرن الحيرة والقلق - خبرة الطالبة المتواضعة في القطاع - بسبب طموحات وتطلعات مستقبلية يَرَوْنَ من الصعب تحقيقها. وهو ما يجعلهن يتوقعن الفشل في مسار التكوين المهني وعلاقتهم الاجتماعية، وقد يؤول ذلك إلى درجة التسرب من المؤسسة التكوينية دون إنهاء مدة التكوين المطلوبة (التسرب المهني).

كما أنّ قلة البحوث والدراسات المتعلقة بكل من قلق المستقبل والتفكير الإيجابي وخاصة البرامج الإرشادية الموجهة لهذه الفئة من المجتمع - حسب حدود إطلاع الطالبة - يجعل متغيرات الدراسة من المواضيع والمفاهيم التي تتطلب مزيداً من الدراسة والبحث فيها.

واستناداً لذلك؛ يتجلى الاهتمام بموضوع هذه الدراسة وأهدافها، من خلال الاعتماد على برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي في محاولة لخفض قلق المستقبل. وبالتالي معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات. حيث يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية؟

## 2. فرضيات الدراسة

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

## 3. أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى

1. الكشف عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات بالتكوين المهني .
2. الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي المعتمد في الدراسة - إن وجد - في خفض مستوى قلق المستقبل بعد انتهاء فترة المتابعة.

#### 4. أهمية الدراسة

##### 1.4 الأهمية النظرية : وتتجلى الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي

- توجيه المزيد من الاهتمام العلمي حول أهمية التفكير الإيجابي في حياة الشباب.
- الاهتمام بالكفاءة الذاتية ودورها في البناء النفسي للمتريصين وفي الوقاية والإرشاد.
- تعالج الدراسة مشكلة ترتبط بمرحلة مهمة من مراحل الحياة؛ وهي مرحلة الشباب باعتبارهم وُقود الأمة.
- تسليط الضوء على فئة مهمة من المجتمع - المتريصين بقطاع التكوين المهني - ومحاولة التدخل لحل مشكلاتهم النفسية .

##### 2.4 الأهمية التطبيقية: وتتخلص الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي.

- قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض مستوى قلق المستقبل.
- استفادة أفراد العينة من البرنامج الإرشادي ومساعدتهم على التعرف على بعض الأساليب التي من شأنها ترفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم .
- تنمية القوى الإيجابية لدى المتريصات بمؤسسة التكوين المهني .
- استفادة مستشاري التوجيه بقطاع التكوين المهني من نتائج الدراسة الحالية والاستئارة بها لتنظيم العديد من الدورات واللقاءات التي تدعم التفكير الإيجابي لدى المتريصين.

#### 5. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة

**1.5 التفكير الإيجابي:** أسلوب متكامل في التفكير تختبره المتربصة، ويعكس توقعاتها الإيجابية نحو حياتها اليومية والمستقبلية، وقناعتها بالقدرة على تحقيق النجاح، وقدرتها الواعية باستخدام العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية، والتغلب عليها بطريقة تشعرها بالرضا والتقبل الإيجابي للذات، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها المتربصة على مقياس التفكير الإيجابي لـ (منشد، 2013) تعديل وتقنين (اسليم، 2017) بمجالاته التالية: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية.

**1.1.5 التوقعات الإيجابية نحو المستقبل:** توقعات المتربصة الإيجابية؛ أن تحقق مكاسب في مختلف جوانب حياتها الصحية والاجتماعية والمهنية.

**2.1.5 المشاعر الإيجابية:** ويعني هذا البعد؛ التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجاداتها، وإقامة العلاقات والروابط سواءً العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.

**3.1.5 مفهوم الذات الإيجابي:** نظرة المتربصة الإيجابية نحو ما تمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية، عقلية، اجتماعية).

**4.1.5 الرضا عن الحياة:** تقييم المتربصة لنوعية الحياة التي تعيشها طبقاً لأفكارها ومعتقداتها وقيمتها والتي من خلالها تقارن ظروف حياتها بالمستوى الأمثل الذي تعتقده.

**5.1.5 المرونة الإيجابية:** قدرة المتربصة الإيجابية على تغيير أفكارها ومعتقداتها بما يناسب الموقف وخصائصه، لتكون قادرةً على مواجهة المشكلات التي تتعرض لها.

**2.5 قلق المستقبل:** شعور المتربصة بالتوتر وعدم الأمن والارتياح، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والحياة، ويتمثل في استجابة المتربصة على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة ( شقير، 2005 )، معبراً عنه بالدرجة الكلية التي تحصل عليها، بعد الإجابة على فقرات هذا المقياس بمجالاته الآتية: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية، قلق الصحة وقلق الموت، القلق الذهني، اليأس من المستقبل، الخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

**1.2.5 القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية:** القلق الذي يرافق مواجهة المتربصة لمختلف المشكلات الحياتية .

**2.2.5 قلق الصحة وقلق الموت:** ويتمثل القلق المرضي على الصحة والرعب عند تفكير المتربصة بالموت .

**5.2.5 القلق الذهني:** القلق الذي يرافق تفكير المتربصة بالمستقبل .

**4.2.5 اليأس من المستقبل:** التفكير السلبي لما سيحدث في المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة.

**5.2.5 الخوف والقلق من الفشل في المستقبل:** القلق الناجم عن تفكير المتربصة بالفشل في المستقبل وعدم الرضا عن الحياة والخوف الدائم من المجهول.

**3.5 البرنامج الإرشادي :** هو برنامج مخطط على أسس وفنيات تتضمن عدداً من النشاطات والمهارات وقد اعتمد في تصميمه على أسس الإرشاد المعرفي السلوكي، ويهدف إلى خفض مستوى قلق المستقبل.

والمعد من قبل (طبوزادة، 2017)، تقدم مباشرة للعينة التجريبية . ويتكون من (12) جلسة تراوحت مدة الجلسة الواحدة من ( 60 إلى 90 ) دقيقة .

### 6. حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة الحالية فيما يلي :

**1.6 الحدود البشرية:** يتحدد مجتمع الدراسة بعينة من متربصات مركز التكوين المهني والتمهين زويبيدي عبد القادر ورقلة.

**2.6 الحدود المكانية:** أجريت الدراسة على المتربصات بمركز التكوين المهني والتمهين زويبيدي عبد القادر سيدي بوغفالة ورقلة.

**3.6 الحدود الزمنية:** طبقت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2019/2018 .

### خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى تقديم موضوع الدراسة من خلال تحديد مشكلة الدراسة، مع ضبط تساؤلاتها، وفرضياتها، فالهدف من البحث وأهميته، ثم التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة، فحدودها البشرية المكانية والزمنية.

# الفصل الثاني

## التفكير الإيجابي

### ▪ تمهيد

1. مفهوم التفكير
  2. خصائص التفكير
  3. مفهوم التفكير الإيجابي
  4. خصائص المفكر الإيجابي
  5. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي
  6. ثمرات التفكير الإيجابي
  7. الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي
  8. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي
- ### ▪ خلاصة الفصل

## تمهيد

يتضمن هذا الفصل؛ الدراسة النظرية لمتغير التفكير الإيجابي، من خلال التطرق لمفهوم التفكير والتفكير الإيجابي وخصائصه واستراتيجياته ونواتجه، فأهم نظريات المفسرة له

### 1. مفهوم التفكير

أ/ لغة : جاء مفهوم التفكير في " لسان العرب" مشتق من مادة ( الفكر ) " بكسر الفاء"، وهو إعمال النظر في الأشياء، والتفكير اسم ويعني التأمل. ( ابن منظور، 1998، 307 ).

### ب/ التفكير من وجهة نظر السيكلوجيين

▪ **تعريف موسوعة علم النفس التربوي :** كل نشاط ذهني أو عقلي يتضمن سيلاً من الأفكار تبعثه وتثيره مشكلة أو مسألة تحتاج إلى حل، فهو لا يحدث إلا إذا سبقته مشكلة تتحدى عقل الفرد. فالتفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلاً أو توارداً غير منظم من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن

( القمش، الجوالدة، 2016، 27 )

- بمعنى أن التفكير نشاط عقلي يستثار بوجود مشكلة أو مسألة تحتاج إلى حل.

▪ **تعريف حبيب (1995):** التفكير عملية عقلية معرفية وجدانية عليا تؤسس على محطة من العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل، وكذلك العمليات العقلية كالالتذكر والتجريد والتعميم، والتمييز والمقارنة، والاستدلال، وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كان التفكير أكثر تعقيداً.

( القمش، الجوالدة، 2016: 25 )

- يشير " حبيب" إلى أن عملية التفكير تبنى على العمليات النفسية والعقلية، اعتبر التفكير المجرد أكثر تعقيداً من المحسوس.

▪ **تعريف جروان ( 1999 ) :** التفكير عملية كلية تقوم عن طريقها بمعالجة عقلية للمدخلات الحسية والمعلومات المسترجعة لتكوين الأفكار أو استدلالها أو الحكم عليها، وهي عملية غير مفهومة تماماً تتضمن الإدراك والخبرة السابقة والمعالجة الواعية والاحتضان والحدس، وعن طريقها تكتسب الخبرة معنى.

(جروان، 1999، 35)



- حسب "جروان" التفكير يقوم بمعالجة المدخلات الحسية، والمعلومات المسترجعة، لاكتساب خبرة جديدة.

▪ **تعريف سعادة (2006):** يعرف التفكير على أنه مفهوم معقد يتألف من ثلاثة عناصر تتمثل في العمليات المعرفية المعقدة وعلى رأسها حل المشكلات والفهم والتطبيق ومعرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع مع توفر الاستعدادات والعوامل الشخصية المختلفة ولا سيما الاتجاهات والميول. (القمش، الجوالدة، 2016، 25)

- حسب " سعادة" يتطلب التفكير وجود العمليات العقلية المعقدة، والمعلومات الخاصة بالموضوع، والعوامل الشخصية.

▪ **تعريف الرقيب (2008) :** التفكير هو المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل. (الرقيب، 2008، 4)

- اعتبر "الرقيب" التفكير مهارة تحفز الذكاء للعمل.

▪ **تعريف ناصر (2018):** يتضمن التفكير معالجة داخلية لعناصر الموقف من جهة، ومن جهة أخرى يقوم على تجهيز الفرد للمثيرات الداخلية لديه، إذ لا تتوفر في الموقف الإدراكي الراهن، وبذلك فإن التفكير يعتمد على عمليتين ذهبيتين هما الاستقراء والاستنباط أو الاستنتاج. (ناصر، 2018، 257)

- حسب "ناصر" يعتمد التفكير على عمليتي الاستقراء والاستنتاج.

▪ من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن التفكير مفهوم معقد فهو:

- عملية عقلية معرفية معقدة تكتسب من خلال المعرفة.

- المعالجة العقلية للمدخلات الحسية .

- يتضمن التفكير استعدادات وعوامل شخصية مثل الاتجاهات والميول .

## 2. خصائص التفكير

▪ حسب "جروان" يتميز التفكير بمايلي :

- التفكير سلوك هادف - على وجه العموم - لا يحدث في فراغ أو بلا هدف .

- التفكير سلوك تطوري يزداد تعقيدا وحثقا مع نمو الفرد وتراكم خبراته .

- التفكير الفعال هو التفكير الذي يستند إلى أفضل المعلومات الممكن توافرها، ويسترشد بالأساليب والاستراتيجيات الصحيحة .

- الكمال في التفكير أمر غير ممكن في الواقع، والتفكير الفعال غاية يمكن بلوغها بالتدرب والمران.

- يتشكل التفكير من تداخل عناصر المحيط التي تضم الزمان ( فترة التفكير)، الموقف أو المناسبة، والموضوع الذي يجرى حوله التفكير .
- يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفظية، رمزية، كمية، مكانية، شكلية ) لكل منها خصوصيته . (جروان، 1999، 36)

### 3. مفهوم التفكير الإيجابي

لقد تعددت تعريفات التفكير الإيجابي واختلقت؛ باختلاف الباحثين والمؤلفين. وفيما يلي سرد لأهما .

▪ **تعريف سيثل وكارلس (Scheier and Charles 1993) :** التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي (Optimism Orientation) في الحياة، وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات التوجه السلبي (Pessimism orientation). فالتوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللإحراز، في حين أن التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما يؤدي إلى الفشل . (القمش، الخوالدة، 2016، 360)

- حسب "سيثل وكارلس" التفكير الإيجابي يحمل نفس معنى التفاؤل وفي المقابل التفكير السلبي مرادف للتشاؤم .

▪ **تعريف دالي (Daley 1999) :** التفكير الإيجابي هو عملية توليد الأفكار التي تركز على الطاقة وتحولها إلى حقيقة وواقع، بهدف إيجاد نواتج إيجابية تخدم النفس البشرية والآخرين، وهو أداة قوية يمكن استخدامها في الحياة لتحقيق السعادة والنجاح. (القمش، الخوالدة، 2016، 360)

- حسب "دالي" فإن التفكير الإيجابي وسيلة يحقق عن طريقها الفرد النجاح والسعادة، من خلال توليد الأفكار الإيجابية والعمل على تحقيقها على أرض الواقع .

▪ **تعرفه آن ماكجر (An Makger 2000) :** الطريق إلى الحياة الناجحة ومسبار الذات التي لا ترضى بديلا عن أعلى مستويات التقدم والنجاح، وهو الاختيار الذي يميز الحقائق عن الأوهام . (القمش، الخوالدة، 2016، 361)

- يتفق هذا التعريف مع تعريف "دالي" ، حيث اعتبرت "آن" أن التفكير الإيجابي طريقة للوصول إلى الحياة الناجحة وتحقيق أعلى مستويات التقدم والنجاح.

- **تعريف حجازي (2009) :** يعني الانتفاع بقابلية العقل الباطن للاقتناع بشكل إيجابي.  
(حجازي، 2009، 45)
- يرى "حجازي" في تعريفه أن التفكير الإيجابي يعبر عن فناعة الفرد الإيجابية بعقله الباطني والاستفادة منها.
- **تعريف منشد(2010):** قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية، والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات.  
(منشد، 2010: 14)
- تضمن تعريف "منشد" للتفكير الإيجابي بأنه عبارة عن قدرة الفرد بأن يستعمل عقله بطريقة إيجابية في معالجة ما يعترضه من مشكلات بحث يعود عليه بالمنفعة.
- **تعريف الحكيم(2011):** موقف ذهني يحتوي على أفكار وألفاظ وصور تساعد على النمو والإنجاز والنجاح، حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبة لكل مشروع يقبل عليه، والفرد الإيجابي يتوقع السعادة والفرح والصحة والنجاح لكل وضع ولكل عمل، وله وجهة نظر بأن ما يتوقعه الفرد يجده. (الحكيم، 2011، 20)
- أضاف "الحكيم" في تعريفه أن المفكر إيجابيا له توقعات إيجابية في مختلف المجالات المتعلقة بحياته.
- **تعريف الخوالي ( 2014 ) :** قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها، مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية . (اسليم، 2017، 11)
- جاء تعريف " الخوالي" ليحدد خصائص المفكر الإيجابي كالتحكم في الأفكار والانفعالات والوعي بالذات وإدراك الأهداف والتمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية.
- **تعريف اسليم (2017):** هو عكس التفكير السلبي الذي يتمثل في البحث عن السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل وعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسلة من التحديات والمشاكل، وهناك أهمية توفير التغذية الراجعة الإيجابية لتحسين مستويات التفكير الإيجابي.  
(اسليم، 2017، 12)
- أما "اسليم" فاتجه وجهة أخرى من خلال مبدأ التعريف بالضد، حيث عرف التفكير الإيجابي بأنه معاكس للتفكير السلبي، وأشار إلى أهمية التغذية الراجعة الإيجابية لتحسين مستوى التفكير الإيجابي.  
من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن " مفهوم التفكير الإيجابي يشير إلى امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة حول المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح في مختلف المجالات المرتبطة

بحياته، فالتفكير بإيجابية يدفع الفرد إلى التركيز على الهدف مما يتيح للفرد دراسة الاحتمالات ومعالجتها وبالتالي إختيار الأنسب منها ومن ثم تحقيق النتائج الإيجابية ."

#### 4. خصائص المفكر الإيجابي

يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي مما يجعلهم أكثر تكيفاً مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، ويمكن إيجاز تلك الخصائص فيما يلي :

■ يرى (Maurizio2003) أن الشخص الإيجابي قادر على :

- تحقيق الجودة في الحياة .

- التخلص من أفكاره الخاطئة إذا اتضح له ذلك .

- التطلع لمعرفة الجديد من المعلومات .

- النقاش وإبداء الرأي، ويتسم تفكيره بالمرونة .

- يقدم حلول ناجحة للمواقف والمشكلات . (Maurizio,2003 ,460)

■ كما يحدد (Stallard, 2002) (Connell,2004) خصائص المفكرين إيجابيا فيما يلي :

- يقبلون الأمور الصعبة على أنها طريق لنجاح غال.

- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم .

- أكثر وعيا بجوانب القوة لديهم وجوانب الضعف التي يعملون دائما على تحسينها .

- يتمتعون بكل دقيقة في حياتهم وبأي خبرة يمرون بها .

- يميلون إلى الدعاء وإلى رد أمور عديدة إلى إرادة الله .

- يشجعون أنفسهم على إكتساب فرص التغيير والتطوير .

- دائما ما تكون لديهم قائمة لأعمالهم يديرون بها وقتهم وجهودهم لفترات مستقبلية .

- لا يتخذون قرارات متسرعة أو نهائية .

- مصدر دافعيتهم داخلي ويعتمد على ثقتهم بأنفسهم .

- دائما ما يركزون على اتجاهاتهم ويستخدمون جملا لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كما

يذكر الفرد (إنني أتحسن الآن، لن أجعل عقلي يخونني، لن يجعل الضغط يغلبني) .

- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.

- ينشغلون بحوارات داخلية تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ودائماً ما يكون مضمونها إيجابياً ودافعا نحو النجاح.
- يستطيع المفكرون إيجابياً العودة لطبيعتهم بعد المواقف الضاغطة ولا يستمر الإحساس (بالضغط الغضب، القلق ، الإحباط ) فترة طويلة كما يستطيعون التوقف عن التفكير في موضوع ما .
- الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الوجه والتنفس وضغط الدم وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج.
- لديهم وعي بالعلاقة التفاعلية بين المشاعر والأفكار والسلوك .
- يزيدون من أنشطتهم الاجتماعية والأنشطة السمعية والبصرية كما يتغيرون من الأماكن الثابتة المعتادة لممارسة الأنشطة ولاكتساب الخبرات .(القمش،الجوالدة،2016، 375)

## 5. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

- هناك العديد من العوامل المختلفة التي تساهم في تبني الفرد اتجاهها إيجابياً أو سلبياً في التفكير ومن أهم هذه العوامل نجد:
- النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.
  - الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
  - البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية .
  - الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف .
  - التنشئة الأسرية والاجتماعية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
  - استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير .
  - امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير آمن، وغير مطمئن .
  - قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي .
  - تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الإيجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الإيجابي.

(علة، بوزاد،

(2016:132)

## 6. ثمرات التفكير الإيجابي

- يشير "الرقيب" (2008) إلى فوائد استخدام التفكير الإيجابي فيما يلي :
- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- التفكير الإيجابي يدعك تختار الأفضل من قائمة أهداف الحياة المستقبل الذي يحقق أهدافك.
- التغيير الإيجابي البناء الذي تجربه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك .
- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنتظر للجانب المضيء بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيبا .
- عندما تفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما تفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، تصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.(الرقيب،2008، 8)
- كما يذكر القمش والجوالدة (2016) إلى أن التفكير الإيجابي له ثمرات وفوائد منها :
- يعد التفكير الإيجابي الباعث على استنباط الأفضل لدى الأفراد بمعنى أنه سر الأداء العالي.
- التفكير الإيجابي يحفز الإبداع والابتكار.
- التفكير الإيجابي يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يدعم العلاقات الشخصية الداخلية والتي تعتبر الأساس في إتمام وإنجاح العمل .
- يعتمد التفكير الإيجابي على الواقعية وهو العنصر الأقوى في حل المشكلات المستعصية.
- التفكير الإيجابي يساعد على اتخاذ القرارات بشكل مدروس لأنه يخلص المرء من الخوف والقلق والارتباك وغير ذلك من المشاعر السلبية .(القمش،الجوالدة، 373)

## 7. الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي ( خريطة التفكير الإيجابي)

إن تبني الفرد للتفكير الإيجابي لا يقتصر على تعلم مفاهيم واستيعابها بل يحتاج إلى تطبيقها وجعلها من الممارسات اليومية للفرد فالأفكار التي تشغل العقل هي أهم الأشياء التي ستغير حياته متى ما تحكم بها ووجهها نحو الإيجابية والتفاؤل والنجاح .

### 1.7 استراتيجية التحدث الذاتي Self- talk strategy

حسب "البدير" (2006) يعرف حديث الذات الإيجابي بأنه "تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا". (بدير، 2006، 37)

يرى "المحارب" (2000) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتشير (Breshia Mike) أنه قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد باستخدام هذه الاستراتيجيات، وقد درجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة، وتشير إبراهيم (2005) إلى أن إستراتيجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية Mental Dialogues. (علة، بوزاد، 2016، 132)

ويضيف "روبرت أنتوني" (2007) بأنه عندما تتولى الحكم على نفسك وتحكم عليها بأنها سيئة، وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطك فيه الآخرين، تشعر بالاستياء فهذه النوعية من الأحكام تزيد من تدني تقديرك لذاتك فهي لا تفيد بأي حال من الأحوال، إنما تدمر فقط. (اسليم، 2017، 20)

### 2.7 استراتيجية حل المشكلات Problem Solving

حل المشكلات هو نوع من التفكير يتطلب مهارة ويمكن تعلمه، ويستطيع الفرد أن يحسنه عن طريق الممارسة.

وعرف "كروليك ورودنيك" (Krulik & Rudnick, 1980) أسلوب حل المشكلات بأنه " عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً له "

كما يشر "شك" (Schunk, 1991) إلى أن حل المشكلات "يعبر عن مجهودات الناس لبلوغ هدف ليس لديهم حل جاهز لتحقيقه " (جروان، 1999، 95)

لذلك فإن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها . لذلك فإن المفكر السلبي يقضي وقته يفكر في المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي ويتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة ، أما المفكر الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية وبالتالي يتوصل إلى حلها .(اسليم، 2017، 21)

### 3.7 استراتيجية اتخاذ القرار Decision Making

يمكن تعريف عملية اتخاذ القرار " بأنها عملية تفكير مركبة، تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين، من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو" (جروان،1999، 120).

وهناك متطلبات قبلية لتعلم مهارة اتخاذ القرار تتمثل في القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة على الاستنتاج، القدرة على حل المشكلات، القدرة على جمع المعلومات .(علة، بوزاد، 2016، 133)

### 4.7 استراتيجية التخيل Imagining Strategy

يشير "ماكاي" (2012) إلى أن التخيل هو " الإثارة الإرادية والواعية لانطباعات الشعور العقلي من أجل تغيير الذات ويتضمن التخيل في الأساس ثلاث خطوات : استرخاء الجسم، تصفية الذهن من التشويشات والاضطرابات، وإثارة صور عقلية إيجابية. (القمش، الجوالدة، 2016، 391)

فكلما زاد تكرار ممارسة التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط، لأنه يكون قد خبره أكثر من مرة.

وحسب "حسين" (2003) فإن تطبيق مهارة التخيل، تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة ثم قم بإثارة رغبة داخلية عميقة، وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرارا، لأن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة، فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل تصبح الأفكار المسيطرة، والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا .(علة، بوزادة، 2016، 133)

### 5.7 إستراتيجية النمذجة Modeling Strategy



تعني إستراتيجية النمذجة إتاحة نموذج سلوكي مباشر للمتدرب، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه وإكسابه سلوكا جديدا. (الطاهر، 2005، 62)

وتفيد هذه الإستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة .

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب .
- النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.
- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج .(علة، بوزادة، 2016، 133 )

## 6.7 إستراتيجية الاسترخاء Relaxation Strategy

يعرف الاسترخاء بأنه " حالة نفسية وجسدية تؤمن للفرد طمأنينة كاملة، فينعم معها براحة هي أقرب إلى السعادة من أي شيء آخر، وهي توقف كامل لكل التقلصات العضلية المؤلمة الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية ".

فالاسترخاء هو انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل. (القمش، الجوالدة، 2016، 395)

وتتم عملية الاسترخاء بثلاث طرق:

- استرخاء التنفس العميق: وهو توفير الكمية اللازمة من الأكسجين مع إخراج أكبر قدر ممكن من ثاني أكسيد الكربون، حيث أن هذا العمل يحسن من الدورة الدموية.
- استرخاء عضلي : عند مواجهة ضغوط الحياة وتوتر الإنسان تحدث انقباضات وانبساطات في العضلات، مما يؤدي إلى بعض الألم وهذا النوع من الاسترخاء يساعد على إرخاء العضلة وإزالة التوتر .

- استرخاء ذهني: وهو الشائع بين الناس منذ زمن بعيد، في مجتمعنا المسلم عادة يكون هذا الاسترخاء بالتسبيح لله تعالى، وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتنا. (القمش، الجوالدة، 2016، 395)

## 7.7 إستراتيجية التوقع الإيجابي

الشخصية الإيجابية تعلم جيدا قوة قانون الاعتقاد والتوقع، وكيف أن أي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتوقعه يجذب إليك من نفس نوعه. وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباطا وثيقا بإيمانه بالله سبحانه وتعالى، ومعرفته أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا. (الفي، 2008، 176)

وللتوقع الإيجابي محاور مختلفة من أهمها توقع الفرد عن نفسه بأنه كفء وقادر وناجح، وتوقعه عن الآخرين بأنهم رائعون ومتعاونون وتوقع الفرد عن الحياة بأنها جميلة ورائعة وسعيدة وتوقعه عن أهدافه بأنها ممكنة و محققة . (القمش، الجوالدة، 2016، 395)

إذن كلما جعل الفرد توقعاته إيجابية كانت واقعا في حياته مصداقا للحديث القدسي " أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن خيرا فله، وإن ظن شرا فله " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. (الألباني، 1988، 795)

مما سبق نستنتج أن هناك العديد من الاستراتيجيات الخاصة بالتفكير الإيجابي، وعلى الفرد الوعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير الإيجابي. حيث أن الممارسة بشكل مستمر يساهم بشكل كبير في تحقيق فوائد التفكير الإيجابي والتخلص من الأفكار السلبية المعيقة للنجاح والتفوق.

## 8. النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي Harrison & Bramson

لقد اختلفت وتنوعت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها، وباختلاف المحتوى الذي تضمنته، وباختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره، وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير الإيجابي نذكر منها مايلي :

### 1.8 نظرية هاريسون وبرامسون

تبين هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير، كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي، والتفكير المثالي، والتفكير العلمي، والتفكير التحليلي، والتفكير العملي.

#### • أسلوب التفكير التركيبي Synthesis Thinking

ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماما عما يفعله الآخرون في القدرة على تركيب الأفكار المختلفة، والتطلع إلى بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلول أفضل إعدادا وتجهيزا والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة وإتقان الوضوح والابتكارية .

#### • أسلوب التفكير المثالي Idealistic Thinking

هو قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف والاهتمام باحتياجات الفرد وما هو مفيد بالنسبة له، وتركيز الاهتمام على ما هو مفيد للناس والمجتمع، ومحور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل أقصى ما يمكن لمراعاة الأفكار والمشاعر والانفعالات.

#### • أسلوب التفكير العملي Pragmatic Thinking

هو قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب، والتفوق في إيجاد طرائق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي، والاهتمام بالجوانب الإجرائية والبحث عن الحل والقابلية للتكيف.

#### • أسلوب التفكير التحليلي Analytic Thinking

هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل، والتخطيط قبل اتخاذ القرار وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية والاهتمام بالنظريات والتنظير على حساب الحقائق وإمكانية القابلية للتنبؤ والتحري أو الحكم على الأشياء في إطار عام والمساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الوصول إلى الاستنتاجات .

#### • أسلوب التفكير الواقعي Realistic Thinking

وهو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة والتجريب، فالأشياء الواقعية هي ما نمر به في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه، وشعار التفكير الواقعي هو الحقائق وهو يختلف تماما عن

التفكير التركيبي الذي يركز على الاستنتاجات. وهو أكثر ارتباطا بالتفكير التحليلي، ويتضمن التفكير الواقعي الاستمتاع بالمناقشات المباشرة والحقيقية للأمور الحالية، وتفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية والاختصار في كل شيء. (اسليم، 2017، 23)

## 2.8 نظرية جوبنس Gubbins

قدم "جوبنس" (1985) مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية ويعدد "حبيب" (1996) هذه المستويات على النحو التالي :

### • مستوى حل المشكلات :

ويشتمل على التعرف على المشكلة وتحديدها، وصياغة الفروض، وصياغة الحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، وصياغة الحلول البديلة، واختيار أفضل الحلول وتطبيق حل تم قبوله، والوصول إلى النتائج النهائية.

### • مستوى اتخاذ القرار

ويشتمل على صياغة الهدف وتوضيحه، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحديد البدائل الممكنة والتعرف عليها واختبار ودراسة البدائل وترتيبها، واختيار أفضلها وتقويم المواقف.

### • مستوى الوصول إلى الاستنتاجات

ويندرج تحت هذا المستوى كل من التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي .

### • مستوى التفكير التباعي

ويتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، وإنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، وإنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، وإنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، وإنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).

### • مستوى التفكير التقويمي

ويشتمل على التمييز بين الحقائق والآراء والحكم على مصداقية المصدر والمرجع والتعرف على المشكلات وتحليلها وتقويم الفروض وتصنيف البيانات والتنبؤ بالنتائج.

### • مستوى الفلسفة والاستدلال

ويستخدم في هذا المستوى المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة. (الاسلمي، 2014، 28)

### 3.8 نظرية كوستا Costa

حدد "كوستا" (1985) أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثاني، وتتمثل هذه المراحل فيما يلي :

• **المهارات المنفصلة للتفكير Discrele SkillsThinking** : وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الإيجابي الأكثر تعقيدا وهي إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها .

• **استراتيجيات التفكير Strategies Of Thinking** : وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة والمختلفة، والتي تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي : حل المشكلات التفكير الإيجابي الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق .

• **الروح المعرفية Cognitive Spirit** : وذلك مع توافر المستويات السابقة لا بد من وجود عامل أساسي وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير. (اسليم، 2017، 25)

### 4.8 النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية "ألبيرت إليس" (Albert Ellis)

تعتمد هذه النظرية على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض والمبادئ التالية .

• **التفكير يحدث الانفعال** : إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وإن ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف على الأفكار والمعتقدات والاتجاهات نحو هذه البيئة.

• **الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء**: والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.

- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث أن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور، تبعث على السعادة والفرح والمتعة، والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا، تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.
- الوعي والاستبصار وتنبيه الذات: وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين، أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله إلى الأفضل.
- التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وهي تلعب دور الوسيط المعرفي الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.
- توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهي غير منفصلة: حيث أن كلا منها يؤثر بالآخر، وأن التغيير في أحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين.
- يتأثر تفكير الأفراد وانفعالهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة: حيث تساهم الميول الفطرية والمتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي.
- يؤثر توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي وإلى الاستجابة بطريقة خاطئة: بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين، تساعده في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك.
- يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرض له من مواقف وردود أفعال الآخرين: فكلما كان الفرد متحكماً بذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين، والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، قلل من اضطرابه وعدل سلوكه . (اسليم، 26، 2017)

## 5.8 نظرية سليجمان وآخرون

يعود مفهوم التفكير الإيجابي للعالم "سليجمان" ( Seligman, 1988 )، حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة، واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية . حيث انطلق من فكرة رئيسية مفادها " أن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانيات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الإنساني .

ويعتبر سليجمان أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان من أساليب التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكانياتنا وفرصنا ومكانتنا في الحياة.

(ابراهيم، 387، 2011)

ويستند "سليجمان" في نظريته إلى ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها موقف كل من المتفائل والمتشائم في تفسير الوقائع وأسبابها .

• **الديمومة** : والتي يكونها الشخص معرفياً عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن، وعن نفسه. فإذا أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قدر مفروض لا فكاك منه، وأن الفشل هو قدر المتشائم. أما المتفائل فيرى العكس إذ أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر ( أزمة وتمر)، رهن بظرف مؤقت. (اسليم، 2017، 27)

• **التعميم**: حين يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق أحكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته أنه المسؤول وأن العلة فيه هو، وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منها. وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة على أنها محدودة ضمن حيز ما، وأن هناك مجالات أخرى لازالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة.

• **الموقع**: يضع المتشائم اللوم على ذاته، باعتباره المتسبب بالأزمة أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها. ويختلف كلاهما على صعيد الموقع في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة)، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه). (اسليم، 2017، 28)

لذا فقد أشار سليجمان وآخرون (1988) إلى أن التفاؤل يعد بعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية، إذ يرتبط التفكير الإيجابي بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم. وتبعاً لذلك وضع (سليجمان وآخرون) قائمة تضم أربعة وعشرون عنصراً موزعة على ست فئات، تشكل إستراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية هي الحكمة والمعرفة والشجاعة والنزعة الإنسانية والاعتدال المزاجي، والعدالة والسمو . وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية .

وقد أشار سليجمان (2003) إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي تتضمن ما يلي:

- التوقعات الإيجابية نحو المستقبل : تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية، الاجتماعية، والمهنية في المستقبل .
- المشاعر الإيجابية : من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين .
- مفهوم الذات الإيجابي: نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة.
- الرضا عن الحياة: أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.
- المرونة الإيجابية : وتتمثل في قدرة الذهن الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته . (اسليم، 2017، 29)

من خلال الإطلاع على أهم النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي، نلاحظ أن :

- تعتبر نظرية "هاريسون وبارامسون" إطار تربوي، معرفي وتقويمي يهدف إلى تقويم وتشخيص أساليب التفكير التي صنفها إلى خمسة أبعاد (مكون)؛ ينظر كل منها للتفكير من زاوية خاصة.
- أما "جوبسن" فقد حدد مستويات التفكير، والتي صنفت على أساس مستوى الصعوبة والتجريد.
- في حين وضع "كوستا" مراحل عملية التفكير، حيث ترتبط كل بالمرحلة التي تليها، وتعتبر أساس لها.
- أما النظرية العقلانية، الانفعالية، السلوكية؛ فقد تركزت حول العقلانية واللاعقلانية في التفكير والتصرف وترى أن الأفكار والانفعالات والسلوك هي عمليات نفسية مترابطة ومتفاعلة ومتداخلة.
- أما "سليغمان" فيرى أن التشاؤم والتفاؤل هما أسلوبان من أساليب التفكير لتفسير الأحداث، حيث ترادف وتقابل ثنائية (التشاؤم، التفاؤل) ثنائية (التفكير الإيجابي، التفكير السلبي)

مما سبق يتضح اختلاف وجهات النظر التي تناولت التفكير الإيجابي، كل وفق أساسياتها ومنطلقاتها وتبنى الطالبة النظرية العقلانية، الانفعالية، السلوكية "لألبيرت إيليس" والتي ربطت بين الاضطراب و طريقة التفكير، وهي النظرية التي صُمِّمَ وَفَّقَهَا البرنامج الإرشادي المعتمد في الدراسة الحالية.

## خلاصة الفصل



خصّص هذا الفصل للتفكير الإيجابي، وتم التطرق فيه إلى مفهوم التفكير والتفكير الإيجابي وخصائصه، والعوامل المؤثرة فيه، فنواتجه واستراتيجياته، وأخيراً أهم النظريات التي في ضوءها فسّر التفكير الإيجابي.

# الفصل الثالث

## قلق المستقبل

▪ تمهيد

1. مفهوم القلق

2. أنواع القلق وتصنيفاته

3. مفهوم قلق المستقبل

4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل

5. أعراض قلق المستقبل

6. أسباب قلق المستقبل

7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

▪ خلاصة الفصل

## تمهيد

حُصِّصَ هذا الفصل لمتغير قلق المستقبل، بداية سنتطرق فيه إلى القلق بشكل عام، من خلال التعرف على مفاهيمه وأنواعه وتصنيفاته. بعد ذلك نستعرض أهم التعاريف الخاصة بقلق المستقبل، أعراضه وأسبابه والآثار المترتبة عليه مروراً بأهم النظريات المفسرة له .

### 1. مفهوم القلق

#### 1.1 القلق لغة :

القلق في اللغة من قَلِقَ، والقَلَقُ: هو الانزعاج والوَضِين . ويقال بات قَلِقاً وأَقْلَقَهُ غيره، والقلق لا يستقر في مكان واحد (ابن منظور، 1986 ، 323) .

#### 2.1 القلق من المنظور السيكولوجي

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتتنوع تفسيراتهم له، وتباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه. وسوف نستعرض فيما يلي عدد من التعريفات التي ذكرت عن القلق ومنها الآتي .

- **تعريف دريفر ( Drever ) :** " حالة انفعالية معقدة ومزمنة مع خوف وفزع، لأن مختلف الاضطرابات العقلية والعصبية يشكل معظم عناصره الرئيسية " . ( Drever, 1971, 17 )
- ربط "دريفر" القلق بالخوف والفزع، وأعتبره مؤشراً رئيسياً لمختلف الاضطرابات العقلية والعصبية.
- **تعريف ريكمان ( Ryckman ):** "إحساس مؤلم يشعر به عندما يتعرض الأنا للتهديد من قوى مجهولة "

( Ryckman, 1993,61)

- ربط " ريكمان" حدوث القلق بشعور الفرد بالتهديد من مصادر مجهولة
- **تعريف سبيلبيرجر (Spielberger):** يفرق سبيلبيرجر بين القلق كسمة والقلق كحالة، فالقلق كسمة عنده عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب في معظمه، يضل كامناً عند الإنسان لتنبهه ويعمل على تنشيط المنبهات لديه سواء كانت تلك المنبهات داخلية أو خارجية، فالقلق كسمة عبارة عن استعداد .

أما القلق كحالة فهو حالة انفعال مؤقتة يمر بها الإنسان في موقف يدعو للقلق فينشط جهازه العصبي وتتوتر عضلاته، ويستعد لمواجهة الموقف. وتزول هذه الحالة بزوال الموقف فيعود الإنسان إلى طبيعته. ( القرشي، 2012، 27 )

- فرّق "سيلبيرجر" بين القلق كسمة والقلق كحالة، حيث أنّ القلق كسمة عبارة عن استعداد أما كحالة فهو مؤقت يزول بزوال الموقف المقلق.

▪ **تعريف هورني (Horney ) :** " القلق حالة ترجع إلى ثلاث عناصر أساسية وهي الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة". ( فهمي، 1998 ، 204 )

- أما "هورني" فقد جاء تعريفه ليحدد أسباب حدوث حالة القلق .

▪ **تعريف زهران (2001) :** "القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية واجتماعية". (زهران، 2001، 484)

- ربط "زهران" القلق بتوقع الخطر مع وجود أعراض نفسية واجتماعية.

▪ **تعريف ملحم (2001):**"القلق شعور عام غامض غير سار، مصحوب بالخوف والقلق والتحفز ويصاحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر، كزيادة ضغط الدم وتوتر العضلات وخفقان القلب وزيادة إفراز العرق". ( ملحم، 2001، 323 )

- ما أضافه "ملحم" في تعريفه هو أعراض القلق الفسيولوجية.

▪ **تعريف رضوان (2002) :** " القلق هو ناتج عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي، حيث يشعر الفرد بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل " ( رضوان، 2002، 232 )

- يتفق تعريف "رضوان" مع تعريف "ريكمان" في أنّ القلق سببه شعور الفرد بالتهديد.

▪ **تعريف الرفاعي 2003 :** " القلق استجابة لخطر يخشى من وقوعه ويكون موجها للمكونات الشخصية والاستجابة هذه تحمل معنى داخليا يتصل بالشخص ويضيفه على العالم الخارجي ". (الرفاعي، 2003، 200)

- اعتبر " الرفاعي " القلق بأنه استجابة داخلية ورد فعل ضد الخطر.

▪ **تعريف عكاشة ( 2003 ) :** "القلق شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسدية تأتي على شكل نوبات متكررة في نفس الفرد ". (عكاشة، 2003، 134)

- حسب "عكاشة" يتصف القلق بالغموض، وتوقع الخوف والتوتر، مع أعراض وإحساسات جسدية.

- **تعريف فراغ (2006) :** " يرى فراغ أن القلق هو شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث، وهو استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن، والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس، وفي الحالتين يهيء الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات، ويتسارع التنفس وضربات القلب ". ( فراغ،219،2006)
- أضاف "فراغ" إلى التعاريف السابقة مصدر أسباب حدوث القلق، والتي عادة ما تكون ناتجة عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة.
- **تعريف الحمداني (2011) :** "يرى أن القلق هو نذير بأن هناك شيئا ما سيحدث ليهدد أمن الفرد وتوازنه وطمأنينته فهو بمثابة جرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر". ( الحمداني،158،2011)
- اعتبر "الحمداني" القلق بأنه جرس إنذار ونوع من الحماية للذات.
- **تعريف جودة (2012) :** "القلق خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديد واضحا":(جودة،2012، 139)
- اعتبر "جودة" القلق بأنه خبرة إنفعالية أي يمكن تعلمه
- **تعريف حجازي (2013):**"القلق شعور مبهم غير سار مرتبط باستجابات جسمية وانفعالية ومعرفية وهو نقطة بداية الاضطرابات السلوكية وله تأثير على صحة الفرد وإنتاجيته". (حجازي،2013، 12)
- ربط "حجازي" القلق بالاضطرابات السلوكية واعتبره عملاً مؤثراً في النفسية.
- **تعريف الزعلان(2015):** " القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان، يسبب له كثيرا من الكدر والضيق، وهو حالة التوتر الشامل الذي ينشأ من خلال الصراعات والدوافع ومحاولات الفرد للتكيف".
- اعتبر "الزعلان" القلق حالة خوف شديد وتوتر شامل نتيجة الصراعات والدوافع عند محاولة الفرد للتكيف.
- **تعريف قشطة(2017) :** " القلق رد فعل طبيعي لمثير يتعرض له الفرد، ويسيطر عليه في إطار محدد، وبصاحبه اضطرابات متعددة ". (قشطة، 2017، 34)
- القلق حسب "قشطة" رد فعل طبيعي للمثيرات التي يتعرض لها الفرد من خلال استعراض التعريفات السابقة للقلق نلاحظ أنها تتفق على أن القلق حالة انفعالية غير سارة تضم مزيج من مشاعر الخوف والتوتر والضيق والانزعاج، يشعر بها الفرد عند التعرض لمثير مهدد

غير واضح، أو عندما يكون في موقف صراعي داخلي ولديه أفكار مؤلمة، وعادة ما يصاحب هذه الحالة الانفعالية بعض الأعراض الجسمية. إلا أنهم اختلفوا في تفسير منشئه ومصدره .

## 2. أنواع القلق وتصنيفاته:

اختلف العديد من الباحثين والمهتمين بموضوع القلق في تصنيفهم لأنواعه، وقد يرجع ذلك إلى اختلافهم في تحديد مفهوم دقيق للقلق، أو نظراً لاختلاف نظرتهم له، ونستعرض فيما يلي أنواع القلق وتصنيفاته .

### 1.2 يقسم الأزرق (2002) القلق بشكل عام إلى نوعين هما

▪ **القلق الموضوعي العادي** : وهو قلق نابع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية وهذا النوع من أنواع القلق يمكن تحديد مصدره وحصر مسبباته ويكون في الغالب محدود الزمان والمكان، وينتج عن أسباب خارجية واقعية معقولة .

▪ **القلق المرضي العصابي**: وهو ملازم للفرد لمدة طويلة ويصعب تحديده لكن يمكن الاستدلال عليه من سلوك صاحبه وأسلوب حياته وقد لا يشعر المصاب بآثاره إلا بشعور غامض وبعد فترة (الأزرق، 2002، 89)

ويرى "الشاذلي" أن القلق المرضي يكون مصدره داخل الفرد نفسه لكنه لا يعرف أصلاً أو يجد له مبرراً موضوعياً صريحاً فهو خوف أسبابه مكبوتة لا شعوراً إنه قلق هائم طليق غامض. (الشاذلي، 113، 2004) وللقلق العصابي أنواع ثلاث هي :

- **القلق الهائم الطليق** : هو عبارة عن خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأي فكرة مناسبة وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر .

- **قلق المخاوف المرضية** : وهو الخوف من الحيوانات أو من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو الماء وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهي بالرغم من شعور المريض بغراباتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها .

- **قلق الهستيريا** : يبدو القلق واضحاً أحياناً وفي بعض الأحيان يبدو غير واضح ونحن لا نستطيع عادة أن نجد مناسبة أو خطراً معيناً يبرر ظهور نوبات القلق في الهستيريا، ويرى فرويد أن الأعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب أنها تحل محل القلق . (صبرة، وشربت 2004، 102)

### 2.2 يصنف فرويد (Frued) القلق إلى ثلاثة أنواع وذلك على النحو التالي :

▪ **قلق واقعي** : ويشير إلى القلق الناشئ عن الخبرة الانفعالية المؤلمة والتي تنشأ عن إدراك الشخص لخطر خارجي كان يتوقعه .

▪ **قلق عصابي**: ويعبر عن القلق الذي يكون مصدره مجهولاً ولا يعرف له سبباً أي القلق المرضي الغامض

▪ **قلق خلقي** : وهو يشير إلى الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن شعور الفرد بالذنب أو الخجل نظراً لقيام هذا الشخص بارتكاب فعل يتعارض مع الأخلاق . ( القاضي، 15، 2009 )

**3.2 أما جودة (2012) فوضعت تصنيفاً مفصلاً للقلق كالتالي :**

**1.3.2 من حيث وعي الفرد**

- **قلق شعوري** : يعي الفرد أسبابه ويمكنه تحديدها والتصدي لها ويزول في الغالب بزوال تلك الأسباب.
- **قلق لا شعوري** : لا يدرك الفرد مبرراته ودواعيه رغم سيطرته على سلوكه.

**2.3.2 من حيث شدته**

▪ قلق بسيط

▪ قلق حاد

▪ قلق مزمن

**3.3.2 من حيث درجة تأثيره على أداء الفرد لواجباته ومهامه**

▪ قلق ميسر

▪ قلق منشط للأداء

▪ قلق مثبط ومضعف

**4.3.2 من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية**

▪ قلق عادي واقعي

▪ قلق خلقي ضميري

قلق عصابي (جودة، 2012، 14)

**3. مفهوم قلق المستقبل**

يختلف مفهوم القلق عن مفهوم قلق المستقبل، فالقلق شعور عام بالخوف والتهديد أما قلق المستقبل فهو حالة من الانشغال وعدم الراحة والخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بعداً وتوقع الأحداث

السيئة. ويؤكد "زاليسكي" (Zaliski,1996) أن هناك أنواع عديدة من القلق، وقلق المستقبل أحد هذه الأنواع.

ولقد تعددت التعريفات الخاصة بقلق المستقبل ويمكن أن نسردها بعضها على النحو التالي.

**1.2 تعريف كاجان ( kagan ) :** " قلق المستقبل شعور غامض غير سار يصحبه هاجس يكون شيئاً غير مرغوب فيه على وشك الحدوث وأنه غير معني بما يجري الآن بل في المستقبل " ( kagan, 1972, 320)

**2.3 تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس :** " قلق المستقبل هو خوف أو توتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، وبصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر " . ( بلكيلاني، 2008 ، 24 )

- يشير تعريف كل من "كاجان" و"الجمعية الأمريكية لعلم النفس" إلى أن قلق المستقبل نوع من الخوف والقلق نتيجة توقع حدوث خطر ما.

**3.3 تعريف باربارا هاميلتون 1990 :** " خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة الاستغراق في التفكير أو النشاط أو التصرفات المرتبطة بتوجه أو بعد مستقبلي تجاه ما يتوقع الفرد حدوثه، وتكون هذه الخبرة مصحوبة بتوتر وضيق واضطراب يعيق الفرد عن التوافق السوي مع البيئة . ( فريخ، 2016 ، 26 )

- أشارت "هاميلتون" في تعريفها إلى أن قلق المستقبل مرتبط بخبرة غير سارة، وهذا يعيق حالة التوافق للفرد وبالتالي يكون قلق المستقبل أحد العوامل الرئيسية لعدم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد .

**4.3 تعريف سلوى عبد الباقي 1993 :** " قلق المستقبل هو خوف أو مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلى المستقبل والاكتئاب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير معقولة " . ( فريخ، 2016، 27 )

- مزج هذا التعريف بين القلق والخوف والرعب والأمل .

**5.3 تعريف القاسم (2000) :** " يرى القاسم أن قلق المستقبل حالة من الشعور بالاضطراب وعدم الارتياح المتعلق بحوادث المستقبل، وانشغال الفكر وترقب الشرور " . ( القاسم، 2000، 147 )



- يرى "القاسم" أن قلق المستقبل شعور بعدم الارتياح اتجاه الحوادث المتعلقة بالمستقبل، مع توقع حدوث الشر.

### 6.3 تعريف conner & hunter (2003) : "حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية

المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغييرات غير المرغوبة مستقبلاً "

( محمد، 2008 ، 97 )

- يرى هذا التعريف أن قلق المستقبل يعبر عن التشاؤم والخوف وعدم الثقة في المستقبل والخوف من التغييرات غير المرغوبة مستقبلاً

### 7.3 تعريف صبري (2003) : " قلق المستقبل هو خوف من شر وخطر مرتقب في المستقبل وهو

تكامل بين قلق الماضي والحاضر". (صبري، 2003،60)

- حسب هذا التعريف قلق المستقبل نتيجة تكامل قلق الماضي والحاضر، بمعنى يرتبط بالخبرات الماضية والحاضرة

### 8.3 تعريف محمود محي الدين عشري 2004 : هو خبرة انفعالية مؤلمة غير سارة يمتلك الفرد خلالها

خوف غامض نحو ما يحمله الغد البعيد من صعوبات، و التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة، والشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها، والشعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات، وفقد القدرة على التركيز والصداع والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمل والطمأنينة نحو المستقبل .(فريخ، 2016 ، 27 )

- شمل هذا التعريف وجمع بين كل العوامل التي قد تؤدي إلى قلق المستقبل .

### 9.3 تعريف زينب شقير 2005 : قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات

ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس . (شقير، 2005، 51)

- ربطت " شقير " قلق المستقبل بتشويه إدراكي معرفي للواقع ينتج عن استحضار الفرد للخبرات الماضية غير السارة، مما يؤدي به إلى الشعور بالتوتر وعدم الأمن و التشاؤم والخوف من المستقبل .

**10.3 تعريف ناهد سعود (2005):** قلق المستقبل جزء من القلق العام المعمم على المستقبل يمتلك جذوره في الواقع الراهن، ويتمثل في مجموعة من البنى كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، ولا يتضح إلا ضمن إطار فهمنا للقلق العام.(سعود، 2005 ، 632)

- ترى "ناهد" في تعريفها أن قلق المستقبل جزء من القلق العام، ويتحدد من خلال جملة من العوامل كالتشاؤم وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل

**11.3 تعريف السبعاوي (2008):** " عرفت "السبعاوي" قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن النفسي تجاه المثيرات التي تهدد قيم الفرد وكيانه، ويقترن ذلك بتوقع وترقب الخطر المجهول الممكن حدوثه في المستقبل، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو سمة مستمرة "

( أبو عبيد،2013، 36)

وفي ضوء ما تقدم من تعاريف حول مفهوم قلق المستقبل يمكن القول أنها ركزت على وصف الحالة وما يميزها، بالإضافة إلى تتبع الأسباب والنتائج السلبية المتوقعة للفرد الذي يعاني من قلق المستقبل. ويمكن تلخيص أهم ما جاءت به التعاريف السابقة في النقاط التالية :

- قلق المستقبل نوع من الانفعالات غير السارة تحمل في طياتها عدم الارتياح .
- رد فعل لأحداث غير متوقعة تحدث في المستقبل .
- المجهول شيء غامض يبعث على الخوف منه باستمرار .
- يصاحب قلق المستقبل توقع دائم بحدوث الشر أو المكروه .
- الاحباط والفشل في الماضي أحد العوامل الهامة المسببة لقلق المستقبل .

#### 4. بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل

يتقاطع مفهوم قلق المستقبل مع العديد من المفاهيم، وفيما يلي سنحاول الوقوف على أهم تلك

المفاهيم

### 1.3 التفاؤل والتشاؤم

التفاؤل هو النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب السيئ .

أما التشاؤم فيحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في المواقف، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد وأهدافهم لكي يمنعوا وقوعها ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة فمن خلال التمعن في الوصف لكل من حالتي التفاؤل والتشاؤم هناك نظرة مستقبلية والعلاقة وثيقة بين هذه الأطراف، فقد بينت الدراسات أن الأشخاص ذوي المستوى المرتفع من حيث الشعور بالتفاؤل تتخفف لديهم حالة قلق المستقبل، فيما وجد ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم، فالأفراد المتشائمين ترتفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ. (بعلي، 2015، 99)

### 4.4 الخوف من الفشل

يؤكد "رونالد مولين" (Molin) أن من يعاني قلقاً من المستقبل يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو شخص يتصف بالسلبية وعدم الثقة في النفس، مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين ويتصف بصلافة الرأي والتعنت والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل وبالتالي الكذب والتصنع والانسحاب والهروب اجتماعياً وثقافياً وعاطفياً . (بعلي، 2015، 99)

### 3.3 قلق المستقبل والتوجه للمستقبل

التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، وهو يتضمن ما يعتقد الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته ومهم لدافعية الأفراد، وهو بهذا وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل. فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض

مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالاستغراق في الحاضر. (محمود، 2003، 34)

### 1.3 قلق المستقبل في مقابل الأمل واليأس

تبدو العلاقة بين الأمل والخوف متفرعة ومرنة، فالأمل أكثر ارتباطاً بالخوف من التفاؤل. فالخوف والأمل مكملان لبعضهما، حيث أن كلاً منهما يتضمن مكونات تتعلق بالمستقبل.

أما اليأس أو فقدان الأمل هو حالة وجدانية تبعث على الكآبة وتتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل، وتتسم بخيبة الأمل و التعاسة وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد، وهذا يعني النظرة السلبية للذات وللعالَم . وبالتالي فإن العلاقة بين اليأس وقلق المستقبل علاقة طردية، وهذا ما أيدته دراسة عبد الباقي محددة لمكوناته الخمسة وهي : التشاؤم، الاكتئاب، الأفكار الوسواسية، قلق الموت و كذا اليأس .(عبد الباقي، 1993، 25)

### 5. أعراض قلق المستقبل

من خلال الأطر النظرية ودراسات الباحثين مثل مولين (1995) Molin، سلوى عبد الباقي (1993)، أبو مدين الشافعي(1955)، ألفين توفلر (1974)، محمد عبد التواب (1996)، أحمد حسانين (2000)، زيجنيو زالسكي (1996) Zalleski، يمكن تلخيص أعراض ومظاهر قلق المستقبل فيما يلي:

- الانطواء وظهور علامات الحزن، والشك، والتردد، والبكاء لأسباب تافهة .
- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، وبهياً له أن الأخطار محددة به.
- صلابة الرأي والتعنت .
- الخوف من التغيرات الاجتماعية، والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل .
- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة .
- الانسحاب من الأنشطة البناءة .
- عدم القدرة على مواجهة المستقبل .
- عدم الثقة في النفس أو الآخرين . (الحسيني، 2011، 43)

- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة .
- التوقع السلبي لمعظم الأحداث .
- الاعتمادية والعجز واللاعقلانية .
- استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت. (أبو عبيد، 2013، 39)

### 6. أسباب قلق المستقبل

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل ، وذلك حسب كل من (الحسيني، 2011) و(العناني، 1995)، و(شقيير، 2005)، و(المسعود، 2006) . والجدول الموالي يوضح ذلك

#### الجدول رقم (01) يوضح وجهة نظر الباحثين حول أسباب قلق المستقبل

اسم الباحث	أسباب قلق المستقبل
(الحسيني، 2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ عدم قدرة الفرد على التوافق مع المشاكل التي يعاني منها</li> <li>▪ الإدراك والفهم الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل</li> <li>▪ عدم فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث المستقبلية</li> <li>▪ نقص القدرة على تحديد إمكاناته بصورة صحيحة، فهو دائما ما يتمنى فوق قدراته وإمكاناته</li> <li>▪ نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وتوقع المستقبل وأحداثه</li> <li>▪ التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الشخص تجاه الحدث المخيف</li> <li>▪ التقدير المنخفض لعوامل الخلاص من الحدث المخيف وما يمكن أن يفعله الأشخاص الآخرون لكي يساعده</li> <li>▪ عدم الشعور بالانتماء، والشعور بالتمزق (الحسيني، 2011، 42)</li> </ul>
(العناني، 2000)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الخبرات المؤلمة السابقة</li> <li>▪ ضغوط الحياة المعاصرة</li> <li>▪ الطموح الزائد . (العناني، 2000، 115)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ينشأ قلق المستقبل من الأفكار اللاعقلانية وتفسير الظواهر والمواقف بطريقة غير منطقية، وفقدان السيطرة على المشاعر (شقيير، 2005، 4)</li> </ul>	<p>(شقيير، 2005)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار وصياغتها.</li> <li>▪ شك الفرد بالمحيطين به، وقدرتهم على رعايته وتقديم المساعدة</li> <li>▪ الخبرات الشخصية المتراكمة، واتجاهات الشخص الحياتية</li> <li>▪ تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية</li> <li>▪ الضغوط النفسية وعدم التكيف مع الآخرين والمحيطين. (أبو عبيد، 2013، 37)</li> </ul>	<p>(مسعود، 2006)</p>

### 7. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

استمد جمهرة البُحَّاث تفسيرهم لقلق المستقبل من رحم تفسيراتهم للقلق بشكل عام، والتي تباينت حسب المشارب النظرية المختلفة لذلك. وفيما سيلي سنحاول الوقوف على أهم هذه النظريات المفسرة .

#### 1.7 نظرية التحليل النفسي

يعتبر "فرويد" ( Freud ) رائد مدرسة التحليل النفسي من الأوائل الذين تحدثوا عن القلق في علم النفس، ويفترض فرويد أن منشأ كل قلق هو صدمة الولادة، والتي تعد أول تجربة للفرد مع الخوف والقلق.

(بعلي: 2015، 101)

وفي تطور لاحق لنظرية فرويد، أشار إلى أن القلق يعبر عن رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الفرد بالعجز، ويؤكد فرويد على أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الفرد بالنتبؤ الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة. (الحسيني، 2011، 18).

وبالتالي فإن "فرويد" يرجع قلق المستقبل لخبرات الطفولة، التي يقوم بربطها بالحاضر حيث يبدأ الفرد بتعميم القلق في المواقف المتشابهة عن طريق توقع الخطر الذي يسبب قلق نحو المستقبل لدى الفرد.

بينما يرى "آدلر" (Adler) أن سلوك الإنسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، ويؤكد على أن أحداث المستقبل أكثر أهمية من أحداث الماضي. (الحمداني، 2011، 163). حسب رأيه فإن القلق ينجم

عن محاولة الفرد للتحرر من الشعور بالدونية (النقص)، ومحاولة الحصول على الشعور بالتفوق، فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالنقص هو المسؤول عن القلق. (العطية، 2008، 56)

ومن هنا فإن "آدلر" ربط بين قلق المستقبل والأهداف التي يضعها منذ الطفولة بكل أحداثها، وتوقعاته للمستقبل .

أما "هورني" (Horney) فتري أن القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية من الشخصية، وأهم العناصر الباعثة على القلق هي الشعور بالعدوان والعجز والدونية، كما أن العوامل الاجتماعية من شأنها أن توجد قدراً كبيراً من القلق وهي التي ترتبط بشكل واضح بالحب والتقبل والتعاطف والاعتراف خاصة من الوالدين، وتؤكد على أن انعدام هذه الحاجات الأساسية تعرض الطفل لمواقف مؤلمة تعيق نموه الشخصي وتؤثر بذلك على بناء شخصيته في المستقبل. (بعلي، 2015، 102)

وبالتالي فإن "هورني" ربطت القلق بالوسط الذي يعيش فيه الفرد والخبرات التي يمر بها، كما اعتبرت خبرات القلق في السنين الأولى لها دور كبير في مستقبل حياة الفرد.

## 2.7 النظرية السلوكية

يعد القلق وفق هذه النظرية سلوكاً متعلماً من البيئة التي يعيش فيها الفرد. وهي وجهة نظر مخالفة تماماً لوجهة نظر التحليل النفسي. فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، بل يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي، ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي. (العطية، 2008، 58)

أما السلوكيون الجدد أمثال "دولارد وميلر" (Dolard and Miller) فقد رأوا أن القلق هو نتاج لتوقع الألم والذي يرتبط بمثيرات خارجية من جانب، والعمليات الداخلية من جانب آخر، وقد عرفا القلق بأنه "حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها، ويعتبر دافعاً مكتسباً، ويحدث نتيجة الصراع الذي يأخذ أشكالاً متعددة مثل صراع: (إقدام/ إجمام)، (إقدام/ إقدام)، (إجمام/ إجمام). إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق، ولا يكون هناك مفر من الصراع حتى يعود الشخص إلى حالة الاتزان مرة أخرى. (الإسي، 2014، 69)

وهكذا فإن النظرية السلوكية ارتكزت في تفسيرها للقلق على: (المثير والاستجابة) أين اعتبرته نتيجة لاقتران المثير المحايد بمثير يؤدي إلى استجابة الخوف والقلق. ويجدر التنويه بأن قلق المستقبل حسب السلوكيين نتاج حتمي لاقتران المثير المحايد المشار إليه في ماضي الفرد .

### 3.7 النظرية الإنسانية

تمثل المدرسة الإنسانية امتداداً للفكر الوجودي، لذا يرى الإنسانون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، ولهذا فإنه المثير الأساسي للقلق، كما يرون أن فشل الفرد في تحقيق أهدافه واختيار أسلوب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يحيا الحياة التي هو يريدتها . (أبو عبيد، 2013، 46)

ويرى "كارل روجرز" أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات، وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق سيما القلق من المستقبل. فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحيثما يستمر الصراع وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانيزمات الدفاعية. وكنتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم . (الحمداني، 2011، 165)

وبالتالي فإن قلق المستقبل عند "روجرز" ينشأ لدى الفرد عندما يخفق في علاقاته مع الآخرين، خوفاً من انتقاد الآخرين له وتهديده، الأمر الذي يشعره بعدم الأمن النفسي وبالتالي تهديد ذات الفرد.

في حين يرى "فريدريك ثورن" أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماماً أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث له في أي لحظة وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساسي للقلق من المستقبل عند الإنسان، ورغم أن الإنسان يعتبر خطر الموت هو أهم تهديد يواجهه، فيعد أبرز مصادر قلقه، إلا أن قيمة حياته ذاتها تتضاءل أمام القيم التي يؤمن، بها ويتبناها ويطبقها في حياته، وبالتالي يصبح أي تهديد موجه لهذه القيم أحد مصادر القلق لديه . (بعلي، 2015، 104)



وعليه فإن "ثورن" يعتبر سجل حياة الفرد من أكثر الأدوات صلاحية للتنبؤ بحياته المستقبلية، والقلق عنده لا علاقة له بالماضي بل يستطيع الفرد تجاوز ماضيه من خلال قدرته على تشكيل المستقبل.

#### 4.6 النظرية المعرفية

يرتبط قلق المستقبل بطريقة تفكير الفرد ( المكون المعرفي) وهو ما يؤكد "زالسكي" بقوله "إنَّ الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل". (Zaleski,1966,166).

ويذكر "حسين فايد" أن النظرية المعرفية ترجع الاضطراب النفسي إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث وتفسيره من خلال خبراته وأفكاره، ويشار إلى العمليات المعرفية قصيرة المدى بالتوقعات ( Expectations ) وأساليب العزو ( Attributions ) والتقدير ( Estimates )، بينما يشار إلى العمليات المعرفية طويلة المدى بالاعتقادات، كما يرى علماء النظرية المعرفية أن الاضطراب السلوكي هو نمط من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية التي تسبب الاستجابات السلوكية غير التوافقية، وفيما يتعلق بنشأة واستمرار الاضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة، فيعتبر نموذج بيك أكثر النماذج المعرفية أصالة وتأثيراً حيث تمثل الصيغة المعرفية حجر الزاوية في نظرية بيك، فجميع الأفراد لديهم صيغ معرفية تساعدهم في استبعاد معلومات معينة غير متعلقة ببيئتهم والاحتفاظ بمعلومات أخرى إيجابية. (أبو عبيد، 2015، 43)

وبالتالي يرى "بيك" أن الاضطرابات الانفعالية ناتجة عن اضطراب في التفكير، فطريقة تفكير الفرد وما يعتقد وكيفية تفسير الأحداث من حوله كلها عوامل هامة لظهور الاضطراب الانفعالي . كما أن المبالغة في الإحساس بوجود الخطر غالباً ما تنتج عن خطأ أو أكثر من الأربعة الأخطاء التالية :

- المبالغة في تقدير احتمالية حدوث حدث مخيف .
- المبالغة في تقدير قوة وحدة الحدث المخيف .
- التقدير المنخفض لمصادر معالجة الحدث المخيف .
- التقدير المنخفض لعوامل الخلاص من الحدث المخيف . ( الحسيني، 2011، 38)

حسب النظرية المعرفية يفترض النموذج المعرفي للقلق الذي يفترض أن خبرات الأفراد تثير القلق وذلك بسبب أفكارهم عن أنفسهم وعن العالم حولهم وتجعلهم يميلون إلى تفسير الكثير من المواقف على أنها مصدر تهديد لهم . (Hawton, 1996, 56)

من خلال الإطلاع على أهم النظريات التي فسرت موضوع قلق المستقبل، نلاحظ أن هناك اتفاق بين المدرستين التحليلية والسلوكية من حيث كون القلق خبرة مؤلمة في ماضي الفرد، في حين اختلفت النظريتان في تصور تكوين القلق، حيث أن الأولى ربطت القلق بمكونات الشخصية على خلاف الثانية التي حصرت القلق في صورة اشتراط .

بينما أكد الإنسانويون على أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد، وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانيته، كما أن أغلب المعرفيون لا يولون للأحداث الماضية في حياة الفرد نفس الدرجة من الأهمية التي يهتم بها التحليليون والسلوكيون، فيرى المعرفيون أن القلق سببه مبالغة الفرد في الشعور بالتهديد واعتباره مسبقاً بأنماط من التفكير المعرفي الخاطئ .

وبالتالي فإن الكثيراً من النظريات قد تناولت قلق المستقبل من زوايا مختلفة، كل وفق أساسياتها ومنطلقاتها، لذلك تتبنى الطالبة وجهة النظر المعرفية والسلوكية . من حيث أن قلق المستقبل في أساسه قائم على أفكار الشخص السلبية وتوقعاته غير الواقعية وتهويله للمواقف التي يحتمل أن تواجهه بشكل مبالغ فيه. والتي قد تكون نتيجة لخبراته السابقة والإحباطات التي تعرض لها .

ومن هنا فإن السبيل الأفضل لفهم قلق المستقبل هو الوصول إلى التفسير السليم للأسباب التي أدت له، مما يساعد على التخفيف منه وجعله في حدود الطبيعة، بالاعتماد على أساليب تعديل الأفكار السلبية ومساعدة الفرد على امتلاك نظرة أكثر إيجابية وواقعية .

### خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل لقلق المستقبل، وذلك من خلال تعريف القلق بشكل عام وتصنيفاته، ثم تعريف قلق المستقبل، مع تسليط الضوء على بعض المفاهيم المرتبطة به والمتداخلة معه، وعرض موجز لأعراضه، أسبابه، فالنظريات المفسرة له.

الجانب الميداني

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة الميدانية

### ■ تمهيد

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.2 عينة الدراسة الإستطلاعية

3.2 وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

3. الدراسة الأساسية

1.3 وصف عينة الدراسة الأساسية وكيفية إختيارها

2.3 وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية

4. الأساليب الإحصائية

### ■ خلاصة الفصل

## تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى تقديم موضوع الدراسة، والطرح النظري لمتغيراتها. يأتي هذا الفصل، ليوضح ويحدد المنهج المتبع في الدراسة، وحجم العينة وكيفية اختيارها، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات مع التحقق من صدقها وثباتها، وأساليب المعالجة الإحصائية.

### 1. منهج الدراسة

يرتبط اختيار منهج معين ويتحدد بطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة، وبالنظر لكون موضوع الدراسة يبحث عن فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات، وعليه فقد تبين للطالبة استخدام المنهج التجريبي لأنه يتلاءم مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية. فحسب (دالين، 1997) " لا يقف المنهج التجريبي عند مجرد وصف، أو تحديد حالة، أو التأريخ للحوادث الماضية، وبدلاً من أن يقتصر نشاطه على الملاحظة ووصف ما هو موجود يقوم عامداً بمعالجة عوامل معينة، تحت شروط مضبوطة بدقة لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادثة معينة، ويحجج أسباب حدوثها". (سراي، 2017، 65)

### 1.1 التصميم التجريبي

للمنهج التجريبي مجموعة من التصميمات تصنف حسب درجة الضبط المتوفرة إلى؛ قبل تجريبية، تجريبية حقيقية، شبه تجريبية. وقد تم في هذه الدراسة اختيار التصميم شبه تجريبي الذي " يتحكم جزئياً وليس كلياً في مصادر الصدق الداخلي، بحيث يستعمل في الحالات التي يكون فيها من الصعب جداً بناء تصاميم تجريبية حقيقية، فقد يصعب مثلاً الحصول على أفراد العينة، أو يستحيل اختيارها عشوائياً أو لصعوبة إجراء التجربة ذاتها". (مزيان، 1999، 115)

#### الجدول رقم(02) يوضح التصميم شبه تجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعات	القياس القبلي	المتغير التجريبي	القياس البعدي
المجموعة الضابطة	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>
المجموعة التجريبية	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>

## 2.1 متغيرات الدراسة

يعتمد المنهج التجريبي على ضرورة ضبط المتغيرات حتى يتمكن الباحث من استنتاج التغيير الذي حدث على المتغير التابع بسبب تأثير المتغير المستقل.

**1.2.1 المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يستخدمه الباحث لإحداث تغيير في المتغير التابع. والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو البرنامج الإرشادي القائم على تنمية التفكير الإيجابي.

**2.2.1 المتغير التابع:** هو ما يحدثه المتغير المستقل من أثر؛ حيث أن قيمته تتغير وفق قيمة المتغير المستقل. والمتغير التابع في الدراسة الحالية هو مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات.

**3.2.1 المتغيرات الضابطة:** حيث تم ضبط مجموعة من المتغيرات الأخرى والتي يمكن أن يكون لها أثر على نتائج الدراسة.

**1.3.2.1 متغير الجنس:** حيث تم إجراء الدراسة على فئة الإناث فقط .

**2.3.2.1 متغير السن:** حيث تم إجراء الدراسة على المتربصات اللواتي يتراوح أعمارهن بين (22 - 23) سنة .

**3.3.2.1 متغير المستوى الدراسي ورقم السداسي:** تم إجراء الدراسة على المتربصات اللواتي لديهن مستوى السنة الثالثة ثانوي فقط، مع الأخذ بعين الاعتبار عدد مرات إعادة السنة الثالثة ثانوي (مرة واحدة ومرتين)، ورقم السداسي في المسار التكويني (الأول والثاني) فقط، وقد تم تصنيفهن على العينتين الضابطة والتجريبية وفق هذا الأساس.

**4.3.2.1 التفكير الإيجابي:** وهو أحد المتغيرات الأساسية الذي تم وفقه مجانسة العينة التجريبية بالعينة الضابطة قبل إدخال أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

**5.3.2.1 قلق المستقبل:** وهو أحد المتغيرات الأساسية الذي تم أيضا وفقه مجانسة العينة التجريبية بالعينة الضابطة قبل إدخال أثر المتغير المستقل على المتغير التابع.

## 2. الدراسة الاستطلاعية

### 1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية: استهدفت الدراسة الاستطلاعية تحقيق جملة من الأهداف تمثلت

فيما يلي :

- التأكد من وجود العينة المطلوبة، والتي تتوفر على الخصائص المناسبة.
- التدريب الجيد على تطبيق أدوات جمع البيانات، وملاحظة جميع العوائق والعراقيل التي قد تحول دون التطبيق السهل للأدوات، قصد تجاوزها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من صلاحية أدوات البحث من حيث الصدق والثبات ومدى وضوح العبارات والتعليمات ومدى قدرتها على تحقيق أهداف البحث .

### 2.2 عينة الدراسة الاستطلاعية

- تم اختيار ثلاثين (30) متربصة من متربصات مركز التكوين المهني والتمهين ( زوبيدي عبد القادر) من أصل (120) متربصة بطريقة عشوائية بسيطة.
- تم توزيع ثلاثين (30) نسخة من أدوات البحث وهما مقياس التفكير الإيجابي وقلق المستقبل، وتم استرجاع جميع النسخ .

### 3.2 وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية

بعد الإلمام بموضوع الدراسة، والإطلاع على البحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة، تم تبني مجموعة من الأدوات للاعتماد عليها في جمع البيانات، وذلك بعد التأكد من الخصائص السيكمترية لها ومدى مناسبتها لعينة الدراسة الحالية.

#### 1.3.2 مقياس التفكير الإيجابي

##### 1.1.3.2 وصف الأداة: اعتمد البحث الحالي على مقياس التفكير الإيجابي لـ (منشد، 2013) تعديل

وتقنين (اسليم، 2017)، والذي يتكون من (50) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة وهي :

- التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: و يشمل أرقام الفقرات من [01 - 11].
- المشاعر الإيجابية: ويشمل أرقام الفقرات من [12 - 21] .

- مفهوم الذات الإيجابي: ويشمل أرقام الفقرات من [22 - 33].
- الرضا عن الحياة: ويشمل أرقام الفقرات من [34 - 40].
- المرونة الإيجابية: ويشمل أرقام الفقرات من [41 - 50].

حيث يجب الفرد على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه بوضع علامة (x) على البديل المناسب (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تأخذ الأوزان التالية على الترتيب (3،2،1،4،5).

وللتأكد من صدق الاستبيان قام معد المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين و على ضوء الملاحظات المقدمة تم حذف و تعديل بعض البنود، كما قام باستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي؛ حيث تم حذف بعض الفقرات من الأبعاد لكي يكون هناك اتساق داخلي لجميع الفقرات، و من ثم حساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية حيث حقق ارتباط ذو دلالة إحصائية مما يشير لوجود اتساق بنائي لجميع أبعاد المقياس. (اسليم، 2017، 61)

وللتأكد من ثبات المقياس قام معد المقياس بحساب معامل الثبات وفقاً لطريقة التجزئة النصفية حيث تراوح معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس ولجميع أبعاده بين (0.923 و 0.989)، كما استخدم طريقة ألفا كرونباخ فوجد أن معامل الثبات يتراوح بين (0.940 و 0.986)، وهي معاملات ثبات مرتفعة جداً. (سليم، 2017، 64)

### 2.1.3.2 صدق الأداة: من أجل تقدير صدق استبيان التفكير الإيجابي وللتأكد من مدى ملاءمته لعينة

الدراسة الحالية، اعتمدت الطالبة على طريقتي صدق المقارنة الطرفية وصدق الاتساق الداخلي .  
أ/ صدق المقارنة الطرفية : من أجل التأكد من الصدق بطريقة المقارنة الطرفية؛ تم ترتيب الأفراد تنازلياً حسب الدرجة الكلية وأُخِذَت نسبة (27 %) من الفئة العليا و(27 %) من الفئة الدنيا حيث تُمَثَّلُ النسبة (08) أفراد، وباستخدام اختبار (ت) لعينتين غير مرتبطتين؛ تم المقارنة بين متوسط درجات الأفراد في المجموعة العليا، ومتوسط درجات الأفراد في المجموعة الدنيا فكانت النتائج كما يلي :



جدول رقم (03) : يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا على استبيان التفكير الإيجابي

الدرجة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	قيمة ت	الدرجات الدنيا ن=8		الدرجات العليا ن=8	
			ع2	م2	ع1	م1
0.01	14	10.197	1.084	97.625	91.417	191.500

تشير نتائج الجدول رقم (03) إلى أن قيمة (ت) التي قدرت بـ (10.197) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) و درجة الحرية (14)، وبالتالي فإن بنود الاستبيان تميز بين الفئة العليا والفئة الدنيا، مما يؤكد أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب/ صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي، قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وكذا معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

جدول رقم (04) : يوضح نتائج معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي مع البعد الذي تنتمي إليه

البعد الخامس		البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
,787**	41	,707**	34	,809**	22	,875**	12	,781**	1
,920**	42	,889**	35	,780**	23	,879**	13	,734**	2
,835**	43	,845**	36	,723**	24	,830**	14	,725**	3
,871**	44	,937**	37	,773**	25	,807**	15	,751**	4
,787**	45	,868**	38	,523**	26	,836**	16	,710**	5
,916**	46	,946**	39	,730**	27	,876**	17	,675**	6
,699**	47	,762**	40	,796**	28	,854**	18	,861**	7
,323	48	/	/	,779**	29	,836**	19	,883**	8
,752**	49	/	/	,807**	30	,870**	20	,858**	9
,691**	50	/	/	,790**	31	,668**	21	,750**	10
/	/	/	/	,748**	32	/	/	,665**	11
/	/	/	/	,787**	33	/	/	/	/

تدل نتائج الجدول رقم(04) على أن؛ كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي لها ارتباط دال إحصائياً مع البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.32 و 0.94) عند مستوى الدلالة (0.01) . مما يدل على أن هذه الفقرات متسقة فيما بينها وتقيس نفس الخاصية .

كما تم التأكد من ارتباط الأبعاد الخمسة بالمقياس ككل، من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في كل بعد من أبعاد المقياس، ودرجاتهم في المقياس ككل فجاءت النتائج على النحو التالي.

**جدول رقم (05) : يوضح نتائج معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي مع المقياس ككل**

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	,939**
البعد الثاني: المشاعر الإيجابية	,982**
البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	,978**
البعد الرابع: الرضا عن الحياة	,901**
البعد الخامس: المرونة الإيجابية	,927**

تؤكد نتائج الجدول رقم(05) قوة ارتباط الأبعاد الخمسة لمقياس التفكير الإيجابي بالمقياس الكلي حيث أن معاملات الارتباط الخمسة لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

### 3.1.3.2 ثبات الأداة:

يشير مصطلح الثبات إلى مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة . (معمرية، 2002 ، 188 ) . ومن أجل التأكد من ثبات المقياس تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية، وكرونيباخ (معامل ألفا).

أ/ طريقة التجزئة النصفية: استخدمت طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس حيث تم تقسيم فقراته إلى فقرات فردية، وفقرات زوجية، ثم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات الأفراد في الفقرات الفردية، ودرجاتهم في الفقرات الزوجية.

جدول رقم (06) : يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية

الدرجة الاحتمالية Sig	درجة الحرية ن-2	قيمة معامل الارتباط " بيرسون "		المتغيرات
		بعد التعديل	قبل التعديل	
0.01	28	0.99	0.98	البنود الفردية
				البنود الزوجية

من خلال الجدول رقم (06)؛ نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط " بيرسون " بين النصفين قدرت بـ (0.98) ، و(0.98) بعد تصحيحه بمعادلة "سبيرمان براون" وهي دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على تمتع مقياس التفكير الإيجابي بدرجة عالية من الثبات.

ب/ طريقة كرونباخ (معامل ألفا): تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" الذي يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول رقم (07) : يوضح نتائج معامل "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي

الدرجة الاحتمالية Sig	معامل ألفا	عدد البنود	المقياس
0.01	0.96	50	التفكير الإيجابي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن معامل ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة "ألفا كرونباخ" قدر بـ (0.96)، وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات و يمكن الاعتماد عليه .

### 2.3.2 مقياس قلق المستقبل

1.2.3.2 وصف الأداة: اعتمدت الطالبة في الدراسة الحالية على مقياس قلق المستقبل لـ (شقيير، 2005) الذي يتكون من (28) فقرة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية وهي:

- القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية: ويشمل العبارات (17، 20، 21، 22، 24).

- قلق الصحة وقلق الموت: ويتضمن الفقرات (10، 18، 19، 25، 26).
- القلق الذهني: ويشمل الفقرات (3، 6، 11، 13، 14، 23، 28).
- اليأس من المستقبل: ويتضمن الفقرات (7، 8، 9، 12، 16).
- الخوف والقلق من الفشل في المستقبل: ويشمل الفقرات (1، 2، 5، 15، 27).

يهدف المقياس إلى معرفة رأي الفرد بوضوح في المستقبل، وذلك على مقياس متدرج من معترض بشدة (لا) ،معتراض قليلا (نادراً)، معترض بدرجة متوسطة (أحياناً)، كثيرا (غالباً)، تماما (دائماً) وموضوع أمام هذه الفقرات خمس درجات هي (0.1.2.3.4) على الترتيب. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0 و112)، ويتم تحديد المستويات طبقاً للآتي :

**جدول رقم (08) : يوضح مستويات قلق المستقبل لمقياس (شقيير، 2005)**

الدرجة على المقياس	مستوى القلق
(120 - 90)	قلق مستقبل مرتفع جدا
(89 - 60)	قلق مستقبل مرتفع
(59 - 45)	قلق مستقبل متوسط
(44 - 27)	قلق مستقبل بسيط
(28 - 0)	قلق مستقبل منخفض

وللتأكد من صدق المقياس قامت الباحثة (شقيير، 2005) بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي (الصدق الظاهري)، كما اعتمدت على طريقة صدق المحك حيث طبقت المقياس على عينة قوامها (120) طالباً و طالبةً مناصفة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بطنطا (ضمن عينة التقنين)، مع تطبيق مقياس القلق لـ ( غريب عبد الفتاح )على ذات العينة وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسين (0.74، 0.83، 0.87) لكل من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية على التوالي، وهو ارتباط دال ومرتفع . بالإضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين محاور المقياس الخمس وبين بعضهم البعض، وكذلك بين كل محور وبين الدرجة الكلية للمقياس ( صدق الاتساق الداخلي ) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة عند مستوى (0.01)، حيث تراوحت

معاملات الارتباط مابين (0.67، 0.93) وهذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لما وضع له .

وللتحقق من ثبات المقياس طبقت الباحثة ( شقير، 2005 ) الاختبار على عينة من الجنسين من طلاب كلية التربية بجامعة طنطا، وعددها (80) من كل جنس مرتين متتاليتين بفاصل زمني بينهما قدر بشهر (30 يوما) ( الثبات بإعادة الاختبار)، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.74، 0.81، 0.83) لكل من عينة الإناث وعينة الذكور والعينة الكلية . وحساب معامل "ألفا كرونباخ" على (100) طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة، وبلغ معامل الثبات (0.91، 0.923، 0.882) لعينة الذكور والإناث والعينة الكلية على التوالي وهي معاملات ثبات مرتفعة . ( شقير، 2005، 42 )

**2.2.3.2 صدق الأداة:** من أجل تقدير صدق استبيان قلق المستقبل، وللتأكد من مدى ملاءمته لعينة الدراسة الحالية، اعتمدت الطالبة على طريقتي صدق المقارنة الطرفية، والاتساق الداخلي.

#### أ/ طريقة المقارنة الطرفية

من أجل التأكد من الصدق بطريقة المقارنة الطرفية تم ترتيب الأفراد تنازلياً حسب الدرجة الكلية وأخذت نسبة (27 %) من الفئة العليا و(27 %) من الفئة الدنيا حيث تمثل النسبة (08) أفراد، وباستخدام اختبار(ت) تم المقارنة بين متوسط درجات الأفراد في المجموعة العليا، ومتوسط درجات الأفراد في المجموعة الدنيا فكانت النتائج كما يلي :

**جدول رقم (09): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الفئة العليا والفئة الدنيا على مقياس قلق المستقبل.**

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الدرجات الدنيا ن=8		الدرجات العليا ن=8	
			ع2	م2	ع1	م1
0.01	14	19.249	3.696	32.00	0.818	99.25

تشير نتائج الجدول رقم (09) إلى أن قيمة (ت) التي قدرت بـ (19.249) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14)، وبالتالي فإن بنود الاستبيان تميز بين الفئة العليا والفئة الدنيا، مما يؤكد أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب/ صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل، قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين فقرات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه، وكذا معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

جدول رقم (10) : يوضح نتائج معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل مع البعد الذي تنتمي إليه

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
,914**	17	,818**	10	,857**	3	,928**	7	,905**	1
,944**	20	,848**	18	,845**	6	,895**	8	,855**	2
,963**	22	,947**	19	,761**	11	,881**	9	,891**	5
,864**	21	,790**	25	,907**	13	,910**	12	,819**	15
,939**	24	,816**	26	,915**	14	,861**	16	,788**	27
/	/	/	/	,761**	23	/	/	/	/
/	/	/	/	,735**	28	/	/	/	/

تدل نتائج الجدول رقم (10) على أن كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل لها ارتباط دال إحصائياً مع البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوح معامل الارتباط بين (073 و 097)، عند مستوى الدلالة (0.01). مما يدل على أن هذه الفقرات متسقة فيما بينها وتقيس نفس الخاصية.

كما تم التأكد من ارتباط الأبعاد الخمسة بالمقياس ككل، من خلال حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في كل بعد من أبعاد المقياس، ودرجاتهم في المقياس ككل. فجاءت النتائج على النحو التالي.

جدول رقم (11) : يوضح نتائج معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل مع المقياس ككل

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية	.938**
البعد الثاني: قلق الصحة وقلق الموت	.967**
البعد الثالث: القلق الذهني	.993**
البعد الرابع: اليأس من المستقبل	.930**
البعد الخامس: الخوف والقلق من الفشل في المستقبل	.971**

تؤكد نتائج الجدول رقم(11) قوة ارتباط الأبعاد الخمسة لمقياس قلق المستقبل بالمقياس ككل، حيث أن معاملات الارتباط الخمسة لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

### 3.2.3.2 ثبات الأداة: من أجل التأكد من صدق مقياس قلق المستقبل تم الاعتماد على طريقتين.

أ/ طريقة التجزئة النصفية: استخدمت طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس حيث تم تقسيم فقراته إلى فقرات فردية، وفقرات زوجية، ثم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات الأفراد في الفقرات الفردية، ودرجاتهم في الفقرات الزوجية.

جدول رقم (12) : يوضح نتائج معامل الارتباط "بيرسون" للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل

#### بطريقة التجزئة النصفية

الدرجة الاحتمالية Sig	درجة الحرية ن-2	قيمة معامل الارتباط " بيرسون "		المتغيرات
		بعد التعديل	قبل التعديل	
0.01	28	0.902	0.825	البنود الفردية

من خلال الجدول رقم (12)؛ نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط " بيرسون " بين النصفين قدرت بـ (0.82) ، و(0.90) بعد تصحيحه بمعادلة "سبيرمان براون" وهي دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على تمتع مقياس قلق المستقبل بدرجة عالية من الثبات.

ب/ طريقة كرونباخ (معامل ألفا): تم حساب معامل "ألفا كرونباخ" الذي يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

جدول رقم (13) : يوضح نتائج معامل "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا	الدرجة الاحتمالية Sig
قلق المستقبل	28	0.942	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن؛ معامل ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة "ألفا كرونباخ" قدر بـ (0.94)، وهي قيمة مرتفعة مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات و يمكن الاعتماد عليه .

### 3.3.2 البرنامج الإرشادي

اعتمدت الطالبة في الدراسة الحالية على البرنامج الذي أعده (طبوزادة، 2017). حيث صمم البرنامج في إطار تحضيره لأطروحة الدكتوراه الموسومة تحت عنوان " تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية "، حيث كان القلق من بين الاضطرابات النفسية التي هدف البرنامج إلى خفض مستواه.

### 1.3.3.2 أهداف البرنامج

أ/ الهدف العام:

- الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي هو خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات بالتكوين المهني انطلاقاً من تنمية التفكير الإيجابي لديهن.

ب/ الأهداف الإجرائية:



- تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المتربصات .
- خفض مستوى قلق المستقبل عند المتربصات .

### 2.3.3.2 أهمية البرنامج الإرشادي

تتبع أهمية البرنامج من خلال الخدمات والأهداف المسطرة وخاصة الفئة المستهدفة، فقد أثبتت معظم الدراسات والبحوث السابقة أهمية اكتساب الشباب مهارات التفكير الإيجابي، فالعبرة لا تكمن فيما يحدث للفرد، وإنما في موقفه اتجاه ما يحدث وكيفية تعامله معه، ومدى السماح له بالتأثير عليه. وبالتالي يمكن للفرد أن يتعلم كيف يحقق لنفسه حياة صحية مقنعة. وفي هذا السياق يقول "مارتن سليجمان" (Seligman.M) " لكي تكون سعيدا بكل معنى الكلمة أنت في حاجة لتشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك" (سراي، 2017، 75)

لوحظ بعد تطبيق مقياس قلق المستقبل وجود فئة من المتربصات تعاني من هذه المشكلة، وهذا ما يعطي أهمية كبيرة للبرنامج.

### 3.3.3.2 التعريف بالبرنامج الإرشادي

يقصد به تلك الخطة الهادفة والمنظمة التي تعتمد على فنيات ومهارات التفكير الإيجابي، تقدم بشكل مباشر وبأسلوب جماعي للمتربصات، من خلال عدد من الجلسات التي تهدف إلى اكتساب المتربصات مهارات التفكير الإيجابي لمساعدتهن على خفض قلق المستقبل لديهن.

### 4.3.3.2 النظرية المعتمدة في البرنامج الإرشادي

استند مصمم البرنامج الإرشادي على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لألبيرت إليس (Albert\_Ellis)، حيث تضمن فنيات (معرفية، انفعالية، سلوكية)، لمساعدة المسترشدين على تصحيح معتقداتهم غير العقلانية، وتعديلها إلى معتقدات عقلانية، للوصول إلى تنمية تفكيرهم الإيجابي وخفض مستوى القلق لديهم. (طبوزادة، 2017، 147)

### 5.3.3.2 الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

المحاضرة/ المناقشة والحوار/ التعزيز الإيجابي/ التغذية الراجعة/ العصف الذهني/ التخيل/ الاسترخاء/ الواجب المنزلي.

### 6.3.3.2 الوسائل المساعدة في تنفيذ البرنامج

حاسوب/ جهاز العرض/ سبورة

### 7.3.3.2 الحدود الاجرائية للبرنامج

أ/ الحدود الزمنية: يستغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع، بمعدل جلستين في الأسبوع، بحيث يشمل البرنامج على (12) جلسة ومدة كل جلسة من (60) إلى (90) دقيقة . وقد تم تطبيق البرنامج في الفترة الممتدة من [ 03 مارس إلى غاية 11 أبريل 2019 ]

ب/ الحدود المكانية: تطبق الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج في مخبر الإعلام الآلي بمركز التكوين المهني والتمهين زويبيدي عبد القادر ورقلة.

ج/ الحدود البشرية: يستفيد من البرنامج الإرشادي المتربصات اللواتي لديهن مستوى منخفض من التفكير الإيجابي و الأكثر قلقا اتجاه المستقبل.

### 8.3.3.2 جلسات البرنامج الإرشادي

يتم تحقيق أهداف البرنامج من خلال جلساته الإرشادية والذي ضم اثنتي عشرة (12) جلسة تم تطبيقها خلال ستة أسابيع بمعدل جلستين (02) أسبوعيا.

#### الجلسة الأولى

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة التمهيدية	بناء العلاقة الإرشادية	المحاضرة المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي	/	60 دقيقة

#### إجراءات الجلسة

الترحيب بالمتربصات / التعارف بين المتربصات والمرشد والمتربصات فيما بينهم/ توضيح الهدف من هذه الجلسة/ التعريف بالبرنامج، الهدف منه، المدة التي سوف يستغرقها، مكان الجلسات/ معرفة توقعات المتربصات اتجاه هذا البرنامج/ التعريف بواجبات المتربصات خلال تنفيذ البرنامج/ زيادة دافعية المتربصات نحو المشاركة في البرنامج / توزيع وثيقة العهد بالالتزام والإمضاء عليها/ تحديد مواعيد الجلسات المقبلة .

#### الجلسة الثانية

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
التفكير الإيجابي وخصائصه واستراتيجياته	أن تعرف المتربصات: - مفهوم التفكير الإيجابي - خصائص المفكرين إيجابيا - استراتيجيات التفكير الإيجابي	المحاضرة/ العصف الذهني/ التغذية الراجعة/ الواجب المنزلي	حاسوب السيبورة جهاز العرض	90 دقيقة

#### إجراءات الجلسة

- تمهيد بسيط لتحفيز المتربصات على التعبير الشفوي الحر/ تعريف التفكير/ تعريف التفكير الإيجابي/ خصائص التفكير الإيجابي.
- استراتيجيات التفكير الإيجابي (التحدث الذاتي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التخيل، التوقع الإيجابي).
- الواجب المنزلي: تقديم المتربصة بعض ثمرات ونتائج التفكير الإيجابي.

#### الجلسة الثالثة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
التخيل وأهميته	- أن تعرف المتربصات مفهوم التخيل وأهميته - أن تتدرب المتربصات على إستراتيجية التخيل	المحاضرة المناقشة والحوار التخيل التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حاسوب جهاز العرض	90 دقيقة

#### إجراءات الجلسة

- مناقشة الواجب المنزلي وتقديم نتائج التفكير الإيجابي وثمراته.
- مفهوم التخيل/ أهمية التخيل كإستراتيجية من استراتيجيات التفكير الإيجابي/ التدرب على خطوات التخيل .
- الواجب المنزلي: حددي هدفا تسعين للوصول إليه/ تخيلي نفسك تتخذين خطوات إيجابية يوميا نحو تحقيق هدفك/ دوني ذلك في كراسة الواجبات.

الجلسة الرابعة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
التدرب على الاسترخاء	- أن تعرف المتربصات مفهوم الاسترخاء وأهميته - أن تتدرب المتربصات على فنية الاسترخاء - أن تستطيع المتربصة ممارسة التدريب على الاسترخاء بمفردها في المنزل.	المحاضرة المناقشة والحوار الاسترخاء التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حاسوب/ جهاز العرض	90 دقيقة

إجراءات الجلسة

- عرض المتربصات للواجب المنزلي ومناقشته الصعوبات المعترضة خلال التدرب على التخيل.
- مفهوم الاسترخاء/ أهمية الاسترخاء ( النفسية والجسمية)/ خطوات الاسترخاء التنفسي/ التدرب على فنية الاسترخاء.
- الواجب المنزلي: التدرب على فنية الاسترخاء العضلي وتدوين الملاحظات حول تطبيق هذه الفنية.

الجلسة الخامسة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
التوقع الإيجابي	- أن تعرف المتربصات	المحاضرة	حاسوب	90 دقيقة

مفهوم ومعنى التوقع الإيجابي. - أن تتدرب المتربصات على إستراتيجية التوقع الإيجابي	المناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	جهاز العرض السيبورة
---	---	------------------------

إجراءات الجلسة

- مناقشة الواجب المنزلي والصعوبات التي واجهت المتربصات أثناء التدريب على إستراتيجية الاسترخاء واقتراح الحلول المناسبة، مع تقديم مدى استشعارهن بانخفاض التوتر والقلق بعد ممارسة هذه الفنية.
- مفهوم التوقع الإيجابي/ التدريب على إستراتيجية التوقع الإيجابي من خلال تقديم أمثلة عن بعض المواقف المهمة في الحياة وتوضيح الطريقة الصحيحة التي يجب أن نفكر بها حيال تلك المواقف وكيف يمكن لنا أن نتوقع حدوث الأفضل .
- الواجب المنزلي: استحضار مواقف مهمة حدثت في الماضي وما هي أهم التوقعات والمعتقدات التي وضعتها المتربصة حول هذه المواقف. مع تحديد الايجابية والسلبية منها.

الجلسة السادسة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث إيجابي	- أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية معنى الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته. - أن يتدرب أفراد المجموعة على كيفية تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي.	المحاضرة/المناقشة الاسترخاء/ التخيل التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حاسوب جهاز العرض السيبورة	90 دقيقة

إجراءات الجلسة

- مناقشة الواجب المنزلي مع المتربصات وتقديم الملاحظات فيما يتعلق بالتوقع الإيجابي.
- مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي/ أهمية الحديث الذاتي الإيجابي.
- التدرج على كيفية تعديل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي ( توقيف الحديث الذاتي السلبي، استبدال الفكرة السلبية بأفكار إيجابية )
- الواجب المنزلي: مراقبة المتربصة لنوعية الحوار الذاتي، ومحاولة ترويض العقل على الحديث الذاتي الإيجابي وغلق الطريق أمام الحديث الذاتي السلبي وتدوين ذلك في كراس.

### الجلسة السابعة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
علاقة الأفكار بالمشاعر	-أن تعرف المتربصات علاقة الأفكار بالمشاعر - أن تعرف المتربصات تأثير الأفكار على المشاعر، ثم تأثير هذه المشاعر على السلوكيات والقرارات	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حاسوب جهاز العرض السيبورة	90 دقيقة

### إجراءات الجلسة

- مناقشة الواجب المنزلي مع المتربصات، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
- تعريف المتربصات بعلاقة الأفكار بالمشاعر/ توضيح كيفية تأثير الأفكار على المشاعر وعلى السلوك والقرارات. مع تقديم أمثلة توضيحية.
- الواجب المنزلي: يطلب من المتربصات الإجابة على مقياس الأفكار العقلانية.

### الجلسة الثامنة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
تحديد الأفكار	-أن تعرف المتربصات	المحاضرة	حاسوب	90 دقيقة

والأخطاء المعرفية التي تجعل التفكير لا عقلائي	الأفكار اللاعقلانية. وتميز بينها وبين الأفكار العقلانية	المناقشة التغذية الراجعة الواجب المنزلي	جهاز العرض
--	---	---	------------

#### إجراءات الجلسة

- تفسير نتائج الإجابات المنجزة وتسجيل ما هو منطقي فيها وما هو غير منطقي من خلال عرض مبسط لنظرية " إليس "
- تعليم المتربصات وتعريفهن أن المشاعر- سلبية أو إيجابية - يسببها في المقام الأول الأفكار وليس الموقف نفسه.
- الواجب المنزلي: اقتراح بدائل عقلانية للأفكار غير عقلانية.

#### الجلسة التاسعة

الموضوع	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
دحض وتقني الأفكار اللاعقلانية	-تقني المعتقدات اللاعقلانية وإيضاح عدم فائدتها	المحاضرة/ المناقشة التغذية الراجعة الدحض المرح والفكاهة الواجب المنزلي	حاسوب جهاز العرض	90 دقيقة

#### إجراءات الجلسة

- حل ومناقشة الواجب المنزلي مع المتربصات، مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
- دحض الأفكار اللاعقلانية بوضع قائمة لأسوء الاحتمالات/تحدي المعتقدات اللاعقلانية ودحضها.
- الواجب المنزلي: كتابة الأفكار العقلانية المتوصل إليها وأهم الاستنتاجات الخاصة بالجلسة. وذلك بالاستناد إلى نظرية "إليس"

الجلسة العاشرة

الموضوع	أهداف الجلسة	الغيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
أسلوب حل المشكلات	-تعليم المتربصات الخطوات التي تساعد على تحديد المشكلة وأبعادها المختلفة -التدريب على خطوات حل المشكلات بشكل عملي	المحاضرة المناقشة العصف الذهني التعزيز الإيجابي التغذية الراجعة الواجب المنزلي	حاسوب جهاز العرض السيبورة	90 دقيقة

إجراءات الجلسة

- حل الواجب المنزلي مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
- تعليم المتربصات خطوات تحديد المشكلة وحلها (تحديد المشكلة، تحديد الخيارات أو البدائل الممكنة، تقييم الحلول، اختيار الحل المناسب، المراجعة والتقييم )
- الواجب المنزلي: التحديد في قائمة العوامل المؤثرة على فعالية حل المشكل.

الجلسة الحادي عشر

الموضوع	أهداف الجلسة	الغيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
اتخاذ القرار	-أن تعرف المتربصات مفهوم اتخاذ القرار وأهميته وخطواته	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة	حاسوب جهاز العرض السيبورة	90 دقيقة



		الواجب المنزلي		
--	--	----------------	--	--

إجراءات الجلسة

- حل الواجب المنزلي والاستماع لإجابات المتربصات.
- مفهوم اتخاذ القرار/ أهمية اتخاذ القرار/ خطوات اتخاذ القرار
- الواجب المنزلي: تحديد المهارات التي تتطلبها عملية اتخاذ القرار.

الجلسة الثانية عشر

الموضوع	أهداف الجلسة	الغيات المستخدمة	الوسائل المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة الختامية وإنهاء البرنامج الإرشادي	-إنهاء العلاقة الإرشادية ومراجعة الأهداف التي تم تحقيقها	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة	حاسوب جهاز العرض	90 دقيقة

إجراءات الجلسة

- قراءة المتربصات للواجب المنزلي مع تقديم التعزيز اللفظي .
- فتح نقاش حول استفادة المتربصات من البرنامج الإرشادي مع ذكر الإيجابيات والسلبيات. وملاً استمارة تقييم البرنامج.
- تقييم البرنامج الإرشادي عن طريق تطبيق أدوات الدراسة (مقياسي التفكير الإيجابي وقلق المستقبل)
- شكر المتربصات على حضورهن والتزامهن وفعاليتهن في جلسات البرنامج الإرشادي.
- إنهاء العلاقة الإرشادية بمرونة مع الشرح والتوضيح.

9.3.3.2 صدق البرنامج الإرشادي

للتأكد من صدق البرنامج الإرشادي، اعتمدت الطالبة على صدق المحتوى وهي الطريقة الأكثر شيوعاً، حيث تم عرض البرنامج على مجموعة من الأساتذة المحكمين ممن لهم خبرة سابقة في الميدان حيث طلب منهم تحكيمها من خلال:

- مدى وضوح أهداف البرنامج.

- مدى ملاءمة عدد الجلسات الموضوع للبرنامج للبرنامج.

- مدى كفاية المدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج .

وعلى ضوء ما قدمه السادة المحكمين تم إدخال بعض التعديلات البسيطة على البرنامج .

بعد قياس الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات، اطمأنت الطالبة للأدوات المعتمد عليها في الدراسة الحالية.

### 3. الدراسة الأساسية

#### 1.3 وصف عينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها

إن طبيعة البحث، ومجتمع الدراسة والمنهج المستخدم ، هو ما يحتم على الباحث اختيار طريقة للمعاينة على أخرى، لذلك فقد تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة قصدية، نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم. وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (14) متربصة من متربصات مركز التكوين المهني والتمهين زوبيدي عبد القادر بورقلة. وتم اختيار أفراد العينة وفق الخطوات التالية :

- تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي وقلق المستقبل على مجتمع الدراسة الذي بلغ (90) متربصة.
- استخراج وتعيين (14) متربصة من ذوي التفكير الإيجابي المنخفض والأعلى قلقا اتجاه المستقبل.
- تحديد (07) متربصات يمثلن العينة التجريبية و(07) متربصات يمثلن العينة الضابطة.
- التأكد من تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في التفكير الإيجابي ومستوى قلق المستقبل. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (14) : يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

#### القبلي

المؤشر	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	Sig
التفكير الإيجابي	التجريبية	7	67.71	4.23	0.45	0.43
	الضابطة	7	69.14	7.05		
قلق	التجريبية	7	101.14	1.57	0.97	0.81

		1.70	100.28	7	الضابطة	المستقبل
--	--	------	--------	---	---------	----------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بالنسبة لمتغيري (التفكير الإيجابي وقلق المستقبل) قدرت بـ (0.45) (0.97) على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يدل على أنه لا يوجد فروق بين أفراد العينتين الضابطة والتجريبية على مقياسي التفكير الإيجابي وقلق المستقبل. وبالتالي يمكن القول أنه قد تحقق شرط التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية.

### 2.3 وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية

من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية، وبعد التأكد من صدق وثبات مقياسي التفكير الإيجابي وقلق المستقبل والحصول على معاملات للصدق والثبات عالية ودالة إحصائياً، تم تطبيقهما على عينة الدراسة الأساسية دون إجراء أي تعديل أو تغيير على المقياسين .

أما فيما يخص البرنامج الإرشادي فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار الملاحظات المقدمة من طرف الأساتذة المحكمين . خاصة فيما يتعلق بالمدة المخصصة للجلسات الإرشادية، فقد تم زيادة (15) دقيقة لكل الجلسات عدا الجلستين الأولى والثانية .

### 4. الأساليب الإحصائية

**1.4 اختبار "ت" (T-Test):** تم الاعتماد على اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي القبلي، وقلق المستقبل القبلي ( للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في التفكير الإيجابي وقلق المستقبل ).

**2.4 اختبار تحليل التباين المصاحب (Ancova):** لقياس الفروق في التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.

**3.4 اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon):** لقياس دلالة الفروق بين نتائج القياسين البعدي والنتبجي للمجموعة التجريبية.

### خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل التطرق إلى إجراءات الدراسة الميدانية والتي سارت وفقها الدراسة الحالية، وذلك من خلال التعرف على المنهج المستخدم، وكذا العينة التي أجريت عليها الدراسة ، والأدوات التي استخدمت في جمع البيانات وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها. وفي الأخير تم ذكر الأساليب الإحصائية التي اعتمدت عليها الطالبة في تحليل النتائج .

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

### ■ تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

### ■ خلاصة واقتراحات

## تمهيد

بعد التطرق في الفصل السابق إلى إجراءات الدراسة الميدانية، من خلال التعرض إلى منهج الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع المعلومات، كيفية اختيار العينة والأساليب الإحصائية. يتم في هذا الفصل عرض إجراءات اختبار كل فرضية من فرضيات البحث، والنتائج المتوصل إليها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، وذلك بالاعتماد على النظريات النفسية والتربوية والدراسات السابقة. ليختتم الفصل بعرض خلاصة لأهم نتائج الدراسة وبعض الاقتراحات.

وقد اعتمدنا في عملية التحليل الإحصائي لفرضيات البحث على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة (20) (SPSS.20) .

### 1. عرض نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها

تتص الفرضية الأولى على مايلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.

من أجل اختبار هذه الفرضية استخدمت الطالبة اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تم التأكد من تجانس المجموعتين بحساب معامل (Levene)، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم(15) يوضح قيمة (ف) لمقياس التفكير الإيجابي القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المؤشرات	ف	الدرجة الاحتمالية Sig
عينة الدراسة	3.02	0.10

تبين نتائج اختبار (Levene) - الجدول رقم (15) - أن القيمة الاحتمالية Sig (0.10) أكبر من (0.05) مما يعني أن التباينات ليست متساوية. ومن ثم يمكن حساب دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام تحليل التباين المصاحب . والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم(11) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في التفكير الإيجابي بعد ضبط القياس القبلي

المقياس	مصادر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية	الدرجة الاحتمالية sig	$\mu^2$
التفكير الإيجابي	القياس القبلي	1	56.121	56.121	0.064	0.805	0.006
	القياس البعدي	1	59837.451	59837.451	68.107	0.000	0.861

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن القيمة الاحتمالية (sig) هي (0.000) وهي أقل من (0.05)، وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البحثي الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.

كما يمكن ملاحظة أن قيمة "مربع إيتا" ( $\mu^2$ ) تساوي (0.861) و بالتالي فإن حجم الأثر كبير حيث أنه عندما تكون قيمة ( $\mu^2$ ) تتراوح بين (0.8) و (1.1) يكون حجم الأثر كبير. (الشاردي، 2012، 14) وفي ضوء المتوسطات المعدلة للمجموعة التجريبية والضابطة، نجد أن الفروق بين المجموعتين جاءت لصالح المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول رقم (12).

#### جدول رقم (17) يوضح المتوسطات المعدلة لمجموعتي البحث للتفكير الإيجابي البعدي

المجموعة	المتوسط المعدل	الانحراف المعياري
التجريبية	209.306	11.252
الضابطة	77.408	

وعليه يمكن القول أن البرنامج الإرشادي عمِلَ على تنمية التفكير الإيجابي للمتربصات .

ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية إلى تعامل المرشد ( الطالبة) مع أعضاء المجموعة التجريبية في إطار من المودة والإخاء والتعاون، حيث تشعر المتربصة بذاتها مما يُعزِّز ثقتها بنفسها، كما أن التفاعل الإيجابي بين المرشد وبقية المشاركات في البرنامج الإرشادي؛ يمكن اعتباره عاملاً مهماً لتحقيق الاستفادة

منه. هذا بالإضافة إلى اهتمام المتربصات الواضح بالحضور، والمشاركة الجدية في المناقشات والحوارات.

كما يمكن أن نفسر هذه النتيجة الإيجابية المحققة إلى التنوع في الأساليب الإرشادية المتبعة؛ فقد اعتمد في تطبيق البرنامج على فنيات (معرفية، سلوكية، انفعالية)، فالمحاضرة مثلًا كأسلوب معرفي سمحت للمرشد (الطالبة) من تقديم معلومات مختلفة بشكل مباشر للمجموعة الإرشادية (المتربصات) حيث تم عن طريقها نقل مختلف المعلومات والحقائق والأفكار، خاصة فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي واستراتيجياته، وبالتالي أتاحت فنية المحاضرة فرصة للإقناع. كما أن الحوار والمناقشة الجماعية من الفنيات المعرفية المهمة في الإرشاد الجمعي، إذ تركز بشكل كبير على التفاعلات والاتصال بين أعضاء المجموعة الإرشادية، ومن خلالها يتم التفاعل وتبادل الآراء واتخاذ القرارات. وفي هذا السياق يشير (سعفان، 2006) إلى أن " المناقشة الجماعية تعمل على إثارة الفكر أمام الأعضاء، من خلال معرفة وجهات النظر المختلفة، كما تسمح لكل عضو بتقييم ذاته من خلال تفاعله مع الآخرين ". (سعفان، 2006، 165) وبالتالي قد تتيح المناقشة فرصة لفهم الخبرات الماضية وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية في إطار من الحوار المتبادل، والتعاون المشترك، وتقبل الآخر.

كما يمكن أن نفسر ذلك في إمكانية مساهمة الفنيات السلوكية، مثل الواجبات المنزلية في مساعدة المتربصات على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات المتعلمة في الجلسات الإرشادية، وفي هذا الصدد يشير (Ellis, 1996) إلى أهمية الواجبات المنزلية كونها تساعد على تطوير وتنمية المهارات من خلال الممارسة التكرارية في البيئة الطبيعية (Ellis, 1996, 37).

تظهر نتيجة هذه الفرضية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المتربصات. وهو ما يتفق مع دراسة كل من (إبراهيم، 2005) والتي أكدت على وجود فروق في التفكير الإيجابي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، نظرا للاختلاف الذي طرأ على المجموعة التجريبية وهو تطبيق البرنامج الإرشادي. (طبوزادة، 2017، 156).

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (طبوزادة، 2017) والتي أكدت على فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي. فقد أظهرت دراسته وجود فروق في التفكير الإيجابي بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

(طبوزادة، 2017، 168)



وترجع الطالبة أسباب توصلها لهذه النتيجة الإيجابية إلى اعتماد البرنامج الإرشادي في الأساس على تنمية مهارات التفكير الإيجابي، حيث تضمن البرنامج استراتيجيات أساسية كاستراتيجية التحدث الذاتي، إتخاذ القرار، حل المشكلات ، التخيل، الاسترخاء، التوقع الإيجابي.... وغيرها. حيث يشير أغلب المنظرين في هذا المجال أمثال (الفقي، 2008)، ( علة، بوزادة، 2016)، ( القمش، الجوالدة، 2016) (اسليم، 2017) إلى أن الممارسة بشكل مستمر لهذه الاستراتيجيات يساهم بشكل كبير في تحقيق فوائد التفكير الإيجابي والتخلص من الأفكار السلبية المعيقة للنجاح والتفوق.

كما أن البرنامج ارتكز في تصميمه على النظرية العقلانية، الانفعالية، السلوكية لألبيرت إليس (Albert Ellis). " والتي تؤكد على ضرورة مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية الفاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراك والتفكير، بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا ". ويشير (عبد الرحمان، 1994) إلى أن " تلك الأفكار الخاطئة وغير المنطقية تتصف بعدم الموضوعية، وتعتمد على توقعات وتنبؤات، وتعميمات خاطئة، فمن خصائصها أن تعتمد على الظن، التنبؤ، المبالغة والتهويل بدرجة تفوق درجة تحمل الفرد. (غربي، 2014: 36-47) . وهي خصائص تتفق مع الأفراد المفكرين بطريقة سلبية .

ومن هنا يمكن القول أن تنمية التفكير الإيجابي لدى الفرد يعتمد على تصحيح الأفكار الخاطئة واللاعقلانية من جهة والتعرف والتدريب على مهاراته وممارستها باستمرار من أخرى. وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية من خلال برنامجها الإرشادي المعتمد على تنمية مهارات التفكير الإيجابي.

## 2. عرض نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها

تنص الفرضية الثانية على مايلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.

من أجل اختبار هذه الفرضية استخدمت الطالبة اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تم التأكد من تجانس المجموعتين بحساب معامل (Levene)، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (18) يوضح قيمة (ف) لمقياس قلق المستقبل القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المؤشرات	ف	الدرجة الاحتمالية Sig
عينة الدراسة	0.081	0.781

تبين نتائج اختبار (Levene) - الجدول رقم (18) - أن القيمة الاحتمالية Sig (0.78) أكبر من (0.05) مما يعني أن التباينات ليست متساوية. ومن ثم يمكن حساب دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام تحليل التباين المصاحب . والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (19) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قلق المستقبل بعد ضبط القياس القبلي

المقياس	مصادر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية	الدرجة الاحتمالية sig	$\mu^2$
قلق المستقبل	القياس القبلي	1	31.717	31.717	2.894	0.117	0.208
	القياس البعدي	1	21491.136	21491.136	1960.725	0.000	0.994

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن القيمة الاحتمالية (sig) هي (0.000) وهي أقل من (0.05)، وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البحثي الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط القياس القبلي.

كما يمكن ملاحظة أن قيمة "مربع إيتا" ( $\mu^2$ ) تساوي (0.994)، وهي أكبر من (0.8)، وبالتالي فإن حجم الأثر كبير.

وفي ضوء المتوسطات المعدلة للمجموعة التجريبية والضابطة، نجد أن الفروق بين المجموعتين جاءت لصالح المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول رقم (20).

جدول رقم(20) يوضح المتوسطات المعدلة لمجموعتي البحث لقلق المستقبل البعدي

الانحراف المعياري	المتوسط المعدل	المجموعة
1.276	14.861	التجريبية
	96.282	الضابطة

تُظهر نتيجة هذه الفرضية أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني. وتعزي الطالبة هذه النتيجة إلى محتوى البرنامج الإرشادي، والذي تضمن مفاهيم ومبادئ عقلانية، كما يمكن إرجاع ذلك إلى العلاقة الإرشادية الطيبة بين المرشد ( الطالبة) وأفراد المجموعة التجريبية، ووعي - هذه الأخيرة - بالأفكار السلبية المرتبطة بقلق المستقبل، هذا بالإضافة إلى استعداد المتربصات للتخلص من نظرتهم السلبية اتجاه المستقبل؛ ويظهر ذلك جليا من خلال الحماس والدافعية والانضباط والقيام بحل الواجبات المنزلية وعدم التغيب والحضور في الوقت...

كما يمكن أن نفسر ذلك بأن الفنيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها تأثير قوي في تنمية التفكير الإيجابي، حيث من خلاله اكتسبت المجموعة التجريبية مفاهيم ودلالات إيجابية أسهمت إلى حد ما في تغيير الأفكار السلبية المتعلقة والمرتبطة بالمستقبل. حيث يؤكد العديد من الباحثين أن الانفعالات المقترنة بالضغط لها علاقة بالتصورات والمعتقدات الخاطئة اللاعقلانية التي يتبناها الفرد؛ وبالتالي فإن تغيير الأفكار السلبية وغير المنطقية لدى الفرد يؤدي إلى تغيير الانفعال.

فالفنيات السلوكية التي اعتمد عليها في سير الجلسات الإرشادية كان لها دور كبير في التخفيف من شدة القلق. كالاسترخاء مثلا؛ حيث يشير جاكوبسن (Jacobsen) إلى أن "حالة الاسترخاء هي خبرة مضادة للقلق" (غربي،2014، 61). فقد أظهرت عديد الدراسات أهمية التدريب على الاسترخاء في خفض مستوى القلق. كدراسة أرننتز (A,Arntez) (2003) و دراسة أوست وآخرون (Oest,et al) (2000) والتي أظهرت نتائجها حدوث تحسن ملحوظ في مستوى القلق بعد التدريب على فنية الاسترخاء.(الإسي،2014، 131)

وعليه فقد أظهرت نتيجة هذه الفرضية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات. وهو ما يتفق مع دراسة (طبوزادة، 2017) والتي أكدت على أن مستوى القلق انخفض انطلاقاً من تنمية التفكير الإيجابي، وذلك من خلال البرنامج الإرشادي الذي قام بتصميمه. (طبوزادة، 2017، 168). فقد تضمن برنامج الدراسة الحالية التعرف والتدريب على العديد من الاستراتيجيات الخاصة بالتفكير الإيجابي (التحدث الذاتي، اتخاذ القرار، حل المشكلات التخيل، الاسترخاء، التوقع الإيجابي.... وغيرها)، حيث عمّلت على تغيير طريقة التفكير من اللاعقلانية إلى العقلانية، فقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية كدراسة مسعود (2006) (أبو فضة، 2013، 56).

لقد قدم البرنامج الإرشادي المعتمد في بنائه على النظرية العقلانية، الانفعالية، السلوكية مؤشراً هاماً وواضحاً، على فعالية الجلسات الإرشادية في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي تؤكد أثر البرامج الإرشادية المستندة للنظرية العقلانية، الانفعالية السلوكية في خفض وترشيد المشكلات والاضطرابات، وتنمية وتطوير المهارات لدى الأفراد في المراحل العمرية المختلفة.

ومن الدراسات الكثيرة التي تتوافق نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية دراسة محمد (2012)، التي هدّفت إلى معرفة مدى فعالية برنامج علاجي فردي (معرفي، سلوكي) في التخفيف من أعراض اضطراب القلق الاجتماعي لدى عينة من المرضى في مدينة عمان. حيث خلّصت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن البرنامج العلاجي المعرفي، السلوكي المستخدم؛ كان فعالاً في خفض أعراض اضطراب القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة وخفض مستوى القلق.

وفي دراسة حجازي (2012)، التي هدفت للتحقق من فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى القلق لدى طلاب الثانوية بمحافظة شمال سيناء. حيث توصل إلى انخفاض مستوى القلق لدى أفراد العينة، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض مستوى القلق لدى أفراد العينة. (الإسي، 2014، 110) ويتأكد ذلك من خلال دراسة غربي (2014)، التي عالجت من خلالها موضوع فاعلية برنامج إرشادي (عقلاني، انفعالي، سلوكي) في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالوادي، وأسفرت نتائج دراسته على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. (غربي، 2014، 244)

كما تعمل البرامج الإرشادية التي تقوم على نظرية "ألبيرت إليس" (Albert Ellis) العقلانية الانفعالية، السلوكية، على التخفيف من عدة مشكلات أخرى فقد توصلت دراسة ( شيحة، 2002 ) إلى الأثر الإيجابي الذي يتركه البرنامج الإرشادي العقلاني، الانفعالي في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى المراهقات (غربي، 2014، 72)، وهو ما يؤكد أهمية تطبيق هذا النوع من الإرشاد، بسبب شموليته وفعالته ونظرا للنتائج الإيجابية التي يحققها.

وفي دراسات أخرى عديدة تهتم بموضوع قلق المستقبل تحديداً، يتضح الأثر الإيجابي الذي ينتج عن تطبيق البرامج الإرشادية عموماً، وبشكل خاص البرامج المعتمد في بنائها على النظرية العقلانية الانفعالية، السلوكية "ألبيرت إليس" وهو ما تؤكد دراسة (عبد الرحيم، 2007) التي جاءت للتحقق من مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة قلق المستقبل لدى المراهقات ذوي كف البصر، وقد توصلت إلى أن البرنامج المعرفي السلوكي كان فعالاً في التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى المراهقات. (الإسي، 2014، 121) . ودراسة (عبد العال، 2010) حيث توصل إلى فعالية التدخل المهني بالعلاج المعرفي السلوكي في تقليل مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي. في حين قارن (محمد معوض، 1996) في دراسته بين أثر العلاج الديني والعلاج المعرفي في علاج قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. وأظهرت النتائج نجاح العلاجين الديني والمعرفي في تخفيف قلق المستقبل إلا أن العلاج المعرفي قد تفوق على العلاج الديني في شدة التأثير . ( الحسيني ، 2011 ، 53 )

### 3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها

تنص الفرضية الثالثة على مايلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية.

من أجل اختبار هذه الفرضية استخدمت الطالبة اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)، فجاءت

النتائج كما يلي :

الجدول رقم (21) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبقي

للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة Sig	قيمة Z	متوسط الرتب		المؤشر
		الرتب الموجبة	الرتب السالبة	

0.043	2.028-	2.00	4.33	التفكير الإيجابي البعدي - التتبعي
0.026	2.220-	3.50	0.00	قلق المستقبل البعدي - التتبعي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة (Z) الخاصة بالتفكير الإيجابي تساوي (-2.028) وقيمة (Sig) تساوي (0.043). كما يمكن ملاحظة أن قيمة (Z) الخاصة بقلق المستقبل تساوي (-2.220) وقيمة (Sig) تساوي (0.026)

وبما أن مستوى الدلالة ( دلالة الطرفين ) الخاصة بكل من القياسين البعدي والتتبعي لكلا المتغيرين ( التفكير الإيجابي، قلق المستقبل) أكبر تماما من (0.05). إذن نقبل الفرض الصفري والذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية. وهذا يعني استمرار الأثر الذي أحدثه البرنامج ( فعالية البرنامج) القائم على تنمية التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل.

ويمكن تفسير ذلك أن المتربصات قد استفادت من الخبرات والمهارات خلال مدة تطبيق البرنامج واكتسبت جملة من الممارسات السلوكية الصحية التي عملت على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، مما يدل على تفهم المشاركات في البرنامج الإرشادي لدور التفكير وتأثيره على السلوك والانفعال، فالوعي بالمفاهيم والخبرات واستمرارها حتى بعد نهاية البرنامج الإرشادي؛ يبين أن أفراد المجموعة التجريبية؛ قد أصبحوا على درجة من الوعي والإدراك بالأساليب الصحيحة للتفكير اتجاه المستقبل. انطلاقا من تعرضهم لبعض الخبرات الجديدة خلال الجلسات الإرشادية، الأمر الذي مكنهم من تنمية بعض الجوانب الإيجابية لديهم ، هذه الخبرات يمكن أن تكون قد مورست في الحياة اليومية الواقعية؛ حيث تم في الجلسة الأخيرة التأكيد على الاستمرار في تطبيق المعلومات المتعلمة، والمهارات التي تم التدرب عليها ( التحدث الذاتي، الاسترخاء...). وهو ما أدى إلى امتداد أثر البرنامج الإرشادي حتى بعد نهاية فترة المتابعة.

وتتفق النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية، مع عدة دراسات أخرى، حيث أثبتت فاعلية البرامج الإرشادية - باختلاف أطرها النظرية - واستمرار الأثر الإيجابي الذي يُخلفه تطبيق البرامج الإرشادية على الأفراد؛ كدراسة (اللذقاني، محمد سامر، 1995) حول أثر برنامج إرشادي جمعي قائم

على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة قلق المستقبل. (غربي، 2014، 70) ودراسة كل من (عاشور دياب، 2001) و(مصطفى عبد المحسن، 2008) حول فعالية الإرشاد الديني في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التربية بأسبوط. (الحسيني، 2011، 49 - 51).

كما تتطابق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات التي أثبتت فعالية واستمرار الأثر الإيجابي الذي يتركه تطبيق البرامج الإرشادية (العقلانية، الانفعالية، السلوكية)؛ كدراسة (المقطيري، 2005) حول فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق لدى الشباب الجامعي. ودراسة (مجاهد، 2005) حول فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي، لخفض القلق لدى عينة من الأطفال اللقطاء المقيمين بالمؤسسة الإيوائية. ودراسة (عبد الوهاب، 2006) بعنوان فعالية برنامج معرفي سلوكي جماعي للتغلب على القلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الجامعة السعوديات. ودراسة (عبد الرحيم، 2007) بهدف التحقق من مدى فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف قلق المستقبل، لدى عينة من المراهقين ذوي كف البصر. ودراسة (الغامدي، 2010) التي هدفت إلى التحقق من مدى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق، لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف. (الإسي، 2014، 120 - 123) ودراسة (غربي، 2014) الذي هدف من ورائها إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي (عقلاني، انفعالي، سلوكي) في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. (غربي، 2014، 244) ودراسة (طبوزادة، 2017) التي جاءت بعنوان تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية .

حيث توصلت كل هذه الدراسات إلى فعالية البرامج الإرشادية المطبقة في خفض مستوى القلق واستمرار أثرها بعد فترة المتابعة .

والجدير بالذكر هو عدم وجود دراسات - في حدود إطلاع الطالبة - تثبت استمرارية الأثر الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المترشحين.

ويتضح مما سبق أن؛ البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه في الدراسة الحالية على المترصات بمركز التكوين المهني زويدي عبد القادر، والذي اعتمد في تصميمه على نظرية " ألبيرت إليس" (Albert Ellis) العقلانية، الانفعالية، السلوكية، قد أثبت فعاليته وذلك باستمرار الأثر الإيجابي الذي تركه على المجموعة التجريبية. كما أثبت إمكانية خفض مستوى قلق المستقبل انطلاقاً من تنمية مهارات التفكير الإيجابي .

**خلاصة وإقتراحات**

جاءت فكرة الدراسة الحالية انطلاقاً من حاجة الشباب لخدمات الإرشاد النفسي في ظل التطورات السريعة التي يشهدها العالم، وضرورة مساعدتهم - وبشكل خاص المتربصين في قطاع التكوين والتعليم المهنيين - على تجاوز مختلف المشكلات والاضطرابات النفسية؛ وذلك بتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهم، بغية تنمية المهارات الإيجابية لديهم.

لذلك عالجت الدراسة الحالية موضوع " فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات"، وقد جاءت نتائجها كما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط درجاتهن في القياس القبلي.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد ضبط درجاتهن في القياس القبلي.
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي وقلق المستقبل بين نتائج القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية.

وبناء على النتائج المتوصل إليها نقترح ما يلي:

1. تفعيل دور مستشار التوجيه، التقييم والإدماج المهنيين، للتكفل الفردي والجماعي بمشكلات المتربصين النفسية والبيداغوجية.
2. برمجة دورات تدريبية لفائدة مستشاري التوجيه، التقييم والإدماج المهنيين عن كيفية إعداد وتصميم البرامج الإرشادية لفائدة المتكويين بالقطاع، استجابة لمتطلباتهم.
3. التكوين المستمر والتطبيقي لمستشاري التوجيه والتقييم، والإدماج المهنيين، في موضوعات تهتم بأساليب وطرق الإرشاد النفسي، وما تتضمنه من فنيات مختلفة.

وبالرغم من أهمية نتائج الدراسة الحالية من الناحية النظرية والعملية، إلا أن هناك بعض الحدود المقيدة للدراسة. فقد طبقت على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة، تضمنت فئة الإناث ذوي المستوى الدراسي الثالثة ثانوي، لذلك قد تختلف نتائجها - الدراسة - لو اختيرت العينة بطريقة غير مقصودة (عشوائية)، وشملت كلا الجنسين (ذكور، إناث)، ومن مختلف المستويات الدراسية.

كما أن حدود الدراسة الحالية اقتصررت على المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي، والمتغير التابع والمتمثل في قلق المستقبل. إذ تمثل هذه الحدود



مسارات بحثية لإجراء دراسات أخرى قد تدعم نتائجها النظرية لنصل إلى تعميمات على أوسع نطاق. ومن هذه الدراسات نذكر مايلي:

1. دراسة علاقة نمط التفكير ( إيجابي، سلبي) بقلق المستقبل لدى الشباب.
2. يمكن تطبيق البرنامج الإرشادي على المترشحين مع تبني متغيرات أخرى مثل السن، المستوى الدراسي، الجنس .
3. دراسة مقارنة لمستوى قلق المستقبل بين المفكرين إيجابيا والمفكرين سلبيا .
4. فاعلية الإرشاد الديني في علاج بعض الاضطرابات السلوكية.
5. فاعلية الإرشاد الأسري في علاج بعض مشكلات التواصل الاجتماعي.
6. الاعتماد على الإرشاد العقلاني، الانفعالي، السلوكي في ترشيد بعض المشكلات السلوكية المختلفة؛ مثل الإدمان على شبكة التواصل الاجتماعي ...
7. تصميم برنامج إرشادي عقلائي، انفعالي، سلوكي لخفض مستوى قلق المستقبل مع التركيز على فنيات غير الفنيات التي اعتمدها برنامج الدراسة الحالية.

## قائمة المصادر والمراجع

### 1. المصادر

القرآن الكريم

### 2. مراجع اللغة العربية

الألباني، محمد ناصر الدين (1988). صحيح الجامع الصغير وزيادته "الفتح الكبير" (ط3). بيروت: المكتب الإسلامي.

ابراهيم، عبد الستار (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقاته. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ابن منظور (1998). قاموس لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.

أحمد، عصام محمد علي (2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين

جودة الحياة وخفض قلق المستقبل. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات: جامعة عين شمس (09). 123 - 144.

اسليم، يوسف فهمي. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الإنفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.

بعلي، مصطفى (2015). القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بسكرة الجزائر

بلكيلاني، ابراهيم (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بأوسلو

النرويج. رسالة ماجستير غير منشورة. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

جابر، نصر الدين(2015). القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات

النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بسكرة

جروان، فتحي عبد الرحمان(1999). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات (ط1). بيروت لبنان: دار

النفائس

جودة، أمال(2012). الصحة النفسية، جامعة الأقصى.

حجازي، أحمد توفيق. (2008). التفكير الإيجابي (ط1). الأردن: دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.

حجازي، علاء علي(2013). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة

الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة.

حسن، ذهبية(2012). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي. رسالة

ماجستير غير منشورة: جامعة الجزائر.

الحسيني، عاطف مسعد (2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

الحكيم، زياد(2011). ماهية التفكير الإيجابي. القاهرة .

الحمداني، إقبال محمد(2011). الاغتراب، التمرد، قلق المستقبل(ط1). عمان: دار صفاء.

الخالدي، أديب محمد(2006). مرجع في علم النفس الإكلينيكي(ط1). الأردن: دار وائل.

الرفاعي، نعيم(2003). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف. دمشق: منشورات جامعة دمشق.

الرفيب، سعيد بن صالح.(2008). أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في

ضوء السنة النبوية. ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وآفاق، الجامعة

الإسلامية بماليزيا.

زهران، حامد عبد السلام (2001) الصحة النفسية والعلاج النفسي(ط3). القاهرة: عالم الكتب.

سراي، يمينة(2017). أثر برنامج تدريبي قائم على نظرية علم النفس الإيجابي لإكساب أساتذة التعليم

الثانوي الجدد كفايات إدارة الصف. أطروحة دكتورا غير منشورة. الجزائر: جامعة ورقلة

سعود، ناهد شريف(2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفؤل والتشاؤم. أطروحة دكتوراه غير

منشورة، جامعة دمشق

السلمي، منصور مفرح(2014). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى.

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية: جامعة أم القرى.

الشاذلي، عبد الحميد محمد(2004). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية (ط2). القاهرة: المكتبة

الجامعية

شكير، زينب محمود(2005). مقياس قلق المستقبل(ط3). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية

شلهوب، دعاء جهاد(2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. رسالة ماجستير في علم

النفس، جامعة دمشق

صبرة، محمد علي، شريت، أشرف محمد عبد الغني (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي،

القاهرة:

دار المعرفة الجامعية.

صبري، إيمان محمد(2003). بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل بالدافعية

للانجاز، المجلة النفسية للدراسات النفسية (38).

طبوزادة، حسين رشدي(2017). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض

الاضطرابات النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات. جامعة عين شمس.(18)

عبد الباقي، سلوى (1993). مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل) دراسات

نفسية تربوية، الجزء 58. القاهرة: عالم الكتب.

عكاشة، أحمد (2003). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

علة، بوزادة (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم النفسية والتربوية (3).

(2)، 124 - 149

العناني، حنان (1998). الصحة النفسية للطفل (ط4)، عمان: دار الفكر.

غربي، عبد الناصر (2014). فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية ألبيرت إليس العقلانية الإنفعالية

السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أطروحة دكتورا غير منشورة.

الجزائر: جامعة ورقلة.

فراج، محمد (2006). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية التربية:

جامعة

الاسكندرية.

فريح، عزازي إبراهيم (2016). قلق المستقبل لدى المراهقين مجهولي النسب (ط1). القاهرة: المكتب

العربي للمعارف.

الفاقي، ابراهيم. (2008). قوة التفكير. مصر: دار الراية للنشر والتوزيع.

القاضي، وفاء (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد

الحرب على غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية

القرشي، محمد (2012). الدافع للإنجاز وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى

رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية: جامعة أم القرى.

القمش، مصطفى نوري، الجوالدة، فؤاد عيد(2016). **تعليم التفكير (ط1)**. عمان الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

محمد، بني يونس(2004) مبادئ علم النفس. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع

محمد، خالد سعد(2008). برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض قلق المستقبل لدى

المراهقين المكفوفين، **مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية (4)**.(14). 97

مسعود، سناء منير(2006). **بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين -**

**دراسة تشخيصية - أطروحة دكتوراه غير منشورة.** جامعة طنطا: مصر.

مزيان، محمد(1999). مبادئ في البحث النفسي التربوي (ط1). وهران: دار الغرب والتوزيع

معمرية، بشير(2002). القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين(ط1).

ملحم ، سامي(2001). **الإرشاد والعلاج النفسي(ط1)**. عمان: دار الميسرة.

منشد، حسام محمد.(2010). **التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى**

**المعلمين**، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: جامعة كربلاء.

المومني، محمد أحمد، نعيم، مازن محمود(2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة

الجليل في ضوء بعض المتغيرات، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية (02)**. (09) 173 - 185

هادي، صالح رمضان (2010). قلق المستقبل لدى المدرسات المتأخرات عن الزواج في مركز محافظة

كركوك. **مجلة التربية والعلم (3)**.(17). 25 - 45.

3.مراجع اللغة الأجنبية

Drever, J (1971). **Pictionary of psychology revised by Harvey**

**wallerstien.** London: penguin preference books

Mauriwio, F(2003). Hostility changes following antidepressant treatment relationship to stress and negative thinking .**journal of psychiatric research**, (30).(6).459-467.

Kagan, j (1972) . **psychology on introduction** (2<sup>nd</sup> ) Harcourt brace  
jovonnvich , inc

Zaleski, Z (1996).**future Anxiety ,personal individual differences** .  
(28). N(4)





الملاحق

## ملحق رقم (01) استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الطالبة : بشرة قادير  
الأستاذ الفاضل:.....  
الدرجة العلمية والتخصص:.....  
.....

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، تحية طيبة وبعد

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في الإرشاد والتوجيه، والموسومة تحت عنوان:

فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني. تم الإعتماد على برنامج إرشادي لـ (طبوزادة، 2017). وقد استخدم الباحث هذا البرنامج لتحضير أطروحة الدكتوراه بعنوان " تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية. لذا نرجوا الاستفادة من خبرتكم في تحكيم هذا البرنامج لمعرفة مدى مناسبه لأفراد عينة الدراسة الحالية. وذلك من خلال:

- مدى وضوح أهداف البرنامج
- مدى ملاءمة عدد الجلسات الإرشادية
- مدى كفاية المدة الزمنية المخصصة لتطبيق البرنامج
- مدى مناسبة محتوى الجلسات مع أهداف البرنامج.

**1. التعريف الإجرائي للبرنامج:** هو برنامج مخطط على أسس وفتيات تتضمن عدداً من النشاطات والمهارات وقد اعتمد في تصميمه على أسس الإرشاد المعرفي السلوكي، ويهدف إلى خفض مستوى قلق المستقبل. والمعد من قبل (طبوزادة، 2017)، تقدم مباشرة للعينة التجريبية . ويتكون من (12) جلسة تراوحت مدة الجلسة الواحدة من ( 60 إلى 90 ) دقيقة .

## 2. أهداف البرنامج

أ/ الهدف العام:

الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي هو خفض مستوى قلق المستقبل لدى المتربصات بالتكوين المهني انطلاقاً من تنمية التفكير الإيجابي لديهن.

## ب/ الأهداف الإجرائية:

- تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المتربصات .
- خفض مستوى قلق المستقبل عند المتربصات .

3. النظرية المعتمدة في البرنامج الإرشادي: استند مصمم البرنامج الإرشادي على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لألبيرت إليس (Albert Ellis)، حيث تضمن فنيات (معرفية، انفعالية، سلوكية)، لمساعدة المسترشدين على تصحيح معتقداتهم غير العقلانية، وتعديلها إلى معتقدات عقلانية، للوصول إلى تنمية تفكيرهم الإيجابي وخفض مستوى القلق لديهم. (طبوزادة، 147، 2017)

## 4. الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

المحاضرة/ المناقشة والحوار/ التعزيز الإيجابي/ التغذية الراجعة/ العصف الذهني/ التخيل/ الاسترخاء/ الواجب المنزلي.

## 5. الوسائل المساعدة في تنفيذ البرنامج

حاسوب/ جهاز العرض/ سبورة

جلسات البرنامج الإرشادي: يتم تحقيق أهداف البرنامج من خلال جلساته الإرشادية والذي يضم اثنتي عشرة (12) جلسة يتم تطبيقها خلال ستة أسابيع بمعدل جلستين (02) أسبوعياً. وقد أرفقت جلسات البرنامج الإرشادي مع استمارة التحكيم.

الملحق رقم(02) قائمة الأساتذة المحكمين

الدرجة العلمية	التخصص	الاسم واللقب	الرقم
دكتوراه	علم التدريس	محمدي فوزية	01
دكتوراه	علوم التربية	زكري نرجس	02
دكتوراه	علوم التربية	قوارح محمد	03
ماجستير	علم النفس المدرسي	الأعور اسماعيل	04
دكتوراه	علم النفس المدرسي	بن الزين نبيلة	05

## الملحق رقم (03) مقياس التفكير الإيجابي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

إستبيان

التعليمات

أختي المتربصة، تحية طيبة وبعد :

في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص إرشاد و توجيه ، نضع بين يديك هذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من العبارات و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و بأمانة وصدق و إبراز رأيك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة ( × ) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك .

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك .  
والمرجو منك أن لا تترك أي عبارة بدون إجابة و تذكري بأن معلوماتك سرية و أن المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي . وقبل البدء بالإجابة نرجوا منك ملء المعلومات التالية

التخصص:.....

رقم السداسي :.....

العمر : .....

عدد مرات اجتياز شهادة التعليم الثانوي : .....

و لك مني خالص الشكر و التقدير

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	بمقدوري أن أجعل حياتي مشوقة					
2	أعتقد أن حياتي ستكون دائما سعيدة					
3	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
4	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله					
5	أتعلم من التجارب السابقة الفاشلة بإعتبارها مواقف تعلم					
6	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام					
7	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل					
8	أعمل والأمل يملؤني تفاؤلا فيما خفي من الأمور					
9	أستحضر قول الله عز وجل فإن مع العسر يسرا					
10	أميل إلى التفكير بأن ظروفى ستكون أفضل في المرحلة القادمة					
11	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل .					
12	أتصرف بمشاعر الحب مع زملائي					
13	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة					
14	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتي					
15	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى					
16	لا أسمح للخوف أن يعيق تقدمى					
17	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
18	لا أسمح لأخطائى أن تحبط عزيمتى					
19	يعوقنى الفقر من الاستمتاع بحياتى					
20	أبدي للآخرين مشاعر الحب بسهولة دون حرج					
21	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير تماما بطبعه					
22	تصرفاتى مع زملائى تتسم بالحكمة والتفاهم					
23	يحمل الآخرون عني أفكار طيبة					
24	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة					
25	يمكننى أن أتحكم في غضبى					
26	أقبل ذاتى من دون شكوى					

					أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	27
					أتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا	28
					أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي	29
					أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من عمل	30
					أنا شخص محبوب من الآخرين	31
					أستطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد	32
					أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات	33
					لدى دور هام في المجتمع	34
					أشعر بالرضا لأن الأمور تسيير دائما في صالحني	35
					أتمتع بالرضا التام عما لدى من أشياء وممتلكات	36
					أستمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي	37
					أنا راض عما لدي من مهارات وامكانيات	38
					أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة	39
					أعتقد أن حياتي تسيير على ما يرام	40
					أستطيع أن أغير أفكارني نحو ما يواجهني من ضغوط	41
					أعتقد أنه من الأفضل التآني في مواجهة المشكلات من أجل حلها	42
					أعتقد أن على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها	43
					أبحث باستمرار عن البدائل الجديدة لحل مشاكلني	44
					أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقا	45
					أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة	46
					أعتقد أن الماضي الذي عشته انقضى ولن يعيق تقدمي	47
					أستطيع أن أنفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم	48
					أمتلك عدة بدائل لإنجاز الأمور	49
					أستطيع أن أجعل حياتني مشوقة ومبتهجة	50

## الملحق رقم (04) مقياس قلق المستقبل

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
قسم علم النفس و علوم التربية

إستبيان

### التعليمات

أختي المتربصة، تحية طيبة وبعد :

في إطار إعداد مذكرة الماستر تخصص إرشاد و توجيه ، نضع بين يديك هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من العبارات و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و بأمانة وصدق و إبراز رأيك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة ( × ) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك .

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك .  
والمرجو منك أن لا تترك أي عبارة بدون إجابة و تذكري بأن معلوماتك سرية و أن المقياس للدراسة وليس للتقييم الشخصي . وقبل البدء بالإجابة نرجوا منك ملء المعلومات التالية

التخصص:.....  
رقم السداسي :.....  
العمر : .....

عدد مرات اجتياز شهادة التعليم الثانوي : .....

و لك مني خالص الشكر و التقدير



الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل					
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل زاهر					
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل					
4	عندي طموحات و أهداف واضحة في الحياة و أعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي وأعرف كيف أحققها					
5	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبلا آمنا					
6	الأفضل أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا و تعمل لآخرتك كأنك تموت غدا					
7	أشعر أن الغد ( المستقبل ) سيكون يوما ما مشرقا وستحقق آمالي في الحياة					
8	أمل في الحياة كبير لأن طول العمر يبلغ الأمل					
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة ولا حياة مع اليأس					
10	حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الآمال					
11	يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل					
12	يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل					
13	أنا من الذين يؤمنون بالحظ ويتحركون على أساسه					
14	أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما تمشي					
15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول					
16	أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا					
17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام					
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري ( شكلي ) تجعلني أخاف أن					

					أكون غير جذاب ( غير مقبول ) أمام الآخرين مستقبلا	
					ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت	19
					الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت	20
					كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة وسوء التوافق الزواجي مستقبلا	21
					غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي	22
					المستقبل غامض و مبهم (مجهول ) لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة في مستقبله	23
					ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمني في الحياة و أتفاعل بأنني سأكون في أحسن حال	24
					أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث ( أوحدث لي بالفعل ) (أو حدث لشخص يهمني )	25
					يغلب على تفكيري الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض ( أو يصاب أحد أقاربي )	26
					أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل	27
					أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح	28

## الملحق رقم (05) تعهد بالالتزام

لضمان السير الحسن لجلسات البرنامج الإرشادي، وتحقيق الأهداف المنشودة. هناك مجموعة من القوانين على المشاركة في البرنامج الالتزام بها.

- الالتزام بموعد الجلسات سواء في وقت الحضور أو الانصراف.
- المشاركة الجدية والفعالة في الجلسات الإرشادية، والمناقشات والحوارات التي تتخلل كل جلسة.
- الإصغاء الجيد خاصة عند إصدار التعليمات والتوجيهات.
- تطبيق التعليمات الإرشادية المقدمة أثناء الجلسات.
- احترام كل متربصة لزميلتها أثناء البرنامج.
- التعهد بحل الواجبات المنزلية الخاصة بكل جلسة إرشادية.
- تخصيص دفتر لتسجيل الملاحظات، الأفكار وحل الواجبات المنزلية.
- التعهد بعدم إفشاء أسرار الجلسات الإرشادية ومضمونها.

قرئ ووقع عليه بتاريخ:.....

التوقيع:.....

اسم المتربصة:.....

الملحق رقم (06) صدق مقياس التفكير الإيجابي بالمقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

VARIBELES	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTAL HAUTE	8	191,5000	25,85675	9,14174
BAS	8	97,6250	3,06769	1,08459

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence		
								Inférieure	Supérieure	
TOTAL Hypothèse de variances égales	29,748	,000	10,197	14	,000	93,87500	9,20586	74,13040	113,61960	
Hypothèse de variances inégales			10,197	7,197	,000	93,87500	9,20586	72,22684	115,52316	

## الملحق رقم (07) الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي

### Echelle : TOUTES LES VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclus <sup>a</sup>	0	0,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,969
		Nombre d'éléments	25 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,961
		Nombre d'éléments	25 <sup>b</sup>
	Nombre total d'éléments		50
Corrélation entre les sous-échelles			,985
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,992
	Longueur inégale		,992
Coefficient de Guttman split-half			,992

## الملحق رقم (08) ثبات مقياس التفكير الإيجابي " معامل ألفا كرونباخ "

### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclus <sup>a</sup>	0	0,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,969
		Nombre d'éléments	25 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,961
		Nombre d'éléments	25 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	50
		Corrélation entre les sous-échelles	,985
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,992
	Longueur inégale		,992
Coefficient de Guttman split-half			,992

a. Les éléments sont : X1, X3, X5, X7, X9, X11, X13, X15, X17, X19, X21, X23, X25, X27, X29, X31, X33, X35, X37, X39, X41, X43, X45, X47, X49.

b. Les éléments sont : X2, X4, X6, X8, X10, X12, X14, X16, X18, X20, X22, X24, X26, X28, X30, X32, X34, X36, X38, X40, X42, X44, X46, X48, X50.

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,967
		Nombre d'éléments	14 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,963
		Nombre d'éléments	14 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			28
Corrélation entre les sous-échelles			,993
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,996
	Longueur inégale		,996
Coefficient de Guttman split-half			,996

a. Les éléments sont : X1, X3, X5, X7, X9, X11, X13, X15, X17, X19, X21, X23, X25, X27.

b. Les éléments sont : X2, X4, X6, X8, X10, X12, X14, X16, X18, X20, X22, X24, X26, X28.

الملحق رقم (09) صدق مقياس قلق المستقبل بالمقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

VARIBELES1	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
TOTAL1 HAUTE	8	99,2500	2,31455	,81832
BAS	8	32,0000	9,60655	3,39643

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
TOTAL1	Hypothèse de variances égales	20,478	,000	19,249	14	,000	67,25000	3,49362	59,75694	74,74306
	Hypothèse de variances inégales			19,249	7,810	,000	67,25000	3,49362	59,15946	75,34054



## الملحق رقم (10) الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل

### Echelle : TOUTES LES VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valides	30	100,0
Exclus <sup>a</sup>	0	0,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,942
		Nombre d'éléments	14 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,943
		Nombre d'éléments	14 <sup>b</sup>
	Nombre total d'éléments		28
Corrélation entre les sous-échelles			,920
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,951
	Longueur inégale		,951
Coefficient de Guttman split-half			,951

a. Les éléments sont : X1, X3, X5, X7, X9, X11, X13, X15, X17, X19, X21, X23, X25, X27.

b. Les éléments sont : X2, X4, X6, X8, X10, X12, X14, X16, X18, X20, X22, X24, X26, X28.

## الملحق رقم (11) ثبات مقياس قلق المستقبل " معامل ألفا كرونباخ "

### Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	30	100,0
Exclus <sup>a</sup>	0	0,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,967
		Nombre d'éléments	14 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,963
		Nombre d'éléments	14 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			28
Corrélation entre les sous-échelles			,993
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,996
	Longueur inégale		,996
Coefficient de Guttman split-half			,996

a. Les éléments sont : X1, X3, X5, X7, X9, X11, X13, X15, X17, X19, X21, X23, X25, X27.

b. Les éléments sont : X2, X4, X6, X8, X10, X12, X14, X16, X18, X20, X22, X24, X26, X28.

## الملحق رقم (12) نتائج اختبار الفرضية الأولى باستخدام تحليل التغيرات

### Analyse de variance univariée

#### Facteurs inter-sujets

	Etiquette de valeur	N
المجموعة	1,00	7
	2,00	7

#### Statistiques descriptives

Variable dépendante: التفكير

المجموعة	Moyenne	Ecart-type	N
التجريبية	209,5714	38,69908	7
الضابطة	77,1429	11,06690	7
Total	143,3571	73,95488	14

#### Test d'égalité des variances des erreurs de Levene<sup>a</sup>

Variable dépendante: التفكير

D	ddl1	ddl2	Sig.
3,448	1	12	,088

Teste l'hypothèse nulle que la variance des erreurs de la variable dépendante est égale sur les différents groupes.

a. Plan : Ordonnée à l'origine + التفكير + المجموعة

#### Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: التفكير

Source	Somme des carrés de type III	Ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.	Eta au carré partiel
Modèle corrigé	61436,763 <sup>a</sup>	2	30718,382	34,963	,000	,864
Ordonnée à l'origine	2456,762	1	2456,762	2,796	,123	,203
التفكير	56,121	1	56,121	,064	,805	,006
المجموعة	59837,451	1	59837,451	68,107	,000	,861
Erreur	9664,451	11	878,586			
Total	358819,000	14				
Total corrigé	71101,214	13				

a. R deux = ,864 (R deux ajusté = ,839)

### Moyennes marginales estimées

المجموعة

Variable dépendante: التفكير

المجموعة	Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
			Borne inférieure	Limite supérieure
التجريبية	209,306 <sup>a</sup>	11,252	184,540	234,072

الضابطة	77,408 <sup>a</sup>	11,252	52,642	102,175
---------	---------------------	--------	--------	---------

a. Les covariables apparaissant dans le modèle sont évaluées pour les valeurs suivantes : 68,4286 = التفكير.

## الملحق رقم (13) نتائج اختبار الفرضية الثانية باستخدام تحليل التغيرات

### Analyse de variance univariée

#### Facteurs inter-sujets

		Etiquette de valeur	N
القلق	1,00	تجريبية	7
	2,00	ضابطة	7

#### Statistiques descriptives

Variable dépendante: البعدي

القلق	Moyenne	Ecart-type	N
تجريبية	15,2857	3,19970	7
ضابطة	95,8571	3,89138	7
Total	55,5714	41,94633	14

#### Test d'égalité des variances des erreurs de Levene<sup>a</sup>

Variable dépendante: البعدي

D	ddl1	ddl2	Sig.
,081	1	12	,781

Teste l'hypothèse nulle que la variance des erreurs de la variable dépendante est égale sur les différents groupes.

a. Plan : Ordonnée à l'origine + القلق + القبلي

#### Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: البعدي

Source	Somme des carrés de type III	Ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.	Eta au carré partiel
Modèle corrigé	22752,860 <sup>a</sup>	2	11376,430	1037,919	,000	,995
Ordonnée à l'origine	6,231	1	6,231	,569	,467	,049
القبلي	31,717	1	31,717	2,894	,117	,208
القلق	21491,136	1	21491,136	1960,725	,000	,994
Erreur	120,569	11	10,961			
Total	66108,000	14				
Total corrigé	22873,429	13				

a. R deux = ,995 (R deux ajusté = ,994)

### Moyennes marginales estimées

القلق

Variable dépendante: البعدي

القلق	Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
			Borne inférieure	Limite supérieure

تجريبية	14,861 <sup>a</sup>	1,276	12,052	17,669
ضابطة	96,282 <sup>a</sup>	1,276	93,473	99,090

## الملحق رقم (14) نتائج اختبار الفرضية الثالثة باستخدام

NPAR TESTS

/WILCOXON= WITH التتبعي البعدي (PAIRED)

/SIGN= WITH التتبعي البعدي (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
التفكير البعدي - التفكير التتبعي	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	4,33	26,00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	2,00	2,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. التفكير البعدي < التفكير التتبعي

b. التفكير البعدي > التفكير التتبعي

c. التفكير التتبعي = التفكير البعدي

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	التفكير التتبعي التفكير البعدي
Z	-2,028 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Sign Test

#### Frequencies

		N
التفكير البعدي - التفكير التتبعي	Negative Differences <sup>a</sup>	6
	Positive Differences <sup>b</sup>	1
	Ties <sup>c</sup>	0
	Total	7

a. التفكير البعدي < التفكير التتبعي

b. التفكير البعدي > التفكير التتبعي

c. التفكير التتبعي = التفكير البعدي

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	التفكير التنبعي - التفكير البعدي
Exact Sig. (2-tailed)	,125 <sup>b</sup>

a. Sign Test

b. Binomial distribution used.

/WILCOXON= 1القلق WITH 2القلق (PAIRED)

/SIGN=1القلق WITH 2القلق (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

## NPar Tests

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
القلق التنبعي <القلق البعدي Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
القلق التنبعي >القلق البعدي Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3,50	21,00
Ties	1 <sup>c</sup>		
Total	7		

a. القلق البعدي <القلق التنبعي

b. القلق البعدي >القلق التنبعي

c. القلق التنبعي = القلق البعدي

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	القلق التنبعي - القلق البعدي
Z	-2,220 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## Sign Test

#### Frequencies

	N
القلق التنبعي <القلق البعدي Negative Differences <sup>a</sup>	0
القلق التنبعي >القلق البعدي Positive Differences <sup>b</sup>	6
Ties <sup>c</sup>	1
Total	7

a. القلق البعدي <القلق التنبعي

b. القلق البعدي >القلق التنبعي

c. القلق التنبعي = القلق البعدي

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	القلق التنبعي - القلق البعدي
Exact Sig. (2-tailed)	,031 <sup>b</sup>

a. Sign Test

b. Binomial distribution  
used.