مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د/ عبد الرحمن عبد الله مسفر الزهراني

مدير إدارة التوجية الطلابي بتعليم جدة

المملكة العربية السعودية

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوي، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو التصميم شبه التجريبي المعتمد على مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني ثانوي تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين كل مجموعة عددها (١٥) طالبا، وأعدا الباحث مقياسا لقلق المستقبل وبرنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة لخفض قلق المستقبل تم تطبيقه على المجموعة التجريبية وحللت البيانات باستخدام اختبار مان ويتني واختبار ويلكوكسون ومعادلة حجم التأثير، وأوضحت النتائج ما يلي:

١. توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل لصالح المجموعة الضابطة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل لصالح القياس القبلي.
٣. تراوحت قيمة حجم التأثير بين (٠.٥٢-٠.٨٨) للأبعاد، وبلغت للدرجة الكلية (٠.٨٦) مما يعني أن حجم تأثير البرنامج في خفض قلق المستقبل كبيرا.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل.

وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم عدد من التوصيات منها تعميم البرنامج الإرشادي على طلاب المرحلة الثانوية لخفض القلق المستقبل، وتفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي بإدارات التعليم لبحث ومناقشة المشاكل المستقبلية لطلاب المرحلة الثانوية ومساعدتهم على حلها، وعقد البرامج الإرشادية والندوات الثقافية للطلاب لتعريفهم بمسببات القلق وطرق التغلب عليه

الكلمات المفتاحية: ما وراء المعرفة، قلق المستقبل، المرحلة الثانوية

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

Abstract

The aim of the study was to verify the effectiveness of counseling program based on metacognitive in reducing the future anxiety among secondary school students. The researcher adopted the experimental method with semi-experimental design based on experimental and control groups. The sample consisted of (30) students from first and second grade students divided into two equal groups (15). The researcher prepared a future anxiety scale and counseling program based on metacognitive to reduce future anxiety applied to the experimental group the data were analyzed using the Mann Whitney test, the Wilcoxson test and the effect size equation. The results indicated the following:

1. There is a statistically significant difference between mean ranks of the experimental group and the scores of the students in the control group in the future anxiety scale for the control group.
2. There are statistically significant differences between mean ranks the experimental group's students in the pre and post measurement at future anxiety scale in favor of pre measurement.
3. The effect size ranged between (0.52-0.88) of the dimensions and reached to (0.86) of total scale which means that the effect size of the program in reducing the anxiety of the future is high.
4. There were no statistically significant differences between mean ranks of the students of the experimental group in the post-measurement and follow-up measures on future anxiety scale.

In light of the results of the study, a number of recommendations were made, including the generalization the program on secondary students to reduce future anxiety, and activating the role of guidance and psychological guidance in education to discuss the future problems of secondary students and help them solve them. Ways to overcome it.

Keywords: Metacognitive, Future anxiety, Secondary Stage

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

المقدمة

مما لا شك فيه أن التفكير والخوف من المستقبل من الأمور التي أصبحت تشغل فكر طلاب المرحلة الثانوية، بل أصبح التفكير في المستقبل والتنبؤ به من الأمور التي تهم المجتمعات والشعوب المتحضرة والتي تحاول أن تجد لنفسها موضع بين الأمم المتقدمة، هذا التفكير الخاطئ أحيانا يثير التوتر والخوف لديهم مما يخبأ لهم في المستقبل من الأحداث.

وتُعد مرحلة المراهقة والشباب من أكبر مراحل دورة الحياة صعوبة وتأزماً، حيث يعاني الفرد أثناءها حالة من القلق والاضطراب النفسي وارتباك الهوية، وذلك في أثناء محاولاته المختلفة لاستكشاف الذات والعالم الخارجي، كما قد يؤدي تراكم الخبرات السلبية عن الذات والآخرين والأساليب التربوية والمعارف والمعتقدات غير التكيفية المبكرة في الطفولة إلى ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد في المستقبل (حداد،٢٠٠٨، ص.١٢٥).

كما وقد ظهر العديد من الاتجاهات التي حاولت تفسير مرحلة المراهقة ومن أبرز الاتجاهات الاتجاه البيولوجي النفسي يتزعم هذا الاتجاه ستانلي هول **Stanley Hall** ويستند على التغيرات البيولوجية وعلاقتها بالنضج، فالمراهقة كمرحلة نمائية تمر بتغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق، وعلى نظرة الآخرين إليه، فهي مرحلة مهمة جدا، قادرة على تغيير مسار الحياة المستقبلية، وتشير هذه النظرية إلى أن المراهقة تمثل مرحلة تغير شديدة مصحوب بالتوترات وصعوبات في التكيف، كما وأن التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات والصعوبات، وأن الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية والنشاط إلى الخمول والكسل، ومن المرح إلى الحزن القلق والاكتئاب (الزعبي، ٢٠١٣، ص. ٣٤).

ولقد أصبح القلق من سمات هذا العصر ومظهرا من مظاهر الحياة الإنسانية في كافة المجتمعات، وإن كان بدرجات مختلفة ومتفاوتة، ويحدد هذا لتفاوت عدة عوامل من أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها ونمطية الحياة فيها، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز، نتيجة لتتابع الأحداث في إيقاع سريع وعالم متغير، فذلك مرض خطير، وهذه زلازل وبراكين وفيضانات، وهذه ثورات وحروب وانقلابات فضلا عن التطرف والعنف والإرهاب، هذه الأحداث المتلاحقة تسهم وبشكل كبير في انتشار أنماط سلوكية جديدة تفرض علينا باعتبارها ردة فعل لهذه التغيرات السريعة، وهذه الأجواء المشحونة بالانفعالات والقلق والمخاوف (العيسوي،٢٠٠٣، ص. ٢٠٣).

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

ويمثل القلق واحدا من أهم الاضطرابات المؤثرة على الأفراد، وتقدر الإحصاءات أن واحدا من كل أربعة أشخاص يتعرض على مدار حياته لواحدة أو أكثر من اضطرابات القلق، ويشكل انتشار القلق ما بين ١٠-١٥ % من مجموع المرضى المراجعين للعيادات النفسية (عبد الرحمن، ٢٠١٤، ص. ٢٢٥).

ويشير بارلو (**Barlow**) إلى أن القلق هو تهديد سواء كان هذا التهديد معلوما، أو غامضا ويرتبط قلق المستقبل بالأحداث المستقبلية، ولا ينشأ عن ماضي الفرد، بل ينشأ عن الخوف من المستقبل وما يحمله من أحداث تهدد وجود الفرد، فهو ينجم من أمور يتوقع الفرد حدوثها في المستقبل فالتفكير بالأحداث المستقبلية لا تشكل مشكلة إلا إذا كانت مصحوبة بإدراكات خاطئة وبأفكار خاطئة تسبب قلق لا يمكن السيطرة علية، ويكون عندئذ حالة مرضية يصعب التعامل معها، ويتفق مع هذا التعريف (**Zaleski**) حيث يرى أن قلق المستقبل حالة من الخوف بسبب التغيرات الغير مرغوبة في المستقبل ومن شيء يمكن أن يحدث للشخص في المستقبل، وهو خبرة انفعالية غير سارة تحدث نتيجة للاستغراق في التفكير، أو النشاط أو التصرفات تجاه ما يتوقع حدوثة في المستقبل مصحوبا بتوتر وضيق وفقدان الأمن والطمأنينة نحو ما قد يحدث في المستقبل (محمود، ٢٠١٣، ص. ٣٣٣ – ٣٦٢).

ويرى المشيخي (٢٠٠٩) أن حالات القلق تقترن بوجود المعتقدات الخاطئة كالاعتقاد بأن الأشياء الجديدة في الحياة لا يمكن الحصول عليها وأن الأشياء السيئة لا يمكن تجنبها من خلال الجهود التي يبذلها الشخص وبالتالي ينخفض مستوى أداء الفرد (ص.٤).

ويمثل العلاج ما وراء المعرفي **Metacognitive Therapy** تطورا حديثا في فهم أسباب مشكلات الصحة النفسية وكذلك في معالجتها، وترجع أصول النظرية ما وراء المعرفية إلى فرعي علم النفس التنموي والتربوي، فمنذ فترة طويلة (١٩٧٩) تم الاعتراف بأن المعتقدات ما وراء المعرفية تلعب دورا حاسما في كيفية تعلم الناس وتفكيرهم، وأن التدريب في مجال السيطرة على المعتقدات ما وراء المعرفية يمكن أن يؤدي إلى تعلم أكثر فعالية، إلا أن البداية الحقيقية للعلاج النفسي لما وراء المعرفي جاءت على يد كلا من ويلز وماثيوس(**Wells & Mathews**) حيث وضعت النظرية لما وراء معرفة في العلاج النفسي لعلاج اضطراب القلق المعمم **Generalized Anxiety Disorder** فأثبتت نجاحا وتوالت بعد ذلك النجاحات (قزيز،٢٠١٦،ص.٤٣- ٥١).

إن علاج ما وراء معرفة **Metacognitive Therapy** يرى أن عمليات ما وراء المعرفة تعد ذات أهمية كبيرة في فهم كيفية عمل الإدراك وكيفية توليد الخبرات الواعية التي تتكون لدينا عن أنفسنا وعن العالم من حولنا،

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

فما وراء المعرفة تشكل العوامل التي تدخل في وعينا، وأيضا تقييماتنا وكذلك تؤثر في اختيارنا للاستراتيجيات إلي نستخدمها لتنظيم أفكارنا ومشاعرنا، إن ما وراء المعرفة لها تأثير كبير في حياتنا وما نؤمن به ونفكر فيه (عبد الرحمن،٢٠١٤، ص. ١٤٨).

ويشير ويلز **Wells (2009)** إلى أن "إحدى سمات الاضطرابات النفسية مثل القلق أو الاكتئاب هي أن الأفكار يصبح من الصعب السيطرة عليها كما تنحاز بطرق معينة تؤدي إلى تفاقم وإدامة المعاناة النفسية، ويقر أغلب المرضى أنهم يشعرون بفقدان السيطرة على أفكارهم وربما سلوكياتهم، وهو ما يقود إلى نمط من التفكير يسمى متلازمة الانتباه المعرفي **Cognitive Attentional Syndrome** التي تعتبر العامل الرئيسي المتسبب في إطالة أمد اضطرابات القلق والاكتئاب"**(p11-p13)**.

ويرى الباحث أن توظيف مداخلا علاجيا جديدا وحديثا وفق نظريات معرفية مبتكرة عنصرا مهما في تطوير مجال علم النفس العلاجي والإرشادي، وذلك للعديد من الاضطرابات النفسية الشائعة مع تطوير وتحسين العديد من الفنيات العلاجية لمساعدة الطلاب على تخطي ما يعتريهم من اضطرابات نفسية، ولما لقلق المستقبل من تأثير على تحديد الأهداف ووضوح الرؤية وذلك بسبب التفكير والانشغال الذهني المستمر في الأحداث المستقبلية التي ينتج عنها عدم الارتياح النفسي والجسدي ولخوف المستمر والتوتر وعدم الشعور بالأمن، وبالتالي اختيارات خاطئة، والعكس تماما فإن نجاح الطالب في المستقبل سواء على المستوى الدراسي أو الأسري أو الاجتماعي أو المهني قائم على قدرته على بناء رؤية واضحة وأهداف محددة تحفزه على بذل المزيد من الجهد والذي يعتبر محكاً أساسياً للحكم على ما يمكن أن يحصل عليه الطالب في المستقبل، كما أنه يعتبر بمثابة المحصلة للعديد من العوامل المرتبطة بالدافعية والظروف البيئية والنفسية والمزاجية، وهذا يتطلب استقراراً نفسياً حتى يتحقق له ذلك، ونتيجة لما سبق وللتغيرات المستمرة ولأحداث الحياتية الضاغطة وما قد يعانيه طلاب المرحلة لثانوية من مشكلات نفسية، وبهدف التعرف على مخاوفهم المستقبلية والتغلب عليها، جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على هذه الأفكار المقلقة، وذلك لأجل رعايتهم ومحاولة تقديم المساعدة لهم على تخطى قلقهم من المستقبل وفق نظريات معرفية حديثة.

مشكلة البحث

أن قلق المستقبل من أهم المشكلات النفسية التي تواجه المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية في عصرنا هذا إضافة إلى الأثار السلبية المترتب عليه، فهو قد يؤدي إلى خفض مستوي الطموح ودافعية الإنجاز لديهم، الأمر الذي ينعكس سلبا على حياة الفرد والمجتمع ككل، ولقد أثبتت الدراسات أن المراهقين من يعانون أيضا من قلق

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

المستقبل وأن له أثاره السلبية على مستوى الطموح والدافعية للتعلم والإنجاز لديهم كدراسة عابد (٢٠١٥)؛ ودراسة حسانين(٢٠٠٠)؛ ودراسة الحلح (٢٠١١)؛ ودراسة أو ينز وستيفنسون جولي هادوين (**Owens, Stevenson, Julie& Hadwin (2012**.

ولقد عمل الكثير من الباحثين على تطوير برامج علاجية مبتكرة للعديد من الاضطرابات الشائعة كاضطراب قلق المستقبل اعتمادا على نماذج معرفية سلوكية أو معرفية أثبتت فعاليتها في معالجة أو التخفيف من حدة تلك الاضطرابات، ودراسة نصار والشافعي (٢٠٠٥)؛ ودراسة إبراهيم (٢٠٠٦)؛ ودراسة عسيلة والبنا (٢٠١٢)؛ وعلى الرغم من كفاءة تلك البرامج إلا أنه يتوجب البحث عن نظريات ونماذج مستحدثة تزيد من فاعلية ومستوى الكفاءة لأداء البرامج العلاجية والإرشادية، وتوسع أيضا من الخيارات أمام المعالج والمرشد النفسي في تعامله مع هذا الاضطراب، ولذلك يعتمد البحث الحالي على نظرية ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل، وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في تساؤل رئيسي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

تساؤلات البحث:

السؤال الرئيس: " ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية"؟ ويتفرع من السؤال الرئيس، عدة تساؤلات على النحو التالي والتي يهدف البحث الحالي للإجابة عليها وهي:

١. هل توجد فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل للقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية للبرنامج؟
٢. هل توجد فروق بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس قلق المستقبل؟
٣. هل توجد فروق في المجموعة التجريبية لقلق المستقبل بين التطبيق البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

١-تعرف مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢-تعرف الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قلق المستقبل للقياس البعدي للبرنامج.

٣-تعرف الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قلق المستقبل.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

أهمية البحث

الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية هذا لبحث في إضافته المكتبة العربية من خلال إثرائه للمعرفة حول القلق عامة وقلق المستقبل خاصة، وكذلك لندرة الدراسات العربية -في حدود علم الباحث – التي تناولت قلق المستقبل في برنامج إرشادي قائم على نظرية ما وراء المعرفة.

٢. تزويد الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل بالمعرفة اللازمة للتعامل مع القلق، وطرق التفكير الصحيحة، ومراقبة تفكيرهم، واختيار الاستراتيجيات ما وراء المعرفية المساعدة على تخفيف القلق.

٣. ولفت نظر الباحثين إلى هذه الفئة من الطلاب لوضع البرامج النمائية والوقائية والعلاجية لهم، وكون المرحلة العمرية التي يتناولها البحث مرحلة حساسة في حياة الفرد، وحيث تعتبر هذه الشريحة جديرة بالاهتمام والمساعدة، نظرا لما يعانون من صعوبات خاصة في الوقت الحاضر الذي نعيشه في ظل التغيرات في الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والتي قد تثير قلقهم على مستقبلهم.

٤. تكمن أهميته أيضا في لفت نظر القائمين على التعليم في المملكة إلى هذه الفئة لتلبية احتياجاتهم ومراعاة الحاجات النفسية لديهم.

٥. وتفيد الدراسة أيضا كل من يتعامل مع هذه الفئة كالخدمة الاجتماعية، ووزارة العمل والوزارات المعنية بهم، في التخطيط، ووضع البرامج التي تلبي احتياجات هذه الفئة.

٦. تصل هذه الدراسة مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تثري حركة البحث العلمي.

الأهمية التطبيقية:

تأتي أهمية البحث الحالي في:

١. تصميم برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. وتزويد المرشدين والأخصائيين بنموذج وتصورات قد تساعدهم في تصميم برامج إرشادية أخرى في موضوع البحث الحالي باستخدام نظريات مختلفة.

٣. توظيف نظرية ما وراء المعرفة كمدخل إرشادي حديث –في حدود علم الباحث -لخفض قلق المستقبل، وذلك من خلال تصميم برنامج إرشادي يستند على نظرية ما وراء المعرفة.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

٤. تقديم أدوات قياس جديدة يمكن توظيفها في تصميم برامج إرشادية أخرى في اضطراب قلق المستقبل.

٥. التأثير المتوقع للبرنامج في التغلب على الشعور بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي:

"هو برنامج مخطط له بطريقة منظمة في ضوء أسس علمية، لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا وجماعيا، بهدف مساعدة العميل على تحقيق النمو السوي" (زهران، ٢٠٠٥، ص. ٤٩٩).

البرنامج الإرشادي ما وراء المعرفة:

ويعرف الباحث برنامج ما وراء المعرفة بأنه ذلك البرنامج الذي يقوم على أسس علمية لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية بهدف خفض قلق المستقبل من خلال مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات والفنيات لما وراء المعرفة، المحددة بجدول زمني مخصص، وذلك باستخدام طرق وجلسات الإرشاد الجماعي.

قلق المستقبل:

يعرفه المشيخي (٢٠١٣) "بأنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة يمكن أن تقع، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيرا ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن، وفي كلتا الحالتين فهو الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس" (ص.٢٥٤).

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة من ردود الأفعال الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله والشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والخوف من عدم القدرة على التجاهل والتحكم في هذه الأفكار والخوف من الفشل في تحصيله الدراسي ومصحوبا بنظرة سلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية وتدني اعتبار الذات، وبردات فعل فسيولوجية تطرأ على الفرد عند استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له وتؤثر على مستقبله.

أدبيات البحث:

يقدم الباحث من خلال أبيات البحث عرضًا للإطار النظري الذي يتضمن المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة يعرضهم الباحث من خلال ثلاث محاور هما البرنامج الإرشادي، وما وراء المعرفة والقلق المستقبلي.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

المحور الأول: البرنامج الإرشادي.

يعرف البرامج الإرشادية بأنها برامج مخططة يقوم بها المرشد، بهدف تزويد المسترشد بالخبرات والمعلومات، ويتم ذلك من خلال الأنشطة والمواقف التربوية، ويكون الهدف النهائي للبرنامج هو حل المشكلة من أجل النمو السليم (أبو عليا،٢٠٠٣، ص. ٨).

يرى كل من عبد الهادي والعزة (٢٠٠٧) إن البرنامج الإرشادي هو البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، أو بيان عن الموقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في أقصر وقت وبأقل جهد وتكاليف ممكنة (ص.١٤٩).

البرنامج الإرشادي النفسي هو عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته وتنمية إمكاناته، ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته وبهذا يحافظ على صحته النفسية (الخالدي، والعلمي، ٢٠٠٨، ص. ٤١).

الأسس التي تقوم عليها البرامج الإرشادية.

تقدم الخدمات الإرشادية في ضوء مجموعة من الأسس التي يتطلب مراعاتها عند تقديم هذه الخدمات لأنها تعدُّ المحددات الأساسية لعملية التدخل الإرشادي، ومن وأهم هذه الأسس ما يلي:

الأسس العامة: إن السلوك الإنساني ثبات نسبياً، ويمكن التنبؤ به، وقابل للتغيير والتعديل، والسلوك فرديا واجتماعيا معا، كما أن حق المسترشد أن يقرر حقه في الإرشاد والعلاج، ودور المرشد النفسي هنا هو تحقيق التوافق بإيجابية بإحداث التوازن بين الفردية والاجتماعية (سعفان، ٢٠٠٥، ص. ٣١-٣٣).

الأسس الاجتماعية Fundamentals Social

إن الاهتمام بالفرد باعتباره عضواً في جماعة ويعيش في واقع اجتماعي وله معاييره وقيمه من الأمور الهامة والتي لابد من وضعها في الحسبان، فلا يمكن أن ننظر للإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها، ومن الأسس الاجتماعية أيضاً الاستفادة من كل مصادر المجتمع في الإرشاد النفسي من سائل الإعلام، ومؤسسات اجتماعية متخصصة لتقديم التوجيه والإرشاد، وأيضا دور العبادة لها دور كبير في ذلك، ومكاتب الخدمة الاجتماعية. هذا بالإضافة إلى أن المدرسة التي لها دور بارز ومهم يمكن أن تسهم فيه من خلال تقديم عمليات الإرشاد النفسي الفردي والجماعي لعدد كبير من الطلاب، سواء عن طريق المرشدين أو عن طريق المدرسين المرشدين (الشهراني، ٢٠٠٨، ص. ٣٤).

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

الأسس الفيزيولوجية

الإنسان يسلك في محيطه البيئي باعتباره وحدة نفسية جسمية، فسلوك الإنسان هو عبارة عن حصيلة نشاطه الجسمي والنفسي معاً حيث تتأثر حالته النفسية بحالته الجسمية، وعلى هذا لابد للمرشد أن يدرك هذه العلاقة الوثيقة بين النفس والجسد ويأخذها بالحسبان حينما يتعامل مع المسترشدين، وأن يدرَك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمنة التي يتعرض لها، وبين مختلف أشكال الاضطرابات النفسية.

الأسس النفسية والتربوية Educational&Psychological Fundamentals

يجب على المرشد أن يأخذ باعتباره أثناء وضع البرنامج الإرشادي الفروق الفردية بين المسترشدين في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي، الفروق بين الجنسين فكل فرد يختلف عن الآخرين بسبب سماته الموروثة وخصائصه المكتسبة وكذلك يختلف أدراك الفرد لذاته عن إدراك الآخرين لها، ويرجع ذلك لاختلاف مستوى النمو ومستوى التعلم والطبقة الاجتماعية والمجتمع الذي يعيش به كل منهم، واستعدادهم ورغبتهم وحاجاتهم عند التدخل الإرشادي، و أيضاً معرفة كاملة بمطالب نمو ومساعدة الفرد لتحقيق ذاته وإشباعه لحاجاته وفقاً لمستوى النضج عنده، حتى يتمكن من تحقيق سعادته (العزة،٢٠١٦، ص. ٣٠).

وعلى المرشد أن يعرف أن بعض المشكلات يعاني منها أفراد مختلفون وأسبابها ليست واحدة وبالتالي قد تنفع طريقة إرشادية في مساعدة فرد ولكنها لا تنفع في الوقت نفسه لمساعدة فرد آخر.

الأسس الفلسفية Fundamentals Philosophical

إن مفهوم المرشد عن طبيعة الإنسان يعدُّ أحد الأسس الفلسفية التي يقوم عليها عمله، لأنه يرى نفسه وسيرى المسترشد في ضوء هذا المفهوم، وبالتالي سينعكس على العلاقة الإرشادية التي ستتأثر بصورة مباشرة، وتحاول كل النظريات الفلسفية والنفسية والاجتماعية تحديد طبيعة الإنسان، ولكل منها وجهة نظر خاصة به لذلك فالبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة المرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يعانون من المشكلة، وكيفية تناول المشكلة لتحقيق الأهداف المرجوة، بحيث لا يكون هناك أي تناقض بين أهداف البرنامج وفنياته وبين خصائص الأفراد الخاضعين للبرنامج وأهدافهم (العاسمي،٢٠٠٨، ص. ٤٠-٤٤).

مبادئ تخطيط برامج الإرشاد النفسي

يذكر حسين (٢٠٠٤) أنه توجد مجموعة من المبادئ يجب الالتزام بها عند تخطيط وتصميم البرامج الإرشادية وهي:

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

١-الواقعية: بمعنى أن يتم التخطيط للبرنامج في ضوء خصائص العميل وطبيعة المشكلة، وظروف بيئة العميل، ومناسبة الاستراتيجية الإرشادية لعلاج المشكلة، واختيار الأنشطة المناسبة.

٢-المرونة: بمعنى ألا يكون التخطيط جامداً؛ بحيث يعجز عن مواجهة التغيرات التي تحدث داخل الجلسة الإرشادية، وبالتالي يجب أن يسمح التخطيط بإدخال تعديلات في الأنشطة والفنيات الإرشادية المستخدمة، وطريقة إدارة الجلسة، وأدوار المشاركين في تنفيذ البرنامج والمستفيدين منه.

٣-الشمول: بمعنى أن يشمل التخطيط كل جوانب العمل المطلوبة لتحقيق الأهداف الإرشادية.

٤-المشاركة: ويقصد بالمشاركة هنا مشاركة القائمين على تنفيذ البرنامج والمستفيدين منه في تنفيذ ما يطلب منهم، ومن خلال المشاركة يتحمس الجميع للعمل لأنهم أدركوا أهميته.

٥-العمر الزمني للأفراد المستهدفين للبرنامج

٦-مراعاة مطالب النمو وحاجاته تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركين في البرنامج

٧-مراعاة الفروق بين الجنسين

٨-نوع وطبيعة المشكلات التي يعاني منها المشاركون في البرنامج.

٩-أن يكون البرنامج واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة (ص.٢٨٣).

ولقد أظهرت البرامج التي تم تصميمها باستخدام فنيات نظرية ما وراء المعرفة فاعليتها كدراسة محمود (٢٠١٤) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة لتنمية مهارات التفكير الناقد في مادة الدراسات الاجتماعية وتخفيف قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الإعدادي، واستخدم الباحث مقياس تقييم التفكير الناقد، ومقياس قلق الاختبار، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة منها اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، وتحليل التغاير للكشف عن أثر البرنامج، وتحليل التباين للقياسات المتكررة، واختبار شافيه للمقارنات المتعددة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات التفكير الناقد في مادة الدراسات الاجتماعية لدى عينة الدراسة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تخفيف قلق الاختبار لدى عينة الدراسة.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

المحور الثاني: ما وراء المعرفة:Metacognitive

نشأة ما وراء المعرفة:

على الرغم من حداثة مفهوم ما وراء المعرفة إلا أن جذوره التاريخية قد ترجع إلى سقراط وأسلوبه في الحوار والجدل، وإلى أفلاطون حيث عبر عما وراء المعرفة ضمنيا حين قال:" حينما يفكر العقل فإنما هو يتحدث إلى نفسه". (أبو جادو،٢٠٠٧، ص. ٣٠)

ولقد كان الإدراك موضوع لكثير من التأملات والأبحاث والاهتمام لكل من الأطباء النفسيين والفلاسفة في القرنين التاسع عشر والعشرين، وكانت القدرة على التفكير في التفكير والسلوك هي النقطة الأساسية التي جعلت من الأفراد مميزين عن باقي الكائنات الأخرى؛ فاستخدم الفيلسوف **"Adam Smith"** في القرن التاسع عشر الميلادي "مصطلح المراقب المحايد" وشبهه بشخص آخر داخل كل منا لديه القدرة على الوعي بمشاعرنا وأوضاعنا المختلفة، ومع شيء من التدريب نستطع استخدام هذا المراقب المحايد لمراقبة سلوكياتنا عن بعد، ويفترض أننا نحن ذلك المراقب الذي يرصد ما نقوم به، ومن ثم تتكون لدينا القدرة على التحكم في السلوكيات غير التكيفية بما في ذلك الاضطرابات النفسة (المحارب، ٢٠٠٠، ص. ٦٦).

مفهوم ما وراء المعرفة Metacognitive:

لقد ازداد الاهتمام بما وراء المعرفة من قبل المختصين في مجال علم النفس المعرفي خلال العقدين الماضيين، وكنتيجة لذلك برزت وجهات نظر عديدة حول طبيعة ما وراء المعرفة من حيث تعريفها ودورها في معالجة المعلومات، وبالرغم من أن معظم التعريفات تجمع على أن ما وراء المعرفة هي التفكير في التفكير أو التفكير في عمليات التفكير، وقد حاول العديد من العلماء تعريف ما وراء المعرفة رغم ووجود عدد من المفاهيم التي تستخدم لوصف الظاهرة نفسها، فمثلا التنظيم الذاتي **Self-Regulation**، والضبط التنفيذي، ورغم الاختلاف بين التعريفات إلا إنها جميعا تركز على دورها التنفيذي لما وراء المعرفة في مراقبة وتنظيم المعرفة والانفعالات، ومن التعريفات المتعددة لما وراء المعرفة ما يلي:

يعرف إلين وشيلا **Elaine &Sheila (1990)** بأنها عملية التفكير حول التفكير والمعرفة بما نعرف وما لا نعرف، ويعرفها بروير **Bruer (1995)** هي القدرة على التفكير بأساليب التفكير وكيفية تنفيذها، كما عرفها ستيرنبرغ **Sternberg (1992)** بأنها عمليات تتحكم وتسيطر على العمليات المعرفية من حيث التخطيط لاستخدامها وكيفية تنفيذها ومراقبته وتقييم نتائجها (في: الزغول، ٢٠١٤: ٧٩ -٨٠).

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

تعريف فلافل (١٩٧٦) أن ما وراء المعرفة يعبر عن معرفة الفرد بعملياته المعرفية، ثم أضاف فلافل الذاتية، وأي إنتاج معرفي يرتبط بها، مثل الخصائص أو الإمكانات المتعلقة بتجهيز ومعالجة المعلومات وتشمل أنشطة ما وراء المعرفة نوعين من الأنشطة هما معرفة خصائص المعرفة أو البناء المعرفي للفرد وتنظيم هذه المعرفة (مصطفى، ٢٠٠٦، ص. ١١٠).

ومما سبق يمكن تعريف ما وراء المعرفة بأنها وعي الفرد لعملياته المعرفية، مستخدما هذا الوعي في إدارة وضبط وتنظيم العمليات العقلية والتفكير والمشاعر والانفعالات من خلال استخدام مجموعة من المهارات مثل: التخطيط، والمراقبة، والتقويم، واختيار الاستراتيجيات المناسبة.

خصائص العمليات ما وراء المعرفة:

أن العمليات الما وراء تمتاز بعدد من الخصائص:

- أن عمليات ما وراء المعرفة لا تنفذ مباشرة على المهمة، وإنما على العمليات المعرفية التي تجرى على هذه المهمة فهي تسيطر على العمليات المعرفية من حيث التخطيط لهذه العمليات ومتابعة تنفيذها ومراقبة سيرها والحكم على نتائجها.
- تختلف عمليات ما وراء المعرفة من فرد إلى آخر تبعا للفروق المرتبطة بعوامل النمو والنضج والذكاء والخبرات السابقة، حيث لوحظ أن الأطفال عادة لا يطورون مثل هذه الأساليب إلا في المراحل العمرية اللاحقة، حيث أنهم في المراحل المبكرة غالبا لا يكونون على وعي بمثل هذه العمليات. (فخري٢٠١٠، ص.٦٦)

ما وراء المعرفة في المجال النفسي:

حظي موضوع التفكير في التفكير باهتمام ملحوظ في السنوات القليلة الماضية باعتباره طريقة جديدة في تعلم التفكير، فالمفكر الجيد لابد أن يلاحظ طريقة تفكيره ومدى تأثيرها على نظرته للأمور التي يفكر بها بمعنى هل طريقة تفكيره إيجابية تعمل كحافز له أم سلبية تعمل كمعوق له يعيقه عن تحقيق أهدافه، وبالرغم من أن بداية توظيف التفكير ما وراء المعرفة في المجال التربوي إلا أن الكثير من الباحثين يتفقون على أن هذا النوع من التفكير يتعدى هذا المجال ليصل لحياة الأشخاص فهو يساعدهم على تحسين تكيفهم وتنظيم سلوكهم وبناء وعي يتعلق بنمو الاستراتيجية من خلال تحليل المهمة وإصدار الأحكام، إن التراث العلمي يؤكد حداثة توظيف ما وراء المعرفة لتفسير وعلاج السلوك المرضي ولكن الباحث في تاريخ العلاج النفسي المعرفي يجد أن بيك **Beck (1963-1967)** تفطن إلى أن مرضاه كانوا يغفلون أنواعا من الأفكار وهذا الإغفال ليس عن مقاومة أو دفاع من

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

جانبهم بل لأنهم لم يتعلموا التركيز عليها، وقد أدرك فيما بعد أن هذه الأفكار هي المحددة لفهم طبيعة المشاكل النفسية، كما تطرق بيك" إلى حالة مريضة من مرضاه قائلا " كانت لي مريضة ينتابها قلق مستمر أثناء الجلسات العلاجية دون سبب واضح وفي احدى الجلسات تطرقت إلى الحديث عن صراعات جنسية مهينة، ورغم الحرج فقد أفصحت السيدة عن هذه الصراعات الحساسة بحرية و دون تحرز، وقد احترت لأمر هذه المريضة ولم أفهم سر قلقها طوال الجلسات فقررت أن أوجه انتباهها إلى هذه الأفكار التي كانت تراودها أثناء حديثها معي خلال العلاج، وبشيء من التركيز تبينت هذه السلسلة من الأفكار" إنني لا أعبر بوضوح عن نفسي...إنه ضجر مني... بل ربما يكون عاجزا عن فهم ما أقول...إن حديثي قد يبدو له سخيفا...من المحتمل أنه سيحاول التخلص مني"، ومن ثم توصل بيـك إلى أنه لم يكن لقلق هذه السيدة وارتباكها علاقة بالصراعات الجنسية التي وصفتها بل كان أساس مشكلتها هو تفكيرها وتقييمها لذاتها وتوقعاتها لاستجابات المعالج، وقد تأكد بيك مع مرضاه أن هذه الأفكار بعيدة عن التحويل الإيجابي أثناء وضعيات العلاج، وإنما هي طريقتهم في التفكير أثناء تفاعلهم مع المواقف المختلفة، وتوصل في الأخير إلى أن المرضى هم على اتصال دائم مع ذواتهم، وقد أسمى بيك" هذه الأفكار بالأفكار الآلية" أو اللاعقلانية نتج عنه اضطرابات انفعالية، كما أكد بيك-**Beck (1976 1967)** أن المرضى النفسيين يتميزون بنمط معين من التقييم، فاللذين يعانون من القلق فإنهم يعانون من توقع تهديد خطر مجهول، أما الذين يعانون من الاكتئاب فإن لديهم أفكار الفقدان والفشل، في حين الذين يعانون من المخاوف الاجتماعية فإنهم يتميزون بتقدير سلبي لمهاراتهم الاجتماعية (بيك٢٠٠٠، ص. ٤٦)

أما نيلسون **Nelson(1999)** فقد تطرق إلى أهمية تفكير ما وراء المعرفة حيث أكد على أن استراتيجيات ما وراء المعرفة تساعد الأفراد على ضبط أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم، كما تدفعنا إلى التكوين النفسي والاعتقادات، والأحداث والاستمرارية التي تتدخل في مراقبة وتغيير وتفسير أفكارنا الشخصية، وفي هذا الصدد قام مجموعة من الباحثين بتقديم إسهاماتهم في مجال فهم وعلاج الاضطرابات النفسية ومنهم: سيمياري **Semerari** ؛ بوردون **Purdon** ؛ فيشر **Fisher** ؛ سوكمان **Sookman** ؛ ويلز **Wells**؛ ماثيوس **Matthews** وسوف نكتفي في البحث الحالي بنموذج ويلز كون هذا النموذج يشترك في مكوناته مع معظم النماذج الأخرى(قماز،٢٠١١، ص. ٢٣٣).

-نموذج أدريان ويلز wells Adrian

لقد وضع أسس العلاج ما وراء المعرفة **Metacognitive therapy** أدريان ويلز **Adrian wells** أستاذ علم النفس الإكلينيكي والتجريبي، والذي حصل على الدكتوراه في علم النفس من جامعة أستون بعنوان:

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

الانتباه الذاتي في القلق **Anxiety in Self- Attentional Processes** والحصل على دبلوم في العلاج المعرفي وعمل مع آرون بيك في جامعة فلادليفا التي تلقى فيها تدريبات على العلاج المعرفي منذ البداية وحتى منتصف العقد الأخير من القرن العشرين، وعمل مع ديفيد كلارك ورفاقه في جامعة أكسفورد التي طور فيها برنامج العلاج المعرفي للقلق الاجتماعي، وانبثقت منه نظريته في العلاج ما وراء المعرفة، حيث بدأت اهتماماته البحثية في مجال النظرية المعرفية (عبدالرحمن،٢٠١٤،ص. ١٤٥).

إن العلاج ما وراء المعرفي **Metacognitive therapy** ساهم في فهم الآليات الكامنة وراء حدوث الاضطرابات النفسية، وأيضا إلى فهم الآليات المعرفية التي تساعد على بقاء الاضطرابات وكيفية التعامل معها وتعديلها، والعمل على منع انتكاس الاضطراب النفسي بعد المعالجة، فهو يهدف إلى تعديل المعتقدات والأفكار الإيجابية والسلبية للاضطرابات، وكذلك الاعتقادات والسلوكيات المصاحبة، والتي ينتج عنها الاضطراب النفسي، وهذا الاتجاه الجديد يأتي كجزء أعم وأشمل من النظريات المعرفية للاضطرابات الوجدانية مثل نظرية (بيك، ١٩٧٦) والتي تعتمد على المفهوم الذي يفيد أن الاضطرابات النفسية مرتبطة باضطراب في التفكير وأن القلق والاكتئاب يتصفان بالأفكار الآلية السلبية وتشويش في تفسير الأشياء، وأن الأفكار والتفسيرات السلبية تنشأ عن تفعيل الأفكار السلبية المخزنة في ذاكرة الفرد، إذا فإن مصطلح ما وراء المعرفة حسب ما يعتقد ويلز هو "التفكير في التفكير"، وهو المسئول عن التحكم و التوجيه الصحي و الغير صحي للعقل فما وراء المعرفة يعتمد أساساً على فكرة أن الناس يقعون في الاضطراب النفسي بسبب أن عوامل ما وراء المعرفة سببت لهم نمطاً معيناً من الاستجابة للخبرة الداخلية التي تحافظ على الانفعال وتقوي الأفكار السلبية لديهم **(Wells, 2009, p.1-9)**.

المحور الثالث: القلق المستقبلي:

إن اضطراب القلق هو الأكثر شيوعا عند الأفراد حيث تقدر نسبته ١٠-١٥ % من مجموع المرضى غير المنومين في المستشفيات وتشير الدراسات أن ٢٥%من الأصحاء قد تعرضوا للقلق في فترة معينة من حياتهم ما يجعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتية (عبد الرحمن، ٢٠١٤، ص. ٢٥٥).

انتشار القلق:

القلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا ويمثل ٣٠% من الاضطرابات العصابية وهو منتشر بين الإناث أكثر من الذكور وأيضا يحدث لدى الأفراد في مختلف الفئات العمرية حيث ينتشر في سن الطفولة والمراهقة والشيخوخة (عكاشة، ٢٠١٥، ص. ١٣٨-١٥٨).

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

للقلق أنواع كثيرة ومنها:

- قلق عام (**General anxiety**): وهو القلق الشامل حيث يتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد، وهذا القلق غير محدد الموضوع، ولكنه من ناحية أخرى يمكن أن يكون محددا بمجال معين أو موضوع معين أو تثيره مواقف ذات قدر من التشابه كالامتحان، ومواجهة الناس، والموت (زهران،٢٠٠٠، ص. ١٨٤).

- قلق الدراسة والامتحان **Study& anxiety Test**: وهو انفعال مكتسب مركب من أبعاد فقلق الدراسة تكون أبعاده (كراهية الدراسة، وصعوبات الدراسة، رفض الدراسة، توتر الأداء الدراسي، الإهمال والملل من الدراسة، قصور مهارات الدراسة) بينما قلق الامتحان يتكون من الأبعاد التالية (رهبة الامتحان ارتباك الامتحان، وتوتر أداء الامتحان، وانزعاج الامتحان، ونقص مهارات الامتحان (زهران،٢٠٠٥، ص. ١٨٤).

-قلق المستقبل (**Future anxiety**): يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على الفرد والتي تمثل خوفا من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الأخبار السيئة، وعدم الاستقرار وتسبب له حالة من التشاؤم واليأس وهذا ما قد ينتج عنه اضطرابات نفسية وعصبية خطيرة (حمزة،٢٠٠٥، ص.٩٧).

- قلق الموت (**Death anxiety**): هو نوع من القلق العام، ويشير إلى حالة انفعالية مكدرة، ومشاعر شك وعجز وخوف تتركز حول كل ما يتصل بالموت والاحتضار لدى الشخص نفسه أو ذويه، ومن الممكن أن تثير أحداث الحياة هذه الحالة الانفعالية غير السارة (فراج،٢٠٠٧، ص. ٢١٩).

القلق الاجتماعي (**Social anxiety**): وهو استجابة مصحوبة بالتوتر والاضطراب عند مواجهة الأخرين، وعدم القدرة على المبادأة في التفاعل مع الأخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية إيزاءهم، وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي بما يتناسب مع الموقف (كامل، ٢٠٠٤، ص. ٣٣).

قلق المستقبل Future anxiety.

إن ظروف والتغير الاجتماعي التي تمر بها المجتمعات البشرية قد تستشير قلق المستقبل لدى أفرادها المتمثل بالتوجس والخوف والتوتر مما تخفيه الأيام المقبلة، الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر بخططهم وأهدافهم الحياتية بما ينسجم وظروف التغير، ويبقى التغير الاجتماعي مستمراً في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

مفهوم قلق المستقبل:

يعرف الحمداني (٢٠١١) قلق المستقبل بأنه "حالة انفعالية متمثلة بالتوقع أو الترقب، ومصحوبة بعدم الاطمئنان أو الارتياح لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد للتفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف الحياة والمتغيرة والتي تحدث خلالها أمور غير متوقعة للفرد، وتكون مبعثا للألم والحزن والهم للفرد" (ص. ١٣).

أما بلكيلاني (٢٠٠٨) فيرى أن قلق المستقبل هو" اضطراب نفسي ناتج عن خوف من المستقبل لأسباب قد تكون ظاهرة أو مجهولة، وتجعل الفرد في حالة من التوتر والضيق والسلبية والعجز اتجاه الواقع وتحدياته على المستويين الفردي والجماعي" (ص.٢٧).

ويشير المشيخي (٢٠٠٩) إلى قلق المستقبل بأنه الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن النفسي وعدم الثقة بالنفس (ص.٢١).

ويرى الباحث من التعريفات السابقة لقلق المستقبل عبارة عن حالة انفعالية تنشأ نتيجة تعرض الفرد لموقف معين أو خبرات سابقة تجعله يشعر بالخوف والريبة من المستقبل، وعدم الطمأنينة والارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة، وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس؛ هذا الشعور يؤثر على إنتاجية الفرد وكذلك في تكيفه الاجتماعي وفي حال استمراره يؤثر سلبا على حياة الفرد ومن حوله من أسرته.

أسباب القلق المستقبل:

قد يظهر قلق المستقبل من خلال رؤيتنا له بأنه مساحة غامضة ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسيطر في فترة من الزمن، وأن تعبر عن حالات موقفيه ثابتة نسبياً ومواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم، ويمكن أن يظهر بخاصية أكثر عمومية بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي به من أحداث يتوقعها الأشخاص كمشاعر الخشية من الكوارث الطبيعية، ومن جهة أخرى يرتبط هذا القلق وبشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية، كتوقع أحداث أكثر فردية، مثل: المرض ومعاناة المشكلات بين الأفراد، أو فقد شخص قريب أو شعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف خاصة شخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف ضمن أحداث اجتماعية معينة، والشعور بأن التصرفات الحالية والخطوات غير مؤكدة الحلولً لظروف معينة، وإن عدم إمكانية التنبؤ بالسلوك الخاص والنتائج النفسية المترتبة يمكن اعتبارها عناصر تنشأ عن مواقف

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

مليئة بمشاعر الخوف والقلق الناتج عن المجهول، فقلق المستقبل عملية تتعلق بشعور الفرد بنوع من عدم الارتياح وهو يتوقع الأحداث المستقبلية، فيخاف من النتائج السلبية المتوقعة عنها، وهناك أسباب متعددة لقلق المستقبل لدى الأفراد نذكر منها:

١. عدم قدره على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
٢. عدم قدره على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
٣. عدم القدرة على تحيق الأهداف والطموحات.
٤. التفكك الأسري.
٥. مشكلة بين كل من الوالدين والقائمين على رعايته وعدم قدرتهم على حل مشاكله.
٦. الشعور بعدم الأمان والانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
٧. الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
٨. الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل.
٩. نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الأفكار الحالية (المشيخي، ٢٠٠٩، ص ٥٠-٥١).

وهذا يتفق مع دراسة محمود (٢٠١٣) والتي أجريت بهدف التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات (كالعمر- الجنس- طبيعة الدراسة) عند شباب الجامعة تتكون العينة من ١٢٠ طالب وطالبة ٦٠ منهم تم اختيارهم من طلاب السنة النهائية من المعهد العالي للخدمة الاجتماعية يمثلون الدراسات النظرية، حيث بلغ متوسط العمر لهم(٢٢.٣)، تم تطبيق مقياسان قلق المستقبل ومقياس الضغوط الاجتماعية، توصلت نتائج الدراسة إلى وجد علاقة ارتباطية بين تعرض الشباب للضغوط الحياتية ومستويات قلق المستقبل لديهم.

سمات الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل:

من أهم السمات التي يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل ما يلي:

١. الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد، واستخدام آليات الدفاع وصلابة الرأي والتعنت.
٢. التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث.
٣. ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

٤. تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع أن يحقق ذاته أو أن يبدع، وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الأشكال والانحراف واختلال الثقة بالنفس.
٥. صلابة والتعنت في الرأي.
٦. استخدام ميكانزمات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت (بيك، ٢٠٠٠، ص.٣٦).
٧. الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد.
٨. اتخاذ إجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلاً من المخاطرة من أجل زيادة الفرص في المستقبل.
٩. الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الآخرين
١٠. الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
١١. عدم الثقة في أحد مما يؤدي إلى الاصطدام بالآخرين (حسانين، ٢٠٠٠، ص. ١٩).

وأكدت نتائج دراسة إبراهيم (٢٠٠٦) أن الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل يعتبر فاقد الثقة وعرضه للانهيار العقلي والبدني ويفقد الثقة بنفسه ودائماً كثير التردد عاجزاً عن البت في الأمور.

وكما أشارت دراسة مسعود (٢٠٠٦) أن من صفات الفرد القلق من المستقبل أنه لا يثق بأحد مما لا يسمح له بتكوين علاقات إيجابية مع الأخرين، ولهذا تجده يستخدم الآيات دفاعية مثل الكبت والتبري والإزاحة من أجل التقليل من هذه الحالات والأفكار السلبية.

المشكلات الناتجة عن قلق المستقبل:

ينتج عن قلق المستقبل عدة مشكلات نفسية تؤثر على الأفراد وعلى مستقبلهم العلمي والعملي ومن هذه المشكلات ما يلي:

-تأثير القلق على أداء الفرد

لقد أكد بعض العلماء من أن العلاقة بين كل من القلق والأداء ليست علاقة مستقيمة أو بسيطة وإنما هي علاقة منحنية تأخذ شكل "**n**" وكان أول من أشار إلى ذلك كلاً من يركس ودووسن سنة (١٩٠٨م) وتعني هذه العلاقة أن القلق حتى حد معين يكون دافعاً للأداء الجيد وعندما يتجاوز هذا الحد المعين يكون له تأثير سلبي كما هو موضح بالشكل التالي:

وقد أوضحت نتائج معظم البحوث فيما يتعلق بتأثير القلق على الأداء والتعليم إلى أنه:

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

أ-يؤدي القلق الزائد لدى الأفراد إلى صعوبات في تخزين المعلومات واسترجاعها، حيث يستقبل أصحاب القلق المرتفع أجزاء من المعلومات أقل مما يستقبله أصحاب القلق المنخفض.

ب- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين القلق وكل من التحصيل الدراسي والتذكر، وأداء العمليات الحسابية، وتعلم السير في المتاهات.

ج- يؤدي القلق إلى تيسير النجاح في أداء المهام البسيطة، بينما يعوق أداء المهام والأعمال الصعبة (الكحيمي، وآخرون، ٢٠٠٣: ٣٣٦).

-عدم التوافق النفسي

أن النظرة المستقبلية تعتبر أحد محددات التوافق الإنساني سواء للمراهق أو للراشد، فالنظرة إلى المستقبل تقيس التغيرات السلبية، والإيجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلا، كما أن لها علاقة باتزانها لانفعالي (اباظة،٢٠٠٤، ص. ٢-٧).

وتؤكد دراسة الحلح (٢٠١١) والتي هدف إلى الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى المراهقين، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في التعليم الثانوي العام بفرعيه العلمي والأدبي، لدى عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي، وقد تكوّن مجتمع البحث من مدارس التعليم الثانوي الحكومية في مدينة جرمانا، وهم طلبة الصف الثاني الثانوي (١٥- ١٧)عاما، وقد تم سحب العينة بشكل عشوائي والتي بلغت(١٠٠) طالب وطالبة، واستخدمت مقياس قلق المستقبل من إعداد ناهد سعود، و مقياس التوافق النفسي إعداد جابر عبد الحميد جابر و يوسف محمود الشيخ، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والتوافق النفسي لدى عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لصالح عينة الإناث.

طرق علاج قلق المستقبل:

- العلاج النفسي: يتبع مع معظم الحالات العلاج النفسي المباشر، والمقصود به التفسير والتشجيع والإيحاء والتوجيه والاستماع إلى صراعات المريض بالإضافة إلى التحليل النفسي في الحالات الشديدة والمزمنة، وأكثر أنواع العلاجات شيوعا في الوقت الحاضر وأثبتت فعاليتها مع اضطراب قلق المستقبل هو العلاج المعرفي، حيث يسعى إلى تغيير النظم المعرفية في التفكير (عكاشة، ٢٠١٥، ص. ١٥٢).

وهذا ما تذهب اليه كثيرا من الدراسات كدراسة الجميلي (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر أسلوب التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، وقد أظهرت نتائج البحث وجود

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب حل المشكلات.

ودراسة القرعاوي (٢٠١٢) والتي هدف البحث إلى التعرّف على فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في منطقة القصيم، وقد بلغت العينة الأولية للبحث (٥٠) طالباً من المرحلة المتوسطة وقام الباحث باشتقاق مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (١٥) طالباً والثانية مجموعة ضابطة وعددها (١٥) طالباً، وقام بإجراء التجانس بينهما، واستخدم الباحث في دراسته أداتين مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب شقير مع القيام بتقنينه على البيئة السعودية، والبرنامج الإرشادي المعرفي لخفض قلق المستقبل من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي حيث انخفض مستوى قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج العلاجي، كما أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي في المستخدم في هذه الدراسة.

- العلاج الكيميائي: في الحالات الحادة يتم إعطاء المريض كميات غير قليلة من المهدئات في بادي الأمر لنستطيع البدء بالعلاج النفسي أما في حالات القلق الشديد فلا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي.

-العلاج السلوكي: وذلك بأن نمرن المريض على الاسترخاء أما بتمرينات الاسترخاء أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ثم إعطائه منبهات أقل من أن تسبب قلقاً أو ألماً ونزيد المنبه تدريجياً حتى يستطيع المريض مواجهة مواقف الخوف والقلق وهو في حالة الاسترخاء ودون ظهور علامات القلق وهنا ينطفئ الفعل المنعكس الشرطي عند المرضي ويتكون عند المريض فعل منعكس جديد، ونستطيع تطبيق هذا العلاج في الخوف من الأماكن المتسعة أو الضيقة أو المرتفعة أو الخوف من الموت والأمراض أو الحيوانات (القرني، الكشكي، خياط، عرب، ١٤٣٨، ص. ٢٨٤-٢٨٩).

- العلاج الكهربائي: تفيد الصدمات الكهربائية في علاج القلق النفسي إذا كان يصاحبه أعراض اكتئابيه وهنا سيختفي الاكتئاب ولكن علاج القلق يحتاج لمعرفة الصراعات النفسية المختلفة مع العلاجات السابقة، أما المنبه الكهربائي فأحيانا يفيد في بعض حالات القلق النفسي المصحوب بأعراض جسمية.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- العلاج الجراحي: يوجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي المصحوبة بالتوتر الشديد والاكتئاب والتي لا تتحسن بالعلاج النفسي أو الكيميائي أو الكهربائي أو السلوكي والتي تشل حياة المريض اجتماعياً وهنا نلجأ إلى العملية الجراحية في المخ لتقليل شدة القلق والتوتر حتى يستطيع المريض العودة للحياة الاجتماعية (عكاشة، ٢٠١٥، ص. ١٥٤).

المراهقة وقلق المستقبل:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو ومن هذه المراحل المرحلة العمرية التي تمتد من (١٦-١٩) وهي ما يسمى بمصطلح المراهقة حيث تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا، وفاعلا، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري.

والمراهقة هي حلقة من سلسلة حلقات الارتقاء الإنساني التي قد تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر والاستقلالية من سيطرت الكبار، وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق، ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب، وتعدد ثقافاتها، واختلاف الفترات الزمانية، وتباين المناطق الجغرافية، وتنوع البيئات المناخية.

وإذا كان علم النفس التقليدي قد اعتبرها فترة أزمة وقلق وتوتر واضطراب، إلا أن علم النفس الحديث اعتبرها فترة عادية وطبيعية في مسار نمو الإنسان .وأكثر من هذا، فقد عولجت أزمة المراهقة في ضوء مقاربات مختلفة، منها :المقاربة التاريخية، والمقاربة البيولوجية، والمقاربة النفسية، والمقاربة الاجتماعية، والمقاربة الأنتروبولوجية، والمقاربة التربوية، وقد ظهرت دراسات عديدة حول الموضوع غربا وشرقا، منذ أن أصدر ستانلي هول أول كتاب حول المراهقة سنة **Stanley Hall (1904)** وتبعه في ذلك فرويد ببحث حول الموضوع نفسه وظاهرة المراهقة جذبت اهتمام الكثير من العلماء في مجال علم النفس مما أدى إلى اختلافهم في تفسيرها .وانطلاقا من هذا الاختلاف، سوف نحاول إعطاء أهم التعريفات التي قدمها العلماء للمراهقة، ثم توضيح أنواعها وخصائصها، ومميزات النمو خلال هذه الفترة .وأيضا الوقوف على الحاجات التي يسعى المراهق للوصول إليها، والمشكلات التي تواجهه (حمداوي، ٢٠١٥، ص. ٣).

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

فروض البحث:

١. توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل.

إجراءات البحث

يتناول الباحث في هذا البعد وصف الإجراءات التي اتبعت في الدراسة لاختبار الفروض، ويشمل هذا الفصل المنهج المتبع في الدراسة، وتصميمها ومتغيراتها وكذلك مجتمع وعينة الدراسة، وأداتها الدراسة وكيفية التحقق من صدقها وثباتها، كما يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

منهج البحث

استخدم المنهج شبه التجريبي ذو التصميم الثنائي المتكون من: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة لاختبار فروض البحث، حيث يطبق على كلا المجموعتين مقياس قلق المستقبل قبليا، ثم بعد ذلك يتم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على ما وراء المعرفة على المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء فترة التجربة يطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة مقياس قلق المستقبل بعديا، وفي ضوء هذا التصميم يتم التعرف على أثر استخدام البرنامج الإرشادي القائم على ما وراء المعرفة على خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، والتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي على خفض قلق المستقبل.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث الحالية من جميع طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي في محافظة جدة، في العام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

عينة البحث:

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبا من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي بثانوية جرير متوسط أعمارهم ١٦.٥ سنة بانحراف معياري ٠.٨٢ تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية عددهم (١٥) طالبا، وضابطة عددها (١٥) طالبا.

وقد تم اختيار العينة وفقا للخطوات التالية:

- تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة بلغت(١٥٢) طالبا من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي.
- تم تفريغ درجات الطلاب على المقياس وترتيب درجاتهم تنازليا وفقا للدرجة الكلية للمقياس.
- تم تحديد مجموعة من (٣٠) طالبا ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس قلق المستقبل.
- تم تقسيم المجموعة المكونة من (٣٠) طالبا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل مجموعة (١٥) طالبا.

- **التكافؤ بين مجموعتي البحث**

حرصًا من الباحث على جعل المجموعتين الضابطة، والتجريبية متكافئتين في جميع المتغيرات باستثناء المتغير المستقل الذي يهدف البحث إلى الكشف عن أثره، فقد قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة (الخارجية) التي يمكن أن تؤثر على النتائج؛ ضمانًا لتكافؤ المجموعتين. وفيما يلي عرض بعض المتغيرات التي تم ضبطها على النحو التالي:

العمر الزمني: حرص الباحث على ضبط هذا المتغير بين مجموعتي الدراسة من خلال حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب أعمار المجموعتين وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١) قيمة اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	١٣.٠٣	١٩٥.٥٠	٧٥.٥	٠.١٠ غير دالة
ضابطة	١٥	١٧.٩٧	٢٦٩.٥٠		

يتضح من جدول (٢) السابق أن قيم اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في السن غير دالة مما يعني أنه لا توجد فروق بين المجموعتين أي أنهما متجانستان في السن.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

مواد البحث:

البرنامج الإرشادي:

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي جمعي قائم على ما ورا المعرفة لخفض قلق المستقبل وفقا للخطوات التالية.

التعريف بالبرنامج

ويعرف الباحث برنامج ما وراء المعرفة بأنه ذلك البرنامج الذي يقوم على أسس علمية لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية بهدف خفض قلق المستقبل من خلال مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات والفنيات لما وراء المعرفة، المحددة بجدول زمني مخصص، وذلك باستخدام طرق وجلسات الإرشاد الجماعي.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

١. اعتمد الباحث في إعداده للبرنامج العلاجي على مجموعة من المصادر العلمية والنماذج العلاجية ما وراء المعرفية وكان منها بحوث ومؤلفات أدريان ويلز **Wells** أحد أهم الباحثين والمؤسسين للعلاج ما وراء المعرفي، ونموذج **Semerari** للعلاج ما وراء المعرفة، والنماذج الما وراء معرفية الأخرى كنموذج فلافيل، ونموذج براون للضبط والمراقبة، ونموذج بارس ونيومان ومكفي، ونموذج" لوفافر وبينار، ونموذج" نلسون ونارنز.

٢. الدراسات التحليلية والتجريبية المتعلقة بنماذج وجوانب العمليات المعرفية الحادثة في اضطراب قلق المستقبل والمفسرة لطبيعة الاضطرابات الانفعالية وجوانب التدخل العلاجي المتاح تطبيقها لعلاج هذا الاضطراب كدراسة حسانين (٢٠٠٠)؛ ودراسة الحلح (٢٠١١)؛ والدراسة التي أجراها كلا من أوينز وستيفنسون جولي هادوين **Owens, Stevenson, Julie& Hadwin(2012)**؛ ودراسة محمود (٢٠١٣) على طلاب الثانوية

٣. العديد من الدراسات العلاجية التجريبية التي استخدمت فنيات واستراتيجيات ما وراء المعرفية في برامج علاجية اضطرابات نوعية متباينة كدراسة (جادو، ٢٠١٢)؛ ودراسة (منصور،٢٠١٥)؛ ودراسة الخولي(٢٠٠٨).

٤. الإطار النظري الذي يلقى الضوء على موضوع البحث.

٥. آراء الأساتذة في مجال علم النفس الإرشادي على البرنامج الإرشادي

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

عناصر البرنامج:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج على جوانب رئيسية هي:

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام من البرنامج:

يهدف الباحث في هذا البرنامج إلى خفض قلق المستقبل وأعراضه باستخدام استراتيجيات ما وراء المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية من ذوي اضطراب قلق المستقبل.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

تمثلت الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي

١. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية باضطراب قلق المستقبل وأعراضه.
٢. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأسباب اضطراب قلق المستقبل.
٣. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالآثار السلبية المترتبة على اضطراب قلق المستقبل.
٤. تعريف أفراد المجموعة بنموذج ما وراء المعرفة
٥. تعريف أفراد المجموعة بدور ما وراء المعرفة في علاج اضطراب قلق المستقبل.
٦. توعية أفراد المجموعة بدور هذه المعتقدات والأفكار ما وراء المعرفية في نشأة قلق المستقبل

تفكيك الروابط بين الأفكار المسببة لقلق المستقبل والشعور بعدم الراحة من خلال تعرف أفراد.

مراحل بناء البرنامج

مر البرنامج المقترح ببعض الخطوات المترابطة وهي كما يلي

-أهداف البرنامج:

تمثل الهدف العام للبرنامج في قياس فاعلية البرنامج المقترح القائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تم اشتقاق مجموعة من الأهداف الإجرائية للبرنامج والتي يسعى لتحقيقها في كل جلسة وصولا للهدف العام.

- تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج من خلال تحليل مادة مختارة من أدبيات العلاج ما وراء المعرفة وأهم استراتيجياته، وكذلك قلق المستقبل وأبعاده. وعلى مجموعة من المصادر كان أهمها بحوث ومؤلفات أدريان ويلز أستاذ العلاج النفسي المؤسس للعلاج ما وراء المعرفي، وبعض البحوث والمؤلفات الأخرى لعدد من الباحثين في

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

علاج قلق المستقبل والمشار إليها في الاطار النظري والدراسات السابقة، وانطلاقا مما سبق قام الباحث بتصميم هذا البرنامج معتمدا على نموذج ويلز **Wells** في العلاج ما وراء المعرفة ومهارات ما وراء المعرفة والمتمثلة في مجموعة من الإجراءات التدريبية على المهارات الما وراء المعرفية التالية -تخطيط، مراقبة، تقييم أو ما يسمى بالتنظيم الذاتي، وقد تم إعداد الصورة الأولية للبرنامج تمهيدا لعرضها على مجموعة من المحكمين في تخصص علم النفس (الإرشاد النفسي)، وفيما يلي عرض لأهداف البرنامج، وفنياته، ومخطط جلساته، ومراحل تنفيذه.

تنظيم محتوى البرنامج:

وفي ضوء ما سبق تم تنظيم وتقسيم البرنامج المقترح إلى ثلاث مراحل كل مرحلة تحتوي على عدد من في جلسات؛ حيث يحتوي البرنامج على ست عشرة جلسة، ومشتملا على عدد من الفنيات من أهم الفنيات المستخدمة في البرنامج فنيات التعقل بأنواعها العشر، تدريبات الانتباه، الحوار السقراطي، لعب الدور، الدور المضاد، الواجبات المنزلية

مدة البرنامج

تم تنفيذ البرنامج على مدى (١٦) جلسة بوقع أربع جلسات في الأسبوع

المستهدفون

١. المستفيد من البرنامج الإرشادي هم من طلاب المرحلة الثانوية من الصفين الأول والثاني الثانوي.
٢. العدد الفعلي لمن خضعوا للبرنامج هو(١٥) طالبا
٣. المدرسة التي تم تطبيق البرنامج فيها هي احدى المدارس الثانوية داخل محافظة جدة وهي ثانوية جرير

حدود البرنامج الإرشادي

لتحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج الإرشادي إليها تم تنفيذ البرنامج ضمن الحدود التالية:

الحدود الزمانية **:**استغرق البرنامج العلاجي مدة شهر، بواقع **(١٦)** جلسة كما هو معتمد في التراث العلمي الميتا معرفة التي تنفذ بمدى يتراوح من(١٥-٢٠)، وبواقع (٤) جلسات أسبوعيا، وقد تم البدء في تنفيذ البرنامج:١٤٣٩/٤/١٧هـ

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

الحدود المكانية: تم تنفيذ هذا البرنامج في محافظة جدة بمكتب تعليم النسيم في ثانوية جرير، مستخدما غرفة مصادر التعلم مقرا لتنفيذ الجلسات، وذلك لتوفر بعض الأمور الجيدة منها بعد الغرفة عن ضوضاء والتهوية الجيدة، ولكون هذه الغرفة مجهز بمجموعة من التقنيات المساعدة لتنفيذ البرنامج

الحدود البشرية: طلاب الصف الأول والثاني ثانوي

تقييم البرنامج الإرشادي

يتم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال:

- **ضبط البرنامج**

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي، وأخذ الإذن من المشرف بعد إبداء رأيه، وملحوظاته؛ تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين بعلم النفس لأخذ آرائهم حول الجوانب الآتية:

١. مناسبة البرنامج لتحقيق الهدف منه.
٢. فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل.
٣. مناسبة الفنيات المستخدمة.
٤. كفاية أساليب التقويم.
٥. الملاحظات العلمية على البرنامج.

- **المقترحات الفنية للبرنامج.**

وفي ضوء آراء ومقترحات المحكمين تم إجراء بعض التعديلات على الصورة الأولية للبرنامج، والتي تمثلت في:

١. توحيد عدد الفنيات المستخدمة في الجلسات
٢. نقل بعض أهداف المرحلة الأولية وجعلها في المرحلة الأساسية
٣. إفراد جلسة خاصة بالقياس التتبعي للبرنامج

أدوات البحث:

تتحدد أدوات البحث في التالي:

لتحقيق أهداف الدراسة فقد أعد الباحث مقياس لقلق المستقبل بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي وفقا للخطوات التالية:

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

توصيف أدوات الدراسة:

أولا: مقياس قلق المستقبل لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث).

تحديد الهدف من المقياس:

هدف مقياس قلق المستقبل إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مراجعة الأدبيات السابقة:

اطلع الباحث على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت قلق المستقبل ومنها دراسة (عبد المجيد وآخرون، ٢٠٠٨)، ودراسة (المشيخي،٢٠٠٩)، ودراسة (البنا وعسليه،٢٠١١)، ومقياس أبو فضة،٢٠١٣)، (عابد،٢٠١٥) للاستفادة منها في بناء المقياس.

٢. تحليل قلق المستقبل إلى أبعاده:

في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أدبيات فقد تم تحديد سبعة أبعاد لمقياس قلق المستقبل، والتي تشكل تهديداً للطالب في المرحلة الثانوية ويدرك أنها تؤثر على مستقبله، وفيما يلي مكونات المقياس:

العبد الأول: المعتقدات الخاطئة تجاه قلق المستقبل

ويقصد به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والتي يدركها الطالب وتؤدي إلى الشعور بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

البعد الثاني: قلق التحصيل الدراسي.

ويقصد به الخوف والتوتر من الفشل في الدراسة، وعدم ثقته في تذكر ما يدرسه وخوفه من عدم قدرته على الانتباه والتركيز.

البعد الثالث: القلق من عدم القدرة على التحكم في الأفكار المقلقة.

يقصد به عدم القدرة على تجاهل أو التحكم في هذه الأفكار المسببة لقلقه من المستقبل؛ والتي تدفعه إلى توقع الأحداث الخطيرة والسلبية

البعد الرابع: قلق نحو لذات

ويقصد به التوقعات السلبية لأحداث المستقبل نحو الذات والتي تشكل تهديدا وتثير الخوف والتوتر من عدم القدرة على التوافق والتعامل معها مستقبلا.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

البعد الخامس: النظرة السلبية الحياة:

ويقصد بها الخوف من مواجهة المجتمع ومشكلاته الاجتماعية والاقتصادية التي قد تحدث مستقبلا وتعيقه عن تلبية متطلبات الحياة اليومية

البعد السادس: المظاهر النفسية لقلق المستقبل.

وتعني مجموعة ردود الأفعال الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله.

البعد السابع: المظاهر الجسمية والفسيولوجية للقلق.

وتعني المظاهر الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله.

١ - صياغة مفردات المقياس:

تم وضع مجموعة من المفردات التي تقيس كل بعد من أبعاد المقياس في صورته الأولية والمكونة من (٥٦) عبارة موزعة على أبعاده السبعة موزعة ما بين عبارات موجبة وعبارات سالبة

٢ - صياغة تعليمات المقياس:

بعد صياغة مفردات المقياس تم وضع التعليمات التي تهدف إلى شرح فكرة الإجابة على المقياس وطريقة الإجابة عليه وقد تمثلت تعليمات المقياس في تحديد ما يلي:

- الهدف من المقياس.
- طريقة الإجابة على المقياس.

٣-وضع مفتاح تصحيح المقياس

تم اعتماد تدريج ليكرت الخامسي للإجابة عن المقياس بحيث يكون أمام كل عبارة تدريج خماسي من (موافق بشدة-غير موافق بشدة) ويرصد لها عند التصحيح الدرجات من (٥-١) حيث تم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته (غير موافق بشدة)، ودرجتان إذا كانت استجابته (غير موافق)، وثلاث درجات إذا كانت استجابته (محايد) واربع درجات إذا كانت استجابته (موافق) وخمس درجات إذا كانت استجابته (موافق بشدة) حسب اتجاه العبارة، وتشير الدرجة العالية على المقياس لمستوى عالي من قلق المستقبل بينما الدرجة المنخفضة تشير لمستوى منخفض من قلق المستقبل، وتتراوح درجات المقياس بين (٤٢-٢١٠) درجة.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

٤ -التحقق من صدق المقياس:

الصدق من الخصائص المهمة في الحكم على صلاحية المقياس ومن أكثر الصفات التي يجب أن يتصف بها، وهو يعني جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها واستخدم الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس، وكانت كالتالي:

١- **صدق المحكمين**:

بعد الانتهاء من إعداد أداة البحث؛ تم عرض المقياس في صورتها الأولية والتي بلغت (٥٦) عبارة موزعة على سبعة أبعاد رئيسية لمقياس قلق المستقبل، تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من السادة أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز وجامعة الملك خالد وجامعة الطائف وكلية التربية وادى الدواسر، وبلغ عدد المحكمين (١٠) محكما، وذلك للتأكد من درجة مناسبة العبارات ووضوحها، وانتمائها لما تقيسه، وسلامة الصياغة اللغوية، وكذلك النظر في درجات التصحيح ومدى ملاءمتها، وحذف أو إضافة أو تعديل ما يرونه مناسبًا

صدق الاتساق الداخلي

تم تجريب المقياس على عينة استطلاعية بلغت (١٥٢) طالبا من طلاب الصفين الأول والثاني الثانوي؛ وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما بالجداول التالية:

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين مفردات البعد والدرجة الكلية له

الأسلوب	البيان	المفردات					
الأفكار الخاطئة	م	١	٨	١٥	٢٢	٢٩	٣٦
	الارتباط	٠.٥٠**	٠.٥٥**	٠.٥٤**	٠.٤٤**	٠.٥٩**	٠.٦٨**
قلق التحصيل	م	٢	٩	١٦	٢٣	٣٠	٣٧
	الارتباط	٠.٤٨**	٠.٦٨**	٠.٦٠**	٠.٦٦**	٠.٥٧**	٠.٥٩**
عدم القدرة على التحكم	م	٣	١٠	١٧	٢٤	٣١	٣٨
	الارتباط	٠.٣٦**	٠.٦٥**	٠.٥٢**	٠.٦٣**	٠.٦٢**	٠.٦٦**
قلق نحو لذات	م	٤	١١	١٨	٢٥	٣٢	٣٩
	الارتباط	٠.٥٩**	٠.٥٧**	٠.٦١**	٠.٦٠**	٠.٦٣**	٠.٧٣**
النظرة السلبية للحياة	م	٥	١٢	١٩	٢٦	٣٣	٤٠
	الارتباط	٠.٥٩**	٠.٦٤**	٠.٦٠**	٠.٦٢**	٠.٦٨**	٠.٦٤**

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

المظاهر النفسية	م	٦	١٣	٢٠	٢٧	٣٤	٤١
	الارتباط	٠.٦٩**	٠.٦٥**	٠.٦٦**	٠.٧٠**	٠.٥٩**	٠.٧٤**
المظاهر الجسمية	م	٧	١٤	٢١	٢٨	٣٥	٤٢
	الارتباط	٠.٥٩**	٠.٦٨**	٠.٦٢**	٠.٦٩**	٠.٧٢**	٠.٦٧**

** القيمة دالة عند ٠.٠١ & * القيمة دالة عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٠.٣٦-٠.٧٤) وكلها قيم دالة عند مستوى ٠.٠١مما يعني أن المفردات تقيس ما يقيسه البعد وهو مؤشر على الصدق.

التحقق من ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للأبعاد والدرجة الكلية وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) قيم معاملات ثبات المقياس التحصيلي (الأبعاد والمقياس كاملا)

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
١	الأفكار الخاطئة تجاه قلق المستقبل	٠.٧١	٠.٦٦
٢	قلق التحصيل الدراسي	٠.٦٢	٠.٦٤
٣	القلق من عدم القدرة على التحكم في الأفكار المقلقة	٠.٧٤	٠.٧٠
٤	قلق نحو لذات	٠.٦٨	٠.٦٤
٥	النظرة السلبية الحياة	٠.٦٨	٠.٦٥
٦	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠.٧٦	٠.٧٥
٧	المظاهر الجسمية والفسيولوجية للقلق	٠.٦٨	٠.٧١
المقياس كاملا		٠.٩٣	٠.٩٠

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات المحسوب بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس تراوحت بين(٠.٦٢-٠.٩٣)كما تراوحت قيم معاملات الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية بين (٠.٦٤-٠.٩٠) وبما أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠.٧٣-٠.٨٦) وهي قيم دالة عند مستوى ٠.٠١، وقيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٠.٣٦-٠.٧٤)

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

وكلها قيم دالة عند مستوى ٠.٠١مما يعني أن المفردات تقيس ما يقيسه البعد وهو مؤشر على الصدق أرتضى الباحث درجة ثبات للمقياس الحالي.

إجراءات التطبيق الميداني ويمكن تقسيمها إلى ما يلي:

أ- إجراءات قبل تجربة البحث، وتمثلت في:

١. أخذ الأذن من سعادة المشرف على الرسالة ببدء التطبيق، ثم الحصول على موافقة بتطبيق البحث من الكلية وتعليم جدة على العينة المختارة.

٢. الحصول على خطاب من الإدارة العامة للتربية موجهًا لقائد المدرسة لمساعدة الباحث والتعاون معه لتطبيق دراسته على عينة البحث التي تم اختيارها.

٣. تحديد مكان تنفيذ التجربة على المجموعة التجريبية.

ب- إجراءات أثناء تجربة البحث، وتمثلت في:

١. التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل:

تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على طلاب المجموعتين: التجريبية والضابطة وذلك للتحقق من تجانس المجموعتين، وبعد تطبيق المقياس تم رصد البيانات ومعالجتها إحصائيًا باستخدام اختبار (مان ويتني) لعينتين مستقلتين من خلال البرنامج الإحصائي **Spss**، وجاءت النتائج كما بجدول (٤) التالي:

جدول (٤) قيمة اختبار مان ويتني للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل قبليا

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
الأفكار الخاطئة	تجريبية	١٥	١٦.٣٧	٢٤٥.٥٠	٩٩.٥	٠.٥٩
	ضابطة	١٥	١٤.٦٣	٢١٩.٥٠		غير دالة
قلق التحصيل الدراسي	تجريبية	١٥	١٥.٤٣	٢٣١.٥٠	١١.٥	٠.٩٧
	ضابطة	١٥	١٥.٥٧	٢٣٣.٥٠		غير دالة
عدم القدرة على التحكم	تجريبية	١٥	١٤.٤٠	٢١٦.٠٠	٩٦	٠.٤٨
	ضابطة	١٥	١٦.٦٠	٢٤٩.٠٠		غير دالة
قلق نحو لذات	تجريبية	١٥	١٦.٤٧	٢٤٧.٠٠	٩٨	٠.٥٥
	ضابطة	١٥	١٤.٥٣	٢١٨.٠٠		غير دالة
النظرة السلبية الحياة	تجريبية	١٥	١٥.٨٧	٢٣٨.٠٠	١٠٧	٠.٨٢
	ضابطة	١٥	١٥.١٣	٢٢٧.٠٠		غير دالة
المظاهر النفسية	تجريبية	١٥	١٧.٤٣	٢٦١.٥٠	٨٣.٥	٠.٢٣

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

	ضابطة	١٥	١٣.٥٧	٢٠٣.٥٠		غير دالة
المظاهر الجسمية	تجريبية	١٥	١٥.١٧	٢٢٧.٥٠	١٠٧.٥	٠.٨٣
	ضابطة	١٥	١٥.٨٣	٢٣٧.٥٠		غير دالة
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥	١٦.١٧	٢٤٢.٥٠	١٠٢.٥	٠.٦٨
	ضابطة	١٥	١٤.٨٣	٢٢٢.٥٠		غير دالة

يتضح من جدول (١٤) السابق أن قيم اختبار (مان ويتني) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي غير دالة مما يعني أنه لا توجد فروق بين المجموعتين أي أنهما متجانستان في مستوى قلق المستقبل قبليا. وبذلك يكون الباحث قد تحققت من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبيــة والضابطة) في التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل قبل البدء بتطبيق البحث عليها.

٢. تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية:

التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، حدد الباحث لطلاب مجموعتي البحث يوم التطبيق البعدي حرصًا من الباحث على عدم غياب الطلاب عن موعد التطبيق.

٣. التطبيق التتبعي لمقياس قلق المستقبل:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس قلق المستقبل تطبيقا تتبعيا على المجموعة التجريبية.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

يتناول هذا البعد عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة من خلال المعالجات الإحصائية لبيانات التطبيق البعدي لأداة الدراسة، ثم تفسيرها، ومناقشتها، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وفيما يلي تفصيل ذلك:

- ينص السؤال الرئيس للدراسة على:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على ما وراء المعرفة في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وللإجابة على هذا السؤال فقد وضع الباحث الفروض التالية:

عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

لاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (مان ويتني) لمجموعتين مستقلتين لتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية) وجاءت النتائج كما بجدول (٥) التالي:

جدول (٥) قيمة اختبار (مان ويتني) ودلالتها للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل (الأبعاد والدرجة الكلية).

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة u	مستوى الدلالة
الأفكار الخاطئة	تجريبية	١٥	٩.٠٧	١٣٦.٠٠	١٦	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢١.٩٣	٣٢٩.٠٠		
قلق التحصيل الدراسي	تجريبية	١٥	١١.٢٠	١٦٨.٠٠	٤٨	٠.٠١
	ضابطة	١٥	١٩.٨٠	٢٩٧.٠٠		
عدم القدرة على التحكم	تجريبية	١٥	٩.٥٠	١٤٢.٥٠	٢٢.٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢١.٥٠	٣٢٢.٥٠		
القلق نحو الذات	تجريبية	١٥	١٠.٣٧	١٥٥.٥٠	٣٥.٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢٠.٦٣	٣٠٩.٥٠		
النظرة السلبية الحياة	تجريبية	١٥	١٠.٤٣	١٥٦.٥٠	٣٦.٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢٠.٥٧	٣٠٨.٥٠		
المظاهر النفسية	تجريبية	١٥	٩.٣٧	١٤٠.٥٠	٢٠.٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢١.٦٣	٣٢٤.٥٠		
المظاهر الجسمية	تجريبية	١٥	١١.٦٧	١٧٥.٠٠	٥٥	٠.٠١
	ضابطة	١٥	١٩.٣٣	٢٩٠.٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥	٨.٤٧	١٢٧.٠٠	٧.٠٠	٠.٠١
	ضابطة	١٥	٢٢.٥٣	٣٣٨.٠٠		

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

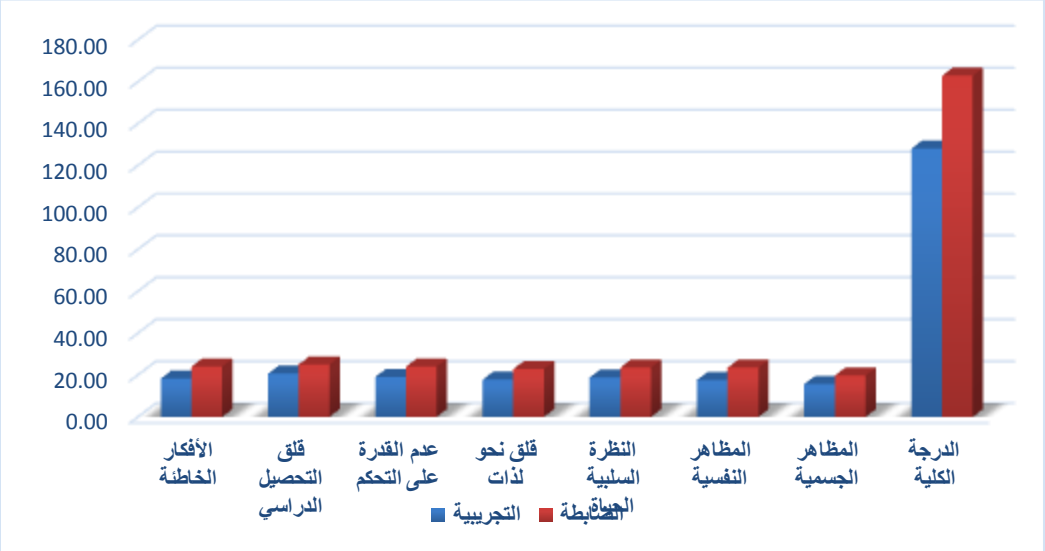
- **بالنسبة لبعد الأفكار الخاطئة**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (٩.٠٧) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢١.٩٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة لبعد قلق التحصيل الدراسي**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (١١.٢٠) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (١٩.٨٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة لبعد عدم القدرة على التحكم**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (٩.٥٠) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢١.٥٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة لبعد القلق نحو الذات:** جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (١٠.٣٧) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢٠.٦٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة لبعد النظرة السلبية الحياة:** جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (١٠.٤٣) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢٠.٥٧) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة لبعد المظاهر النفسية**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (٩.٣٧) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢١.٦٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- **بالنسبة لبعد المظاهر الجسمية**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (١١.٦٧) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (١٩.٣٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.
- **بالنسبة للدرجة الكلية**: جاءت قيمة (**u**) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسطي رتب المجموعتين حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط رتب المجموعة التجريبية (٨.٤٧) أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة (٢٢.٥٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه المجموعة الضابطة.

وبناء على النتيجة السابقة يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على: توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (**α** ≤ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ودرجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل لصالح المجموعة الضابطة.

والشكل (٤) التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل.



شكل (١) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق المستقبل

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل.

لاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكوكسون) لمجموعتين مرتبطتين لتعرف الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل وجاءت النتائج كما بجدول (٦) التالي:

جدول (٦) قيمة اختبار (ويلكوكسون) ودلالتها للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الأفكار الخاطئة	السالبة	١٢	٨.٠٠	٩٦.٠٠	٢.٧٣	٠.٠١
	الموجبة	٢	٤.٥٠	٩.٠٠		
	المتساوية	١				
قلق التحصيل الدراسي	السالبة	١٣	٧.٣٥	٩٥.٥٠	٢.٠٢	٠.٠٥
	الموجبة	٢	١٢.٢٥	٢٤.٥٠		
	المتساوية	٠				
عدم القدرة على التحكم	السالبة	١٣	٧.٧٣	١٠٠.٥٠	٣.٠٣	٠.٠١
	الموجبة	١	٤.٥٠	٤.٥٠		
	المتساوية	١				
القلق نحو الذات	السالبة	١٢	٩.١٧	١١٠.٠٠	٢.٨٥	٠.٠١
	الموجبة	٣	٣.٣٣	١٠.٠٠		
	المتساوية	٠				
النظرة السلبية الحياة	السالبة	١١	٨.٣٢	٩١.٥٠	٢.٤٦	٠.٠٥
	الموجبة	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠		
	المتساوية	١				
المظاهر النفسية	السالبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٣.٤١	٠.٠١
	الموجبة	٠	٠	٠		
	المتساوية	٠				
المظاهر الجسمية	السالبة	١٢	٩.٥٠	١١٤.٠٠	٣.٠٧	٠.٠١
	الموجبة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	١٤	٨.٤٦	١١٨.٥٠	٣.٣٢	٠.٠١
	الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠		
	المتساوية	٠				

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

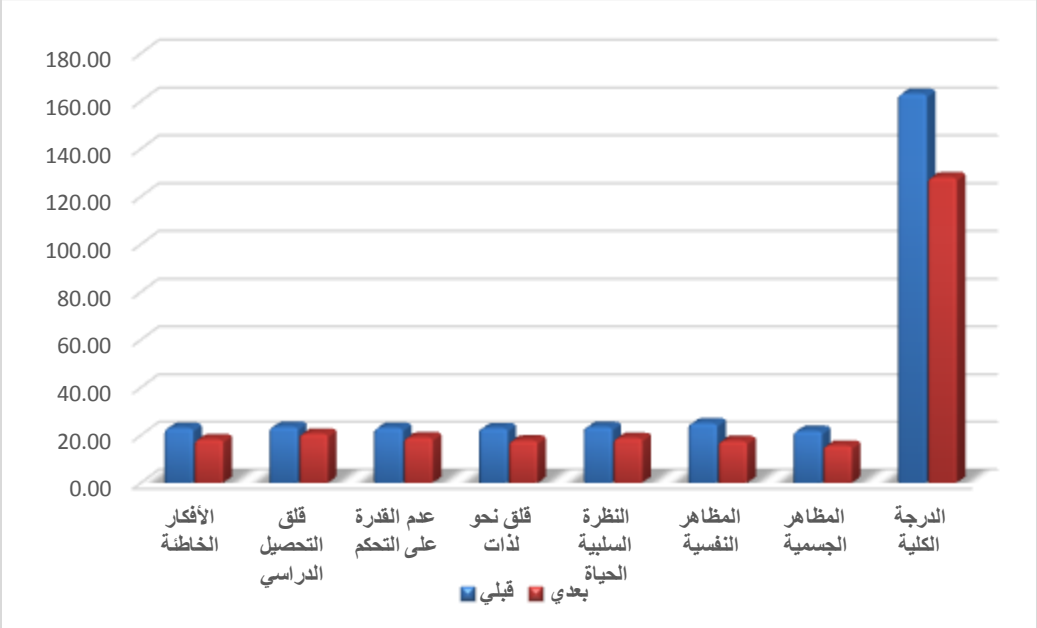
- **بالنسبة لبعد الأفكار الخاطئة**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٨.٠٠) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٤.٥٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة لبعد قلق التحصيل الدراسي**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٧.٣٥) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (١٢.٢٥) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة لبعد عدم القدرة على التحكم**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٧.٧٣) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٤.٥٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة لبعد القلق نحو الذات:** جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٩.١٧) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٣.٣٣) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة لبعد النظرة السلبية الحياة:** جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٨.٣٢) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٤.٥٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة لبعد المظاهر النفسية**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٨.٠٠) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- **بالنسبة لبعد المظاهر الجسمية**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٩.٥٠) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (٢.٠٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.
- **بالنسبة للدرجة الكلية**: جاءت قيمة (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دالة، ولتعرف اتجاه الفروق تم مقارنة متوسط الترب السالبة بمتوسط الرتب الموجبة حيث يتضح من خلال المقارنة أن متوسط الرتب السالبة (٨.٤٦) أعلى من متوسط الرتب الموجبة (١.٥٠) وبناء على ذلك فإن الفروق تكون في اتجاه القياس القبلي.

وبناء على النتيجة السابقة يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل لصالح القياس القبلي.

والشكل التالي يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لقلق المستقبل



شكل (٢) الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

ولتعرف حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل تم استخدام معادلة حجم التأثير للاختبارات اللابارمترية. **Moore& Mccabe (2006)** وجاءت النتائج كما بجدول (١٧) التالي:

جدول (٧) قيمة حجم التأثير ومستواه لتأثير البرنامج في خفض قلق المستقبل.

الأبعاد	قيمة (z)	ن	حجم التأثير	مستوى حجم التأثير
الأفكار الخاطئة تجاه قلق المستقبل	٢.٧٣	١٥	٠.٧١	كبير
قلق التحصيل الدراسي	٢.٠٢	١٥	٠.٥٢	كبير
القلق من عدم القدرة على التحكم في الأفكار المقلقة	٣.٠٣	١٥	٠.٧٨	كبير
قلق نحو لذات	٢.٨٥	١٥	٠.٧٤	كبير
النظرة السلبية الحياة	٢.٤٦	١٥	٠.٦٤	كبير
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٣.٤١	١٥	٠.٨٨	كبير
المظاهر الجسمية والفسيولوجية للقلق	٣.٠٧	١٥	٠.٧٩	كبير
الدرجة الكلية	٣.٣٢	١٥	٠.٨٦	كبير

يتضح من الجدول السابق أن قيمة حجم التأثير تراوحت بين (٠.٥٢-٠.٨٨) للأبعاد وبلغت للدرجة الكلية (٠.٨٦) مما يعني أن ٨٦ % تباين درجات الطلاب في القياس البعدي يعود لأثر البرنامج الإرشادي وهو حجم تأثير كبير.

عرض نتائج الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل.

لاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكوكسون) لمجموعتين مرتبطتين لتعرف الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل وجاءت النتائج كما بجدول (٨) التالي:

جدول (٨) قيمة اختبار (ويلكوكسون) ودلالتها للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الأفكار الخاطئة	السالبة	١٠	٨.٨٠	٨٨.٠٠	١.٦٠	٠.١١ غير دالة
	الموجبة	٥	٦.٤٠	٣٢.٠٠		
	المتساوية	٠				
قلق التحصيل الدراسي	السالبة	٧	٨.٢١	٥٧.٥٠	٠.٣٢	٠.٧٥ غير دالة
	الموجبة	٧	٦.٧٩	٤٧.٥٠		
	المتساوية	١				
عدم القدرة على التحكم	السالبة	٧	٧.٧٩	٥٤.٥٠	٠.١٣	٠.٩٠ غير دالة
	الموجبة	٧	٧.٢١	٥٠.٥٠		

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

	المتساوية	١				
القلق نحو الذات	السالبة	٦	٩.٠٠	٥٤.٠٠	٠.٣٤	٠.٧٣ غير دالة
	الموجبة	٩	٧.٣٣	٦٦.٠٠		
	المتساوية	٠				
النظرة السلبية الحياة	السالبة	٧	٦.٩٣	٤٨.٥٠	٠.٢٥	٠.٨٠ غير دالة
	الموجبة	٧	٨.٠٧	٥٦.٥٠		
	المتساوية	١				
المظاهر النفسية	السالبة	٦	٨.٨٣	٥٣.٠٠	٠.٠٣	٠.٩٧ غير دالة
	الموجبة	٨	٦.٥٠	٥٢.٠٠		
	المتساوية	١				
المظاهر الجسمية	السالبة	٨	٨.٠٠	٦٤.٠٠	٠.٢٣	٠.٨٢ غير دالة
	الموجبة	٧	٨.٠٠	٥٦.٠٠		
	المتساوية	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	٧	٩.٥٠	٦٦.٥٠	٠.٣٧	٠.٧١ غير دالة
	الموجبة	٨	٦.٦٩	٥٣.٥٠		
	المتساوية	٠				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (z) للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية غير دالة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يعني أنه لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي أي يوجد ثبات في درجات قلق المستقبل، وبناء على النتيجة السابقة يتم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل.

- **مناقشة نتائج البحث وتفسيرها.**

أسفرت الدراسة عن انخفاض مستوى قلق المستقبل لدى المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي وكذلك بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما كان حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبيرا في خفض قلق المستقبل ويمكن رد هذه النتيجة إلى محتوى البرنامج الإرشادي الذي تتضمن تبصير أفراد المجموعة بالانفعالات المصاحبة للأفكار المقلقة والتفكير بصوت مرتفع في الأحداث المستقبلية، وكذلك التعود على الأفكار المقلقة من خلال تطبيق العقدة الشفهية وتدريب أفراد المجموعة على التشكيك في التقدير الزائد للخطر باستخدام الأسئلة السقراطية، وتبصيرهم بأن حياة الفرد من صنع أفكاره، وتجنب الاعتقاد السلبي في المستقبل.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

كما تم من خلال البرنامج الإرشادي تنمية التساؤل الذاتي الذي يزيد من قدرة الطالب على التفكير في التفكير، وأيضا كسر الرابطة بين الشعور بالارتياح والقيام بـتأمل واجترار الأفكار المقلقة من خلال التمثيل المتكرر للأفكار، والتحكم في الأفكار، وزيادة الوعي ما وراء المعرفي من خلال الإفصاح عن بعض المواقف المثيرة للقلق والأفكار التي تثار لديهم من خلال انتباههم للأفكار المقلقة تجاه المستقبل.

وكما تم من خلال الجلسات تعديل الانتباه والتنظيم الذاتي، وتعلم طرق ضبط وتعديل الانتباه باستخدام فنية وتدريبات الانتباه، وتم تعليمهم طرق ضبط وتعديل الانتباه باستخدام فنية وتدريبات الانتباه، والتأكيد على ضرورة الالتزام واستخدام الاستراتيجيات التكيفية التي تم التدرب عليها في البرنامج وهذه الطرق تعد من الطرق المجدية في التخفيف من قلق المستقبل حيث أن طريقة تفكير الفرد وتعامله مع هذه الأفكار غير المنطقية هي السبب في استمرار القلق حول المستقبل، وبقاء المعاناة منه، وكذلك محاولاته المستمرة للتحكم في هذه الأفكار المقلقة، واستخدام استراتيجيات غير مجدية للتخفيف من القلق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج القائمة على ما وراء المعرفي في خفض بعض سمات الشخصية السالبة وتنمية مهارات التفكير كمثل دراسة الخولي (٢٠٠٨) فاعلية برنامج مبنى على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض اضطراب الوسواس القهري، ودراسة **Metehan Irak,Ahmet Tosun (2008)** والتي تسعى إلى استكشاف دور ما وراء المعرفة في أعراض الوسواس القهري والقلق ، ودراسة عسيري (٢٠١١) وهدفت إلى اختبار العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة و الضغوط النفسية المدركة و الاضطراب النفسي ، دراسة **Dragan & Dragan (2014)** التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من المزاج، والقلق، و ما وراء المعرفة غير التكيفية، ودراسة محمود (٢٠١٤) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة لتنمية مهارات التفكير الناقد، ودراسة منصور (٢٠١٥) والتي هدفت إلى إعداد برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض الفوبيا الاجتماعية.

توصيات البحث

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بما يلي:

١- تعميم استخدام البرنامج الإرشادي على طلاب المرحلة الثانوية لخفض القلق المستقبل لما له من أثر أثبته البحث الحالية.

٢- تفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي بإدارات التعليم لبحث ومناقشة المشاكل المستقبلية لطلاب المرحلة الثانوية ومساعدتهم على حلها.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

٣- عقد البرامج الإرشادية والندوات الثقافية للطلاب لتعريفهم على مسببات القلق وطرق التغلب عليه.

٤- توعية الوالدين بأساليب التنشئة السليمة وكيفية توفير جو آمن داخل الأسرة يشعر من خلاله بأن المجتمع مكان آمن فيقل لديه الشعور بالقلق عامة وقلق المستقبل خاصة.

٥- تدريب الأخصائي النفسي أو المرشد الطلابي على استخدام وتطبيق استراتيجيات العلاج ما وراء المعرفي لمساعدة ذوي قلق المستقبل للتخلص من المعتقدات التطفلات الفكرية طلاب المرحلة الثانوية مع مختلف الاضطرابات التي قد تصيب هؤلاء الطلاب.

مقترحات البحث

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج فإن الباحث يوصي بإجراء الدراسات التالية:

١- دراسة للعلاقة بين قلق المستقبل وأساليب التنشئة الأسرية.

٢- دراسة العلاقة بين قلق المستقبل وأساليب التفكير وأنماط التفكير.

٣- فاعلية برامج مختلفة تعتمد مداخل أخرى غير ما وراء المعرفة لخفض قلق المستقبل.

٤- دراسة تنبؤيه بقلق المستقبل من خلال عدة متغيرات شخصية وعقلية.

٥- القيام بأبحاث تكشف عن علاقة ما وراء المعرفة ببعض أنماط التفكير المختلفة.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، إبراهيم محمود إسماعيل (٢٠٠٦). *فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أسيوط، جمهورية مصر.
- أباظة، آمال عبد السميع(٢٠٠٤). *مقياس مستوي الطموح لدى المراهقين والشباب*. القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو جادو، صالح محمد (٢٠٠٧). *تعليم التفكير النظرية والتطبيق*. عمان: دار المسيرة.
- أبو عليا، محمد مصطفى (٢٠٠٣). الفروق في المعرفة ما وراء المعرفية بين الموهوبين والمتفوقين من طلاب الصف العاشر بالأردن. *المجلة التربوية*، ١٧(٦٦)، الكويت، مجلس النشر العلمي.
- بلكيلاني، إبراهيم محمد (٢٠٠٨). *تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج*. رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة، كلية الآداب والتربية الدنمارك.
- بيك، آرون (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. ترجمة عادل مصطفى. بيروت: دار النهضة العربي.
- جادو، جمال عبد الحميد(٢٠١٢). احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى طلاب الجامعة وفعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض حدتهما. *مجلة الإرشاد النفسي*، ع ٣١، ٣١٢-٣٦٥.
- الجميلي، على عليج (٢٠٠٩). أثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية. *مجلة أبحاث*، كلية التربية جامعة الموصل، ٨ (٤)،٣٧-٦٥.
- حسانين، أحمد (٢٠٠٠). *قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي* .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- حداد، عفاف؛ وأبو سليمان، بهجت (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم التربوية*، العدد ٢، جامعة اليرموك، ٠٠٧ -٨٢٧.
- الحلح، ل بلان (٢٠١١). العلاقة بين القلق المستقبلي والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثاني في ريف دمشق. *مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، ٣٣(٣)، ١٤٥ -١٦٢.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- حمزة، جمال مختار (٢٠٠٥). قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج. *مجلة العلوم التربوية*، ٦ (١)، جامعة البحرين، ٩٧.
- الخالدي، عطا؛ والعلمي، دلال سعد (٢٠٠٨). *الإرشاد المدرسي والجامعي النظرية والتخطيط*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الخولي، عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠٠٨). *فاعلية برنامج مبني على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب كلية التربية بأسيوط في ضوء نموذج ويلز وماتثيوس*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، جمهورية مصر.
- الزعبي، أحمد محمد (٢٠١٣). *سيكولوجية المراهقة النظريات جوانب النمو المشكلات وسبل علاجها*. عمان: دار زهران.
- الزغول، رافع النصير؛ والزغول، عماد عبد الرحيم (٢٠١٤) *علم النفس المعرفي*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط٤. القاهرة: علم الكتاب.
- سعفان، محمد احمد (٢٠٠٥). *العملية الإرشادية: التشخيص، الطرق العلاجية والإرشادية، البرامج الإرشادية، إدارة الجلسات والتواصل*. القاهرة: دار الكتاب.
- الشهراني، عائض سعد(٢٠٠٨). *الخدمة الاجتماعية: شمولية التطبيق ومهنية الممارسة*. جده: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- عابد، هيام زياد (٢٠١٥). *قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة في محافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة غزة الإسلامية.
- العاسمي، رياض نايل(٢٠٠٨). *برامج الإرشاد النفسي*. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٤). *علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب – الأعراض – التشخيص*. ط٣، القاهرة: مكتبة زهرة الشرق.
- عبد الهادي، جودت؛ والعزة، سعيد حسن (٢٠٠٧). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- عسلية، محمد والبنا، أنور (٢٠١١). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظات غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، ٢٥ (٥)، ١١٢١-١١٥٨.
- عكاشة، احمد؛ عكاشة، طارق (٢٠١٥). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- العيسوي، عبد الرحمن (٢٠٠٣). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة الأسرة ودورها في حل مشكلات الطفل*. عمان: دار أسامه للنشر والتوزيع.
- فخري، عبد الهادي (٢٠١٠). *علم النفس المعرفي*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع
- فراج، محمد (٢٠٠٧). *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلاب كلية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- القرعاوي، أديب محمد (٢٠١٢). *فعالية برنامج إرشادي معرفي لخفض قلق المستقبل لدى التلاميذ الأيتام في عنيزة*. مشروع بحثي ماجستير غير منشور، برنامج الدراسات التربوية العليا، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.
- القرني، محمد؛ الكشكي، مجده؛ خياط، عبير؛ عرب، أروى (٢٠١٦). *التشخيص الإكلينيكي والممارسة العلاجية*، ط٢. جامعة الملك عبد العزيز: مركز النشر العلمي.
- قزيز، زوليخة (٢٠١٦). *علاقة المعتقدات ما وراء المعرفة بقلق المرض دراسة مقارنة لعينة من أبناء المصابين بالسرطان وأبناء غير المصابين بالسرطان بمدينة ورقلة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي.
- قماز، فريدة (٢٠١١). التفكير ما وراء المعرفي وتفسير السلوك المرضي. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، ٦ جوان، ٢١١-٢٤٩.
- الكحيمي، وجدان عبد العزيز (٢٠٠٣). *الصحة النفسية للطفل والمراهق*. الرياض: دار الرشد.
- محمود، إيمان عبد الوهاب (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ١٢(٣)، ٣٣٣ – ٣٦٢.
- محمود، محمد عبد الجواد (٢٠١٤). فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات التفكير الناقد وتخفيف قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ١٦١ (٤)، ٥٩١-٦٢٧.

مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة
وحدة النشر العلمي
كلية التربية – جامعة طنطا
Official URL: - https://jasps.journals.ekb.eg/ Print ISSN: - 2974-346X Online ISSN: - 2974-3478

- المشيخي، غالب (٢٠٠٩). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الطائف*. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.
- مصطفى، عبد السلام(٢٠٠٦). *تدريس العلوم ومتطلبات العصر*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- منصور، محمد عبد العزيز (٢٠١٥). فاعلية برنامج علاجي قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض الفوبيا الاجتماعية لدى الطالبات المعلمات لرياض الأطفال بالوادي الجديد. *مجلة مستقبل التربية العربية*، ٢٢ (٩٤)، ١١-١٥٤.
- نصار؛ وفاء محمود؛ والشافعي، محمد منصور (٢٠٠٥م). *فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Matthew, Owens. Jim, Stevenson. Julie A. Hadwin (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), pp 433–449.
- Wells A. & Matthews G. (1996), Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.
- Wells, A (200٩).Detached Mindfulness in Cognitive Therapy: A Metacognitive Analysis and Ten Techniques, *Journal of Rational*-Emotive & *Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 337-355.