

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

Received: 11/3/2020

Accepted: 19/8/2020

Published: 2020

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

جامعة بغداد- كلية التربية - قسم التربية وعلم النفس

الملخص:

هدفت هذا البحث إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي في ثانوية الضحى للبنات، من خلال اعداد برنامج ارشادي لأجل تخفيف قلق المستقبل لدى عينة البحث ، ولاختبار فرضيات البحث، اختيار التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار (القبلي والبعدي)، ولغرض قياس قلق المستقبل عن طريق استمارة استبيان إذ تكونت من (48) فقرة ، ومن ثم اعداد برنامج ارشادي حيث بلغت عدد الجلسات (14) جلسة إرشادية مدة كل جلسة (45) دقيقة، وبواقع جلسة كل أسبوع ، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي spss، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل لعينة البحث قبل البرنامج الإرشادي وبعده، عند مستوى (0.05) مما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي قيد البحث ، وعلى ضوء النتائج التي توصل اليها، تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات.

اولاً: مشكلة البحث:

رافق القلق الإنسان منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا، إلا أن حجم الإحساس به أو عدد مثيراته ونوعيتها قد اختلفت تبعاً لارتقاء الإنسان حيث ظهر في القرن العشرين كمشكلة أساسية وموضع دائم للحياة العصرية(العكيلي، 2000، ص12). إذ وصفت حياة الإنسان في هذا العصر من النمط الذي يغذي القلق ويشجعه، مقارنة بنمط الحياة البسيطة، فهي تتسم بتعدد أسبابها، وأساليبها، والسرعة في التغيير نتيجة التطور العلمي الهائل. ولاشك أن حياة على هذا النسق لا تخلو من التوتر والضييق والقلق(المالح، 1995، ص29). وإن تلك التطورات رافقتها مشكلات وصراعات، وولدت الكثير من التحديات الثقافية والاقتصادية، وكثرت المطالب الفردية والاجتماعية. وانعكست هذه الآثار على الشباب ومنهم طالبات الاعدادية. حيث تدور في رحي الأفكار المتباينة والطموحات المتزايدة المادية منها والاجتماعية، كما أن لهم طموحات متزايدة نحو أنفسهم والآخرين، ونحو مستقبلهم، وولائهم، وانتمائهم. الأمر الذي أدى إلى زيادة تخوفهم من عدم اللحاق في ركب التطور العلمي والثقافي وتوجسهم من المستقبل، وبناءً على ذلك أصبحت المدراس ميداناً للكثير من الدراسات والبحوث للوقوف على المشكلات التي تعانيها الطالبات ، وإعداد البرامج الإرشادية للتغلب عليها ومن خلال ما مر ذكره يمكن أن مشكلة هل للبرنامج الارشادي أثر في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

ثانياً: أهمية البحث:

إن الشباب في أية أمة يعد المصدر الأساسي لنهضتها، وتقدماً ومعقد آمالها، والدرع الواقعي الذي تعتمد عليه في الدفاع عن كيانها، وتحقيق أهدافها، وشباب أية أمة يمكن أن يعد المرآة الصادقة التي تعكس واقع تلك الأمة، إذ أن عملية الإرشاد بوصفها وسيلة لتعديل السلوك تتجلى بصورة كاملة في مجال الوقاية والنمو (عبد الخالق، 1983، ص67). ثم أن للإرشاد دوراً كبيراً في مساعدة الفرد على أن يتخذ لنفسه أهدافاً حقيقية واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته وتساعد على تفهم فرص الحياة وأنواع الدراسة والعمل المتاحة له في المجتمع الذي يعيش فيه. إن الاهتمام بدراسة قلق المستقبل لدى طالبات الاعدادية، اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم سيقودون المجتمع في المستقبل القريب وأن إغفال طاقاتهم أو تجاهلها، فأما أن تتحول إلى طاقات منتجة ومبدعة أو تتحول إلى طاقات تدميرية، تدمر ذاتها ومجتمعها في آن واحد. إذ لم تجد لها مخرجاً مناسباً بعيداً عن كثير من الأمراض والاضطرابات السلوكية التي تفتك بها (كنعان والمجيد، 1999، ص86)، إن قلق الفرد من المستقبل الذي ينظره، يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته ويشل قدراته وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا، ومما سبق تنضح أهمية البحث الحالي بما يأتي:

1. الحاجة إلى التعرف على قلق المستقبل وأسبابه لدى طالبات الصف السادس الاعدادي .

2. مساعدة الطالبات على خفض مستوى قلق المستقبل لديهن، من خلال إعطاءهن صورة واقعية عن ذواتهن ومعرفتهن بحدود إمكاناتهن وقدراتهن وتمكنهن من السير قدماً في طريق العلم والتفوق والإبداع دون خوف من المستقبل.

3. خفض قلق المستقبل من خلال إعداد برنامج إرشادي مبني على التدريب التوكيدي.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي، ومن خلال الهدف اشتقت الباحثة الفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل للمجموعة التجريبية قبل البرنامج الإرشادي وبعده.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث بطالبات الصف السادس الاعدادي / ثانوية الضحى للبنات التابعة للمديرية تربية الرصافة من اللواتي ستحصلن على أعلى درجة في مقياس قلق المستقبل للعام الدراسي 2018_2019.

خامساً: تحديد المصطلحات

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

• **التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:** عرفه (عربيات، 2001، ص16). هو خطة تتضمن أنشطة وإجراءات تستهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه ومشكلاته، وتدريبه على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن الحلول اللازمة للمشكلات. وتحرير طاقات الفرد الكامنة وتنمية قدراته ومهاراته

• **التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:** هو الخطة الموضوعية لتنفيذ عملية الإرشاد والتي تشمل على الاستراتيجيات: التعليمات والتغذية الراجعة والنمذجة وتمثيل الدور والتعزيز الاجتماعي والوظائف البيئية.

• **التعريف النظري لقلق المستقبل:** عرفه (العكيلي، 2000، ص55) هو قلق واقعي، يستثيره توجس الفرد من المستقبل أو توقعه أحداثاً تحد من إشباع حاجاته أو تهدد كيانه أو قيمه (من القيم التي يعدها ضرورية له كشخص).

• **التعريف الإجرائي لقلق المستقبل:** هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس قلق المستقبل المعد لأغراض هذا البحث.

سادساً: الإطار النظري

• **مفهوم قلق المستقبل:** إن القلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور وتفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة، وأحياناً يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط وكذلك حفظ الحياة، لكن متى يشكل القلق مشكلة بالنسبة للفرد، وذلك حين يكون خوفاً دون سبب ظاهراً أو سبب مفهوم (عزت، 1982، ص99).

• النظريات التي فسرت قلق المستقبل:

وإن النظريات التي فسرت القلق أشارت الكثير منها صراحة أو ضمناً إلى أن أحد مصادر القلق هو توقع تهديد ما سواء كان هذا التهديد محدداً أو غامضاً والتوقع مرتبط بالأحداث المستقبلية

أ. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن القلق نتيجة أو مظهراً لصراع داخلي بين مكونات شخصية الإنسان والتناقض بين الاتجاهات المثالية والاتجاهات الواقعية، أي بين ما يرغبه الإنسان ويرهبه في الوقت نفسه، وهو في الأساس خوف الفرد من ضميره، عندما يكون مندفعاً للتعبير عن نزوة غريزية مضادة أو مخالفة للمعايير الخلقية (عزت، 1982، ص99).

ويشير إلى أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الإنسان بالتنبيه الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة، ويقول "أن حالة الخطر تتكون من تقدير الفرد لقوته بالنسبة لمقدار الخطر، ومن اعترافه بعجزه بدنياً، إذا كان موضوعياً، وعجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً (فرويد، 1992، ص23).

ب. النظرية الوجودية:

يرى الوجوديون أن الإنسان دائماً وأبداً يعيش الصيرورة ويعيش للمستقبل. فهو ينحو نحو المستقبل وماهيته، ولأنه مسؤول عما يختار فإنه يستشعر القلق، فالقلق ليس حالة مرضية ترتبت على تجارب صادمة من الطفولة، لكنه مكون من مكونات الذات. ويذكر (كيركجارد) أن الفرد لا يمكن أن تتحقق

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

له شخصيته ما لم يعيش القلق ويعانيه في حياته التي يحيها الآن ويرى (تيليش) أن القلق هو الحالة التي تتولد عن الصراع بين أن نكون أو لا نكون الآن.

ويرى أصحاب المنظور الوجودي أن ما يميز الإنسان رؤيته المستقبلية، فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل وإذا لم يجد لنفسه مستقبلاً فإنه يصاب باليأس والاكتئاب (الحفني، 1995، ص404-407)

ج. النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب المنظور الإنساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الإنسان وإنسانية الفرد. فالقلق ينشأ ما توقع الفرد من أنه قد يحدث (شلنتر، 1983، ص307)، وتشكل الحاجات وعملية إشباعها جوهر النظرية الإنسانية، إذ يرى ماسلو Maslow أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع على وفق أهميتها وضرورتها بالنسبة للفرد، وأن نوع البيئة التي يتعرض لها تؤثر تأثيراً كبيراً على عملية نمو الشخصية لأن إشباع الحاجات يكون في البيئة (Rychman, 1998: P.320).

د. النظرية السلوكية:

1. السلوكية التقليدية:

يرى السلوكيون التقليديون أن المثيرات التي تسبب القلق ليس من طبيعتها إثارة الخوف، لكنها اكتسبت قدرة إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة (عبد الغفار، 1996، ص124). إذ يرى (بافلوف) Pavlov إن القلق ما هو إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمها وحديثها، وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من استثارة أو كف، وهي عبارة عن خطأ في عمليات الارتباط الشرطي (كمال، 1983، ص125).

2. السلوكية المعرفية:

إن أصحاب الاتجاه السلوكي المعرفي قد وسعوا النظرة التقليدية للسلوك التي تقصره على التعلم بالاشتراط الكلاسيكي أو الإجرائي بتأكيدهم على دور أنماط التفكير المكتسبة في توجيه أفعالنا من جهة، وعلى حقيقة كون الكثير من معالم الشخصية وسماتها يكتسب في مواقف اجتماعية بالتفاعل مع الآخرين وملاحظاتهم (الوقفي، 1998، ص595).

• الإرشاد النفسي:

يعد الإرشاد النفسي عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد، ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (عربيات، 2001، ص23). وكان الإرشاد النفسي فيما مضى يمارس، دون أن يشمل برنامج منظم ولكنه تطور وأصبحت له أسسه ونظرياته وطرقه ومجالاته وبرامجه وأصبح يقوم به أخصائيون متخصصون علمياً وفنياً. فهو يقوم على أساس النظريات الراسخة إذ تعد هذه النظريات الأساس الذي ينطلق منه الواقع العلمي في الإرشاد (الزبادي، والخطيب، 2001، ص21).

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

• النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي:

أ. نظرية التحليل النفسي:

إن أساليب التحليل النفسي لدى فرويد لا تسعى إلى إضافة شيء لخبرة الفرد، وإنما تعمل تخلصه من سبب الاضطراب، والهدف من التحليل النفسي هو خلق موقفاً موقفاً خالي من التهديدات والأخطار ليتعلم الفرد التعبير عن أفكاره دون خوف من التحقير، كما يأخذ المرشد على عاتقه القيام بالمجهود اللازم، ويتصلب التحليل من المسترشد الصدق حتى يتمكن من اكتشاف مدى لياقته ولياقة سلوكه الحالي، وبما يسمح له بتدبير أمره واتخاذ أنواع أفضل من السلوك (أبو عيطة، 1997، ص172).

ب. النظرية الوجودية:

يفترض الوجوديون أن المسترشد يسعى للمساعدة بهدف معرفة سبب انعزاله عن الآخرين ولمعالجة ذلك، فالمرشد يساعد المسترشد على أن يكتشف عالمه الحالي وتفهم الآخرين، لذا فهو لا يقدم تفسيرات وتحليلات لخبرات الفرد الماضية. ويؤكد المرشد على العلاقة الإرشادية المركزة التي تتم نتيجة اللقاءات الطبيعية، مثل الرحلات والزيارات. ويرى الوجوديون أنه على المرشد أن يتصف بالصدق ودماثة الخلق ليستطيع أن يكون علاقة مع المسترشد، وعليه أن يتيح الفرص له ليكتشف الصفات الإيجابية فيه، وهذا يتطلب من المرشد أن يدخل عالم المسترشد، ويشترك معه في علاقات حقيقية حتى يستطيع أن يكون علاقة مع الآخرين ويكتشف وجوده (أبو عيطة، 1997، ص183).

ج. النظرية الإنسانية:

إن علماء النفس الإنسانيين يهتمون بالخبرة الشعورية للفرد، وأن للطبيعة الإنسانية وللخبرة دوراً مهماً وفاعلاً في عملية الإرشاد، إذ يعد الإنسان مالكاً لحرية إرادة الاختيار، وأن لديه القدرة الخلاقة على التغيير (الربيعي، 1994، ص46). ويشير روجرز Rogers إلى أهمية العلاقة الإرشادية التي تساعد على خلق جو آمن مشجع يؤدي إلى التغيير نحو الأفضل، إذ افترض ثلاثة شروط لإقامة العلاقة الإرشادية، هي:

1. **الصدق والأصالة من جانب المرشد:** فالمرشد لا يزيغ الحقائق ولا يقدم صورة غير صادقة عن نفسه، وهو يعبر عن اهتمامه بمصلحة المسترشد.

2. **التقبل غير المشروط:** فالمرشد يتقبل ويحترم المسترشد كإنسان ويرى أن له قيمته الذاتية، وأن كان سلوكه غير مقبول.

3. **الفهم والتعاطف:** ومن خلالها يستخدم المرشد التعبيرات اللفظية وغير اللفظية التي تعبر عن فهم وجهة نظر المسترشد.

د. النظرية السلوكية:

1. السلوكية التقليدية:

يعتقد أصحاب هذا المنحى أن السلوك الإنساني مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها في أثناء مراحل نموه المختلفة، وتتحكم في تكوينها قوانين الدماغ، وهي قوى الكف وقوى

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

الاستثارة اللتان تسيران مجموعة الاستجابات الشرطية، نتيجة العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وهكذا ترى المدرسة الانعكاسية أنها عثرت على مفتاح اللغز الإنساني، وهو تحويل ما هو غير مادي مثل القيم المعنوية من تضحية وحب إلى سلوك مادي، عن طريق ارتباط الأفعال المنعكسة، وعدت تلك الخطوة الأولى في تفسير العمليات العقلية العليا، وقوانين عمل المخ والنشاط العصبي الراقى (أبو عيطة، 1997، ص152-153).

2. السلوكية المعرفية:

يبحث الإرشاد السلوكي المعرفي في زيادة فاعلية الفكر الذي وراء السلوك. وتعديل الطريقة التي على أساسها يفكر الشخص ليتعدّل السلوك إلى أفضل. والمنطق وراء هذا الاتجاه هو الصلة التي وضحت الطريقة التي يظن الفرد انه يفكر بها وبين استجاباته وسلوكه في الواقع. والمؤثر الآخر القوى وراء ظهور هذا الاتجاه هو التوجه العقلاني في العلاج الذي ارتبط باسم "البرت اليس" Albert Ellis، وقد حدث هذا التحول الذي يمثله علاج السلوك المعرفي في غمار التقارب بين الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي. وقد حدث أن السلوكية وجدت في المنهج المعرفي دعماً كبيراً لضمان فاعلية فنياته، كما أن التوجه المعرفي استثمر الجهد التدريبي الذي توفره الفنيات السلوكية لتكريس التغيير المعرفي وتحوله من تغيير معرفي إلى تغيير سلوكي (كفاقي، 1999، ص303).

وقد اعتمدت الباحثة في البحث الحالي اختيار الفنيات التي تعتمد على النظرية السلوكية المعرفية في صياغة محتوى الجلسات الإرشادية، واعتمدت الاستراتيجيات الآتية:

1. لعب الدور.

2. النمذجة.

3. التعزيز الاجتماعي.

4. التغذية الراجعة.

5. التعليمات.

6. فنية الكرسي الخالي.

سابعاً: دراسات سابقة

1. دراسة الزاملي: 1993

استهدفت الدراسة، بناء برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وأختبر هذا البرنامج تجريبياً للتحقق من أثره في متوسط درجات الثقة بالنفس لكل من الذكور والإناث في المجموعتين التجريبية والضابطة، وبواقع (12) جلسة، بمعدل (45) دقيقة لكل جلسة.

وبلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (30) طالباً و (30) طالبة أما المجموعة الضابطة. فكان عددها هي الأخرى (30) طالباً و (30) طالبة، من طلبة الصف الثاني المتوسط في مدينة بغداد، واعتمد الباحث على مقياس الثقة بالنفس للمهاوي (1990)، المُعد لطلبة المرحلة المتوسطة، وبعد تحليل

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومربع كاي، توصل الباحث إلى أن البرنامج كان له تأثيراً واضحاً في نمو ثقة الطلبة بأنفسهم ولصالح المجموعة التجريبية، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (الزاملي، 1993، ص9-10).

2. دراسة جمال: 1997

استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية ضمت عينة البحث (20) طالباً وطالبة من معهد الإدارة الفني في بغداد من ذوي القلق فوق المتوسط. وطبقت الباحثة مقياس القلق الاجتماعي بأبعاده الخاصة (الارتباك وقلق الجمهور والخجل). وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام تحليل التباين ومربع كاي ومعامل الارتباط، ظهرت تغيرات إيجابية على الطلبة في المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة (جمال، 1997، ص58-84).

مناقشة الدراسات السابقة:

إن القراءة المتفحصة للدراستين السابقتين، تظهر تباينها الواضح مع موضوع البحث الحالي، وأن انفقت معها في العديد من الجوانب وبالأخص فيما يتعلق بالمتغير المستقل الذي يمثله البرنامج الإرشادي. والعرض الآتي يمثل جوانب الاتفاق والاختلاف بين البحث الحالي والدراستين السابقتين:

1. إن دراسة الزامللي كان الهدف منها بناء برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وان دراسة جمال كان الهدف منها بيان أثر البرنامج الإرشادي في القلق الاجتماعي، أما البحث الحالي فكان هدفها هو معرفة أثر الإرشاد في خفض قلق المستقبل.
2. وفيما يخص التصاميم التجريبية، فإن أغلب الدراسات اعتمدت أسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، أما البحث الحالي اعتمد المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.
3. تراوحت عدد الجلسات في الدراستين السابقتين بين (10-12) جلسة، وستحدد عدد الجلسات في البحث الحالي في ضوء حاجات المجموعة التجريبية.
4. تمت الإفادة من الدراستين السابقتين التي تناولت البرنامج الإرشادي ، في معرفة فاعليته في أحداث تغيير في السلوك المستهدف.
5. كما أفادت الباحثة من الدراستين السابقتين في اختيار الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لصياغة محتوى الجلسات الإرشادية.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

ثامناً: منهجية البحث واجراءاته:

1. التصميم التجريبي للبحث

بعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم التجريبية التي تتفاوت في مزايا قصورها وقوتها، من حيث ضبط المتغيرات المؤثرة في المتغير التابع. اختارت الباحثة تصميم المجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2. مجتمع البحث وعينته

اختيرت عينة البحث من المجتمع الاصل والمتمثل بطالبات الصف السادس الاعدادي، مدرسة ثانوية الضحى للبنات التابعة للمديرية تربية الرصافة للعام الدراسي (2018-2019) والبالغة عددهم (120) طالبة وقد تم توزيع استمارة الاستبيان لقياس قلق المستقبل على جميع طالبات الصف السادس وقد عدت الدرجة التي تساوي أو تزيد عن درجة الوسط الفرضي مؤشراً لوجود قلق المستقبل عند الطالبات ، في حين عدت الدرجة التي تقل عن درجة الوسط الفرضي مؤشراً لعدم وجود قلق مستقبل عند الطالبات، وتبين ان (95) طالبة لديهن فوق او مساوي للوسط الفرضي لنتائج المقياس إذ استبعدنا الطالبات الذين درجاتهم مساوية للوسط الفرضي فأصبحت عينة البحث (25) من المجتمع الاصيلي كما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث في قلق المستقبل

المتغير	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
قلق المستقبل	120	138.25	16.81	120	4.36	1.97	دالة
درجة الحرية = 119 مستوى الدلالة = 0,05							

يتبين من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة (4.36) ، اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.97) عند مستوى دلالة (0.05) . وبدرجة حرية (119)، مما يدل على فرق ذو دلالة احصائية ، وانه فرق حقيقي غير ناجم عن عامل الصدفة

3. أدوات البحث وتطبيقها

❖ مقياس قلق المستقبل:

تم استخدام مقياس (قلق المستقبل) (الخالدي: 2012: 136) المعد من أمل إبراهيم حسون الخالدي، كلية التربية للبنات /جامعة بغداد، 2012، ويتمتع المقياس بخصائص سيكو مترية علمية ويتكون من (48) ، إذ حددت خمسة مجالات هي: (المجال النفسي، المجال الاقتصادي، المجال الصحي، المجال الأسري، المجال الاجتماعي) وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من خمس درجات حسب أسلوب ليكرت كما موضح في جدول (1) وتتراوح الدرجة الكلية على

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

المقياس بين (48- 192) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (192) على أنه يعاني بدرجة عالية من قلق المستقبل، و اقترابه من الحد الادنى (48) انخفاض مستوى قلق المستقبل لديها ملحق رقم (1) يوضح المقياس.

الجدول (2)

يوضح بدائل مقياس قلق المستقبل وأوزانها.

بداية الإجابة وزن البديل	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني على الإطلاق
إيجابية	0	1	2	3	4
سلبية	4	3	2	1	0

❖ الأسس العلمية للمقاييس

1. الصدق: قامت الباحثة بالتحقيق من صدق المقياس على طريقة الصدق الظاهري عن طريق عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء ومن ذوي الخبرة والاختصاص وطلب منهم تحديد ما اذا كانت الفقرات تصلح او لا تصلح وبعد هذه الأسلوب من أفضل الأساليب لقياس الصدق الظاهري (ان افضل وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري للأداة هو قيام عدد من المحكمين بتقرير مدى تمثيل العبارات للصفة المراد قياسها.(الكبيسي:2010:ص35)

2. الثبات : لتحقيق ثبات الأداة فقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بواسطة تطبيق الاختيار وإعادة تطبيقه على عينه التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني (10 أيام) بعدها قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بالثبات عن طريق تطبيق معامل الارتباط بيرسون لكل من المقاييس وقد بلغ معامل الثبات (83%) وتعد هذه الدرجة مؤشراً جيداً عن استقرار إجابات الأفراد على المقياس .

3. الموضوعية : يقصد بالموضوعية ((أن يكون للأسئلة المعنى نفسه عند مختلف أفراد العينة التي يستطيع عليها الاختيار أي أن السؤال لا يقبل التأول أو الجدل وبما إن الاستمارة تتميز فقراتها بالموضوع وسمو العبارات فهي تتمتع بالموضوعية.(محسن:2013:ص25)

4. الاجراء القبلي:

تم اعتماد نتائج الطالبات الذين لديهم قلق المستقبل والبالغة عددهم (25) طالبة استناداً لنتائج تطبيق المقياس كاختبار قبلي قبل الشروع بتنفيذ البرنامج الإرشادي.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

5. البرنامج الإرشادي:

من النماذج المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية، هو نظام التخطيط، البرمجة، الميزانية ويعد هذا النموذج أحد النماذج الإرشادية الفعالة في التخطيط، إذ يسعى للوصول إلى أقصى حد في الفعالية والفائدة، وبأقل التكاليف، وخطوات التخطيط لبرامج الإرشاد بناء على هذا النظام هي:

1. تحديد الاحتياجات.
2. اختيار الأولويات.
3. تحديد الأهداف وكتابتها.
4. تحديد النشاطات والفعاليات لتحقيق الأهداف الموضوعية.
5. تقييم النتائج. ولتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمدت الباحثة الاستراتيجيات الآتية:

1. لعب الدور.
2. النمذجة.
3. التعزيز الاجتماعي.
4. التغذية الراجعة.
5. التعليمات.
6. فنية الكرسي الخالي.

• تطبيق البرنامج الإرشادي:

اختارت الباحثة تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث بطريقة الإرشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والمشاكل المشتركة والتفاعل الذي تحدثه بين المرشد (الباحثة) والمسترشد (الطالبات)، وقد تم اختيار إحدى القاعات الدراسية في المدرسة مكان لتنفيذ البرنامج ، وتم تحديد (14) جلسة إرشادية كانت مدة الجلسة الإرشادية (45) ، قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي خلال الفصل الدراسي الأول على عينة البحث بتاريخ وتم الاتفاق على أن يكون يوم الثلاثاء 2018/11/13 لغاية 2019/2/12 الساعة (10.30) موعداً لعقد الجلسة الأولى. والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

موضوعات الجلسات الإرشادية والفنيات المعتمدة ومواعيد عقد الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المتبعة
1	التمهيد للبرنامج	التعليمات، التقويم البنائي
2	تنطيق المشاعر	فنية الكرسي الخالي، التقويم البنائي، التعزيز الاجتماعي، الوظائف البيئية.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفيئات المتبعة
3	بدء المحادثة	لعب الدور، التقويم البنائي، الوظائف البيتية
4	التأكيد السلبي	فنية الكرسي الخالي، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
5	تجريد انفعالات الآخرين من قوتها	فنية الكرسي الخالي، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
6	التدريب على الاستجابة البدنية المناسبة	التعليمات، النمذجة، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
7	طلب خدمة ما	التعليمات، النمذجة، لعب الدور، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
8	رفض الطلب	التعليمات، لعب الدور، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
9	المجاملات	التعليمات، لعب الدور، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
10	تقديم الشكوى وتلقيها	التعليمات، لعب الدور، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
11	تنمية الثقة بالذات والتحدث أمام الآخرين	التعليمات، فنية الكرسي الخالي، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
12	الابتعاد عن الاهتمام الزائد والقلق الشديد	التعليمات، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
13	إحساس الفرد بقيمته الشخصية	التعليمات، التقويم البنائي، الوظائف البيتية.
14	إنهاء البرنامج الإرشادي	التقويم النهائي.

6. التقويم النهائي (الإجراء البعدي):

ويتضمن هذا الإجراء الاختبار البعدي للمقياس (قلق المستقبل) للوقوف على مدى تأثير عينة البحث بالبرنامج الإرشادي، فحدد موعد الاختبار في نهاية البرنامج الإرشادي (في الجلسة الختامية).

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

7. الوسائل الإحصائية:

تم استعمال حقيبته SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

1. الاختبار التائي لعينة واحدة.

2. معامل ارتباط بيرسون

تاسعاً: نتائج البحث:

سيتم عرض النتائج التي توصل اليها البحث إليها وعلى النحو الآتية:

أولاً: اعداد برنامج إرشادي: وتحقق ذلك من خلال اعداد البرنامج الإرشادي الذي تم عرضه في منهجية البحث وإجراءاته وملحق رقم (2).

ثانياً: التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل من خلال التحقق من الفرضية الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل لعينة البحث قبل البرنامج الإرشادي وبعده.

• عرض وتحليل نتائج الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لقلق المستقبل لدى عينة البحث

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للقلق المستقبل لدى عينة البحث

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المعالم الإحصائية المتغير
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دالة	2.06	6.32	8.68	105.88	16.81	138.25	25	قلق المستقبل
درجة الحرية = 24 مستوى الدلالة = 0.05								

من خلال ملاحظة جدول (4) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في مقياس قلق المستقبل إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها كانت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.06) درجة عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05).

• تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث، عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات السادس الاعدادي إذ تمكن البرنامج من خفض قلق المستقبل، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى العوامل الآتية:

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

1. اعتماد البرنامج الإرشادي على النظرية السلوكية المعرفية في اختيار الأساليب الإرشادية، الذي كان له الأثر الفاعل للتأثير في شخصية الطالبات وتحويل سلوكهن. إذ أن النظرية السلوكية المعرفية تمكن المرشد من اتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب علاجية كثيرة. فالمبدأ الأساسي الذي يقوم عليه هذا المنحى هو الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان، شرط أساسي لتطوير البرامج الإرشادية الفاعلة والتي تتصف بالشمولية والتكامل (Ollendick & Cerny: 1981). فمع أن أساليب تعديل السلوك المعرفي متنوعة وعديدة إلا أنها جميعاً تحاول تغيير العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة، التي تعرف بتسميات مختلفة في ميدان تعديل السلوك المعرفي (الخطيب، 1995، ص 248-249)، كالتحدث الذاتي، والعلاج العقلاني العاطفي، والتعلم الاجتماعي، والتي اعتمدها البرنامج الإرشادي الحالي.

3. كان للتوقيت الزمني، وهو بدء العام الدراسي الجديد، أثره في أحداث هذا التغيير، إذ تشير أدبيات الإرشاد والعلاج النفسي إلى ضرورة إيجاد فرص مبكرة للمعالجة. وهذا ما يتفق مع دراسة (Kearney, 1997)، (جمال، 1997).

4. استخدام فنيات الإرشاد، كالتقبل والاحترام، وإتاحة فرصة التعبير عن الرأي، مما أدى إلى إقامة علاقات ثقة بين المرشدة وأعضاء المجموعة من جهة وبين أعضاء المجموعة بعضهم البعض الآخر من جهة أخرى. إذ أن العلاقة القوية تساعد المسترشد على الانتقال من الدعم الخارجي إلى الدعم الذاتي (العزة، 2001، ص 10) وهذا يتفق مع معظم الدراسات التي تعتمد البرامج الإرشادية في المعالجة.

5. مشاركة أعضاء الجلسة في التخطيط للبرنامج الإرشادي وذلك من خلال الإصغاء إلى مقترحات الطالبات وآرائهن حول تطوير الجلسات الإرشادية، والأخذ ببعضها مما قد ينسجم وطبيعة الجلسة وموضوعها والأهداف الخاصة المرجوة منها. الأمر الذي أفضى على البرنامج طابع المرونة من حيث القابلية على التغيير والتعديل فيه. إضافة إلى زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن.

6. لحرية الطالبات وعدم التزامهن في المشاركة في بعض استراتيجيات البرنامج الإرشادي أثره في شعورهن بالحرية والراحة عند حضورهن الجلسات الإرشادية.

عاشراً: التوصيات والمقترحات:

• التوصيات:

وفي ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

1. ضرورة الاهتمام بالإرشاد في المدارس الثانوية والعمل على فتح مكتب للاستشارة النفسية التي تعني بمشكلات الطالبات.

2. توجيه اهتمام الآباء والمربين إلى إقامة علاقات إنسانية مبنية على الثقة المتبادلة وإتاحة فرصة التعبير الحر عن الذات بعيداً عن الضغط والتسلط والتهديد، الذي من شأنه أن يثقل التفكير ويعيق الجانب الإبداعي لدى الطالبات.

3. إفادة المختصين من مقياس قلق المستقبل في معرفة مستواهم لدى الطالبات وباستمرار.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

4. أن يأخذ الإرشاد في المرحلة الثانوية مهمة أعداد الطالبات المسبق وتهيئتهم، وذلك بإعطائهم تصور واقعي من خلال اللقاءات وإصدار الكراس والمصنفات الجدارية. قبل دخولهم الجامعة.

• المقترحات:

1. اعتماد البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي لمعالجة متغيرات أخرى كالقلق الاجتماعي، الخجل، الانطواء، الانسحاب، العدوان، التحصيل الدراسي.
2. إجراء دراسة تعتمد على فنيات إرشادية أخرى (كالإرشاد الترويجي، السيكوودراما، التشكيل... الخ) في خفض قلق المستقبل.

المصادر:

- أبو عيطة، سهام درويش، مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1997.
- الخطيب، جمال، تعديل السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 1995.
- العزة، سعيد حسني، الإرشاد النفسي، أساليبه وفنياته، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- الدوسري، صالح جاسم، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (15)، السنة الخامسة، 1985.
- العكيلي، جبار وادي باهض، قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، 2000.
- المالح، حسان، القلق العام ونوبات القلق الحاد، المظاهر والأسباب، وطرق العلاج، مجلة الثقافة النفسية، العدد: 24، بيروت، 1995.
- الحفني، عبد المنعم، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، القاهرة، 1987.
- الوقفي، راضي، مقدمة في علم النفس، ط، دار الشروق، 1998.
- الزبادي، أحمد محمد والخطيب، هشام، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، المكتبة التربوية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- الربيعي، علي جابر، شخصية الإنسان، تكوينها وطبيعتها واضطراباتها، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، 1994.
- الزالملي، جعفر جابر جواد، بناء برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، 1993.
- جمال، سلوى محمود، أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية، 1997.

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

- سامي محمد محسن ؛ دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية : عمان ، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، 2013 .
- شلتز، دوان، نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، 1983.
- عبد الخالق، أحمد خيرى، علم النفس المرضي، ط2، الدار الجامعية، بيروت، 1983.
- عبد الغفار، عبد السلام، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، 1996.
- عربيات، أحمد عبد الحليم عبد المهدي، بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، 2001.
- عزت، دري حسين، الطب النفسي، دار القلم، الكويت، 1982.
- فرويد، الفلق، ترجمة محمد عثمان، دار النهضة العربية، القاهرة، 1992.
- كمال، علي، النفس، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط2، الدار العربية، بغداد، 1983.
- كفاي، علاء الدين، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، المنظور النسقي الاتصالي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- كنعان، أحمد علي والمجيد، عبد الله، الشباب والمستقبل، صورة المستقبل كما يراها طلبة جامعة دمشق، دراسة ميدانية، مجلة المستقبل العربي، السنة: 21، العدد: 241، آذار، مركز دراسات الوحدة العربية، دمشق، 1999.
- وهيب مجيد الكبيسي ؛ القياس النفسي بين التنظير والتطبيق : لبنان ، العالمية المتحدة ، 2010.
- Ollendick, T. H., & Cerny, J. A., "Clinical Behavior Therapy with Children", New York: Plcnun press, 1981.
- Kearney, Nolan, C. & Cook, Walter, W., "Curriculu Encyclopedia of Education Research", 3rd ed., New York the Macmillan Co., 1990.
- Ryckman, R. M., "Theories of Personality, D. Van Nostrand Com., New York, 1998.

ملحق (1)

مقياس قلق المستقبل

ت	الفقرات	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني على الإطلاق
1	برادني أمل في تحقيق أهدافي في الحياة.					
2	أشعر أن فرص السعادة ستتضاءل في المستقبل.					
3	أشعر أن حياتنا مقبلة على كوارث مختلفة.					
4	خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة.					

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م. م. زهراء حسين عباس

ت	الفقرات	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني على الإطلاق
5	أشعر أنني سيئة الحظ الآن وسيكون حظي أسوأ في المستقبل.					
6	أخشى تكرر مشكلاتي الماضية في المستقبل.					
7	أشعر بالثقة بأي قرار أتخذه بشأن مستقبلي.					
8	ينتابني الإحساس بالأمل حين أفكر في مستقبلي.					
9	ينتابني الأرق ليلاً كلما تأملت في المستقبل.					
10	يتملكني الشعور بالإحباط، إذ أن المستقبل الذي ينتظرنني غير واضح.					
11	أتوقع أن حياتي في المستقبل ستصبح باعثة على التعاسة والشقاء.					
12	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.					
13	أتوقع أن أسعار المواد تزداد زيادة عالية في الأيام المقبلة.					
14	يراودني أمل في الحصول على فرصة لإكمال دراستي الجامعية مستقبلاً.					
15	أرى أن التخطيط لعمل ما مضيعة للوقت.					
16	أرى أن دراستي نوعاً من العبث وغير مجدية للمستقبل.					
17	أتوقع أن أجد صعوبات ترهقني مستقبلاً للحصول على دخل يسد حاجاتي المعاشية.					
18	يتيح لي عملي في أن أكون عضواً نافعاً في المستقبل.					
19	أشعر أن الدراسة مصدر ضمان اقتصادي للغد.					
20	أرى أن القيم الأخلاقية ترتقي يوماً بعد آخر.					
21	أرى أن الهجرة إلى الخارج ستكون الحل الأخير لما أعانيه من مشكلات.					
22	أخشى أن لا أوفق في حياتي الزوجية مستقبلاً.					
23	عندي أمل أن أتكيف مع الجو الجامعي.					
24	إن قبولي في كلية البنات يقلل من فرص حصولي على زواج مناسب.					
25	أثق بقدرتي على حل أية مشكلة اجتماعية تواجهني.					
26	أرى أنني سأواكب سرعة تغيير بعض مفردات					

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

ت	الفقرات	تعبر عني تماماً	تعبر عني كثيراً	تعبر عني بدرجة متوسطة	تعبر عني بدرجة قليلة	لا تعبر عني على الإطلاق
	الحياة.					
27	لدي صديقات أعتمد عليهن وقت الحاجة.					
28	أخشى أن تجبرني ظروفي على التعامل مع أفراد لا أنسجم معهم.					
29	أخشى أن تكون علاقات الآخرين معي نفعية.					
30	أخشى من العدوان الخارجي على بلدي.					
31	أرى أن العلاقات الاجتماعية غير صادقة كلما تقدم العمر بي.					
32	أخشى استمرار تدهور العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الأفراد في المستقبل.					
33	خوفي على نفسي من غدر الذين من حولي.					
34	عند مراجعتي للطبيب يؤكد أن ما أعانيه من الأم راجع إلى أسباب نفسية.					
35	أخشى من انتشار الأوبئة والأمراض بشكل أوسع مستقبلاً نتيجة التلوث الناجم عن الحرب.					
36	أعاني من جفاف الفم عندما أفكر بمستقبلي.					
37	أخشى من الإصابة بعاهات بدنية.					
38	ألاحظ أن يدي ترتعش عندما أقوم بعمل ما.					
39	أعرق كثيراً وبسهولة حتى أيام البرد.					
40	أشعر أن قلبي يدق بشدة وصدري ضاغط عليه.					
41	أتوقع استمرار الظروف الضاغطة الحالية مما يؤدي إلى تدهور صحتي.					
42	تحصل عندي الأم في المعدة كلما تأملت مستقبلي.					
43	يقلقني تدخل الأهل في تقرير مصيري.					
44	أخشى أن أفقد أحد أفراد أسرتي.					
45	أرى أن دوري في الأسرة سيزداد قوة.					
46	أتوقع أن تحصل لي خلافات أسرية مستقبلاً.					
47	يتملكني شعوراً بالاطمئنان على مستقبل أسرتي.					
48	أشعر بالاطمئنان على أفراد أسرتي على الرغم من انتشار الظواهر السلوكية غير السليمة.					

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

ملحق (2)

توصيف وعرض نموذج من جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم

مدة الجلسة (45) دقيقة

الجلسة الأولى

الحاجات	التهيؤ للبرنامج الإرشادي
الأهداف الخاصة	<p>-تهيئة أفراد عينة البحث للتفاعل مع البرنامج.</p> <p>-التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة.</p> <p>-بناء علاقة إيجابية مبنية على الاحترام والمودة والتقبل بين الباحثة وأفراد المجموعة من جهة وبين أفراد المجموعة بعضهم مع البعض الآخر من جهة أخرى.</p> <p>-تعريف أفراد المجموعة بأهداف البرنامج الإرشادي كذلك بمستلزمات البرنامج وإجراءاته.</p> <p>-تعريف أفراد المجموعة على خصائص الأفراد المؤكدي لذواتهم وعلاقة ذلك بقلق المستقبل.</p> <p>-تحديد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها.</p>
محتوى الجلسة	<p>-تقوم الباحثة بتعريف نفسها إلى أفراد المجموعة وطبيعة عملها وإعطاء مقدمة عن الإرشاد وعن الإرشاد الجمعي من حيث أنه إحدى طرائق الإرشاد التربوي الذي يتكون من مجموعة من الجلسات، ويتضمن مساعدة مجموعة من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم.</p> <p>-تقوم الباحثة بالتعرف على أفراد المجموعة واحدة تلو الأخرى، بحيث تعطي كل طالبة نبذة عن نفسها.</p> <p>-توضيح الهدف من البرنامج، وهو مساعدة أفراد المجموعة على خفض قلق المستقبل من خلال اتباع مجموعة من الأساليب.</p> <p>-تقوم الباحثة بالتعرف على توقعات الطالبات من البرنامج الإرشادي، وهذا يساعد في الكشف عن التوقعات الخاطئة وتصحيحها، وتثبيت التوقعات الصحيحة وتعزيزها.</p> <p>-تقوم المرشدة بتوضيح مجموعة من الأسس التي تكون لها أهمية في تنظيم سلوكيات الأعضاء جميعهم داخل المجموعة وتتضمن هذه الأسس:</p> <p>أ. المحافظة على سرية المعلومات التي نتداولها داخل الجلسة.</p> <p>ب. كل طالبة لها الحق بأن تتحدث بحرية، وأن تحصل على الوقت الكافي ويجب على الطالبات الأخريات الإصغاء لها.</p> <p>-تقوم الباحثة وأفراد المجموعة بتحديد الزمان والمكان المناسبين لأعضاء المجموعة كافة.</p> <p>التقويم البنائي:</p> <p>تطرح الباحثة السؤال الآتي:</p> <p>-ما هي انطباعاتكن وآرائكن عن هذه الجلسة؟</p> <p>ثم يتم مناقشة الإجابة ومعرفة اقتراحاتهن أيضاً لمناقشتها والأخذ بما يمكن تنفيذه منها.</p>

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

الحاجات	تنطيق المشاعر
الأهداف الخاصة	<p>-التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة.</p> <p>-زيادة الحرية الانفعالية.</p> <p>-زيادة القدرة على تأكيد الذات.</p> <p>-إظهار المشاعر الحقيقية.</p> <p>-إبداء المعارضة بشكل واضح وصريح.</p> <p>-التحرر من القلق.</p> <p>-تنمية القدرة على تكوين علاقات صريحة ومريحة بين طالبات.</p>
محتوى الجلسة	<p>-في بداية الجلسة يتم تعريف الطالبات بمفهوم "تنطيق المشاعر" وهو التعبير المتعمد والتلقائي عن الانفعالات بكلمات صريحة ومنطوقة.</p> <p>-تؤكد الباحثة أهمية الصراحة والتلقائية والتعبير عن الانفعالات بشكل لائق ومقبول اجتماعياً، وأن ذلك يعد من دعائم الصحة النفسية كالتخلص من القلق من جراء كبت المشاعر من جهة، وتشجيع الآخرين لتكوين علاقات صريحة ومريحة من جهة أخرى.</p> <p>-إن تنطيق المشاعر يكون في حالة الانفعالات المختلفة سواءً كانت تتعلق بـ:</p> <p>*إبداء الحب أو الرغبة، مثلاً: (انه يوم جميل).</p> <p>*عدم الرغبة مثل: (أنني لا أحب هذا الرجل، وكل ما يدعو إليه).</p> <p>*المدح. مثل: (أنك تبدو أنيقاً اليوم. أو أن الكلمة التي قلتها ذكية بحق).</p> <p>*التوقع. مثل: (أنني أتطلع للقائك والحديث معك فيما بعد).</p> <p>*الأسف. مثل: (أنني أشعر بالأسى لأنني سأترك هذا المكان).</p> <p>*التشكك. مثل: (هل تعتقد أنني أصدق ما تقول؟).</p> <p>*حب الاستطلاع. مثل: (أنني سأحلم بما سيحدث في المرة القادمة).</p> <p>*الشعور بالخلوص. مثل: (حمداً لله أنه يوم الخميس لم أصدق، لكنه سيأتي).</p> <p>*الشعور بعدم الراحة. مثل: (أن قدمي تتعباني).</p> <p>-بعدها توضح الباحثة أن القاعدة الذهبية في تنطيق المشاعر بصوت عال هي: الصدق والأمانة مع الشكل الانفعالي السائد والشعور المسطر على الشخص. فنية الكرسي الخالي:-</p> <p>تطلب الباحثة من أفراد المجموعة الجلوس على شكل نصف دائرة.</p> <p>-يتم وضع كرسي خالٍ أمام الطالبات.</p> <p>-تطلب الباحثة من الطالبات أن يتخيلن أن شخصاً ما يعرفنه جالس في هذا الكرسي، ويرغبين الحديث معه ليترجمن ما يشعرن به، ولا يستطعن المواجهة.</p> <p>-تطلب الباحثة من إحدى الطالبات (الراغبات) أن تذكر الشخص الذي تود الحديث معه وتتحدث بصوت عال.</p> <p>وهكذا مع الطالبات الأخريات.</p> <p>-تقدم الباحثة التعزيز الاجتماعي مثل (جيد جداً، جيد، رائع... الخ).</p> <p>-تطرح الباحثة سؤالاً يتضمن انطباعات أفراد المجموعة عن الجلسة وما دار بها ليتم مناقشتها والإجابة عن استفساراتهن وتساؤلاتهن.</p>

أثر برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الاعدادي

م.م. زهراء حسين عباس

الحاجات	تنطبق المشاعر
	الوظائف البيئية:- تطلب الباحثة من الطالبات أن يتدربن على هذه الفعالية أمام المرآة بكثرة، وينقلن ما تدرين عليه إلى المواقف الواقعية، وتدوين تلك المواقف والصعوبات التي تواجههن لمناقشتها في الجلسة اللاحقة.

مدة الجلسة (45) دقيقة

الجلسة الرابع عشر

الحاجات	إنهاء البرنامج الإرشادي
الأهداف الخاصة	-تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي. -تقديم التغذية الراجعة للمرشدة لمعرفة مدى فهمهن واستيعابهن للبرنامج. -معرفة وجهة نظر المسترشدات في الأنشطة والفعاليات التي قدمت في البرنامج.
محتوى الجلسة	التمهيد:- في بداية الجلسة تتم مناقشة ما دار في الجلسة السابقة ذلك بأن يطلب من الطالبات ذكر المواقف التي تم نقل ما تعلمنه في الجلسة السابقة وما هو إحساسهن بعد تغيير الفكرة اللاعقلانية. ومناقشتهن في ذلك والإجابة عن تساؤلاتهن واستفساراتهن والطلب من كل طالبة قراءة ما كتبتة في استمارة المتابعة ومناقشة ذلك. العرض:- -تطلب الباحثة من كل طالبة أن تذكر رأيها بصراحة تامة في البرنامج وبالفعاليات والأنشطة التي قدمت، وعن مدى فائدتها من البرنامج وما هو النشاط أو الفعالية التي أثرت فيها بشكل أكثر من غيرها. -التطبيق البعدي لمقياس قلق المستقبل وتحديد موعد لذلك.

The impact of a counseling program to reduce future anxiety among sixth-grade students

Zahraa Hussein Abbas

Abstract

This study aimed to identify the anxiety of the future among sixth-grade middle school students in Al-Duha secondary school for girls, by preparing a pilot program to reduce the future anxiety of the research

sample, and to test the research hypotheses, the experimental design with the same experimental group with the test (pre and post) was chosen, and for the purpose of Measuring future anxiety by means of a questionnaire form as it consisted of (48) paragraphs, and then preparing an indicative program where the number of sessions reached (14) indicative sessions for the duration of each session (45) minutes, and by the session of each week, and after data collection was treated using the statistical program spss , And the results of the study showed the existence of differences with d For a statistical machine on the scale of future anxiety of the sample, the research before and after the indicative program, at a level (0.05) indicating the effect of the proposed indicative program under discussion, and in light of the findings of the research, the researcher made a number of recommendations and proposals.