



كلية التربية
قسم علم النفس



جامعة مدينة السادات

بحث مستخلص من رساله ماجستير بعنوان

فاعليه برنامج الإرشادي القائم على التفكير الايجابي لتخفيف قلق
المستقبل لدى عينه من المعاقين بصريا في مرحله المراهقة

إعداد

الاء يحيى زكي عبدالله

إشراف

الأستاذ الدكتور

فاروق السيد عثمان

أستاذ بقسم علم النفس

كلية التربية

جامعة مدينة السادات

• المقدمة

وتعد الإعاقة البصرية مشكلة من إحدى المشكلات التي يواجهها المراهق لكونها تحولته إلى طاقة بشرية معطلة تحتاج لمزيد من الإهتمام والرعاية، وتعتبر الإعاقة البصرية من المشكلات التي تهتم بها الدولة والكثير من علماء علم النفس والتربية أيضا لكونها ظاهرة متعددة الجوانب وتحتاج لجهد كبير من القائمين على رعايتها وتأهيلها.

من جانب آخر أكدت دراسات كثير من الباحثين أن قلق المستقبل يعد أحد المشكلات الرئيسية التي يعانيها المعاقين بصريا ، لذا قام البعض منهم بعمل برامج لمحاولة الحد من تلك الأزمه لما يترتب عليها من آثار نفسية سيئة عند المعاق بصريا.

ولقد أوضح (عاشور دياب، ٢٠٠١ : ٤٤٠) أن المظاهر النفسية لقلق المستقبل هي الشعور بالتوتر والأنزعاج لأبسط الأسباب والأحلام المزعجة واضطرابات النوم والخوف الشديد من شيء مرتقب والعجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي .

• مشكلة الدراسة :

يمثل إرتفاع قلق المستقبل عند المراهق المعاق بصريا مشكلة نفسية واجتماعية كبيرة حيث أنها تعد مشكلة من مشكلات مرحلة المراهقة، حيث أكدت بعض الدراسات مثل دراسة (محمد معوض، ١٩٩٦ : ٩٨) علي أن الشخص ذوي قلق المستقبل يتسم بالعجز والسلبيه والأنطوائيه والشك والحزن ونقص القدره علي مواجهه المستقبل.

ويرى(محمود عشري، ٢٠٠٤ : ١٤٨) أن الأشخاص ذوي قلق المستقبل يتسمون بالتنبؤ السلبي للاحداث المتوقعه والشعور بالأنزعاج والتوتر والضيق عند الشعور بها كما يتصفون ايضا بضعف القدره علي تحقيق الآمال والطموحات وعدم التركيز والشعور بأن الحياه غير جديره بالأهتمام مع الشعور بفقدان الأمن والطمأنينه تجاه المستقبل.

ولقد أكدت نتائج دراسة (Segerstrom,2005) وجود علاقه بين ارتفاع قلق المستقبل لدى المعاق بصريا وعدم التفاؤل كما اكدت دراسة (سناء مسعود، ٢٠٠٦) على أن المصاب بقلق المستقبل يعيش في حاله أنعدام الأطمئنان علي صحته ورزقه ومكأنته كام يتصف أيضا بالأعتماديه والعجز واللاعقلانيه.

وتضيف (نيفين المصري، ٢٠١١: ٤١) أن سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل لدى المعاقين بصريا معاناتهم من اضطرابات جسميه وكلما زادت حده القلق لديهم زادت هذه الأعراض بالإضافة إلي عدم الإعتناء بصحتهم وقوتهم من اجل مواجهه المواقف الصعبه في المستقبل.

وأكدت أيضا نتائج دراسة (Behar,et al.,2012)علي وجود علاقه بين ارتفاع قلق المستقبل لدى المعاق بصريا والأكتئاب والتفكير السلبي المتكرر.

وفي هذا الصدد اشارت نتائج دراسة (Gaber,et al.,2016) الي وجود علاقه بين مستوى الطموح والتفكير الناقد وقلق المستقبل لدى المعاق بصريا.

ومما سبق يتضح أن المعاق بصريا مشغول جداً بالتفكير في مستقبله ، وارتفاع قلق المستقبل لديه يمثل أزمة حقيقية في مرحلة المراهقة يترتب عليها الكثير من الآثار السلبية، مما يحتم علينا محاولة تخفيف قلق المستقبل عنده لكي يعود لتوافقه النفسى والاجتماعي.

وعندما ننظر للتفكير الإيجابي نجد أنه من أنسب العلاجات المناسبة لهذه المشكلة وذلك لإعتماده على العديد من الإستراتيجيات المناسبة لتخفيف قلق المستقبل مثل " إستراتيجية حل المشكلات " التي أكد العديد من الباحثين مثل (Febrafebr,2003 ، إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧) على فعاليتها في جعل الفرد يركز إنتباهه على تحليل المواقف بطرق منطقية وهادئة ويتعلم منها ويعدل من أسلوبه ويتصرف بإيجابية حتى يتوصل لحلها، كما يعتمد التفكير الإيجابي على " إستراتيجية المثل الأعلى، وإستراتيجية الشخص الآخر إستراتيجية إعادة التعريف إستراتيجية البدائل " التي أكد (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧ : ٨٨ - ١٠٥) على فعاليتهم في تبنى الفرد معتقدات وقيم مثالية ورؤيو الامور بمرونة وتحدى ويقدر ذاته ويثق في نفسه ويتحول من القوة إلى الضعف .

هذا وقد أكد العديد من الباحثين إرتباط قلق المستقبل بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسى مثل دراسة (رامى أسعد : ٢٠٠٧ ؛ ماجدة موسى : ٢٠١٠ ، ؛ ذهبية حسين : ٢٠١٢؛هادية نايف : ٢٠١٢؛غفران العبيدى : ٢٠١٣؛إبراهيم الغامدى : ٢٠١٣؛ أشرف العريان : ٢٠١٤؛إخلاص موسى : ٢٠١٦) مما جعل الباحثة تقوم بهذه الدراسة لمحاولة تخفيف قلق المستقبل ومعرفة أثر ذلك على المعاقين بصريا.

بناء على ما تقدم ذكره توجز الباحثة أهم مبررات مشكلة الدراسة فى الآتى:

١- ارتفاع قلق المستقبل عند المعاقين بصريا له آثار سلبية فى مجالات الحياة الرئيسة النفسية والاجتماعية ويترتب عليه العديد من المشكلات الامر الذى يستدعى دراستها لتوفير التدخلات العلاجية لها .

٢- يعانى المراهقون المعاقون بصريا من إرتفاع واضح فى قلق المستقبل بما يستدعى توفير التدخلات العلاجية التى تتفق مع سماتهم الخاصة من أجل تحسينها .

٣- لا توجد دراسات عربية سعت للتصدى لمشكلة ارتفاع قلق المستقبل لدى المراهقين المعاقين بصريا والعمل على توفير التدخلات العلاجية اللازمة لها .

٤- إرتباط ارتفاع قلق المستقبل بانخفاض التوافق النفسى لدى المعاقين بصريا .

مما حث الباحثة على ضرورة مساعدة المراهقين المعاقين بصريا لتجاوز معوقاتهم واستثمار ما لديهم من إمكانيات تعينهم على التغلب على مشكلاتهم . وبذلك يمكن للباحثة صياغة مشكلة دراستها الحالية فى التساؤل الرئيسى التالى :

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادى القائم على التفكير الإيجابى لتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المعاقين بصريا فى مرحلة المراهقة وأثره على توافقهم النفسى ؟

ومن خلال هذا التساؤل تنبثق التساؤلات الفرعية الآتية:

١- هل ينخفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى عليهم ؟

٢- هل يزداد التوافق النفسى لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى عليهم ؟

٣- هل يوجد إستمرارية لتاثير البرنامج الإرشادى على أفراد المجموعة التجريبية لكل من قلق المستقبل والتوافق النفسى بعد مرور شهرين من التطبيق ؟

٤- هل يوجد إختلاف فى قلق المستقبل والتوافق النفسى لدى أفراد المجموعة الضابطة فى حال عدم تطبيق البرنامج عليهم ؟

• أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي للحد من قلق المستقبل لدى المعاقين بصريا.

• أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتصدى لدراسته، حيث أن هذه الدراسة تنطوي على كثير من الأهمية سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية :

- الأهمية النظرية :

إن الكثير من الدراسات والبحوث التي أجريت في دراسة مرحلة المراهقة وأزماتها بالرغم من كثرتها وتنوعها إلا أنها لم تتطرق لدراسة وحل مشكلة قلق المستقبل لدى المعاقين بصريا عن طريق بناء برامج فعالة تسهم في حل تلك الأزمة، وإلى أهمية استخدام أسلوب التفكير الإيجابي مع المعاقين بصريا، كما يعد مفهوم التوافق لدى المعاقين بصريا من المتغيرات ذات أهمية لديهم لما له من تأثيرات مهمة في الجوانب المختلفة بحياتهم .

- الأهمية التطبيقية :

يمكن أن توفر نتائج الدراسة الحالية البيانات والمعلومات التي تساعد في التخطيط السليم للتصدى لمشكلة قلق المستقبل لدى المعاقين بصريا ووضع الإستراتيجيات والسياسات الخاصة برعاية المعاقين بصريا بهدف توفير حياة أفضل لهم وإتاحة الفرصة للتواصل الاجتماعي لديهم مما يزيد من توافقهم النفسي وإندماجهم في المجتمع ومشاركتهم في الحياة الإجتماعية بكافة جوانبها. يعد البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي الذي يهدف إلى الحد من قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا نموذجا يمكن ان يتم الإستعانة به في المدارس والمؤسسات التي تقوم برعاية الأطفال المعاقين بصريا.

• حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بحدودها البشرية ، والمكانية ، والزمانية على النحو التالي:

١. الحدود البشرية :

تحدد بعينة الدراسة المكونة من (١٠) طالبات من المراهقين الإناث المعاقين بصريا التي تتراوح اعمارهم بين (١٤ - ١٧) عام.

٢. الحدود المكانية:

تحدد بمكان إجرائها بمعهد النور للمكفوفين - بشبين الكوم - بمحافظة المنوفية.

٣. الحدود الزمنية:

تحدد إجراءات الدراسة على العينة السابق ذكرها في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ من خلال إجراء جلسات البرنامج التي تبلغ (١٦) جلسة شهر بواقع (٤) جلسات أسبوعياً، كل جلسة تتراوح بين (٤٠ - ٤٥) ق، ثم قامت الباحثة بتتبع العينة بعد مرور شهر من إنقضاء البرنامج.

مكونات الإطار النظري

أولاً : قلق المستقبل :

لقد أبدى الكثير من العلماء حماس شديد وإهتمام كبير بدراسة الظروف والعوامل النفسية للفرد ودورها في تشكيل وصياغة السلوك الإنساني، ومن ضمن هذه العوامل المؤثرة في سلوك الفرد هو قلق قلق المستقبل.

وتقوم الباحثة بعرض الإطار النظري لقلق المستقبل بعرض تعريف قلق المستقبل، ثم تنتقل لعرض أسباب قلق المستقبل والنظريات المفسرة له، ثم تقوم بعرض خصائص الأفراد المصابين بقلق المستقبل.

• تعريف قلق المستقبل :

تناول العديد من الباحثين تعريف قلق المستقبل ومحاولة تحديد مفهوم له .

حيث عرفته (سلوي عبد الباقي، ١٩٩٣ : ١٨) بأنه "مزيج من الرعب والأمل بالنسبة إلي المستقبل، والاكئاب والافكار الوسواسيه وقلق الموت واليأس بصورة غير معقوله".

وأضاف (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ - ٢٢ - ٢٤) أن الثقافه البيئيه المحيطه بالفرد تسبب قدر كبير من التوتر والقلق اذا احتوت علي التعقيدات والاحباط أو المنتاقضات التي يشعر معها الفرد بالتهديد والعجز وقلة الحيله، وعند شعورالفرد بالانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه يؤدي ذلك إلي تقوية الروابط الاجتماعيه بالمحيطين به وأمكانية تغلبه علي الاحساس بالعجز والقلق.

وأشارت إليه (إيمان صبري، ٢٠٠٢ ، ٦١) بأنه " حاله من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبه والتهديد الدائم بحدوث شئ ما غير حقيقي للشخص في المستقبل .

وأوضح (محمود عشري، ٢٠٠٤ ، ١٤٢) أيضا أن قلق المستقبل هو " خبره انفعالية غير ساره يملك الفرد خلالها بالخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات، والتنبأ السلبي للأحداث والشعور بالتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير فيها .

وقامت (زينب شقير، ٢٠٠٥ ، ٥) بتعريف قلق المستقبل بأنه " خلل نفسي المنشأ ينتج عن خبرات ماضيه غير ساره وتشويه ادراكي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضيه غير الساره وتضخم السلبيات واخطاء للأجابيات الخاصه بالذات مما يؤدي لصاحبها إلي حاله من التوتر وعدم الأمن يدفعه لتدمير ذاته وتعميم الفشل وتوقع الكوارث والتشاؤم من المستقبل وقلق التفكير فيه والخوف من المدخلات الاجتماعيه والاقتصادييه المستقبليه المتوقعه والأفكار الوسواسيه وقلق الموت واليأس " .

وفي هذا الصدد أوضحت (سميرة أبو الحسن، ٢٠٠٥ ، ١٥٩) أن قلق المستقبل يرجع إلي النزعه الشخصيه المرتبطه برد الفعل المتمثل في الخوف الناتج عن تراكم الخبرات الشخصيه علي مدي الحياة والتوجهات الحاليه للفرد خاصتا نحو الخبرات السلبيه والاحداث السيئه المحتمل حدوثها والتي لا يمكن حصرها في مجتمعنا إليوم، كما يجب التأكد علي عدم وجود ضغوط لدي الفرد ، كما أن وجود الضغوط لا يعني بالضرورة ظهور قلق المستقبل ولكنه من الطبيعي أن ينشغل الفرد بالتفكير في الأمور المنذرة بالخطر أولاً لكي يظهر رد الفعل المتمثل في القلق.

• نظريات قلق المستقبل:

١- نظرية التحليل النفسي

٢- النظرية الوجودية

٣- النظرية السلوكية:

ج ٤- النظرية الإنسانية:

٥- النظرية المعرفية :

• خصائص الأفراد المصابين بقلق المستقبل :

لخص (Moline, 1990, 501-512) خصائص الأفراد المصابين بقلق المستقبل فيما يلي:

١- التشاؤم والإنطواء والشك والتردد والإنفعال لأقل الأسباب.

٢- الميل إلى التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار.

٣- السلبية وفقدان الثقة في النفس.

٤- صلابة الرأي والتعنت.

٥- الخوف من التغيرات الاجتماعية والتوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل.

٦- عدم القدرة علي مواجهة المستقبل والشعور الدائم بالعجز.

٧- الكذب والتصنع والإنسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا وعاطفيا.

ثانيا : التفكير الإيجابي:

وتقوم الباحثة بعرض الإطار النظري للتفكير الإيجابي بتقسيمه إلى ستة محاور رئيسية، حيث تقوم بعرض تعريف التفكير الإيجابي، ثم تنتقل لعرض خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي وطرق واستراتيجيات تنميته، ثم تعرض الأبعاد المكونة للتفكير الإيجابي. ينقسم الإطار النظري للتفكير الإيجابي إلى ستة محاور رئيسية :

• تعريف التفكير الإيجابي :

تناول العديد من الباحثين مفهوم التفكير الإيجابي حيث أشارت (أماني السيد، ٢٠٠٥، ١١٤) إلى أن التفكير الإيجابي هو " توقع النجاح في القدرة علي حل المشكلات باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في آدائه وسيطرته وإردته في عملية التفكير لديه " .

وأضاف (زياد بركات، ٢٠٠٦ : ٤) أن التفكير الإيجابي نشأ من عدة مفاهيم مختلفة منها "التفكير البنائي" الذي قدمته النظرية البنائية والذي يركز علي اكتساب المهارات النفسية لمواجهة مشاكل الحياة وأيضا " التفكير الفرصة " الذي قدمه سوليفان الذي يركز علي زيادة إنتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في مشكلة الجوانب التي تؤدي إلي تحديد المشكلة وحلولها وليس التركيز في جوانب الفشل" .

• خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي :

يتفق كلا من (Connel,2001,1,,Veraver,2003,14)، كريمان بدير، ٢٠٠٦ : ١٧-٢٥) علي أن الشخص ذو التفكير الإيجابي يتميز بالصدق والمثابرة وعشقه للعمل ومحاسبته لنفسه باستمرار، كما يتسم أيضا بتواصل التفكير والعمل بروح الفريق وبدواعليه في مظهره

البساطة، ويكون قادراً علي الاعتراف بالخطأ وتحديد الجزئيات وتحليلها وحل المشكلات، ويتصف أيضا بالشجاعة وقوه الإقناع والإصرار وتقدير قيمة الوقت، ويتميز أيضا بالشمولية والدقة في التخطيط والتركيز ويتصف بقبول الإختلاف والسلوك الجيد مع الآخرين وإحترام نظامهم وأخلاقهم وقيمهم، والتوقع المتميز لردود أفعالهم .

استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي :

١ - استراتيجية التفكير الإيجابي:

٢ - استراتيجية حل المشكلات :

٣ - استراتيجية المثل الأعلى:

٤ - استراتيجية الشخص الآخر:

٥ - استراتيجية إعادة التعريف :

٦ - استراتيجية البدائل:

• أنواع التفكير الإيجابي :

يشير (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧ : ٢٣٢ - ٢٦٠) إلي عدة أنواع من التفكير الإيجابي منها :

١ - التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

وهذا النوع من التفكير يستخدمه البعض لتدعيم وجهات نظرهم الشخصية في شئ معين لمساعدة الآخرين لإقناع أنفسهم بأنهم علي صواب حتي ولو كانت النتيجة سلبية .

٢ - التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين :

وهذا النوع من التفكير يحدث بسبب التأثر بشخص آخر سواء من الأقارب أو الأصدقاء أو بسبب مشاهدة برنامج تليفزيوني وهذا النوع من التفكير له آثار سلبية علي البعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط، ويكون لهذا النوع من التفكير آثار إيجابية أيضا فيدفع الفرد إلي المبادأة وعدم إستغلال وقته في السلبيات وإستغلالها في الفعل والتقييم والتعديل حتي يصل لأهدافه ويحققها.

٣ - التفكير الإيجابي بسبب التوقيت :

ويستخدم هذا النوع من التفكير الإيجابي لتحسين سلوكياتنا وبناء عادات إيجابية جديدة، كما يقوم بعض الأفراد من سلوكيات في شهر رمضان وفي الشهور الروحانية.

٤ - التفكير الإيجابي في المعاناة:

وهذا النوع من التفكير إما أن يجعل أفرادهم يقتربون أكثر من الله سبحانه وتعالى عند مواجهتهم لصعوبات، ويفكرون في كيفية التعامل مع التحدي وتحويله لخبرة ومهارة، وإما أن يجعل أفرادهم ذو حياة سلبية وتوجه تركيزه دائما علي أسوأ الاحتمالات والأحاسيس السلبية مما يؤثر علي جميع سلوكياته وعلاقاته مع الآخرين.

٥ - التفكير الإيجابي المستمر في الزمن :

وهذا النوع من التفكير لا يتأثر بالزمان أو المكان أو بأى نوع من أنواع المؤثرات بل هو عادة مستمرة لدي الشخص في الزمن سواء واجه الإنسان صعوبات أم لا ، فهو دائم الشكر لله سبحانه وتعالى ودائم التفكير في الحل والبدائل والاحتمالات حتي تصبح عادة لديه في حياته. وتري الباحثه أن هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوي أنواع التفكير الإيجابي لما له من آثار إيجابية تجعل حياة الفرد سعيدة ومرتنة وهادئة باستمرار.

• أبعاد التفكير الإيجابي :

١ - التفاؤل والتوقعات الإيجابية

٢ - الضبط الإنفعالي والتحكم فى العمليات العقلية:

٣ - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:

٤ - تقبل الذات غير المشروط:

ثالثا : الإعاقة البصرية :

وتقوم الباحثة بعرض الإطار النظرى لهذا الجزء بعرض تعريف الإعاقة البصرية، ثم عرض تصنيفها، ثم الانتقال لعرض خصائص الأفراد المعاقين بصريا.

يوضح (طارق كمال : ٢٠٠٧ ، ٨١) المفهوم اللغوي للإعاقة البصرية، بأن " الأعمى " جاء من مصطلح " عماء " وهو الضلالة، وهو الشخص الذي أصيب بعجز جزئي فى بصره .

ويضيف (سعيد حسني : ٢٠٠٠ ، ١٧٩) تعرف الإعاقة البصرية بأنها حالة من الضعف فى حاسة البصر تحد من قدرة الفرد على إستخدام بصره (العين) بفاعلية وإقتدار، مما يؤثر سلبا على نموه .

• تصنيف الإعاقة البصرية :

وتضيف (نظيمه سرحان، ٢٠٠٦ : ٨٥) تصنيف للإعاقة البصرية فمن حيث درجه الإصابة بكف البصر فتصنفها إلى :

١- كف بصر كلي :

ويعني الفقدان الكامل للقدرة على الإبصار .

٢- كف بصر جزئى :

ويعني وجود حساسية خفيفة للضوء كالقدرة على الملاحظة أو التمييز بين النهار والليل أو بين مصادر الضوء المختلفه وهذه القدره رغم قيمتها الحيويه فى حياة الكفف جزئيا إلا أنها لا تساعد على الرؤية الحقيقية ويعتبر فى حكم المكفوفين عمليا .

٣- ضعيف الابصار :

وهي أخف درجات الإصابة ويستطيع صاحبه تحصيل المهارات والقيام بأعمال مستخدما بصره مع لستخدام الحواس الأخرى .

رابعا : التوافق النفسى :

وتقوم الباحثة فى هذا الجزء بعرض الإطار النظرى للتوافق النفسى ، ثم تنتقل لعرض الأبعاد المكونة له ووظائفه، ثم تعرض أهم العوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له.

• تعريف التوافق النفسى :

لقد إجتهد العلماء والباحثين فى تعريف التوافق النفسى، وقد قاموا بتعريفه بمعاني كثيرة، فيعرفه (عطية هنا، ١٩٦٠ : ٤٨) الذى ركز على أن التوافق يعنى "استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد إلى مستوى توازنه الذى يعيش فيه" .

• أبعاد التوافق النفسى :

إختلف الأراء حول تحديد أبعاد التوافق النفسى نتيجة لإختلاف نظرة العلماء والباحثين فقد أشار(حامد زهران، ١٩٩٧ : ٢٧)

إلى ثلاث أبعاد للتوافق وهى التوافق الشخصى والتوافق الإجتماعى، والتوافق المهنى .

بينما يؤكد (عبد الوهاب كامل، ٢٠٠١ : ٣٠) على وجود خمسة أبعاد للتوافق النفسى وهى : التوافق الشخصى، التوافق المنزلى، التوافق المدرسى، التوافق الجسمى .

• وظائف التوافق النفسى :

فالتوافق يتضمن المرونة فى مواجهة الظروف البيئية، وتغيير وتعديل سلوك الفرد لإشباع رغباته طبقا لأى تغير يحدث فى البيئة المحيطة بالفرد، وهناك عدة عوامل تؤثر فى عملية التوافق منها :

١- إشباع الحاجات الأولية

٢- - إشباع الحاجات الثانوية

٣- - التقبل والرضا عن الذات

٤- - المسابرة والتكيف مع المجتمع وقيمه ومعايرة :

- تحقيق الصحة النفسية :

• العوامل المؤثرة فى التوافق :

إنفق العديد من الباحثين مثل (علاء الدين الكفافي، ١٩٨٧ : ١٧٨)، (محمد الهابط،

١٩٨٧ : ١٨٠) على أن العوامل المؤثرة فى التوافق هى :

١- التنشئة الاجتماعية

٢- خبرات الطفولة :

٢- - المكونات الجسمية

٤- وسائل الإعلام والاتصال:

٥- الظروف الإقتصادية:

٣- - توفر المهارات التكيفية

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

النظرية البيولوجية الطبية

- نظرية التحليل النفسي

٢- النظرية السلوكية

النظرية الإنسانية

وقد قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة إلى عدة محاور وهي ، على النحو الآتي :

أولاً : دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومدى انتشاره :

• دراسة (محمد القحطاني ، ٢٠١٦) :

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالب وطالبة ، منهم (٥٤) ذكور ، (٥٠) إناث بمرحلة البكالوريوس من قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود ، بمتوسط عمري بين (٢٠ : ٢٢) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل ، ومقياس الأفكار غير العقلانية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل في الأبعاد " قلق المشكلات الحياتية - قلق الصحة وقلق الموت - القلق الذهني - قلق التفكير في المستقبل " ولا توجد علاقة دالة بينهم في البعدين " اليأس من المستقبل - الخوف والقلق من الفشل في المستقبل" .

• دراسة (سميرة ميسون ، ربحه بوعزة ، ٢٠١٥) :

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل وتقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من الفرقة الثانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة ، منهم (٢٠) من قسم علم النفس ، (٢٠) من قسم علوم التربية ، بمتوسط عمري بين (١٧ : ٢١) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية ، مقياس قلق المستقبل ، مقياس تقدير الذات ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود قلق المستقبل عند الطلاب بصورة مرتفعة ، وأشارت أيضاً إلى وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وتقدير الذات وقلق المستقبل .

• دراسة (محمد معشي ، ٢٠١٢) :

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى قلق المستقبل لدى الطالب المعلم ، ومدى اختلاف درجة قلق المستقبل باختلاف العمر والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طالب تحت التخرج بكلية المعلمين بجامعة جازان ، بمتوسط عمري بين (١٧ : ٢٢) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل من الطلاب المعلمين ، وأشارت أيضاً لعدم وجود فروق دالة في درجة القلق تعود لاختلاف العمر الزمني والتخصص الأكاديمي والمعدل التراكمي لدى الطلاب المعلمين .

ثانياً : دراسات تناولت البرامج العلاجية لقلق المستقبل :

• دراسة (أيمن عبد العال ، ٢٠١٣) :

هدفت الدراسة لمعرفة أثر وفعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالب من الجامعة ، بمتوسط عمري بين (١٨ : ٢٢) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل ، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية ونجاح العلاج المعرفي السلوكي في تقليل قلق المستقبل .

• دراسة (محمد عسليّة ، أنور البنا ، ٢٠١١) :

هدفت الدراسة لمعرفة أثر وفعالية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالب ، بمتوسط عمري بين (١٧ : ٢١) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل ، برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ٣٦ % من الطلاب يعانون من قلق المستقبل ، كما أشارت لفعالية ونجاح البرنامج المستخدم في العلاج .

• دراسة (كمال عيد وآخرون ، ٢٠١٠) :

هدفت الدراسة إلى التعرف فاعلية أسلوب لعب الدور كأحد فنيات العلاج بالسيكودراما في خفض مستوى قلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) معاق بصرياً ، بمتوسط عمر (٢٠) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس القلق للمكفوفين ، برنامج لعب السيكودرامي ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج مما يدل على نجاح وفعالية البرنامج .

ثالثاً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية :

• دراسة (Stoeber , Corr , 2017) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين نظرية الحساسية للتعزير والكمال الذاتى متعددة الأبعاد والتفكير الإيجابي الموجه نحو المستقبل، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٤٣) طالب (٤٦ ذكور ، ٢٩٥ اناث ، ٢ غير معلنه) من جامعة كنت ، بمتوسط عمرى (١٩) عام ، وإستخدمت الدراسة مقياس الكمال الذاتى الموجه ومقياس كماليات اخرى موجهه والكمال الاجتماعى المنقوص عليه ، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن الكمال الذاتى الموجه لديه علاقة ايجابية إلى حد ما مع توقعات ايجابية فقط نحو المستقبل بينما الكماليات الاخرى الموجهه أظهرت وجود علاقة ايجابية مع توقعات ايجابية للمستقبل ، كما أظهرت ايضا وجود علاقة سلبية مع توقعات سلبية نحو المستقبل ، بينما الكمال الاجتماعى المنصوص عليه أظهر علاقة سلبية مع توقعات ايجابية للمستقبل وكذلك وجود علاقات ايجابية مع توقعات سلبية للمستقبل .

• دراسة (Trick, et al . , 2016) :

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي المتكرر (المثابر) والأكتئاب ، القلق والاضطراب العاطفى عند الأشخاص الذين لديهم ظروف طويلة الأجل ،وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٦) مراهق ، بمتوسط عمرى (١٩) عام ، وإستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي والسلبي ، ومقياس الإكتئاب ومقياس القلق ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير الايجابي المتكرر(المثابر) والأكتئاب والقلق والاضطراب العاطفى وقليل من الدراسات قيمت تأثير التفكير السلبي المتكرر (المثابر) على النواتج الجسدية (الطبية) .

• دراسة (Gaber، 2016) :

هدفت الدراسة لدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح وقلق المستقبل وتأثيرها على الدافعية نحو التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤) طالب (٤٣ طالب من كلية التربية و ٤١ من كلية الهندسة فى نجران)، وقد استخدمت الدراسة مقاييس متعددة وهى مقياس الدافعية نحو التعلم ، ومقياس مستوى الطموح ومقياس قلق المستقبل واختبار كاليفورنيا لمهارات التفكير الايجابي ، وقد أثبتت الدراسة وجود علاقة بين الدافعية نحو التعلم وكلا من مستوى الطموح والتفكير الايجابي وقلق المستقبل ، فكلما زاد مستوى الطموح والتفكير الايجابي زادت الدافعية نحو التعلم وعندما يقل القلق المستقبلى تزيد الدافعية نحو التعلم .

رابعاً : دراسات تناولت برامج تنمية التفكير الإيجابي وأثرها على بعض المتغيرات :

• دراسة (مروى عبد الوهاب ، ٢٠١٥) :

هدفت الدراسة لمعرفة فعالية وأثر برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من السنة التحضيرية بجامعة الملك فيصل ، بمتوسط عمري بين (١٨ : ٢٠) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس مهارات التفكير الإيجابي ، مقياس الضغوط الدراسية ، واستخدمت الدراسة تطوير الذات ، التخلص من الأفكار السلبية ، البحث عن الجوانب الإيجابية ، مهارة التواصل مع الآخرين ، وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط الدراسية .

• دراسة (صفاء فرغلي ، ٢٠١٤) :

هدفت الدراسة معرفة أثر وفعالية برنامج تدريبي لخدمة الجماعة في تنمية التفكير الإيجابي للطلاب ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالب وطالبة ، بمتوسط عمري (٢٢) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير للطلاب ، واستخدمت الدراسة إستراتيجية المحاضرة ، العصف الذهني ، لعب الدور ، المناقشة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج المستخدم في تنمية التفكير الإيجابي .

• دراسة (سناء عثمان ، ٢٠١٤) :

هدفت الدراسة لمعرفة أثر وفعالية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لتحسين مستوى تقدير الذات لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مراهق ومراهقة ، بمتوسط عمري بين (١٣ : ١٩) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس تقدير الذات ، البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ، وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج المستخدم في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات ، كما أشارت أيضاً لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي .

خامساً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي في تنمية أو خفض بعض المتغيرات :

• دراسة (عبد الرحمن الشافعي ، ٢٠١٣) :

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج للتفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي على الأداء الأكاديمي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية لدى طلاب الإعدادي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) تلميذ

في الصف الثالث الإعدادي ، بمتوسط عمري بين (١٥ : ١٦) عام ، واستخدمت الدراسة اختبار التفكير الإيجابي والسلبي ، اختبار التحكم الذاتي ، اختبار تحصيلي في اللغة العربية ، تقرير ذاتي ، وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج في ارتفاع الأداء الأكاديمي .

• دراسة (علا عبد الرحمن ، ٢٠١٣) :

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج للتفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات الروضة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) معلمة من رياض الأطفال ، بمتوسط عمري (٢٧ : ٣٠) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس جودة الحياة ، واستخدمت الدراسة إستراتيجية " التحدث الذاتي - حل المشكلات - المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة وورش العمل - القراءات والمسابقات - المثل الأعلى " وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة .

• دراسة (Fuxjager & Lopez, 2012) :

تهدف الدراسة لتوضيح دور التفكير الإيجابي في تعديل الإدراك الذاتي لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من الجامعة ، بمتوسط عمري بين (١٧ : ٢١) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس الإدراك الذاتي، ومقياس الخداع الذاتي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين التفكير الإيجابي والإدراك الذاتي الإيجابي ، كما أشارت أيضاً لوجود علاقة قوية بين التفكير الإيجابي وزيادة في الكفاءة التكيفية لدى المراهقين

سادساً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي وقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً :

• دراسة (حسين الأمين ، ٢٠١٦) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مهارات التواصل وعلاقتها بأساليب التفكير الإيجابي لدى المعاقين بصرياً ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٤) معاق بصرياً منهم (١٥٦) ذكور ، (١٣٨) إناث ، بمتوسط عمري بين (١٨ : ٢١) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التواصل الاجتماعي ، مقياس أساليب التفكير، وأشارت نتائج الدراسة على ارتفاع دال إحصائياً في التواصل الاجتماعي وأساليب التفكير الإيجابي لدى المعاق بصرياً ، كما أشارت أيضاً لعدم وجود علاقة ارتباطية بين التواصل الاجتماعي وأساليب التفكير ، كما أشارت لعدم وجود دلالة إحصائية في

مهارات التواصل الاجتماعي لدى المعاق بصرياً تعزي لمتغير النوع لصالح الذكور ، وتوجد فروق دالة إحصائياً في أساليب التفكير لدى المعاق بصرياً تعزي لمتغير النوع لصالح الذكور .

• دراسة (Andrew , et al , 2015) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي والسلبى بقلق المستقبل ومحاولات الانتحار ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) فرد يحاول الانتحار من المكفوفين بمتوسط عمري بين (١٦ : ٦٥) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس اليأس ، مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس التفكير السلبى ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التفكير السلبى وقلق المستقبل ومحاولة الانتحار، كما أشارت أيضاً لوجود علاقة موجبة بين التفكير السلبى واليأس وقلق المستقبل .

• دراسة (سهام السلاموني ، ٢٠١٤) :

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر وفعالية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى أمهات الأطفال المكفوفين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أم من أمهات الأطفال المكفوفين ، بمتوسط عمري بين (٣٢ : ٥٥) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ، وأشارت نتائج الدراسة إلى نجاح وفعالية البرنامج الإرشادي في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي لدى أمهات الطلاب المكفوفين من ذوي الإعاقات البسيطة والمتوسطة .

• دراسة (Hogendoorn , et al , 2012) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن التفكير الإيجابي لدى الأطفال ذوي اضطراب قلق المستقبل ، والكشف عن دور كلاً من العبارات الذاتية " الإيجابية والسلبية " في مستوى قلق المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦١) طفل منهم (١٣٩) طفل مصاب بقلق المستقبل من المكفوفين ، (٢٢٣) طفل عادي ، بمتوسط عمري بين (١٨ : ٢٨) عام ، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس قلق المستقبل ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأطفال المصابين بقلق المستقبل أظهروا مستوى عالي من العبارات السلبية ومستوى أقل من العبارات الإيجابية ، كما أشارت نتائج الدراسة على أن الأفكار الإيجابية والسلبية مؤشر لمستوى قلق المستقبل لدى الأطفال .

فروض الدراسة :

تسعى الباحثة من جراء إعداد الدراسة الحالية إلى التحقق من الفروض الأربعة الآتية .

- ١- وجود فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوافق النفسي لصالح التطبيق البعدي ككل ولأبعاده الفرعية.
- ٢- وجود فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي ككل ولأبعاده الفرعية.
- ٣- لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات عينة البحث في اختبار التوافق النفسي في التطبيقين البعدي والتتبعي."
- ٤- لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين التتبعي والبعدي لاختبار قلق المستقبل.

الإجراءات

• أولاً: منهج البحث :

إقتضت طبيعة البحث الإعتماد على المنهج شبه التجريبي كمنهج مناسب للدراسة شبه تجريبية تستهدف التعرف على فاعليه برنامج إرشادى قائم على التفكير الايجابى لتخفيف قلق المستقبل لدى عينة من المعاقين بصريا في مرحلة المراهقة

• ثانياً: التصميم التجريبي المستخدم :

إعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي لمجموعة الواحدة "التجريبية"، وبثلاثة إختبارات قبلى، وبعدى، وتتبعى، وفى هذا النوع من التصميمات بحيث يجرى تطبيق أدوات القياس قبل تطبيق البرنامج (إختبار قبلى)، ثم يعرضون للمعالجة المطلوبة- المتغير المستقل - وهو البرنامج التدريبي المقترح لتخفيف قلق المستقبل، ثم تطبق أدوات القياس (إختبار بعدى) فى نهاية البرنامج، لمعرفة فاعلية البرنامج، ومن ثم إختبار المتابعة لمعرفة إستمرارية أثر البرنامج.

• ثالثا: عينة الدراسة :

قامت الباحثة بإختيار عينة الدراسة من طلاب مرحلة المراهقة من المعاقين بصريا بمعهد النور للمكفوفين - التابع لإدارة شبين الكوم- مديرية التربية والتعليم محافظة المنوفية.

وكان عدد العينة التجريبية فى بداية البرنامج (٢٠) من المعاقين بصريا من الاناث ثم أخذ العدد يتضاءل ووصل فى نهاية البرنامج إلى (١٠) أطفال فقط بسبب عدم وعى بعض أولياء الأمور بأهمية البرنامج ، بالإضافة إلى عدم حرص اولياء الأمور على حضور أبنائهم بصورة مستمرة للمدرسة بسبب ظروف مادية وإجتماعية.

• رابعا : أدوات الدراسة :

(١) مقياس قلق المستقبل : Future Anxiety (إعداد زينب محمود شقير ، ٢٠٠٥) :

(٢) مقياس التوافق النفسى Dimensions of Pshchological Adjustment إعداد (زينب شقير ، ٢٠١٣) :

(٣) : البرنامج التدريبى المستخدم لتخفيف قلق المستقبل : (إعداد الباحثة)

وتلخص الباحثة توزيع مراحل البرنامج التدريبي، والهدف منها كما هو موضح في الجدول التالي:

| م | البيان | التوضيح |
|----|---------------------|---|
| ١ | العنوان | برنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي لتخفيف قلق المستقبل لدى عينه من المعاقين بصريا في مرحله المراهقة |
| ٢ | الهدف العام | تخفيف قلق المستقبل لدى عينه من المعاقين بصريا في مرحله المراهقة |
| ٣ | الأهداف الخاصة | <ul style="list-style-type: none"> - تقبل الذات غير المشروط. - التفكير الإيجابي عن الذات - الرضا بالقضاء - تقبل الآخرين - تقبل الاختلاف - الثقة بالنفس - القدرة على حل المشكلات - تحقيق الأهداف - التنفيس الإيجابي. - السلوك التوكيدي - الاسترخاء النفسي |
| ٤ | نوع الإرشاد | الإرشاد الجمعي القائم على التفكير الإيجابي، باستخدام مجموعة من الفنيات الخاصة مثل الحاضرة، والمناقشة، والعصف الذهني، تكلفة الاستجابة، التنفيس الإيجابي، إدارة الذات، والتعليمات الذاتية، والمثل الأعلى، ولعب الدور، والنمذجة، وقف الأفكار، والإسترخاء، والواجب المنزلي، تشكيل الاستجابة، والتعزيز. |
| ٥ | العينة | انقسمت العينة لمجموعتين المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية تكونت كل مجموعة من ٨ أفراد من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، تتراوح نسب ذكائهم ما بين ٥٠ : ٧٥ درجة على مقياس ستانفورد بينيه، وتتراوح أعمارهم ما بين ١٣ : ١٦ سنة. |
| ٦ | مكان تنفيذ البرنامج | داخل حجرة بمدرسة النور للمكفوفين بشبين الكوم - محافظة المنوفية، لمناسبتها لتطبيق البرنامج. |
| ٧ | عدد الجلسات | ١٦ جلسة. |
| ٨ | زمن الجلسة | يتراوح زمن الجلسة الواحدة ما بين ٤٥ : ٦٠ دقيقة. |
| ٩ | مدة البرنامج | ٦ أسابيع بواقع ٣ جلسات أسبوعياً. |
| ١٠ | منفذ البرنامج | الباحثة. |
| ١١ | تقييم البرنامج | تقييم قبلي - تقييم بعدي - تقييم تتبعي. |

سابعا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

كي تتحقق الباحثة من فروض الدراسة استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في :

- المتوسطات والانحراف المعياري .
- اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين مجموعتين مترابطتين .
- معادلة حجم الأثر .

نتائج الدراسة :

أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات عن النتائج الآتية :

(١) وجود فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التوافق النفسي لصالح التطبيق البعدي ككل ولأبعاده الفرعية.

(٢) وجود فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي ككل ولأبعاده الفرعية.

(٣) عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين التتبعي والبعدي لاختبار التوافق النفسي" .

(٤) لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠٥) بين درجات عينة البحث من المعاقين بصريا في التطبيقين التتبعي والبعدي لاختبار قلق المستقبل، مما يعكس بقاء أثر البرنامج التجريبي.

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

إبراهيم الغامدي (٢٠١٣) : قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من الطلبة من تخصصات جامعية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الملك عبد العزيز .

إبراهيم بلكيلاني (٢٠٠٨) : تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. رسالة ماجستير غير منشورة ، الأكاديمية العربية المفتوحة . الدنمارك .

إخلاق موسى (٢٠١٦) : أثر الإعاقة السمعية والبصرية على التوافق النفسي لدى الشخص المعاق . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ٢ (١) ، ١١٨ - ١٣٧ .

أسماء فتحي ، وميرفت عزمي (٢٠١٣) : التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التوافق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٨٧ (٢٢) ، ٥٨ - ٩٧ .

أشرف العريان (٢٠١٤) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والذكاء الوجداني لدى نوي التأخر الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنصورة .

إيمان عبد الحميد (٢٠١٢) : برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. مجلة الطفولة والتربية ، ١٢ (١) ، ٢٤٧ - ٢٩٠ .

أيمن عبد العال (٢٠١٣) : العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية ، ٣ (٤) ، ٢١١٣ - ٢٤٢٥ .

حمزة بركات (٢٠١٦) : قيمة العوامل العقلية والفكرية في الصحة النفسية (التفكير الإيجابي أسلوب للعلاج) ، مجلة دراسات لجامعة عمار ثليجي الأغواط ، مجلة دولية (٤٤) ، ISSN.1112-4652 .

حنان عبد العزيز (٢٠١٢) : نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات ؛ دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة أوبكر تلمسان . الجزائر .

ذهبية حسين (٢٠١٢) : قلق المستقبل لدى الفتاه العانس وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي ، دراسة ميدانية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر ٢ .

رامي أسعد ، محمد وفائي ، وعلاوى الحلو (٢٠٠٧): السمات المميزة لشخصيات المعاقين سمعياً وبصرياً وحركياً في ضوء بعض التغيرات . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، ١٥ (٢) ، ٨٧٥ - ٩٢٤ .

رضا مسعد السعيد عصر (٢٠٠١) : نموذج منظومي لتطوير مهارات التفكير الإحصائي لدى الباحثين بكليات التربية . المؤتمر العلمي السنوي " رؤى مستقبلية للبحث التربوي - (١٧-١٩ أبريل) ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، الجزء الثاني ، ٥٧٣-٦١٤ .

زياد غانم (٢٠٠٥) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة . مجلة دراسات عربية في علم النفس ، ٤ (٣) ، ٢٥٥ - ٢٧٣ .

زينب على (٢٠٠٧) : فاعلية برنامج مقترح قائم على التفكير فيما وراء المعرفة في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات جامعة عين شمس .

سماح محمود (٢٠١٣) : الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي وإستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٧٩ (٢٣) ، ٣٣ - ٤٥ .

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

سهام السلاموني (٢٠١٤) : فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقات البصرية البسيطة والمتوسطة . مجلة البحث العلمي في التربية ، ٢٠ (٢) ، ٢٤٨ - ٢٧٥ .

سهلي عبد الصمد ، ومباركي جيلاني (٢٠١٥) : التوافق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً . مجلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة عمار ثليجي .

صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠) : الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية . القاهرة : الأنجلو المصرية .

عبد الرحمن الشافعي (٢٠١٣) : برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي من مرحلة التعليم الأساسي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة طنطا .

عبد المجيد البارقي (٢٠١٠) : تقدير الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي وقلق المستقبل لدى الطلاب المكفوفين بالمرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية . رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، القاهرة .

عفراء العبيدي (٢٠١٣) : التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة بغداد . المجلة العربية لتطوير التفوق ، ٤ (٧) ، ١٢٣ - ١٥٣ .

علا عبد الرحمن (٢٠١٣) : فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن . مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، ٢١ ، (٤) ، ٤ - ٥٦ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Andrew, K., Philip, T., Peter, T., Ulrike, S., Kate, D. & Simon, T. (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in Para suicide. *British Journal of Clinical Psychology* , 44 (5) , 495 – 504.

Ari, M. (2011). Analysis of ego identity process of dolescents in terms of attachment styles and gender. *procedia social and behavioral sciences*, 2 (10) , 744.

Behar, E., Katie, A., Borkovec, A., Michelle, M. (2012). Concreteness of positive, negative, and neutral repetitive thinking about the future. *Behavior Therapy*, 43 (20), 300 - 312.

Bryan, A . (2004). Relationships between future orientation: Impulsive sensation seeking and risk behavior among adjudication adolescents. *Journal of*

Gaber, O. (2016). Level of aspiration, critical thinking and future anxiety as predictors for motivation to learn among asample of students of Najvan university international journal of education and research, 4(2), 41-62.

- Haibach, P., Matthias, O., Wagner, A., Lauren, J., Lieberman, M. (2014). Determinants of gross motor skill performance in children with visual impairments. *Research in Developmental Disabilities*, 35(20) , 2577 -2584.
- Haveren, A. (2004). Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status, gender and academic class. *Proquest Dissertation Abstracts* . No. AAC9963589.
- Hogendoorns, S., Prins, P., Vervoort, L., Wolters, L., Nauta, M., Hartman,C., Moorlag, H., De Hann, E. & Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered . *Journal of Anxiety disorders* , 26 (1) , 71 – 78.
- Hong, C. (2012). Impacts off book reading club international on enhancing parents positive thinking. *Journal of health psychology*, 17 (2) , 36 – 72.
- Imamoglu, E. & Guler, A. (2007). Self – related differences in future time orientation. *Journal of applied developmental psychology*, 28 , 515 – 535.
- Jean, S. (2012). Cognitive modification versus therapeutic support for internalizing distress and positive thinking a randomized technique evaluation trial. *Cognitive therapy research* , 36 (1) , 17 - 32.
- Joelle, A. (2012). The role of positive thinking in social prevention of cancer out comes. *Psychology & Health* , 27 (10), 1244 – 1258.
- Lopez, F. & Fuxjager, A. (2012). Self-deception’s adaptive value: Effects of positive thinking and the winner effect. *Consciousness and Cognition*, 21 (2) , 315–324.
- Lord, K., Tulen, J., Dietrich, A., Sondeijker, F., Roon, A., Oldehinkel, A., Ormel, J., Verhulst, F., Huizink, A. (2010). Reduced autonomic flexibility as a predictor for future anxiety in girls from the general population: The TRAILS study. *Psychiatry Research*, 2 (10) , 187-193.
- Mnro, K. (2004). Optimism: How to avoid negative thinking. www.KaliMunro.com
- Ott, S., Roberts, D., Rock, J., Allen, L. & Kimling, E. (2002). Positive and negative thought disorder and psychopathology in childhood among subjects with adulthood schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 58 (2) , 231–239.
- Papadopoulos, K., Anthony, J., Montgomery, A., Chronopoulou, E. (2013). The impact of visual impairments in self-esteem and locus of control. *Research in Developmental Disabilities*, 34(13) , 4565-4570.
- Segerstrom, S. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects?. *Brain, Behavior, and Immunity*, 19 (5) , 195 – 200.
- Spinhoven, P., Drost, D., Hemer, B., Brenda, W. & Penninx, B. (2015). Common rather than unique aspects of repetitive negative thinking are related to depressive and anxiety disorders and symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 33(15) , 45-52 .

- Stoeber, J. & Corr, P. (2017). Perfectionism, personality, and future-directed thinking: Further insights From revised Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 105 (2017), 78-83.**
- Trick, L., Watkins, E., Winderatt, S. & Dickens, C. (2016). The association of preservative negative thinking with depression, anxiety and emotional distress in people with long term conditions: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 91(16), 89-101.**
- Wong, S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well – being and psychological maladjustment. *learning and individual differences*, 22 (1), 76 – 82.**
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personal Individual Differences*, 2(21), 165-174 .**