فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التنظيم الوجداني لدي عينة من المراهقين مجهولي النسب مرتفعي قلق المستقبل

دينا نصرالدين يحيي ابراهيم
أ.د.جمال شفيق أحمد
استاذ علم النفس الاكلينكي كلية الدراسات العليا للطفوله جامعة عين شمس
أ.د.محمد رزق البحيري
استاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

Dina N. Ebrahim
Prof.Gamal S. Ahmed
Professor of Clinical Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University
Prof.Mohamed R. El-Behairy
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University

الملخص

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية البرنامج الارشادى لتحسين التنظيم الوجدانى لدى عينة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل، كما اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبى تصميم المجموعتين التجريبية والضابطه وذلك للكشف عن اثر المتغير التجريبى (البرنامج المستخدم) على المتغير التابع (الكمالية العصابية)، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ مراهقه مجهوله النسب تم اختيارهن بطريقة قصدية من جمعية اولادى للايتام ومجهولى النسب مقسمين الى ١٠ مراهقات بالمجموعة الضابطه و١٠ مراهقات بالمجموعة التجريبيه واشتملت ادوات الدراسة على: استمارة البيانات الاساسية ومقياس ستانفورد بينية (الصورة المختصرة) النسخة الخامسة (اعداد جيل رويد، ٢٠٠٣) تقنين د.صفوت فرج، مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى (اعداد الباحثة)، ومقياس قلق المستقبل (اعداد الباحثة) وبرنامج ارشادى لتحسين التنظيم الوجداني. وتوصلت الدراسة الى النتائج انه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل بعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين البعدى والتتبعى البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الوجدانى–قلق المستقبل–المراهقين–مجهولى النسب–البرنامج الارشادي.

The effectiveness of a counseling program in improving emotional regulation in a sample of adolescents of unknown parentage with high future anxiety

The study aimed to find out the effectiveness of the counseling program to improve the emotional regulation of a sample of adolescents of unknown parentage with high future anxiety. From 20 adolescent girls of unknown parentage, they were deliberately chosen from the Awlady Association for Orphans and Ignorant Parents, divided into 10 adolescent girls in the control group and 10 adolescent girls in the experimental group. The study tools included: basic data questionnaire and Stanford Bennett Scale (abbreviated image), fifth edition. (Prepared by: Jill Ruwaid, 2003) Dr.Safwat Farag's standardization of the emotional regulation difficulty scale (prepared by the researcher), and the future anxiety scale (prepared by the researcher) and a guiding program to improve emotional regulation. The study reached the following results: 1- There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of adolescents of unknown parentage with high future anxiety in the two measurements before and after the program on the emotional regulation scale, in the direction of the post- measurement. 2- There are no statistically significant differences between the mean ranks of The scores of the control group of adolescents of unknown parentage with high future anxiety in the two measurements before and after the program on the emotional regulation scale Experimental group. 4- There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of adolescents of unknown parentage with high future anxiety in the post and follow- up measurements of the program on the emotional regulation scale.

KeyWords: Emotional regulation- Future anxiety- Adolescents- of Unknown parentage- Counseling program.

مقبول للنشر فى: ١٤/ ٣/ ٢٠٢٣

مقدمة:

تنعكس خطورة قلق المستقبل سلبا على إدراك المراهقين لقدراتهم وطموحهم المستقبلى مما يجعلهم عرضه للاضطرابات النفسية والسلوكية وعدم القدرة على التوافق الفعال. وهذا بدروه يؤثر على مستقبلهم العلمى والعملي. خاصة المراهقين مجهولى النسب لما يتسم مستقبلهم بالغموض بسبب اختلال النظام الأسرى وغياب مصادر الدعم المختلفة. (Cejudo, et.al, 2018)& (Nolidin et.al, 2013)

لذا فهناك حاجة إلى التنظيم الوجدانى وفق تعبير جولمان (Golman, 2001) فى ظل الظروف الحالية المتمثلة فى انتشار المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق خاصة قلق المستقبل، وانتشار الانحراف بكافة أشكاله.

لذا تعد دراسة التنظيم الوجدانى ضرورة يمكن أن تساعد على الحفاظ عل الصحة النفسية للمراهقين؛ فتوجيه المراهق نحو التعامل الجيد مع انفعالاته، واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها سيساعده على التخفيف من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب كما يساعده على تجنب الإصابة بمشكلات سلوكية كتعاطى المخدرات وذلك لوجود علاقة بين هذه الانفعالات وأساليب تنظيمها والمشكلات التى سيعانى منها المراهق. (Schmidt et.al, 2010)

مشكله الدراسة:

تتعدد مصادر الضغط والتوتر فى حياة المراهقين وبصفة خاصة مجهولى النسب، والتى تدفع من يفتقر منهم إلى التنظيم الوجدانى للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار الانفعالي، فالمراهقين مجهولى النسب غير القادرين على تنظيم انفعالاتهم هم أكثر عرضه لقلق المستقبل والاضطرابات النفسية بصفة عامة وتعاطى المخدرات. وبهذا تبين وجود علاقات متبادلة بين الضغوط وردود فعل المراهقين نحوها والتنظيم الوجدانى حيث تؤثر ردود فعل المراهقين نحو الضغوط والمشكلات على التنظيم الوجدانى والذى بدوره يحدد قابليتهم للانخراط فى سلوكيات سلبية. (Rusk, 2012)

وتثير المشكلة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل بعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجدانى؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس التنظيم الوجداني؟

هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادى فى تحسين التنظيم الوجدانى لدى عينة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:

أ. ندرة الدراسات التى تناولت تحسين التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل (فى حدود ما اطلعت عليه الباحثة) فى البيئة العربية.

ب. قد تزودنا الدراسة ببعض المعلومات عن كيفيه تحسين التنظيم الوجدانى لدى المراهق مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل.

ج. التعرف على دور التنظيم الوجدانى فى التأثير على الصحة النفسية للمراهقين وخلوهم من الاضطرابات وخاصة قلق المستقبل.

د. لهذه الدراسة أهمية فى إعطاء المؤشرات النفسية والاجتماعية عن عينة الدراسة.

٢. الأهمية التطبيقية:

أ. الكشف عن بعض السمات النفسية لمجهولى النسب حيث يمكن العمل على التخفيف من حده الآثار والاضطرابات النفسية المترتبة على انخفاض درجة التنظيم الوجداني.

ب. قد تساعد الدراسة في الاقتراب من الواقع النفسى للمراهق مجهول النسب ومحاولة التقريب بينه وبين المجتمع.

ج. يمكن أن توجه نتائج هذه الدراسة أنظار المسئولين فى الصحة النفسية إلى ضرورة الاهتمام بإعداد برامج إرشادية وعلاجية وتفعيلها بما يعود بالفائدة على المراهقين مجهولى النسب.

مفاهيم الدراسة:

- التنظيم الوجداني: وعرفه احمد غزو (٢٠١٩) التنظيم الوجدانى بأنه هو مدى قدرة الفرد على إدراك واستنتاج ما يدور فى عقول الآخرين من أفكار ومشاعر ومعتقدات وانفعالات من خلال القيام بعمليات التصوير العقلى لما يدور فى عقول الآخرين لمعرفة الحالات العقلية التى تقف وراءها من خلال الربط بين السلوك والخلفية الفكرية فهو عملية واعية قصدية تتطلب مجهودا تحدث بدون وعى ويجب تقييمها ضمن سياقات محددة فى ضوء الهدف التنظيمى للفرد لتحديد ما إن كانت تكيفية أو غير تكيفية.

التعريف الأجرائي: هو قدرة المراهق مجهول النسب على الوعى بالمشاعر والانفعالات والتعرف عليها والوعى بها، والتحكم فيها واتخاذ القرارات الحياتية المناسبة، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة. ويعبر عنه إجرائيا بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل على مقياس التنظيم الوجدانى للمراهقين (إعداد الباحثة).

- قلق المستقبل: هو حالة من عدم الاطمئنان وعدم التبين والخوف والتوتر والتغيرات غير المرغوب فيها والتى يمكن أن تسيطر على مستقبل الفرد، وفى الحالات المتطرفة يمكن أن يصاب الشخص بحالة من الذعر من إمكانية حدوث كارثة له. (Zaleski, 2003)

التعريف الإجرائي: هو حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية فى المستقبل، ويبدو فى بعض التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية. ويعبر عنه إجرائيا بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل على مقياس قلق المستقبل للمراهقين (إعداد الباحثة).

- مجهولو النسب: هو طفل حديث الولادة تركه اهله امام المساجد او فى الاماكن العامة خوفا من الفقر او فرارا من تهمه الزنا، لا يعرف نسبه ولا أصله، ويطلق على هذه الفئة الاطفال غير الشرعيين، الذين يكون الطفل ثمرة علاقة خارج أطار الزواج مما يجعل صعوبة فى اثبات النسب. (عزازى اسماعيل، ٢٠١٠)

التعريف الاجرائي: هم من لم يستدل على ذويهم ويعيشون فى بيوت التبنى أو المؤسسات الاجتماعية ويعبر عنهم اجرائيا بمجموعة من مجهولى النسب التى تتراوح اعمارهم بين (١٦– ١٨) عام ويرتفع لديهم قلق المستقبل.

- البرنامج الارشادي: يعرف البرنامج الارشادى بانه تصميم مخطط ومنظم على اسس علمية ويحتوى على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التى تواجه الافراد فى مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسيه والاجتماعيه وفق اهداف الارشاد والتوجيه، الامر الذى يؤدى الى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلا.

وهذا البرنامج هو برنامج تكاملى وفق لبعض فنيات نظريات المختلفة والتى تحتوى على مجموعة من الانشطة المخططه والمنظمة بهدف تحسين التنظيم

الوجدانى لدى مجموعة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل. ومن الفنيات التى سوف تستخدم فى البرنامج هى فنيات الارشاد العقلانى الانفعالى السلوكى REPT والتى تهدف الى مساعدة العملاء على اكتشاف وتغيير متطلباتهم الكمالية ووجوبياتهم المطلقة الى تفضيلات واقعية ومنطقية ومن ثم تبديل مشاعرهم وافعالهم وافكارهم غير المنطقية باستخدام اساليب المواجهة، والتخيل العقلانى الانفعالى، واعادة البناء المعرفي، والتقبل غير المشروط، ولعب الدور، التعرض التدريجى للمواقف المخيفة والمثيرة للقلق وهذة من بعض الفنيات المستخدمة فى العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى (Ellis, 1996) كما تم الاستعانة بفنيات نظرية التنظيم الوجدانى لجروس. (Gross, 2003)

- المراهقة Adolescence: التعريف الاجرائى لمرحلة المراهقة: هى المرحله التى يمر بها الفرد وتبدأ بعملية البلوغ ويحدث فيها نمو فى القدرات العقلية والمعرفية وتغيرات انفعالية ونفسية واجتماعية وفسيولوجية وجسمية المراهقة المبكره من عمر (١٢- ١٥)، المراهقة الوسطى من عمر (١٦- ١٨)، المراهقة المتاخرة من عمر (١٨- ٢١) سنة ويتم تحديدها فى الدراسة الحالية بالاقتصار على تناول الشريحة العمرية من سن (١٦- ١٨) سنه.

الاطار النظري:

- التنظيم الوجدانى: يعد التنظيم الوجدانى من المفاهيم الحديثة فى المجال الانفعالى فى علم النفس فكل فرد يمتلك من القدرات والمهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التى تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف الناتجة من تفاعل الفرد مع البيئة، ويعتبر التنظيم الوجدانى عاملا مهما من عوامل النمو الاجتماعى والانفعالى الايجابي.

١. أهداف التنظيم الوجداني: تتعدد أهداف التنظيم الوجدانى كالتالي:

أ. محاولة مساعدة الفرد على خفض مدة المشاعر السلبية، أو زيادة حجم ومدة المشاعر الايجابية.

ب. التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال التركيز على الجوانب التجريبية والسلوكية للانفعالات السليمة.

ج. التنظيم المرتفع للوجدان، وذلك من خلال مشاركة الخبرات والتجارب الإيجابية مع الآخرين، وعليه فإن التنظيم الوجدانى يحدث بشكل يومى ومستمر ضمن سياقات ومواقف الحياة اليومية المختلفة.

د. زيادة الحالات الانفعالية الإيجابية خاصة فى حالات الحب والمرح، وإضفاء جو من السعادة والانبساط.

ه. خفض الحالات الانفعالية السلبية كما هو الحال فى حالة الغضب والقلق، وذلك لتعزيز شعور الفرد بالسعادة، والتقليل من الألم ومحاولة منعه. (Gross, 2006, p.72)

٢. أبعاد التنظيم الوجداني: يرى جروس Gross أن التنظيم الوجدانى يمثل مجموعة من السلوكيات والاستراتيجيات التى يقوم بها الفرد، وهو بناء معرفى متكامل يساعد الفرد على التكيف مع المثيرات البيئية، وتقديم سلوكيات تنسجم مع متطلبات تلك البيئة التى يعيش فيها؛ وحقيقة فإنها مهارة تساعد الفرد على التكيف الاجتماعى وتكوين علاقات اجتماعية طيبة مع الغير.

كما أشار عدد من الباحثين مثل (عبدالله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٢)، (Fucito, Moore, 2013)& (Juliano& Toll, 2010, 11- 56) إلى أن التنظيم الوجدانى يتضمن نوعين من الاستراتيجيات لقى اهتماما كبيرا من جانب الباحثين عبر العقدين الماضيين هما:

أ. الاستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث Antecedent Focused Strategies: وتعتبر استراتيجية إعادة التقييم المعرفى Cognitive Reappraisal Strategy أحد أهم هذه الاستراتيجيات، وهى استراتيجية متمركزة حول السابق، أى ماضى الفرد، وفى هذه الاستراتيجية تحدث عملية توليد الانفعال مبكرا أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالى معرفيا.

ب. الاستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة Response-Focused Strategies: وتعد استراتيجية القمع التعبيرى Expressive Suppression أحد هذه الاستراتيجيات، وهى التى تحدث فيما بعد عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع "الكبت" كبح السلوكيات الانفعالية التعبيرية.

وترى الباحثة انه هناك عوامل مؤثرة فى استخدام استراتيجيات التنظيم الوجدانى فى مرحلة المراهقة: تعتبر مرحلة المراهقه مرحلة هامة لتعلم استراتيجيات تنظيم الانفعال، لما تحويه هذه المرحلة العمرية فى حياة الفرد من تغيرات فسيولوجية ونفسية وعاطفية، مما يسهم فى عملية تنظيم الانفعال لدى المراهقين، وعليه فهناك الكثير من العوامل التى تؤثر على التنظيم الوجدانى فى مرحلة المراهقة (كتأثير الطفولة، تأثير الوالدين، سوء الصدمات النفسية والمعاملة، وكيفية التعامل مع الضغوطات والمزاج والكفاءة الذاتية والعلاقات مع الأقران).

٣. النظريات المفسرة للتنظيم الوجداني: وهناك العديد من التفسيرات النظرية ولكن اهمها نظرية جروس والتى تبنتها الباحثة فى هذه الدراسة.

نظرية التنظيم الوجدانى لجيمس جروس James Gross: تناول جروس Gross بعناية الطريقة التى يخبر بها الفرد انفعالاته، وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها تصف نظريه تنظيم الانفعال لجيمس جروس James Gross قابلية الفرد على استخدام استراتيجيات التاثير فى مستويات الاستجابة الانفعالية ومن المعتاد فان نماذج التنظيم الانفعالى تبحث فى ميكانيزمات قائمة اساسا على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة فى كيفية تغيير المفاهيم فى السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على اكبر مستوى من الرضا فى الاستجابة الانفعالية وقد وصف جروس نموذج عمليات تنظيم الانفعال بانه كل الاستراتيجات الشعورية واللاشعورية التى تستخدم فى الزيادة والمحافظه، او خفض أحد او أكثر من المكونات للاستجابة الانفعالية ويرى جروس أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يدعى بالتنظيم الانفعالى المرتفع، أما انخفاض هذه المكونات فيدعى بالتنظيم الانفعالى المنخفض، ومكونات تنظيم الانفعال هي:

١. مكون الخبرة: ويشتمل على المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتيه.
٢. المكون السلوكي: ويتضمن الاستجابة السلوكية.
٣. المكون الفسيولوجي: ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم.

وأن تنفيذ التنظيم الوجدانى يتم من خلال خمسة نقاط رئيسية تتم من خلال عملية توليد الانفعال، حيث تتمثل فى اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفى وتغيير إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية. (Gross, 1998)

وترى الباحثة أن المراهقين مجهولى النسب الذين لديهم انخفاض فى التنظيم الانفعالى لديهم وعى انفعالى ضعيف ولديهم رؤية ضبابية بخصوص مشاعرهم تجاه الآخرين ولا يستطيعون تقييم مشاعر الآخرين بدقة كما أنهم أفكارهم قد تكون لا عقلانية مما يؤدى إلى أن تكون ردود أفعالهم سلبية تجاه المواقف التى يتعرضون لها ولا يستطيعون التحكم بذواتهم ولا بسلوكياتهم مما يجعلهم فى صراع مع الآخرين نظرا لعدم قدرتهم على فهم ذواتهم أو التعامل مع الآخرين بشكل جيد، مما يؤدى فى النهاية إلى وقوعهم فريسة سهلة للأمراض والاضطرابات النفسية وبخاصه قلق المستقبل.

- قلق المستقبل: يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية، وهى مكون طبيعى فى آليات سلوك الإنسان، ويمثل أحد أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد

ومستقبله، مما يؤثر بشكل سلبى على مختلف مجالات الحياة. (وفاء القاضي، ١٢، ٢٠٠٩)

١. أسباب قلق المستقبل: يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلانى فى المستقبل والخوف من الأحداث المتوقع حدوثها والشعور بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء، أى النظرة السلبية للحياة.

وأشار (هناء عباس، ٢٠١٥) إلى أن هناك أسباب للقلق وعوامل عديدة، وتختلف فى التأثير على الإنسان قوة وضعفا، وهذا ناتج عن عوامل متعددة، قد يكون هذا الاختلاف بسبب تعدد الأسباب أو بحسب ما يحمله الإنسان من مفاهيم وتجارب فى هذه الحياة، فالناس يختلفون فى قوة تحملهم لهذه العوامل، فقد تحدث القرآن عن الأسباب التى تؤدى إلى القلق نذكر بعضا منها: الكفر بالله تعالى، وعدم الايمان بالقضاء والقدر، والإعراض عن ذكر الله، والجزع وعدم الرضا، والاعتماد على الأسباب المادية والركون إليها، والطمع فى الدنيا والتعلق بها، والغل والحسد، واللجوء لغير الله.

٢. مجالات قلق المستقبل: تتعدد مجالات قلق المستقبل التى يعانى منها المراهقين والشباب والتى غالبا ما تكون متعلقة بقضايا شخصية واجتماعية واقتصادية ونفسية، وقد أشارت (ناهد سعود، ٢٠١٦) إليها: قلق المستقبل والمجال الاجتماعي، وقلق المستقبل ومجال العمل، وقلق المستقبل والمجال الاقتصادي، وقلق المستقبل والمجال الشخصي.

٣. الآثار السلبية لقلق المستقبل: ترى (احلام اليحيي، ٢٠١٩) أن من أهم الآثار السلبية لقلق المستقبل ما يأتي:

أ. الهروب من الماضى والتشاؤم وعدم الثقة فى الآخرين.

ب. الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، واضطراب النوم، واضطرابات التفكير وعدم التركيز والثقة فى أحد.

ج. استخدام آليات الدفاع مثل النكوص والإسقاط والتبرير والكبت.

د. الشعور بالتوتر والاضطراب لأتفه الأسباب.

ه. الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.

و. العزلة الاجتماعية والتشاؤم من الحياة.

٤. النظريات المفسرة لقلق المستقبل: تعتبر النظرية هى الأساس الذى ينطلق منه الواقع العملي، وليس هناك أهم من الناحية العملية والتطبيقية من وجود نظرية جيدة، فالنظرية بمثابة الخريطة التى تساعد فى معرفة ما نبحث عنه (فهم الظاهرة السلوكية)، فهى بمثابة خريطة الطريق التى توضح اتجاه بلوغ الهدف.

أ. النظرية المعرفية: ترى أن قلق المستقبل له مكونات معرفية هامة، وارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكى معرفى أكثر منه انفعاليا عاطفيا؛ وبالتالى فقد أرجع علماء النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفى وتحريف التفكير عن الذات، وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث، فأفكار الفرد هى التى تحدد ردود أفعاله فى ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبى وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل، على أنها مصدر للقلق، والضعف المسيطر وانخفاض فى فعالية الذات التى ظهرت عند باندوار كمنحى معرفى للقلق.

وفى هذا السياق يقدم لازوارس Lazarus النموذج المعرفى للقلق، حيث يميز بين عمليتين هما:

- التقييم الأولي: وهو عبارة عن تقدير الفرد لمدى تهديد الموقف من حيث شدته واقترابه، وهذا التقويم يتأثر بأمرين شخصية الفرد ومعتقداته وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف.
- التقييم الثانوي: ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من إمكانات وقدرات للتعامل مع الموقف، ويتأثر هذا التقويم بقدرات الفرد النفسية (التقدير للذات) والقدرات الجسمية والقدرات الاجتماعية والقدرات المالية. (ماهر الشارفي، ٢٠١٣)

دراسات سابقة:

١. دراسة أحمد غزو (٢٠١٩) هدفت الى الكشف عن الذكاء الانفعالي (أحد أبعاده التنظيم الوجداني) وقلق المستقبل لدى عينة من الأيتام ومجهولى النسب بالأردن، تكونت عينة الدراسة من ٢٠٦ من الأطفال الأيتام ومجهولى النسب أعمارهم ما بين (١٢- ١٨) سنة وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالى وقلق المستقبل، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين التنظيم الوجدانى وقلق المستقبل، ووجود فروق دالة احصائية فى التنظيم الوجدانى فى اتجاه الإناث، ووجود فروق فى قلق المستقبل فى اتجاه الذكور.

٢. دراسة فيمانديس ونيوتن وايسو Fernandes, B., Newton, J.& Essau, C. A (2022) تهدف هذه الدراسة فحص العلاقة بين اضطراب القلق، واحترام الذات، واستراتيجيات التنظيم الوجداني: إعادة التقييم والقمع. لان الأفراد المصابون باضطرابات القلق يقيمون بشكل غير ملائم إشارات التهديد الشخصية مما يؤدى إلى تفسيرات غير دقيقة للذات وللآخرين. ومع ذلك، لا يعرف الكثير حول العوامل التى تتوسط هذا الارتباط كانت عينة الدراسة عددها ١٢٠ تتراوح أعمارهم من ١٦ إلى ٢٦ عاما. وكانت الادوات المستخدمة هى مجموعة من التقارير الذاتية القياس التنظيم الوجدانى واحترام الذات واضطراب القلق والسمات الإيجابية والسلبية. كما أكمل المشاركون أيضا مهمة تجريبية باستخدام نموذج التحقيق النقطي، التى تقيس التحيز للتهديد وتثبيط الاستجابة. أظهرت النتائج أن القلق يتنبأ بصعوبة التنظيم الوجدانى (بقمع وإعادة تقييم واستيعاب المشاكل) وهو مرتبط بتثبيط الاستجابة، وتدنى احترام الذات توسط بشكل كبيرالعلاقة بين زيادة القلق والقمع مجتمعة، وإظهار ارتباطات محددة بين التنظيم الوجدانى والقلق، وتسليط الضوء على تأثير كبير على احترام الذات لدى الشباب.

٣. دراسة ويسمان وديكرو اخرون (٢٠٢٣) Wisman, M. A., Emmelkamp, J., Dekker, J. J.& Christ, C. (2023) يرتبط تنظيم العاطفة غير الفعال ER بأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. هدفت هذه الدراسة التجريبية إلى فحص قدرة وجدوى التدريب الموجه على تنظيم العاطفة عبر الإنترنت ERT المضاف إلى العلاج السلوكى المعرفى CBT. علاوة على ذلك، هدفت الدراسة ايضا الى معرفية الفرق بين تنظيم العاطفة عبر الانترنت وعمل دراسة جدوى لتصميم الدراسة العشوائية وتقديم تقدير أولى لفعالية العلاج المعرفى السلوكى + ERT مقارنة بالعلاج المعرفى السلوكى وحده لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب أو اضطراب القلق فى تجربة تجريبية معشاة ذات شواهد (RCT) بتصميم مجموعة موازية، كانت عينة الدراسة مكونة من ٣٩ مريضا (١٣- ١٨) عاما يعانون من الاكتئاب أو اضطراب القلق وتقسمت الى مجموعتين تجريبيتين حسب نوع البرنامج العلاجى CBT + ERT (ن= ٢١) أو CBT (ن= ١٨). كما تضمنت التقييمات الأساسية مثل الرضا، وأعراض الاكتئاب، وأعراض القلق واستراتيجية التنظيم الوجدانى والمتابعة لمدة ثلاثة أشهر وستة أشهر مع الالتزام بالعلاج كان الالتزام ERT بـ٦٦,٥%، وكان الرضا عن العلاج كافيا. شارك ٧٦,٥% من المرضى المؤهلين فى الدراسة. أظهرت نتائج النماذج المختلطة الخطية انخفاضا ملحوظا فى أعراض القلق (p= 0.003)، وأعراض الاكتئاب (p= 0.017)، وER استراتيجيات غير المتكيفة للتنظيم الوجدانى (p= 0.014)، وER والاستراتيجايت التكيف المحسن (p= 0.008) فى ستة أشهر التالية Up فى مجموعة CBT + ERT مقارنة بمجموعة التحكم ERT.

٤. دراسة فرناندس ورايت وايسو Fernandes, B., Wright, M.& Essau, C. A. (2023) هدفت هذه الدراسة التعرف على ما إذا كان تنظيم الانفعالات والعاطفة فى الأساس سيتنبأ بنتائج المشكلات العاطفية والسلوكية وقلق المستقبل بعد البرنامج العلاجى السلوكى المعرفي، واستكشاف اثر تنظيم الانفعالات على

المشكلات السلوكية والعاطفية لان ترتبط المشكلات العاطفية والسلوكية ارتباطا وثيقا بضعف فى تنظيم العواطف والوظائف التنفيذية EF. وكانت عينة الدراسة ٤١ من أطفال المدارس الثانوية الذين أظهروا مشاكل عاطفية و/ أو سلوكية، تتراوح أعمارهم بين (١٢- ١٨) سنة. أكمل جميع الأطفال مقاييس المشكلات العاطفية والسلوكية، وتنظيم المشاعر المعرفية، وأعراض القلق، وأجروا مهمتين تجريبيتين لقياس الذاكرة العاملة وتثبيط الاستجابة قبل وبعد المشاركة فى برنامج العلاج السلوكى المعرفى عبر التشخيص، "المهارات الفائقة للحياة" SSL، كما تم متابعتهم لمدة ٣ أشهر. كشفت النتائج انخفاضا كبيرا فى استخدام استراتيجية تنظيم الانفعالات الغير تكيفية (الكارثية- اللوم الاخر) بعد التدخل. بالإضافة إلى ذلك، ارتبط تنظيم الانفعالات والعاطفة بنتائج المشاكل العاطفية ومشاكل السلوك. وبشكل أكثر تحديدا، ارتبطت استراتيجية تنظيم العاطفة الغير تكيفية مثل الكارثة واللوم الآخر ارتباطا وثيقا بالتقارير الذاتية عن المشكلات العاطفية، وبالمثل ارتبط اللوم الآخر بالعشرات من مشكلات السلوك. توفر هذه الدراسة دعما تجريبيا أوليا لEF وتنظيم العاطفة فى التنبؤ بنتائج المشكلات العاطفية والسلوكية عند الأطفال بعد التدخل.

فروض الدراسة:

فى ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة صاغت الباحثة فروضها على النحو التالي:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه القياس البعدي.
٢. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل بعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية.
٤. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين البعدى والتتبعى البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبى تصميم المجموعتين التجريبية والضابطه وذلك للكشف عن اثر المتغير التجريبى (البرنامج المستخدم) على المتغير التابع (التنظيم الوجداني) فى ظروف تجريبية مضبوطة لمنع تدخل اثر اى متغيرات اخرى مع البرنامج على المتغير التابع من خلال تثبيت بعض الخصائص المحيطة بالموقف التجريبى وهى: العمر الزمنى- نسبة الذكاء.

عينة الدراسة:

سيتم تطبيق على عينة عددها ٢٠ من المراهقات مجهولى النسب (الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عاما، سيتم اختيارهم بطريقة قصدية من جمعية اولادى للأيتام ومجهولى النسب بالمعادى، وسيتم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية (ن= ١٠) والأخرى ضابطة (ن= ١٠)، وسيتم اختيار أفراد العينة وفقا للشروط التالية:

١. ان يكون افراد العينة فى مرحلة المراهقة تتراوح اعمارهم (١٦- ١٨) سنة.
٢. التاكد من وجود مستوى منخفض من التنظيم الوجدانى لدى المجموعتين.
٣. التاكد من وجود نفس درجة قلق المستقبل لدى افراد العينة من المجموعتين.
٤. التاكد من خلو افراد العينة من اى مرض عضوى او اعاقات عقلية او جسدية.
٥. ان يكون افراد العينة متوسطى الذكاء.
٦. ألا يكونوا متسربين من الدار الأيتام او كثير التغيب والهرب.

ادوات الدراسة:

استخدمت الدراسة استمارة جمع البيانات الاساسية، ومقياس ستانفورد بينية الصورة المختصرة: النسخة الخامسة (اعداد جيل روبد، ٢٠٠٣) تقنين د.صفوت فرج، ومقياس قلق المستقبل (اعداد الباحثة)، ومقياس التنظيم الوجدانى (اعداد الباحثة)، وبرنامج تحسين التنظيم الوجدانى (اعداد الباحثة).

- مقياس التنظيم الوجداني: ويتكون من ٤ ابعاد (اعادة التقييم الايجابى- التعبير الانفعالى- الوعى الانفعالى- المرونة التنظيمية) ويتكون المقياس من ٤٠ عبارة يطبق فردى او جماعى.

١. ثبات وصدق المقياس: صدق التمييز بين المجموعات المتباينة، حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتى المراهقات مجهولات النسب مرتفعى قلق المستقبل والمراهقات الأسوياء فى اسر طبيعية.

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالتها بين عينتي المراهقات مجهولات النسب مرتفعي قلق المستقبل والمراهقات الأسوياء في اسر طبيعية على مقياس التنظيم الوجداني للمراهقات

المجموعة والقيم / البعد	المراهقات مجهولات النسب (ن= ٣٠)		المراهقون الأسوياء فى اسر طبيعية (ن= ٣٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
اعادة التقييم الايجابي	٢٤,٩٠٠	٢,٦٨٣	١٤,٣٠٠	٣,٣٦٥	١٣,٤٩٢	٠,٠١
الوعى الانفعالي	٢٤,٤٠٠	٢,٢٠٧	١٦,١٦٧	٤,٣٠٨	٩,٣١٧	٠,٠١
التعبير الانفعالي	٢١,٣٠٠	٣,٦٧٨	١١,٤٣٣	١,٣٠٥	١٣,٨٤٨	٠,٠١
المرونة التنظيمية	٢٤,٦٠٠	٣,٨١١	١٣,٣٠٠	٢,٨١٨	١٣,٠٥٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٩٥,٢٠٠	٤,٤٦٨	٥٥,٢٠٠	٦,٩٩٥	٢٦,٣٩٨	٠,٠١

أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينتى المراهقات مجهولات النسب مرتفعى قلق المستقبل والمراهقات الأسوياء فى اسر طبيعية على مقياس (اعادة التقييم الايجابى-الوعى الانفعالي- التعبير الانفعالي- المرونة التنظيمية- والدرجة الكلية) وذلك فى اتجاه المراهقات مجهولات النسب مرتفعى قلق المستقبل مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

٢. ثبات المقياس:

جدول (٢) طريقتى حساب ثبات مقياس التنظيم الوجداني للمراهقين مجهولي النسب

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون	٠,٧٢١	٠,٠١
معامل ألفا لكرونباخ	٠,٧٣٠	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى أن معاملى الثبات وبرغم اختلاف طريقتى حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

- مقياس قلق المستقبل: هو مقياس مكون من اربعة ابعاد (القلق من الفشل- القلق من المشكلات الحياتية فى المستقبل- القلق المهنى- القلق الصحى) المقياس من ٤٠ عبارة يطبق فردى او جماعى.

حساب الصدق والثبات:

١. الصدق: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس قلق المستقبل بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٣٠ مراهق مجهولى النسب، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته وكانت دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٥٣١- ٠,٨٢١) وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.
٢. ثبات المقياس: حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقات مجهولات النسب (ن= ٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها فى جدول التالى:

جدول (٣) طريقتي حساب ثبات مقياس قلق المستقبل للمراهقين مجهولي النسب

طرق حساب الثبات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون	٠,٧٩٨	٠,٠١
معامل ألفا لكرونباخ	٠,٧٧٢	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى أن معاملى الثبات وبرغم اختلاف طريقتى حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

نتائج الدرسة:

- عرض نتائج الفرض الاول: ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبة التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه القياس البعدى"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك الجدول التالى:

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن= ١٠) على مقياس صعوبة التنظيم الوجداني للمراهقين مجهولي النسب

القياس والقيم / البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
اعادة التقييم الايجابى	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٠٧	٠,٠١
التعبير الانفعالى	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٠٩	٠,٠١
الفهم الانفعال	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨١١	٠,٠١
المرونة التنظيمية	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٣	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٠٥	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بوجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى (اعادة القيم الايجابى- التعبير الانفعالى- الفهم الانفعالي- المرونة التنظيمية- الدرجة الكلية) فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك فى اتجاه القياس البعدي.

- عرض نتائج الفرض الثانى: ينص على "لا توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك الجدول التالى:

جدول (٥) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين قبل وبعد البرنامج للمجموعة الضابطة (ن= ١٠) على مقياس صعوبة التنظيم الوجداني للمراهقين مجهولي النسب

القياس والقيم / البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
اعادة التقييم الايجابى	٣	١٢	٣	٣	٣	١,٣٤٢	غير دالة
التعبير الانفعالى	٢	٤	٢	٢	٢	٠,٥٧٧	غير دالة
الفهم الانفعالى	١,٥	٣	٣,٥	٧	٣	٠,٧٣٦	غير دالة
المرونة التنظيمية	٢,٥	٢,٥	٢,٥	٧,٥	٢,٥	١	غير دالة
الدرجة الكلية	٣	١٥	٦,٥	١٣	١٣	٠,١٧٢	غير دالة

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب (أعادة التقييم الايجابى التعبير الانفعالي، الفهم الانفعالي، المرون التنظيمية، والدرجة الكلية) فى القياسين قبل وبعد البرنامج.

- عرض نتائج الفرض الثالث: ينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل بعد البرنامج على مقياس التنظيم الوجداني، وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار مان ويتني اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك الجدول التالى:

جدول (٦) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس بعد البرنامج على مقياس صعوبة التنظيم الوجداني للمراهقين مجهولي النسب

المجموعة والقيم / البعد	تجريبية (ن= ١٠)		ضابطة (ن= ١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
اعادة التقييم الايجابي	٥,٦٠	٥٦	١٥,٤٠	١٥٤	١	٣,٧٢٤	٠,٠١
التعبير الانفعالي	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٣٦	٠,٠١
الفهم الانفعالي	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩٢	٠,٠١
المرونة التنظيمية	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٢٠	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٧٩٤	٠,٠١

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بوجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب (اعادة التقييم الايجابي، التعبير الانفعالي، الفهم الانفعالي، المرونة التنظيمية، والدرجة الكلية) فى القياس بعد تطبيق البرنامج؛ وذلك فى اتجاه المجموعة التجريبية.

- عرض نتائج الفرض الرابع: ينص على "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مجهولى النسب مرتفعى قلق المستقبل فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب"، وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، ويوضح ذلك الجدول التالى:

جدول (٧) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين القياسين البعدي والتتبعى لتطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية (ن= ١٠) على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب

القياس والقيم / البعد	قياس بعدي		قياس تتبعي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
اعادة التقييم الايجابى	صفر	صفر	١,٥	٣	صفر	١,٤١٤	غير دالة
التعبير الانفعالى	٢	٢	٢,٦٧	٨	٢	١,١٣٤	غير دالة
الفهم الانفعالي	١,٥	١,٥	٢,٢٥	٤,٥	١,٥	٠,٨١٦	غير دالة
المرونة التنظيمية	٣,٢٥	١٣	٢	٢	٢	١,٥١٨	غير دالة
الدرجة الكلية	٣	٣	٣,٦	١٨	٣	١,٦٦٧	غير دالة

أشارت نتائج الجدول السابق إلى تحقق صدق هذا الفرض بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس صعوبة التنظيم الوجدانى للمراهقين مجهولى النسب (اعادة التقييم الايجابي، التعبير الانفعالي، الفهم الانفعالي، المرونة التنظيمية، والدرجة الكلية) فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج.

تفسير النتائج:

يعتبر التنظيم الانفعالى من المفاهيم الأساسية والحديثة فى علم الصحة النفسية، كما وتعد استراتيجيات التنظيم الانفعالى أحد التوجهات البحثية الحديثة، والتى تندرج تحت الجيل الثالث من الدراسات الحديثة فى مجال علم النفس العلاجي، وعلى الجانب الشخصى فإن التنظيم الانفعالى يلعب دورا مهما فى تحقيق الصحة النفسية للفرد وتسيير النمو الاجتماعى والانفعالى حيث عدم القدرة على التنظيم الفعال للانفعالات يشير إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية والعقلية لدى الفرد.

كما وتحتل استراتيجيات التنظيم الانفعالى أهمية كبيرة فى مراحل حياة الأشخاص، لارتباطها بصحتهم النفسية، كما أنها تحتل مكانة كبيرة فى مرحلة المراهقة تبعا لطبيعة التغيرات الانفعالية التى تحدث خلالها والتى تتمثل بالحدة والتمرد والتناقض بشتى أنواعه، حيث تترك هذه الاستراتيجيات عددا من الأثار على الأفراد وجوانب شخصياتهم، يتمثل بعض هذه الجوانب بإدراك معنى الحياة لديهم والنظرة المستقبلية لديهم.

وعند ذكر التنظيم الانفعالى يتبادر فى أذهاننا مفهوم قلق المستقبل؛ لوجود علاقة

وثيقة بينهما حيث يرى توفلر أن أكثر الأفراد قدرة على التكيف هم أولئك الذين يتعايشون مع زمانهم ويحسون شوقا وحنينا للمستقبل، ليس قبولا واستسلاما لما يحمله الغد ولا إيمانا أعمى به، ولكن إندفاعا نحو معرفة ماذا سيحدث لديهم فى المستقبل بموضوعية أكثر، ويعتبر قلق المستقبل صورة من صور انخفاض مستوى الشعور بالأمن والطمأنينة والاستقرار؛ حيث هذه الصورة واضحة جدا فى عصرنا.

التوصيات والبحوث المقترحة:

١. التنبؤ بمعنى الحياة والتشوهات المعرفية لدى المراهقين مجهولى النسب.
٢. التنظيم الانفعالى وعلاقته بتقدير الذات للمراهقين المكتئبين مجهولى النسب.
٣. الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والتنظيم الانفعالى لدى المراهقين المكتئبين مجهولى النسب.
٤. برنامج ارشادى لتحقيق إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهقين مجهولى النسب مرتفعى بقلق المستقبل.
٥. برنامج ارشادى لخفض الحساسية للقلق وتحسين صعوبات تنظيم الانفعال للمراهقين مجهولى النسب.

المراجع:

١. احمد الزعلان. (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقتة بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولى النسب فى المؤسسات الأيوائية. **رسالة ماجيستير** (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الأسلامية، غزة.
٢. أحلام اليحيي. (٢٠١٩). **فاعلية برنامج قائم على الإرشاد النفسى الدينى فى التصفيف من قلق المستقبل لدى طلبة جامعة محمد بوضياف**. المسيلة، الجزائر.
٣. احمد غزو. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالى وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الأطفال الأيتام ومجهولى النسب. **المجلة الأردنية فى العلوم التربوية**، ١٦(٢)، ١٥٥- ١٧٢.
٤. سامى ابراهيم. (٢٠١٨). اثر برنامج بدريبى لتنمية الذكاء الأنفعالى والتوافق النفسى لدى عينة من الأطفال الأيتام. **المجلة الدراسات العربية**، ٤ (٢)، ٥٩- ١٠٢.
٥. عزازى اسماعيل. (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بالحاجات النفسية والأجتماعية لدى المراهقين مجهولى النسب من منظور تربوي. **رسالة ماجيستير** (غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٦. الفين توفلر. (١٩٩٠). **صدمة المستقبل. المتغيرات فى عالم الغد**، ترجمة محمد على ناصف، الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية، القاهرة.
٧. ماهر الشارفي. (٢٠١٣). الانهاك النفسى وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين فى الأنفاق. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
٨. ناهد شريف سعود. (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادى فى خفض قلق المستقبل والتشاؤم لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. **مجلة الإرشاد النفسي**، العدد الثمن والثلاثون.
٩. هناء عباس سلوم. (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الأنفعالى وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية. **رسالة ماجيستير** (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.
١٠. وفاء القاضي. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. **رسالة ماجستير**، الجامعة الاسلامية، غزة.

11. Cejudo, J., Rodrigo Ruiz, D., Lopez Delgado, M.& Losada, L. (2018). Emotional intelligence and it is relationship with level of social anxiety and stress in adolescen. **International Journal of Environment and Public Health**, 15(5), 1- 11.
12. Fernandes, B., Newton, J.& Essau, C. A. (2022). The mediating effects of self- esteem on anxiety and emotion Regulation. **Psychological Reports**, 125(2), 787- 803.
13. Fernandes, B., Wright, M.& Essau, C. A. (2023). **The Role of Emotion Regulation and Executive Functioning in the Intervention Outcome of Children with Emotional and Behavioural Problems Children**, 10(1), 139.
14. Goleman. V. (2000). **Emotional Intelligence, Comprehensive text book of psychiatry**, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins.
15. Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence**. New York: Washington Press. 1- 71.
16. Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. **Cognition& Emotion**, 13(5), 551- 573.
17. Grockett, A. Solloway, A. (2006). **Emotional intelligence: Activities for developing you and your business**. Available at: www.amazon.co.uk.
18. Gross, J. J., Richards, J. M.& John, O. P. (2006). **Emotion regulation in everyday life. Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health**, 2006, 13- 35. Hailemariam, Berhe1. A, Aregay. G, Bruh1.& S. Asfawesen. (2013).
19. Rusk, A. (2012). Examining the structure ofemotional intelligence at the item level: Newperspective new conclusions. **Cognition& Emotion**, 26(3), 503- 520.
20. Schmid, K., Phelps, E.& Lerner, R. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopefulfuture expectations and intentional Self regulation in predicting positive youthdevelopment. **Journal of Adolescence**, 34(6), 1127- 1135.
21. Toffler A. (1970). **Future shock**. New York: Random House.
22. Wisman, M. A., Emmelkamp, J., Dekker, J. J.& Christ, C. (2023). Internet- based emotion- regulation training added to CBT in adolescents with depressive and anxiety disorders: A pilot randomized controlled trial to examine feasibility, acceptability, and preliminary effectiveness. **Internet Interventions**, 31, 100596.
23. Zaleski, Z. (2005). Future orientation and anxiety. In A Strathman& J. Joireman (Eds.), Under standing behavior in the context of time: theory, **Research, and Application**, 25(6), 125-142 .