

فاعلية برنامج إرشادي قائم على أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

## The Effectiveness of a Counseling Program Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACCT) in Developing Future Thinking among Middle School Students

م.م. بيداء مراد عيفان

وزارة التربية - المديرية العامة لتربية بغداد - الرصافة ٢

Assistant Instructor Baida MuradAifan  
Ministry of Education / General Directorate of Education in  
Baghdad / Rusafa 2  
[baidaamurad32@yahoo.com](mailto:baidaamurad32@yahoo.com)

### المستخلص :

يهدف البحث بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب العلاج بالقبول والالتزام لتنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، والتعرف على فاعلية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :

١. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على وفق أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير المستقبلي عند مستوى دلالة (0.05) .
  ٢. لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، المجموعة التجريبية يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2)
- ولتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس التفكير المستقبلي اعتماداً على الباحث (شذر) واستعمل أسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس ، ووضع أمام كل فقرة (٤) بدائل متدرجة للإجابة (غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) يعطى لها عند التصحيح (٤،٣،٢،١) على التوالي ، طبق المقياس على عينة بلغت (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية اختيرت بالأسلوب الطبقي العشوائي ، وجرى التحقق من صدق المقياس بمؤشري الصدق الظاهري وصدق المحتوى ، وتم التحقق من ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا كرونباخ للمقياس ككل. جرى بناء البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام ، واعتماد المنهج التجريبي ، حيث وزعت الباحثة الطالبات على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (٧) طالبات في كل مجموعة أعدت الباحثة (١٢)

جلسة إرشادية للبرنامج طبقت لمدة ستة أسابيع ، بواقع جلستين أسبوعياً معدل زمن الجلسة الواحدة (٤٥-٦٠) دقيقة.

وقد أظهرت النتائج فاعلية الأسلوب الإرشادي في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات التفكير المستقبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي وعند إجراء المقارنات تبين وجود الفروق لصالح المجموعة التجريبية .  
**الكلمات المفتاحية :** القبول والالتزام ، التفكير المستقبلي ، طالبات المرحلة الإعدادية .

### Abstract:

The research aims to build a guidance program on accepting and committing to the development of future thinking for preparatory students and to identify the effectiveness of the method of acceptance and commitment to the development of future thinking of preparatory phase students through a test. The following code comes:

1. There is no statistically significant difference between the average level of experimental group members according to acceptance and adherence to the tribal and Backy testing on the future thinking measure at the level of (0.05).
2. There is no effectiveness for acceptance and commitment to the development of future thinking at the preparatory phase for students; the experimental group is equal to or greater than the modified and amended percentage (1.2).

To achieve the research objectives. The future thinking scale was adopted depending on Shoth (SHOT) and the methods used. The status phrases were used in formulating the paragraphs of the scale, and in front of each paragraph, four gradient substitutes (often, sometimes, never) were given at the correction (4.3, 2.1). In a row, the meter applied to a sample of 100 students from the preparatory phase was chosen in the random class, and the sincerity of the scale has been verified with virtual honesty and truthful content, and the stability of the scale was verified using the Alpha Cronbach equation for measuring as a whole. The guidance program was built on acceptance and commitment and adopted the experimental approach, where the student researcher distributed to the experimental and control groups by (7) students in each group prepared the researcher for (12) guidance sessions. The program was applied for six weeks, two weekly sessions per week (45-60 minutes). The results showed the effectiveness of the guidance method in the development of future thinking at the preparatory phase for students, and there are statistically significant differences between the ranking of future thinking among the experimental and control groups for the interview and when comparisons Differences for the experimental group are shown.

**Keywords:** Admission and commitment, future thinking, promising phase students

## مشكلة البحث

إن عصر العولمة الذي نعيشه الآن مليء بالتحديات وتعقد أساليب الحياة التي تواجه الإنسان كل يوم ففي كل يوم تظهر على مسرح الحياة الذي نعيشه معطيات جديدة تحتاج إلى أفكار متجددة تواكب عصر السرعة إذ يشكل التفكير تجاه المستقبل العديد من المشكلات التي تواجه المراهقين ويمكن أن يكون لها عواقب وخيمة تجاه حياتهم ، وتؤدي إلى مشاكل في المدرسة والعلاقات ويعود ذلك إلى نقص التوجيه أو الافتقار إلى الطموح (السعيد، ٢٠٢٣، صفحة ٦٤).

وفترة المراهقة تعتبر فترة مهمة وحرحة في حياة الإنسان لأنها تحدد رسم الصورة تجاه المستقبل إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر بها المراهق بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينحرف في هذا السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات (محمود، ٢٠١٠، صفحة ٧)

ووضع تورانس (Torrance) برنامج حل المشكلات المستقبلية التي تهدف إلى حل المشاكل التي تعيق التقدم في جانب من جوانب الحياة باستخدام الأساليب الإبداعية التي تمثل تعليم الطلاب كيفية التفكير وفق جوانب مختلفة لأنماط المشكلة واختيار الطريقة الأمثل في أثناء محاولتهم حلها وهذا هو مصدر تعريف تورانس (Torrance) للإبداع عندما يواجه الطلبة مشكلة لا يوجد لها حل علمي فإن ذلك يتطلب درجة ما من الإبداع الذي يساهم في توفير إطار للصحة الجسدية والعقلية والنفسية ويساعد الطلبة على تصور ذلك المستقبل (Torrance, 1999, pp. 21-33) لذلك فالمجتمع الذي يعيش فيه الطلبة سريع التغيير وهناك المئات من المشاكل المعقدة التي تتطلب أكثر مما يستطيع تقديمه ومشاكل الحاضر الملحة تضغط عليه وأن أزمات اليوم أحد أقوى الأسباب بالتفكير بالمستقبل فدائماً تنتج الأزمة عن إخفاق في معالجة المشكلات وبالعودة إلى الوراء يمكنه رؤية قدر قليل من التفكير والجهد وإذا استثمر في وقت مبكر استباق المشكلة يؤدي إلى توفير الأثر المفيدة لصنع القرار ورسم المستقبل (حسين، ٢٠١٥، صفحة ٤٤).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة صعبة في حياة الطالبات إذ تساعد خدمات الإرشاد والتوجيه في إعداد الطالبات على تحمل مسؤولياتهم في اتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبلهم وتنمية قدراتهم على فهم نتائج هذه القدرات وتقبلها فإن عدم تقبلها يؤدي إلى المزيد من الضغوط النفسية وفقدان الثقة بالنفس ويكون سبباً لحدوث مشكلة في التخطيط للمستقبل (محمد، ٢٠١٨، صفحة ٩)

ويعد أسلوب العلاج بالقبول والالتزام لهايز (Hayes) من أساليب العلاج السلوكي المعرفي التي تهدف إلى تحقيق المرونة النفسية بحيث يميل الاندماج والتجنب إلى زيادة الانتباه إلى الماضي دون التفكير بالمستقبل وهذا يمثل مشكلة تقلل من قدرتنا على تحقيق المرونة وتقليل معرفتنا تجاه المستقبل (Harris, 2009, p. 28)

## أهمية البحث

تزايدت في الآونة الأخيرة أهمية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في مساعدة الطلبة على فهم أنفسهم، وإدراك التحديات التي تواجههم، مما يؤدي إلى التوافق بينه وبين البيئة التي يعيش فيها من أجل الوصول إلى نمو متكامل في شخصيتهم والشعور بالمسؤولية والاستقلال في حياته (صالح، ٢٠١٢، صفحة ٢٤)

وتبرز أهمية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام أنه يساعد الطلبة على مراقبة أفكارهم دون إصدار أي أحكام فالعلاج بالقبول والالتزام لا يركز على محاولة تغيير الأفكار والمشاعر لكنه يؤكد على كيفية تغيير

السلوكيات التي تساعد على الحياة بشكل أفضل ( الصبوة، ٢٠١٨ ، ص ٨٣) فهو يهدف إلى مساعدة الطلبة على تحدي قيمهم ومن ثم العيش بثبات وصراحة معهم ،هذا أمر مهم لأنه عندما تعيش بما يتماشى مع قيمك ، فمن المرجح أن تشعر أن حياتك لها معنى واتجاه. وعلى العكس من ذلك ، عندما لا تفعل ما يهيك ، يمكنك أن تشعر بالإحباط وعدم الرضا وحتى القلق والاكتئاب.(Boyd, 2011, p. 9)

إذ يركز العلاج بالقبول والالتزام إلى تعزيز المرونة النفسية التي تشير إلى قدرتنا على البقاء على اتصال بالمستقبل أي كلما زادت قدرتنا على أن نكون واعيين تمامًا والانفتاح على تجربتنا والعمل وفق لقيمنا كلما زادت جودة حياتنا في مواجهة التحديات (Harris, 2009, p. 12)

وقد وجد منذ أن ظهر الإنسان على سطح الأرض وإن اختلفت صورته وأشكاله فإن هدفه ما زال التخطيط للمستقبل حيث عرف بأنه الأسلوب العلمي الذي يساعد الطالب على الدراسة المتكاملة لسلوك الماضي مع الاستفادة من معلومات الحاضر بغرض الانتقاء بها لمواجهة المستقبل.(عامر، ٢٠٠٨، صفحة ٥٨)

ويهدف التفكير المستقبلي إلى تكوين المتعلم عقلياً ومهارياً وتنمية وعيه بذاته وتعزيز احساسه بالإنجاز وتنمية الإبداع لديه وإيقاظ وعيه والغاية من ذلك تحقيق التوازن بين عالمه الداخلي وعالمه الخارجي وحينئذٍ يمكننا اعتباره وسيلة يستطيع بها المتعلمين فهم ما يدور في مجتمعهم(رزوقي، ٢٠١٨ ، صفحة ٢٩٧)والفكير بإبداع حول المستقبل يعني تحرر طرائق تفكيرنا لنتخيل بإطار أوسع مما اعتدنا عليه حيز الإمكانيات كلها ولمساعدتنا في هذا لدينا عدد من المهارات التي تسهم في تنمية التفكير المستقبلي وهذه المهارات يستخدمها معظمنا من حين لآخر في حياتنا العادية ومعرفة هذه المهارات سيكون مفيداً لتنمية التفكير المستقبلي . حيث إن كلاً من هذه المهارات يساهم بشكل كبير في تفهمنا للمخاطر والفرص التي ستأتي مع المستقبل وفق التحضير لها (حسين، التفكير المستقبلي المفهوم , المهارات , الاستراتيجيات ، ٢٠١٥ ، صفحة ٦٢).

وتتمثل هذه المرحلة في الدراسة بطالبات المرحلة الإعدادية مما يؤكد أهمية دراسة هذه الفئة في المجتمع وتحقيق النمو المتكامل من أجل المشاركة في صناعة القرارات المدرسية المتعلقة بوضع الطالبات لمستقبلهم الدراسي في جميع المجالات العلمية والإنتاجية (الشوابكة ،الله، ٢٠٢١، صفحة ١٢) وتأسيساً على ذلك يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالأهمية النظرية والأهمية التطبيقية .

#### أولاً:- الأهمية النظرية

- تقديم إطار نظري حول تنمية التفكير المستقبلي بحسب (علم الباحثة ) في البيئة المحلية وهذا يمكن أن يقدم إضافة جديدة إلى حقول المعرفة النفسية في الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي .
- أهمية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام الذي أكد عليه هايز في تفسير المرونة النفسية لدى الطالبات وتحقيق أقصى درجات التوافق النفسي بحيث يتأهلون لدخول مرحلة مختلفة تحتاج إلى التكيف السليم لمواجهة تحديات المستقبل .
- إغناء المكتبة العراقية وإتاحة المجال للباحثين لدراسة تلك المتغيرات والاستفادة منها في مجال الإرشاد لفتح نوافذ وأبواب المعرفة للتقصي والبحث .

#### ثانياً :- الأهمية التطبيقية

- أهمية الإرشاد النفسي في تقديم الخدمات الإرشادية الفاعلة والإيجابية والعمل على تحسين مهارات التفكير المستقبلي الذي قد يساهم في فتح آفاق مستقبلية في مجال استخدام العلاج بالقبول والالتزام .

- توفير مقياس للتفكير المستقبلي وبرنامج للقبول والالتزام يمكن تطبيقهما في المدارس الاعتيادية المتوسطة والإعدادية .

### أهداف البحث

- ١- بناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية
- ٢- التعرف على فاعلية برنامج أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصغرية الآتية
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي رتب التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير المستقبلي لدى طالبات المجموعة التجريبية .
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي رتب تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة "
- لا توجد فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية لمقياس التفكير المستقبلي يساوي أو أكبر من نسبة بلاك المعدلة والبالغة (1.2) .

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الخامس إعدادي التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية في محافظة بغداد للعام الدراسي (2023 – 2024) .

### تحديد المصطلحات

### فاعلية Effectiveness

عرفها ماتسوموتو (Matsumoto, 2009, p. 175): "مدى الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل في المتغير التابع بعد التعرض للتجربة".

### البرنامج الإرشادي Counselling Program

برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها (أحمد، ٢٠١٩، صفحة ٣٤)

### القبول والالتزام Acceptance & Commitment

عرفه هايز (Flaxman, 2013, p. 8) هو طريقة علاجية لفهم حالة الإنسان من خلال الفهم العلمي للغة ، تقدم منظورًا مختلفًا جذريًا عن الإدراك البشري والعاطفة لفهم أعمق لما يعنيه أن تكون إنسانًا ، وبشكل كيف تعيش حياتك بهدف ، وانفتاح ، وحيوية من أجل الوصول إلى المرونة النفسية .

التعريف الإجرائي:-تعرف الباحثة أسلوب العلاج بالقبول والالتزام إجرائيًا بأنه برنامج علاجي المستخدم في الدراسة الحالية قائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام ويقاس تأثيره من خلال الفرق في درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها الطالبات في المجموعة التجريبية على مقياس التفكير المستقبلي المعد لأغراض البحث الحالي.

## التفكير المستقبلي Future Thinking

عرفه تورانس (Torrance E. P., 2003, p. 54)"هو مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من معالجة توقعاته نحو المستقبل وتحديد سيناريوهات والتنبؤ بمتغيراته بشكل فعال وتشمل حسب نظرية ( تورانس , 2003) ست مهارات هي : التنبؤ ، التخيل ، التخطيط ، وتطوير السيناريو ، والتفكير الإيجابي ، وتقييم المنظور المستقبلي".

## طالبات المرحلة الإعدادية preparatory stage

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيدًا لمواصلة الدراسة الحالية وإعدادهم للحياة الإنتاجية (التربية، ٢٠١١، صفحة ٤)

## إطار نظري

**القبول والالتزام Acceptance and Commitment** : تبنت الباحثة وجهة نظر هايز Hayes في تفسيرها لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام ، إذ يعد العلاج بالقبول والالتزام أحد أساليب العلاجات السلوكية المعرفية الخاصة بالموجة الثالثة للعلاج السلوكي المعرفي، حيث تمثل طريق مهم للصحة العقلية والوظيفية والسلوكية ويركز العلاج بالقبول والالتزام على الذهن المتعلق بأفكار الناس ومشاعرهم غير المرغوبة أو المختلة وظيفيا بسبب تركيزه القوي على التنشيط السلوكي الشخصي ، وهو متجذر بقوة في نظرية تحليلية سلوكية راسخة للطبيعة أساسية للغة البشرية والإدراك وهي نظرية الإطار العلائقي Relational frame theory (Flaxman, 2013, p. 15) وهي نظرية سياقية وظيفية للغة البشرية والإدراك تعتمد اللغة والإدراك على القدرة المستفادة والتحكم فيها سياقياً لربط الأحداث بشكل متبادل وتسعى إلى فهم الجذور المعرفية لكل من الإنجاز البشري والمعاناة الإنسانية وتعتمد بشكل أساسي على فكرة أن ربط مفهوم بأخر هو أساس كل لغة بشرية وأنه يسعى إلى وضع اللغة البشرية والإدراك أفضل للتغلب على التأثيرات الضيقة الناتجة عن الاعتماد المفرط على طريقة حل المشكلات الذهنية (Flaxman, 2013, pp. 39-97) .

ويرى هايز Hayes أن الشيء نفسه ينطبق على العلاقات بين اللغة والأفكار والمشاعر حيث تساعدنا اللغة على التنبؤ والتخطيط للمستقبل وأن التدخلات النفسية التي تحاول تغيير هذه العلاقات أي إخمادها من غير المرجح أن تثبت فعاليتها في الواقع بين الأشياء وتؤكد نظرية الإطار العلائقي أن الأفراد يمكن أن يتعلموا دون أن يكون لديهم خبرة عن طريق تغيير كيفية الاستجابة لأحداثهم الداخلية أو الارتباط بها حتى يتمكنوا من العيش حياه أكثر انفتاحًا ووعيًا ونشاطًا (Hayes, 2016, p. 16) ويمكنهم تعلم أنواع مختلفة من الاستجابة العلائقية

والتي تمكنهم من ربط المحفزات بطرق متنوعة بناء على إشاراتهم السياقية وأن الأفراد لديهم قدرة على اشتقاق العلاقات بين المنبهات التي تمكن الأفراد من القيام بأشياء لا يمكن تحقيقها إذا كنت مقيدا بالرد على العلاقات المكتسبة فقط مثال يومي أن الأطفال الصغار يتعلمون أن القطع النقدية ذات الحجم الكبير أفضل قيمة من العملات الصغيرة ولكن إذا تعلم أن القطع الصغيرة يمكنها شراء حلوى أكثر فإن الأطفال سيختارون القطع الصغيرة تستدعي ACT هذه العملية المشتقة من الاستجابة العلائقية بين محفزين أو أكثر وتعد القدرة على استخدام الإطارات العلائقية أمرا مهما لأنها تتيح لك التحدث والتخطيط والتخيل والابتكار وحل المشكلات داخل العلاج بالقبول والالتزام (Hayes S. S., 2011, pp. 92-93).

### العمليات الإرشادية الأساسية في القبول والالتزام

يرى هايز Hayes بأن عدم المرونة النفسية هي السبب الأساس لحدوث المشكلات النفسية لدى الفرد، لذلك يحاول هايز علاج هذه المشكلات من خلال تنمية المرونة النفسية بالعمليات الست الآتية:

١. **القبول Acceptance**:- هو الانفتاح على المناسبات الخاصة (الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات) في ACT ، يتم تشجيع الأفراد على قبول تجربتهم ، بدلاً من تجنب الأحداث. فمن المهم ملاحظة أنه في ACT ، يعني القبول الرغبة في الاتصال بتجربة الفرد بأكملها ، بما في ذلك الأشياء الداخلية غير السارة التي تظهر وظيفية القبول هي تعزيز هدف العمل من أجل حياة ذات معنى .

٢. **الفصل المعرفي Diffusion**:- هي كلمة مختلطة تركز على مكون معرفي يشجع على الوعي بالتجارب الخاصة (الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات) والاستجابة لها والنتيجة (ما يحدث نتيجة) لتلك الاستجابة والوعي بأن لدينا المرونة في اختيار كيفية استجابتنا للتجارب الخاصة بدلاً من رد الفعل أو محاولة القضاء عليها أو تجنبها تلقائياً مع نتائج سيئة

٣. **عيش الحاضر Present moment**:- يعني أن تكون حاضراً نفسياً: التواصل بوعي مع كل ما يحدث في هذه اللحظة والانخراط فيه، يجد الأفراد صعوبة في البقاء حاضرين مثل الآخرين ، إن الاتصال باللحظة الحالية يعني نقل وعينا بمرونة إلى العالم من حولنا أو إلى العالم النفسي داخلنا ، أو إلى كليهما في نفس الوقت. يتطلب ذلك أن تعيش في الوقت الحاضر، وترتكز على ما تفعله في المستقبل

يتطلب التخطيط إخراج أنفسنا من الحاضر حتى نتمكن من التفكير في تجربة مستقبلية محتملة. على الرغم من أن التخطيط مهارة ممتازة ، إلا أننا عندما ننظر إلى وظيفة السلوك ، بدلاً من حركة السلوك الملحوظة ، يمكننا أن نبدأ في ملاحظة المواقف التي يمكن أن يعمل فيها نقص الوعي في الوقت الحاضر ضدنا .

٤. **الذات كسياق Self as context**:- هي طريقة لتجربة الذات فهي تدعو الأفراد إلى رؤية أنفسهم منفصلين عن تجاربهم الخاصة وبهذه الطريقة يسمح الذات كسياق للفرد أن يرى نفسه ككيان مستقر السياق الذاتي (الوعي الصافي) في اللغة اليومية ، نتحدث عن "العقل" دون أن ندرك أن هناك نوعين مختلفين من العناصر: نفسية التفكير ونفس المراقبة. من هذا المكان يمكننا إدراك أن أفكارنا ومشاعرنا وذكرياتنا ودوافعنا جوانب هامشية لأنفسنا، ولكن نظراً لأنها تتغير باستمرار فهي ليست جوهر ما نحن عليه .

٥. **القيم Values**:- هي اختيار القيم الشخصية التي توجه كيف نعيش حياتنا بناءً على ما يخلق لنا حياة ذات معنى. حتى عندما تحدث لنا أشياء سيئة ، ويشمل أدوات المساعدة الذاتية التي تسمح للأفراد باختيار أهداف حياتهم مع فهم أنظمة القيم الأساسية.

٦. **الالتزام Commitment**:- هو القيام بالسلوكيات التي يمكن ملاحظتها أو الانخراط في أنشطة في خدمة قيم المرء (من هو وما هو مهم). قد يستغرق قضاء بعض الوقت في اليوم للحصول على قيلولة أو النوم مبكراً إجراء ملتزماً لفرد واحد ، أو العناية بنفسه ، بينما بالنسبة لفرد آخر ، قد يكون النوم عملياً محاولة

تجنب التجارب الخاصة غير السارة: مثل الشعور بالإحباط وكره هذا الشعور. كما هو الحال مع التجارب الخاصة ، فإن السلوكيات التي يمكن ملاحظتها ليست جيدة ولا سيئة ، بل تعتمد على وظيفتها ، فيمكن اعتبار الالتزام بمثابة علامات الأميال على طول الطريق قائمة على القيم لتحسين حياة الفرد ورفاهيته (Gordon, 2017, pp. 14-16).

### التفكير المستقبلي Future Thinking

#### نظرية تورانس Torrance Theory:

يرى تورانس أن التفكير المستقبلي مجمل عمليات فكرية يسعى الفرد إلى تطويره عبر نموذج حل المشكلات المستقبلية وهو برنامج مصمم لتحفيز تفكير الطلاب في المستقبل والذي عد العقل من أهم سماته مقترنا بالخيال والعاطفة والحدس حيث إن المستقبل الذي ينظر إليه الفرد يمكن التنبؤ به عند مواجهه التحديات (Torrance E. P., Participating teachers evaluate the Future Problem Solving Program, 31, 2, 1999, pp. 21-33)

ويتم توجيه الأفراد إلى تطوير القدرة على تصميم مستقبل إيجابي باستخدام التفكير الإبداعي من أجل إيجاد الحلول ومساعدتنا على اتخاذ قرار بشأن المسار الذي ينبغي أن نسلكه في المستقبل، والتفكير المستقبلي نشاط في عقل الفرد يتأهل به إلى وضع التنبؤات حول تحديات المستقبل (Torrance E. P., Millennium : A Time for Looking Forward and Looking Back . 15 (1), 2003, p. 72).

أكد تورانس على أن المدارس لم توجد لغرض المعرفة فقط بل لتعليم الأفراد كيفية التفكير في المستقبل وأن الإبداع بحد ذاته هو القوة التي من شأنها تطور التفكير المستقبلي (Franklin, 2023, :128). ويرى تورانس أن الأفراد بحاجة إلى أن يكونوا قادرين على رؤية ضوابط واضحة بين التعليم المدرسي وحياتهم المستقبلية خارج المدرسة إذ إن دور المدرسة هو تمكين الأفراد من تكبير وتكوين صورة أكثر دقة للمستقبل.

### مهارات التفكير المستقبلي

#### ١- مهارة تطوير السيناريو المستقبلي Deveioping Futuristic Scenario

عملية جماعية تتضمن وصف الأحداث المتوقع حدوثها وتشمل التدريب على مهارات جمع الأشياء في سياق أكبر مثل كتابة قصة قصيرة يتناول فيها الأفراد نفس القضايا لكنهم يفعلون ذلك من خلال الكتابة عن المشكلة وتقديم الحلول الممكنة وتشمل تحسين مهارات العمل الجماعي وتوسيع وإثراء صور المستقبل .

#### ٢- مهارة تقييم المنظور المستقبلي Futuristic Evaluating Perspective :

جعل الأهداف واضحة لجميع الأفراد من أجل الحكم على مساره وتوجهه نحو المستقبل وتقديم التغذية الراجعة للأفراد حول المعايير والأهداف التي يمكنهم من خلالها تحسين إنجازاتهم (Torrance H. ..., 2011, pp. 459 - 485 )

#### ٣- مهارة التخطيط المستقبلي Planning Futuristic

يعد التخطيط مهارة أساسية للتفكير المستقبلي ويتمثل في تحقيق الهدف وتخمين النتائج وتنفيذ الخطط بشكل مفيد وجمع البيانات وتقييم هذه البيانات وإيجاد حلول بديلة وحينئذٍ سيكون الفرد قادراً على التغلب على الصعوبات بسهولة (Authors,2015.:57)

#### ٤- مهارة التنبؤ المستقبلي Futuristic Expecting :

هي صورة المستقبل باستخدام الحركة الإبداعية والعصف الذهني يتضمن توجيه الأفراد للتفكير فيما تعلموه من خلال التعمق في موضوع عن طريق طرح الأسئلة زيادة الترقب واستخدام نقاط قوتهم لإنشاء حياتهم المستقبلية

ويمتاز بخصائص إبداعية كالأصالة المقصود بها يأتي الفرد بأفكار جديدة ومبتكرة تتعلق بموضوع ما والطلاقة إنتاج العديد من التنبؤات والتفكير غير المحدود وخلق العديد من الحلول للمشكلات والمرونة يمكن للأفراد التفكير وفق وجهات نظر مختلفة (Authors, 2015, pp. 31-32)

#### ٥- مهارة التخيل المستقبلي Futuristic Imagination

ويعني إنتاج صور ذهنية تجسد الواقع والقدرة على حل المشكلات المتقاربة ضمن نظام متخيل مع الأفراد ولكن متسق سواء كان هذا التخيل واقعياً أو خيالياً ويجعله قابلاً للتواصل مع المجتمع من خلال الفن البصري والقصة والتجربة . ( Shavinina ,2009:608 )

#### ٦- مهارة التفكير الإيجابي بالمستقبل Thinking in Future Positive :

هو الشعور بالتفاؤل والقدرة على الحفاظ على هذا الشعور بالأمل والتحفيز وهو طريقة لقيادة حياتك نحو المستقبل ( hadfield ,2012,p4 ) قام تورانس بالترويج للمستقبل الإيجابي من خلال بناء حل المشكلات بشكل فعال واتبع ست خطوات وهي تحديد التحديات تحديد المشكلة إنتاج أفكار للحلول إنشاء المعايير واختيارها تطبيق المعايير وتطوير خطة عمل . ( Peter,Glaveanu,2023,:591 )

دراسات سابقة

#### دراسة كيورو (2021) , Kiuru et al

استهدفت الدراسة التعرف على فعالية أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تعزيز الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية للمراهقين ، وتم تطبيق المقياسين على عينة بلغت (249) مراهقاً بعد ذلك تم وضعهم بشكل عشوائي في ثلاث مجموعات بواقع (83) مراهقاً في المجموعة التجريبية يتلقون البرنامج عبر الانترنت مع اجتماعات فردية وجهاً لوجه مع مدربهم ،و(82) مراهقاً تتلقى البرنامج عبر الانترنت بدون اجتماعات فردية وجهاً لوجه مع مدربهم ، ويتلقون اتصالاً أسبوعياً قصيراً مع مدربهم عبر الرسائل النصية الفورية، وفي المجموعة الضابطة عددها (82) مراهقاً لم تتلق أي دعم واستخدمت الأدوات لقياس الأعداد الوظيفي مقياس الكفاءة الذاتية لاختيار المهنة على مدار خمسة أسابيع ، وبعد تطبيق برنامج العلاج بالقبول والالتزام الذي تم بناؤه وفق نظرية ستيفن هايز، أشارت النتائج أن برامج التداخل عبر الانترنت لها القدرة على تعزيز المرونة النفسية واختيار المسار الوظيفي للمراهقين.

## دراسة آلانس وميلتزوف ( Alance&Meltzoff , 2005 ) الموسومة قدرة الأطفال على توقع المستقبل

استهدفت الدراسة التعرف على قدرة الأطفال على توقع المستقبل، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (108) طفل من أطفال ( رياض الأطفال )، ووزعت العينة على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام الباحثان بعرض عدد من القصص لغرض إثارة التفكير المستقبلي لديهم وطلبوا منهم تخيل أنفسهم في سناريوهات معينة ، إذ بينت النتائج وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في قدرتهم على توقع المستقبل ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت المجموعة الضابطة سلبياً نحو توقع المستقبل .

### إجراءات البحث

#### مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي الطالبات في الصف الخامس إعدادي للعام الدراسي 2024 (2023) عينة

#### التطبيق

طبقت الباحثة مقياس التفكير المستقبلي على عينة بلغت (100) طالبة من ثانوية المروج الخضراء ، وللصف الخامس إعدادي بحسب توزيعهم في الشعب وفقاً لنظام التقسيم المتبع من قبل المدرسة .

طبق الاختبار التائي لعينة واحدة وحسب المتوسط الحسابي للعينة البالغ (86.12) وبانحراف معياري بلغ (10.26446) وبموازنته مع المتوسط الفرضي لمقياس التفكير المستقبلي البالغ (75)، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (10.833) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) ، أي أنها دالة إحصائياً وهذا يشير إلى أن العينة لديهم تفكير مستقبلي والجدول (1) يوضح ذلك .

### الجدول (1)

#### القيمة التائية لطالبات المرحلة الإعدادية

العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
100	75	86.12	10.26446	10.833	1.96	دالة

#### عينة البحث التجريبية

اختارت الباحثة عينة مكونة من (14) طالبة من طالبات الصف الخامس إعدادي في ثانوية المروج الخضراء للبنات، اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس التفكير المستقبلي، وقد وزعن على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبشكل عشوائي منظم، كما عد التطبيق اختباراً قبلياً للمجموعتين المختارة.

## التصميم التجريبي

هو إثبات الفروض عن طريق التدريب وهي من أكثر المناهج في العلوم السلوكية دقة وكفاءة للوصول إلى نتائج موثوقة بها , إن إثبات الفروض يتطلب التخطيط للتجربة فالباحث الذي يريد أن يثبت فروضه يحتاج إلى أن يعمم تجربته عن طريق اتخاذ إجراءات متكاملة لعملية التجريب ( الجابري ، ٢٠١١ ، ص ٩٠ ) . ويبين الشكل (1) التصميم التجريبي المستعمل في البحث الحالي:

الاختبار القبلي	التكافؤ	المجموعة التجريبية	التدخل الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام	الاختبار البعدي
		المجموعة الضابطة	-----	

## الشكل (١)

## مخطط التصميم التجريبي للبحث

## تكافؤ المجموعات

حرصت الباحثة على تكافؤ مجموعات البحث قبل بدء التجربة، ولهذا تمت مكافأة أفراد المجموعتين في عدد من المتغيرات هي :

## أ- درجات الطالبات على مقياس التفكير المستقبلي

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في التفكير المستقبلي , استخرجت الباحثة من درجات أفراد العينة المجموعتين التجريبية و الضابطة مجموع ومتوسط الرتب لتلك البيانات وبعدها طبقت اختبار مان وتني Mann-Whitney U test اللا معلمي، و الجدول (2) يبين ذلك.

## الجدول (2)

نتيجة اختبار مان وتني للتكافؤ في متغير درجات مقياس التفكير المستقبلي للطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	درجة الحرية	قيمة مان وتني		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المجموعة التجريبية	7	7	49	7-7	21	5.99	0.05
المجموعة الضابطة	7	8	56				

## ب- التحصيل الدراسي للأب

رتب التحصيل الدراسي للأب على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال

معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (3).

**الجدول (3)**

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب

المستوى التعليمي	التحصيل الدراسي				درجة الحرية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0.05
	ابتدائية	متوسطة	إعدادية	جامعية		المحسوبة	الجدولية	
المجموعة التجريبية	3	1	1	2	6	0.4	5.99	غير دالة
الضابطة	2	1	1	3				

**ج \_ التحصيل الدراسي للأب**

رتب التحصيل الدراسي للأب على وفق أربعة مستويات ابتدائية ومتوسطة وإعدادية وجامعية ونظرا لأن عدد الطالبات في كل مجموعة (7) ويفترض أن لا تقل التكرارات الملاحظة عن (5) لكل خلية، تم استعمال معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، وتم اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين، وكما موضح في الجدول (4).

**الجدول (4)**

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب

المستوى التعليمي	التحصيل الدراسي				درجة الحرية	قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0.05
	ابتدائية	متوسطة	إعدادية	جامعية		المحسوبة	الجدولية	
المجموعة التجريبية	6	1	-	0	6	4.8	7.81	غير دالة
الضابطة	2	4	-	1				

**❖ الترتيب الولادي للطالبة**

تم ترتيب الطالبة بين أخوتها في المجموعتين بين (الكبرى والوسطى والصغرى)، وعند اختبار الفرق بين الطالبات في المجموعتين وفقا لترتيبهن الولادي، أظهرت نتائج اختبار مربع كاي بعد استعمال معادلة تصحيح بيتس Yates's Correction للتكرارات الصغيرة، أن الفرق غير دال إحصائيا وكما موضح في الجدول (5).

**الجدول (5)**

نتيجة اختبار مربع كاي للتكافؤ في متغير ترتيب الطالبة بين أختوها

مستوى الدلالة 0.05	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	الصغرى	الوسطى	الكبرى	ترتيب الطالبة المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	5.99	0.34	4	2	1	4	التجريبية
				3	1	3	الضابطة

### الخصائص السيكومترية للمقياس

١. **الصدق الظاهري** : يقصد به الحكم على مظهر بنود وأسئلة أداة جمع البيانات من حيث ارتباطها بالمجال أو بالموضوع المراد قياسه ومدى مناسبة الأداة للمبحوثين، ومدى وضوح تعليمات جمع البيانات ، وصحة ترتيب بنود وأسئلة الأداة ونوع الأسئلة ومدى صلاحيتها في الحصول على الإجابات المناسبة من المبحوثين

(مدحت، ٢٠٠٤، صفحة ١٨٣)

٢. **صدق البناء** : وهو الصدق الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها . فعندما تحقق الأداة ما تنبأ به الإطار النظري، عندما تكون النتائج التي نحصل عليها من أداة البحث منسجمة مع توقعات الإطار النظري ، فإننا نقول: إن الأداة صادقة البناء .(يوسف، ٢٠١٨، صفحة ١١٠)

وقد اشتقت الباحثة من الإطار النظري للتفكير المستقبلي بوصفة بناء نفسيا يفترض وجوده، الفرضيات الآتية:-  
وجود فروق دالة بين درجات الطالبات على كل فقرة من فقرات المقياس، وجود ارتباطات بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

### وقد حاولت الباحثة التحقق من الفرضيات على النحو الآتي:

تحققت الباحثة من القوة التمييزية لفقرات من خلال أسلوب المجموعتين الطرفيتين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهر أن جميع الفقرات مميزة باستثناء الفقرات رقم (27، 11) كان القيمة التائية المحسوبة لهم أقل من القيمة الجدولية وبذلك عدة غير مميزة واستبعدت من الخصائص السايكومترية اللاحقة.  
(انظر الجدول: 7)، مما يشير إلى وجود فروق بين عينة الطالبات في مجال التفكير المستقبلي و تحققت الباحثة من ارتباط درجة كل فقرة وبالغلة (30) فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، من خلال احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ، وظهر أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيا (انظر الجدول: 7) .

### الجدول (7)

### القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير المستقبلي

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة المحسوبة	التائية	مستوى الدلالة
1	2.85	2.0	1.325	2.611	0.05

ت	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة المحسوبة	التائية	مستوى الدلالة
2	0.79	2.67	1.00	2.629	0.05
3	1.04	2.19	0.92	3.333	0.05
4	1.22	1.85	1.03	3.38	0.05
5	0.93	2.56	1.01	3.085	0.05
6	0.89	2.70	0.95	2.806	0.05
7	0.75	2.78	1.05	2.683	0.05
8	0.89	2.26	1.13	4.151	0.05
9	0.84	2.56	1.25	2.811	0.05
10	1.06	2.30	0.95	3.099	0.05
11	1.14	2.56	1.15	*0.355	0.05
12	0.75	2.19	1.00	5.227	0.05
13	1.17	2.48	0.89	2.357	0.05
14	0.84	2.15	1.06	4.689	0.05
15	1.03	2.52	1.31	2.422	0.05
16	0.80	2.67	1.11	3.376	0.05
17	0.70	2.74	1.06	3.183	0.05
18	0.80	2.56	1.34	3.081	0.05
19	0.85	2.63	1.18	2.912	0.05
20	1.03	2.59	1.15	2.365	0.05
21	0.70	2.48	0.98	4.653	0.05
22	0.70	2.74	1.02	3.261	0.05
23	1.03	2.59	1.05	2.488	0.05
24	0.90	2.56	1.05	2.641	0.05
25	0.99	2.37	1.01	2.866	0.05
26	0.93	2.41	0.89	4.181	0.05
27	0.97	2.63	1.28	*0.48	0.05
28	1.07	2.37	1.04	3.223	0.05
29	0.86	1.96	0.85	5.561	0.05
30	0.64	2.44	1.12	3.882	0.05

\* القيم التائية الجدولية بدرجة حرية (52) عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.01) ، وبذلت عدة الفقرات مميزة ، باستثناء الفقرات (11,27) كان القيمة التائية المحسوبة لهم أقل من القيمة الجدولية وبذلك عدة غير مميزة واستبعدت من الخصائص السايكومترية اللاحقة

#### ثبات المقياس (طريقة إعادة الاختبار)

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة طبق مقياس التفكير المستقبلي على عينة مكونه من (50) طالبة اختيرن من ثانوية المروج الخضراء للبنات، وإعادة تطبيقه على نفس الطالبات بعد مضي أسبوعين على التطبيق الأول، وحسب معامل ارتباط بيرسون وبلغ (0.76)، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطالبات على المقياس الحالي عبر الزمن ، وقد حسبت الباحثة الاتساق الداخلي لمقياس التفكير المستقبلي ، باستعمال إجابات

الطالبات في التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار للعينة البالغ حجمها (50) طالبة وباستعمال معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل الثبات (0.79) وهو معامل ثبات جيد .

### مقياس التفكير المستقبلي بصيغته النهائية:

يتألف مقياس التفكير المستقبلي بصيغته النهائية من (28) فقرة ، وأمام كل فقرة (4) بدائل متدرجة للإجابة (4. دائماً، 3. غالباً، 2. نادراً، 1. أبداً) ، يعطى لها عند التصحيح (1.2.3.4) على التوالي تحصل الطالبة على أعلى درجة (112) وأقل درجة (28) وبالتالي فإن الوسط الفرضي للمقياس بلغ (108)

### تطبيق البرنامج الإرشادي

طبق البرنامج الإرشادي على عينة البحث من خلال اختيار الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس التفكير المستقبلي عددهن (14) طالبة قسمن على مجموعتين عشوائياً، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع ( 7 ) طالبات لكل مجموعة ، إذ تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على أسلوب العلاج بالقبول والالتزام ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج إرشادي .

حددت عدد الجلسات بـ (10) جلسات بواقع جلستين أسبوعياً ، للمجموعة التجريبية .

### البرنامج الإرشادي

برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها . (القره غولي ، ٢٠١٩ ، ص ٣٤)

### ومن هذه الجلسات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي

مناقشة التدريب البيئي ، وتعريف الطالبات بمعنى العصف الذهني ؟ توضيح أهمية العصف الذهني للطالبات . تساعد المرشدة الطالبات على توليد الأفكار من خلال إثارة القدرات الإبداعية .	الجلسات
تعريف الطالبات بكيفية حل مشكلة معينة .	هدف الجلسة
القبول والالتزام	الفنيات والأنشطة
تلخص المرشدة مع الطالبات محتوى الجلسة ، وتساألهن ما مدى أهمية شعورهن بالإبداع	التقويم البنائي
تطلب المرشدة من الطالبات ذكر ما الذي يساعد في توليد الأفكار تخيل موقف سار أم قراءة قصة قصيرة .	التدريب البيئي

### الجلسة الثامنة : العصف الذهني

تقوم المرشدة بمناقشة التدريب البيئي وتوضيح أهمية العصف الذهني للطالبات، والعصف الذهني مهم في تنمية التفكير الإبداعي للطالبات لأن الطالبات يمارسن التفكير بحرية، دون نقد، أو تقييم، أو تدخل وهذا يعني أن جلسة العصف الذهني وعندما تتولد فيها الأفكار يمكن أن يحدث الحل للمشكلة، إذ إن إثارة القدرات الإبداعية من خلال استراتيجية العصف الذهني هو عملية ناجحة تسود بها أجواء الحرية، وأثناء الجلسة نحاول أن نجعل العقل يعمل بكافه طاقته في إنتاج وتوليد أفكار جديدة، وهو مهم في عملية التعليم فأفضل أنواع التعليم هو الذي تشارك فيه الطالبات بدافعية وحماس ضمن بيئة تعليمية محفزة تحفيز الطالبات على توليد الأفكار الإبداعية حول موضوع معين، من خلال البحث عن إجابات صحيحة ومشاركة الأفكار نحو المستقبل بينهن، تقوم المرشدة بتزويد الطالبات بقدر من الثقافة العلمية، والتركيز على الكم المتولد من الأفكار، فكلما زادت الأفكار المطروحة زادت الاحتمالية بأن تظهر من بينها فكرة أصيلة.

### عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهداف البحث الحالي وهي:- التعرف على فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى الطالبات في المدارس الإعدادية من خلال اختبار الفرضية الصفرية الآتية:

١- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات الطالبات في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير المستقبلي، ولاختبار صحة الفرضية الأولى استخدم اختبار ولكوكسن Wilcoxon إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0.05) اختبار ذو نهايتين بدرجة حرية (7)، والذي يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة وكما موضح في الجدول (٩)

### جدول (٩)

#### نتائج اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	- بعدي قبلي	عدد الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن		Sig.	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
القبلي	الرتب السالبة	0	0	0	2	(0.05)	0.018	دال إحصائياً
البعدي	الرتب الموجبة	7	28	4	7	(7)		
	الكلي	7						

٢- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية، بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير المستقبلي، و لاختبار صحة الفرضية الثانية استخدم اختبار مان ونتي Mann-Whitney U test، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (0)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (7-7)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة بمعنى هناك فرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين في تنمية التفكير المستقبلي حسب المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وكما موضح في الجدول (١٠).

الجدول (١٠)

نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية التفكير المستقبلي

الدالة	Sig.	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعتين
		الجدولية	المحسوبة				
دال إحصائياً	0.002	8	0	11	77	7	التجريبية
		(0.05)		4	28	7	الضابطة
		(7-7)					

جدول (11)

فاعلية البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية باستعمال معادلة الكسب لبلاك

المجموعة	متوسط التطبيق القبلي	متوسط التطبيق البعدي	الدرجة القصوى للمقياس	نسبة الفاعلية	المعيار
التجريبية الثانية	96.928	59.428	112	2.8	1.2

يتبين من الجدول أعلاه أن نسبة الكسب المعدلة (لبلاك) في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات الإعدادية في المجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي للعلاج بالقبول والالتزام (لهاييز) بلغت (2.8) وهي أعلى من نسبة الكسب المعدلة التي حددها (بلاك) وهي (1.2) مما يشير فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات المجموعة التجريبية الثانية من طالبات المدارس الإعدادية ، أي ترفض الفرضية الصفرية وذلك لأن هناك فاعلية لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى الطالبات في المرحلة الإعدادية .

مناقشة النتائج :-

بعد استعراض النتائج التي توصلت إليها الباحثة ، يتضح فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طالبات الإعدادية في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

فيما يتعلق بفاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام فقد اتضح فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال الفروق في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، و ترى الباحثة أن المشكلات المستقبلية تظهر في مرحلة المراهقة كونها مرحلة حرجة كما أن الطالبات يواجهن تحديات مختلفة في اتخاذ القرار وأكدت الباحثة بدلا من الانغماس في الأحداث الماضية يجب دفعهن إلى ممارسة وإنماء خيالهن تجاه المستقبل والعمل على ذلك من خلال استخدام مهارات التفكير المستقبلي وأن التفوق والنجاح يتطلب التخطيط والخيال بالاعتماد على خبراتهن في الوقت الحاضر إضافة إلى تنمية المهارات الوجدانية وزيادة قدرة المتعلم على مواجهة المستقبل، وتشجيع الطالبات على اتخاذ قرارات مدروسة ، وحينئذٍ فإن تحقيق المرونة النفسية لدى الطالبات سيؤدي إلى تنمية مستويات التفكير المستقبلي لديهن، وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام لهاييز ، يركز على الاتصال بال اللحظة

الحالية وهذا يعني أن نأخذ أفكارنا برفق أكثر وان نتصرف وفق القيم والأفكار والمشاعر كما هي من خلال استخدام العمليات اللغوية التي تساعدنا على التنبؤ والتخطيط للمستقبل، حيث تعتبر اللغة جوهر نظرية العلاج بالقبول والالتزام، لذا فإن هايز ركز على تغيير الطريقة التي تتفاعل بها الطالبات مع المواقف والأحداث من أجل مستقبل أفضل بالنسبة لهن.

## التوصيات Recommendations

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بالآتي:

- ١- توجيه أنظار الباحثين التربويين إلى أهمية التفكير المستقبلي في تعلم وتعليم الطلبة وجعله هدف من الأهداف التعليمية .
- ٢- يمكن للمرشدين في المدارس الاعتيادية الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيقه ضمن الدورات الخاصة التي تعد للطالبات اللواتي يظهر لديهن التفكير المستقبلي، لما لها من أثر في تنمية الإبداع لديهن.
- ٣- توعية أولياء الأمور بضرورة التعرف على توجهات أبنائهم المستقبلية والتخطيط لها .

## المقترحات Suggestions

- ١- إجراء دراسة تجريبية تتناول التعرف على فاعلية أسلوب العلاج بالقبول - الالتزام في تنمية التفكير المستقبلي لدى طلبة الجامعة .
- ٢- إجراء دراسات أخرى مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى .

## المصادر

- أحمد ، ا. غ. (٢٠١٩). (البرامج الإرشادية الأساليب والفنيات ، الطبعة الأولى .  
التربية و). (٢٠١١). (نظام المدارس الثانوية رقم 2 لسنة ٢٠١١). (العراق:العراق.  
السعيد م. ، . (2023). تربية الأبناء من الحمل حتى المراهقة . بغداد:العراق.  
الشوايكة ،الله ، ، بت. (2021). الإدارة المدرسية ودورها في الشراكة بين المدرسة والمجتمع المحلي. دار الخليج للنشر والتوزيع.
- حسين ، ح. ، . (2015). التفكير المستقبلي المفهوم ، المهارات ، الاستراتيجيات . دار العلوم للنشر والتوزيع .  
حسين ، ح. ، . (2015). التفكير المستقبلي المفهوم ، المهارات ، الاستراتيجيات . بغداد: دار العلوم للنشر والتوزيع .
- رزوقي ، ر. م. (2018). التفكير وأنماطه. دار الكتب العلمية .  
صالح ، ا. ، . (2012). التوجيه والإرشاد الدليل الإرشادي العملي للمرشدين التربويين والعاملين مع الشباب . دار الخليج للنشر والتوزيع .
- عامر ، ط. (2008). أساليب الدراسات المستقبلية. دار اليازوري العلمية .  
محمد ، ا. ، . (2018). الإرشاد المدرسي. المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج :المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج .
- محمود ، ع. (2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها . مصر :مكتبة الانجلو المصرية.

- مدحت، أ. ا. (2004). *قواعد ومراحل البحث العلمي*. مصر: مجموعة النيل العربية .
- يوسف، ع. ، (2018). *مناهج البحث العلمي*. مصر: دار الكتب العلمية .
- Authors, G. .. (2015). *proceedings of iac tlel in Vienna* . Vienna: Academic Education.
- Boyd, C. P. (2011). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting*. *.Issue. 2.P* . Mindfulness.Vol 2.
- Flaxman, P. .. (2013). *the mindful and effective Employes* . Canda Books . Canda: Canda Books.
- Gordon, T. .. (2017). *the Act Approach the United States of America*. America: America.
- Harris, R. .. (2009). *made simple an Easy to Read primer on Acptance commitment therapy* . Canda: Canda Books.
- Hayes, S. &. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy For dummies*. University of Nevada: University of Nevada.
- Hayes, S. S. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy the process and practice of mindful change*. New York: New York.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. San Francisco State University: Cambridge University Press.
- Torrance, E. P. (1999). *Participating teachers evaluate the Future Problem Solving Program*, ,31, 2. Journal of Creative Behavior.
- Torrance, E. P. (1999). *Participating teachers evaluate the Future Problem Solving Program*, ,31, 2. Journal of Creative Behavior.
- Torrance, E. P. (2003). *the Millennium : A Time for Looking Forward andLooking Back* . 15 (1). Journal of Secondary Gifted Education.
- Torrance, E. P. (2003). *the Millennium : A Time for Looking Forward andLooking Back* . 15 (1) ,. Journal of Secondary Gifted Education.
- Torrance, H. .. (2011). *using assessment to drive the reform of schooling . time to stop pursuing the chimera britash* , 59 (4). britash: journal of Educational studies.