



دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	الفنجري، حسن عبدالفتاح حسن
المجلد/العدد:	مج18, ع58
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2008
الشهر:	فبراير
الصفحات:	35 - 78
رقم MD:	1009510
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس الايجابي، الصحة النفسية، قلق المستقبل
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1009510">http://search.mandumah.com/Record/1009510</a>

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.  
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.  
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة  
(مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

## فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس

### الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

د. حسن عبد الفتاح حسن الفنجري

أستاذ الصحة النفسية للمساعد

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

### ملخص الدراسة :

يستخدم علم النفس الإيجابي أساليب واستراتيجيات جديدة في العلاج النفسي منها غرس الأمل وتنمية مهارة التفاؤل وتنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وبناء القوى الحاضرة، هذه الأساليب وغيرها يعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية وتعمل على زيادة القوى إلى الحد الأقصى، فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب والقلق لدى الأطفال والراشدين، والشباب الذي يتعلم المهارات البينشخصية ويتصف بالمتابرة والاتجاه العملي في الحياة أقل تعرضاً للإصابة بالشيزوفرينا.

أن علم النفس التقليدي يركز على السلبيات بينما علم النفس الإيجابي يعالج الضعف ويغذي القوة لدى الفرد، ويعمل على بناء السمات الإيجابية التي تساعد الأفراد والمجتمعات ليس على التحمل والبقاء في ظروف صعبة، ولكن تساعد على الازدهار.

ويسعى البحث في هذه الدراسة إلى اختبار فعالية بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي للتخفيف من قلق المستقبل وهذه الإستراتيجيات هي : التفاؤل ، غرس الأمل ، التدفق ، الكفاءة الذاتية ، تمارين الاسترخاء .

وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها، وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية عددها ١٥ طالب وطالبة ، ومجموعة ضابطة عددها ١٥ طالب وطالبة كذلك ، واستخدمت الدراسة أداتان هما : مقياس قلق المستقبل ( زينب شقير ، ٢٠٠٥ ) ، وبرنامج إرشادي قام الباحث بإعداده وفقاً لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي يتكون من ١٣ جلسة واستغرق تنفيذه ٤ أسابيع بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً وتستغرق الجلسة نحو ساعتين، واستخدم الباحث عدد من الفنيات في تنفيذ البرنامج هي : المحاضرة ، ورشة العمل ، العصف الذهني ، الواجب المنزلي ، وقد تم تحكيم البرنامج الإرشادي ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وذلك لصالح أفراد العينة الضابطة.

## **فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل**

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة قبل التطبيق.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة .

ونخلص من النتائج السابقة أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي يؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن التركيز ضيق الأفق على الأمراض أو معاشية المواقف السلبية والأمراض النفسية إلى منهج جديد هو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى والإيجابية على مدى الحياة والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل أن أفضل عقل يقدم في حجرة الإرشاد النفسي هو تعظيم القوى وليس إصلاح نقاط الضعف لدى المريض .

إن علم النفس الإيجابي لا ينظر للفرد على أنه وعاء سلبي يستجيب لمثير بل يعتبره صانع قرار في حالة سيادة وإجادة وإتقان وفاعلية، كما أن تنمية السمات البشرية الإيجابية تفيد في تربية الأطفال وتعليمهم وعملهم ولعبهم .

## فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس

### الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

د. حسن عبد الفتاح حسن الفنجري

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية النوعية - جامعة بنها

### مقدمة الدراسة :

يقلق الجميع في هذا العصر ، وأصبح القلق هو السمة السائدة يتعايش معه الكبار والصغار، الذكور والإناث ، والقلق قد يكون قلقاً سوريا ، أو قلقاً مرضياً ، فأما القلق السوي يخبره الفرد في الأحوال العادية ويسمى بالقلق الموضوعي *objective Anxiety* وهو يعني رد فعل الفرد لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالتهديد : فالطالب الذي يستعد للامتحان والموظف الذي يواجه تهديداً في عمله ، والزوجة القلقة على استقرارها واستقرار أسرتها ، كل هذه المواقف وغيرها في حياة الناس لا تخلو من صراع وقلق وهذا القلق يمكن تسميته بالقلق السوي وهو يختلف عن اضطراب القلق أو مرض القلق .

وأما القلق المرضى أو ما يسمى بالقلق العصبي *Neurotic Anxiety* وهو عبارة عن خوف غامض غير معروف أسبابه وشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة وقد يصل إلى حالة من الهلع والنوبات الإكتئابية ، وهذا القلق العصبي يعتبر نقطة البداية لأية سيكولوجية للصراعات النفسية.

ويصيب مرض القلق نحو ١٥% من الأفراد في أي وقت ، ويصيب ١% تقريباً إلى درجة المعجز ، وتُحلب المصابين من النساء والغالبية من هؤلاء في سنوات القدرة على الإجاب. (شيهان، ١٩٨٨، ص ٢٠).

ونحن نقول لأسباب تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد حيث أن للعوامل البيئية دور في حدوث القلق بما تحتويه من عوامل التهديد والإحباط والضغط والمشقة وعدم قدرة الإنسان على أن يدفع عن نفسه هذا التهديد والإحباط والمشقة والضغط ، أو أن هذا القلق رد فعل لخطر غريزي داخلي كما يرى فرويد ، أو أنه يعود إلى استعداد وراثي لدى مريض القلق يبدأ في الظهور على الفرد دون إنذار أو سبب ظاهر .

ونقلق لأسباب تتعلق بالحاضر من حيث ضغوطه ومشاكله ، ونقلق لأسباب تتعلق بالمستقبل حيث التغيرات المتلاحقة تفوق قدرتنا على التنبؤ ومن ثم التهيؤ والاستعداد للتعايش مع هذا القلق .

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

والمستقبل على قدر ما كان يثير لدى الفرد التفاؤل والبهجة بغية الانتظار لتحقيق الأهداف وإنجاز الخطط أصبح في السنوات الأخيرة يثير التشاؤم. والخوف والتوجس من التغييرات الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها المجتمع، وتحدث العديد من المتاعب الاجتماعية والنفسية التي تنتج عن سرعة التغيير في البيئة وفترة الإنسان المحدودة في التوافق معها والذي يؤدي إلى حدوث هوة سرعان ما تزداد اتساعاً وعمقاً ، ويعتبر ذلك مصدراً أساسياً لقلق المستقبل .

وقد تعددت الأساليب والاستراتيجيات والفنيات التي استخدمتها مدارس العلاج النفسي لتخفيف حدة القلق، فقد استخدم عدد كبير من الباحثين الطريقة السلوكية في التخلص من حدة القلق فيما يعرف بالعلاج المعرفي السلوكي ، واستخدام بعض الباحثين التمرينات الرياضية لخفض التوتر الذي يصاحب القلق (أمثال الحويلة وعبد الخالق، ٢٠٠٢) واستخدم بعضهم الخيال والتخيل للقضاء على حدة القلق (بطرس، ٢٠٠٤) ، وأخيراً لجأ عدد منهم إلى الأدعية والأذكار أو إلى استخدام آيات من القرآن الكريم فيما يسمى بالعلاج النفسي الديني لتخفيف حدة القلق (محمود عبد العزيز، ١٩٩٨) وفي مسح على شبكة المعلومات الدولية *internet* وجد الباحث الكثير من الأوراق التي كتبت عن علاج القلق ووجد على قاعدة البحوث *Eric* وحدها ما يقرب من ٧٠٠ بحث تتناول علاج القلق .

وفي البحث الحالي اتجه الباحث إلى توظيف بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق، وتنمية بعض جوانب القوة في الشخصية ، حتى يستطيع الفرد أن يتغلب على حدة القلق وشدته .

### مشكلة الدراسة : يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلين التاليين:

١- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المنبثق من استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة .

٢- هل يمتد تأثير البرنامج - أن وجد - إلى ما بعد انتهاء التطبيق (في المتابعة) .

### أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج يقوم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وقياس مدى فعالية هذا البرنامج في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة .

## أهمية الدراسة:

### ١- الأهمية النظرية:

- ١- خدائنا المفاهيم المستمدة من نظريات علم النفس الإيجابي وضرورة الاهتمام بها لتقييم فعاليتها .
- ٢- التعرف على دور علم النفس الإيجابي في الوقاية والعلاج .
- ٣- الاهتمام بالكفاءة الذاتية -- على وجه الخصوص -- وأهميتها في البناء النفسي للطلاب وفي العلاج والوقاية.
- ٤- توضيح فرص استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي من أجل تنمية القوى الإنسانية الإيجابية .
- ٥- الاهتمام بقطاع طلاب الجامعة حيث يمثلون قطاعاً هاماً من المجتمع ومحاولة التدخل لحل مشكلاتهم النفسية .

### ٢- الأهمية التطبيقية:

- ١- إعداد وقياس مدى فعالية برنامج إرشادي يعتمد على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي .
- ٢- اختبار مدى قدرة برنامج يتبنى استراتيجيات علاجية مبتكرة مستمدة من نظريات علم النفس الإيجابي في الوقاية والعلاج النفسي .
- ٣- التنمية البشرية المستدامة حيث يركز البرنامج على تنمية وتعظيم القوى داخل الفرد .

## الإطار النظري :

توجد ثلاثة أبعاد للقلق هي:

- ١- سوء التوافق أو التكيف: وهي حالة تتصف بعدم اتساق الفرد أو تكيفه مع البيئة المحيطة به فيخفق بالتالي في التوصل إلى حالة التساوي بين رغبات الذات والأنماط السلوكية الصادرة عنها وهو ما يؤدي إلى ظهور السلوك التجنبي .
  - ٢- أعراض فسيولوجية: مثل اضطرابات المعدة والشعور بالصداع وتصبب العرق .
  - ٣- الأفكار السلبية: ويتعلق ذلك بالقلق التوقعي فإذا تعرض الفرد لخبرة سيئة فإنه يحجم عن الأشتراك في موقف مشابه مرة أخرى . (ماكنامارا ، ٢٠٠٤ ، ١٢٨)
- ويدرج التصنيف الدولي العاشر للاضطراب النفسية والسلوكية *ICD-10* الذي أصدرته

فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

منظمة الصحة العالمية اضطراب القلق مع مجموعة كبيرة من الاضطرابات العصابية والاضطرابات المتعلقة بالضغط والاضطرابات الجسمية المظهر" (الأصاري، ٢٠٠٤، ٣٤٣)

وتقدم الطبعة الرابعة من الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية والعقلية محكات تشخيص اضطراب القلق المعمم وتذكرها فيما يلي:

أ- القلق الزائد والخوف والترقب والتوجس لعدد من الأحداث والأنشطة (العمل أو الدراسة) ويحدث ذلك لعدة أيام ولمدة لا تقل عن ستة أشهر .

ب- يجد الفرد صعوبة في السيطرة على خوفه وقلقه .

ج- يصاحب الخوف والقلق ثلاثة أعراض أو أكثر من الأعراض الستة التالية على أن تظهر هذه الأعراض في معظم الأيام خلال الأشهر الستة الماضية : ١- شعور بعدم الراحة أو التقييد ٢- شعور بالتعب ٣- صعوبة التركيز ٤- الاستثارة الوجدانية والحساسية المفرطة ٥- التوتر العضلي ٦- مشكلات النوم (صعوبة البدء في النوم أو الاستغراق في النوم أو النوم المتقطع) .

د- إذا وجد اضطراب آخر على المحور الأول فإن القلق ليس مترتباً عليه، فليس القلق خوفاً من الإصابة بمرض خطير (كما يوجد في اضطراب توهم المرض) .

هـ- القلق والخوف كلها تسبب ضيقاً ملحوظاً أو خلالاً وظيفياً أو خلالاً اجتماعياً

د- هذه الأعراض ليست نتيجة تأثير مباشر لحالة نفسية أو حالة مرضية جسمية عامة ولا تحدث في أثناء اضطراب المزاج أو اضطراب ذهاني أو اضطراب النمو  
(American psychiatric Association, 1994: 435-346)

ويمثل القلق مشكلة إذا ترك أثراً على شخصية الفرد، وأن الاستجابة لهذا القلق مبالغاً فيها ، وأن القلق يستغرق وقتاً طويلاً ، ويتم تقييم هذه القلق من خلال أدوات ومقاييس سيكولوجية لتقدير حجم القلق وحدته، وتعد هذه المقاييس أدوات مناسبة تتمكن من معرفة تكرار حالات القلق ومدى حدتها وشكل وطبيعة القلق الذي تعرض له الفرد، والمواقف التي يظهر فيها وأسبابه، والمواقف التي تتفاقم فيها حدة القلق . (ماكنامارا، ٢٠٠٤، ١٢٦)

والمستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان ، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صفة مهمة للكائنات البشرية كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على إنجاز الخطط بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل.  
(الطيب، ٢٠٠٢، ١٥)

المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٥٨ - المجلد الثامن عشر - فبراير ٢٠٠٨ - (٤٠)

وقلق المستقبل هو التفاوض من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية والخوف من تدنى القيم وعدم الثقة في المستقبل وقلق الموت والخوف من العجز في المستقبل ، وهو حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه يكون تهديداً أن هناك شيئاً ما غير حقيقى سوف يحدث للشخص". ( Zaleski, 1996, 165 )

ويفرق زالسكى بين قلق المستقبل والقلق بصفة عامة بأن الأول يعنى حالة من الانشغال وعدم الراحة *preoccupation* والخوف بشأن التمثيل المعرفى للمستقبل الأكثر بعدا والثاني شعور علم بالخوف والتهديد ( Zaleski, 1994, 185 )

وقد ينشأ قلق المستقبل عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمن أو الاستقرار النفسى (شقيير، ٢٠٠٤، ٤ ) .

ولقلق المستقبل مكون معرفى مستنبط من الخطر المرتقب ، ومرضى القلق لديهم إحساس مفرط بالخطر والتهديد فيبالغون في احتمالية الحدث المخيف وشدته، أن الطبيعة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شئ ما سوف يحدث) والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي الرعب والفرع والخوف والقلق، ومكونات قلق المستقبل معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قتامة المستقبل، أن للوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث، ويمكن أن يكون وظيفة القلق دافعية وتهييدية وأن الانزعاج *worry* - كما يرى ايزنك - مرافق عموماً مع زيادة القلق في حين أن التجنب مرافق مع نقصان القلق (الطيب، ٢٠٠٧، ١٧) .

ويتطور قلق المستقبل بشكل تدرجى مع الزمن ومع ازدياد المخاوف والمسببات التي تؤدي إلى هذا القلق يتزايد الإحساس بقلق المستقبل ، ويبدأ الإحساس بالخوف من المستقبل من سن ١١ - ١٤ عاماً وذلك بنسبة ٢,٨% ويزداد في سن ١٥-١٩ عاماً بتسوية ١٥,٧% ويكون أعلى تكرار له في عام ٢٠-٢٩ بنسبة ٥١,٤% ، ويبدو أن العمر من ٢٠-٢٩ يكون من أكثر المراحل عرضة للقلق وذلك بسبب مستوى النضج والخبرات السابقة عن النجاح والفشل والمسئولية (شيهان، ١٩٩٨، ٢١) ، (الطيب، ٢٠٠٧، ١٩) .

القلق وعلم النفس الإيجابي: إن ظهور القلق لدى الفرد إنما يعنى وفق رؤية علم النفس الإيجابي ضعف في المهارات والقوى الإيجابية التي يمتلكها جميع الأفراد، هذه المهارات تستخدم



## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

كحائط صد تعوق الإصابة بالمرض النفسي، وأن تحديد هذه المهارات والسمات الإيجابية وتعظيمها يساعد الأفراد المعرضين للخطورة المرضية على الوقاية والعلاج من الأمراض .

ويقوم العمل في علم النفس الإيجابي على تعظيم للمهارة التي يمتلكها جميع الأفراد وهي مهارة الكفاح من أجل هدف ، والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية واستخدامها في مكانها الصحيح .

كما يهتم علم النفس الإيجابي بكيفية التوافق مع القلق باستخدام القوى الإيجابية للتفكير السلبي ، فماذا يحدث لو أنك تأخرت عن القطار ولم تستطع الذهاب إلى المقابلة في وقتها المحدد؟ غالبية الناس تعلمت مسابره ضغطت الحياة العصرية باستخدام التشاؤم الدفاعي *Defensive.. pessimism* وهو اتجاه يؤدي إلى تصور الأشياء على أسوأ أحوالها، فإذا أجبر هؤلاء الأفراد على التفكير الإيجابي يتعرضون للقلق لأن التفكير السلبي هو أسلوبهم المفضل، ولذلك يهتم علم النفس الإيجابي باستكشاف كيفية التوافق مع القلق وذلك من خلال تفهم إيجابيات التشاؤم الدفاعي، ومخاطر التفاؤل غير الواقعي *Unrealistic optimism* ( الفجرى ، ٢٠٠٦ ، ٢٥ )

ويقوم العلاج النفسي الإيجابي على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد فالعلاجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسي الإيجابي يعالج الضعف ويغذي القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال لا يقوم على تقديم العقاقير فقط وإنما يتبنى إيجاد أساليب إيجابية في الحياة .

ويستخدم علم النفس الإيجابي أساليب جديدة في العلاج النفسي أهمها أسلوب "غرس الأمل *Instilling hope*" وبناء القوى الحاجزة *Buffering Strengths* " التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية ومن هذه القوى الموجودة في العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة - المهارة البيئشخصية - الاستبصار - التفاؤل - حل المشكلات - تحديد الهدف - القدرة على السعادة - الواقعية .

ويسعى الباحث في هذا البحث إلى استخدام واختبار عدد من الاستراتيجيات المستمدة من علم النفس الإيجابي للتخفيف من قلق المستقبل وهذه الاستراتيجيات هي: تنمية مهارة التفاؤل، تنمية مهارة غرس الأمل، تنمية خبرات التدفق، ممارسة تمارين الاسترخاء، تنمية الكفاءة الذاتية، ونتناول فيما يلي هذه الاستراتيجيات بالتوضيح:

تنمية التفاؤل: التفاؤل يعني أن يتوقع الفرد توقعات قوية وأن الأمور عموماً سوف تتحول في الحياة دائماً إلى ما هو سليم على الرغم من النكسات والإحباطات، والتفاؤل جانب من الذكاء

العاطفي يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة وفقدان الأمل والإصابة بالاكنتاب في مواجهة مجريات الحياة القاسية، والتفاؤل مثل الأمل يعلى حصة الإنسان من المكاسب في حياته على أن يكون بطبيعة الحال تفاؤلاً واقعياً. أما التفاؤل المفرط في: السذاجة فقد يسبب الكوارث (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٠).

ويحدد (سيلجمان *Seligman*) مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحهم وفشلهم فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها، ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لأحداث الحياة، فالمتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه بسبب لهم خيبة أمل كأن يرفض لهم مثلاً طلب للحصول على وظيفة ما، يميلون إلى تقبل هذا الموقف بإيجابية وأمل بعدها يضعون خطة عمل جديدة مثلاً أو يسعون إلى طلب المساعدة أو النصح من آخرين، فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه، أما رد فعل المتشائمين لمثل هذه الكلمات - عكس المتفائلين - فإنهم يتصورون أنفسهم عاجزين عن فعل أي شيء يمكن أن يحسن الأمور في المرة القادمة وبالتالي لا يفعلون شيئاً بالنسبة للمشكلة، إنهم يرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الشخصي الذي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم (روبنس وسكوت، ٢٠٠٠، ٢٧٨).

أن معدل من يقولون لا لمدنوبي شركة التأمين لبيع شهادات التأمين يفوق بكثير من يقول نعم بصورة تثبط الهمم، فقد وجد سيلجمان *Seligman* أن مدنوبي البيع المتفائلين بطبيعتهم باعوا شهادات التأمين أكثر من المتشائمين، ولهذا يكون التفاؤل سبباً في اختلاف النجاح في عمليات البيع فكلمة لا لمدنوب المبيعات المتفائل تعني هزيمة صغيرة يكون رد فعلها أن يستجمع قدرته على تحريك ما لديه من حافز للاستمرار، فيقول لنفسه قد أكون دخلت من المدخل الخطأ، أو أن الشخص الذي تحدثت معه كان في حالة نفسية سيئة، أما مدنوب المبيعات المتشائم فيترجم هذا الرفض بما معناه: أنا فاشل في هذا لن أستطيع أن أبيع شيئاً، وهذه ترجمة سوف تدفعه إلى اللامبالاة والانهزامية إن لم تصل به إلى الاكنتاب: (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣١)

غرس الأمل: الأمل هو الرجاء، وهو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق (عبد الخالق، ٢٠٠٤، ١٨٤) وهو حالة دافعية موجبة وطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف. (Snyder, et., al., 1993, 274).

والأمل ربما يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الإيجابية إلا أن الأمل فيه سعى مجادة لتحقيق غاية، ومن خلال طرق المسار فإذا فشل الميثار الأصلي

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

تحول عنه الفرد بخطة جديدة كان قد تم توليدها دون أى ارتكاز على طريق واحد محقق للهدف ، كما هو الحال في التفاوض الذى ربما هو العكاز *Stuck* الذى يستند إليه عند مواجهة العقبات التى تحول بين الفرد والهدف ، في حين نرى الأمل المرتفع ينتجون طرقاً إذا فشل المسار الأصلي. (Snyder, 1995, 306)

وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز أو اللأحول، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الإثراء النفسي والارتقاء، فتزداد الذات ثقة بالذات والواقع، ويستخدم الأمل كذلك في العلاج النفسي فيما يسمى العلاج بالأمل.

وفي سياق تنمية القدرة على التفكير الإيجابي طرح الموقف الافتراضي التالي على الطلاب في الجامعة : " على الرغم من أنك حددت هدفك وهو الحصول على التقدير (جيد جداً) عندما كانت درجتك في الامتحان الشهري ٣٠% من الدرجة النهائية، لكنك حصلت على التقدير (مقبول) في امتحان نهاية الفصل الدراسي، والآن مضى أسبوع بعد أن عرفت أنك حصلت على تقدير (مقبول) فماذا أنت فاعل؟

الأمل هنا هو العامل المحدد للاختلاف بين الطلاب، فالطلبة المتمتعون بدرجة عالية من الأمل يكون رد فعل هذه النتيجة عندهم بذل جهد أكبر، والتفكير في مجموعة من المحاولات لرفع درجتهم النهائية أما الطلبة المتمتعون بقدر متوسط من الأمل فتجدهم يفكرون في وسائل عدة يمكن أن ترفع درجاتهم لكن تصميمهم على تحقيق ذلك أقل بكثير من المجموعة الأولى، ومن الطبيعي أن يستسلم الطلبة المفتكرون إلى الأمل إلا بقدر ضعيف وتضعف معنوياتهم. (جولمان، ٢٠٠٠، ١٢٨)

إن من تحدرهم الآمال العريضة يضعون نصب أعينهم أهدافا كبيرة أكثر من غيرهم ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيقها فإذا قارنا بين طلبة لهم نفس الملكات الذهنية في النتائج الأكاديمية نجد أن ما يفرق بينهم هو الأمل (روبنس وسكوت، ٢٠٠٠، ٢٧٧).

أن الأمل يمنح الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة في وسط الأحزان بل يلعب دوراً فاعلاً في الحياة بصورة كبيرة ، فالأمل يوفر ميزات في مجالات متنوعة مثل تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، وتحمل المهام الشاقة ، والأمل بالمعنى الفني هو أكثر من رؤية مشرقة توحى بأن كل شيء سيصبح جيداً ، والأمل كما حدده (سنايدر Snyder) هو اعتقاد الفرد بأنه يمتلك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافه مهما كانت هذه الأهداف. (Snyder, C.R. 2000, 130)

والأمل يعنى من منظور الذكاء الوجداني أنك لن تستسلم للقلق الشامل أو للموقف الانهزامي أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات ، والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل في

حياتهم يواجهون اكتئاب أقل من غيرهم لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم، أنهم - بصفة عامة - أقل قلقاً وأقل من يتعرضون للمشاكل الانفعالية (جولمان، ٢٠٠٠، ٢٧٨).

ويختلف الناس في القدر الذي يمتلكونه من الأمل فالبعض يظن أنهم قادرون على أن يخرجوا من أي ورطة، أو أن يجدوا الأساليب التي يحلون بها مشكلاتهم، بينما لا يرى آخرون أنفسهم يملكونه الطاقة أو القدرة أو وسائل تحقيق الأهداف.

وقد وجد (سنايدر Snyder) أن الناس أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون في سمات معينة من بينها أنهم يثيرون أنفسهم (أي يرفعوا مستوى الدافعية لديهم) ويشعرون أنهم واسع الحيلة إلى درجة تكفي لإيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم وتكون أساليبهم مرنة إلى درجة أن تجد طرق مختلفة ومتنوعة تصل بهم إلى أهدافهم أو تساعد على إجراء تعديلات في هذه الأهداف أو حتى تغييرها كلية إذا ما أصبح بعضها مستحيلًا ولديهم القدرة على تجزئة المهمة الصعبة أو الشاقة إلى مهام أصغر يمكن التعامل معها. (زوينس وسكوت، ٢٠٠٠، ٢٧٨).

**التدفق:** التدفق يعنى استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود على حد وصف أحد الحاصلين على ميدالية ذهبية في مجال الرياضة "أشعر بأنني شلال يتدفق"، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى منطقة التدفق فهذا يمثل أقصى درجة في الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (جولمان، ٢٠٠٠، ١٢٤).

والتدفق حالة يكون فيها الإنسان مستغرقاً تماماً فيما يفعله، يركز انتباهه فيه، يمتزج وعيه به، والانتباه في حالة التدفق يكون مركزاً تركيزاً شديداً لا يعي الشخص فيه شيئاً بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظة بحيث يغيب تماماً الإحساس بدورة الزمان والمكان والتدفق حالة من نسيان الذات *Self Forgetfulness* عكس التأمل والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً مسقطاً كل الإشغالات الصغيرة مثل الصحة أو الفواتير.

وهناك وسائل عدة للوصول إلى حالة التدفق إحدى هذه الوسائل تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق ويبدو أن هذه هي حركة تغذية مرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهداً كبيراً للوصول إلى حالة من الهدوء. والتركيز الكافي لبدء العمل وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدراً من الجهد، ولكن بمجرد أن يبدأ حالة

## كفعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

التدفق حتى تتخذ قوة دفع ذاتية الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل من دون أى مجهود (المرجع السابق، ١٣٥)

وما يجزى داخل المخ يفسر ذلك فإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحديدًا تتم في حالة التدفق بأقل طاقة ذهنية ممكنة، فالناس حينما ينشغلون في أنشطة تأسر اهتمامهم يهدأ المخ بمعنى أن إثارة القشرة المخية تتخفف، أما التركيز المجهود والتركيز النابع من القلق فينتج عنه مزيد من النشاط في قشرة المخ، فكان التدفق وذروة الأداء يمثلان واحه للكفاءة بالنسبة للقشرة الدماغية لا تبذل فيها سوى أقل طاقة ذهنية (المرجع السابق، ١٣٦)

يرى جاردنر *Howard Gardener* أن التدفق والحالة الإيجابية التي يجسدها يمثلان جانبًا من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال فهو الذي يحفز نفسياتهم داخلياً أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد بالمكافأة وبالتالي ينبغي استثمار أمزجه الأطفال الإيجابية لجذبهم إلى التعلم في المجالات التي يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم ، فالتدفق والانهماك حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم أو أن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئاً ما يحبه ويتمسك به، والأطفال عندما يشعرون بالملل في المدرسة ، يقاومون ويتمردون ، وعندما يغمرهم التحدي يشعرون بالتهلف على القيام بواجباتهم المدرسية فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيء تهتم به وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور في أثناء اشغالك به (روينس وسكوت، ٢٠٠٠، ٢٩٥)

يحدث التدفق في المنطقة التي يتحدى فيها العمل قدرات الناس ، فإن قدراتهم تستجيب للتحدي وتزيد حتى تصل إلى مستوى التدفق، وإذا كان العمل أو المهمة بسيطة جداً فإنه يكون مملاً وإذا كان متحدياً بدرجة كبيرة فإن النتيجة تكون قلقاً ، بدلاً من أن تكون تنقفاً ، أن السيادة أو السيطرة في حرفة أو مهارة تنبع من خبرة التدفق من حيث هي الدافعية العالية للوصول إلى حل أفضل أيا كانت طبيعة النشاط فهي في النهاية جزء من خبرة البقاء في حالة التدفق، والتدفق خبرة من النوع الراقى، والعلاقة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية، أنه الحالة التي يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل بينما يكون الوعي مصاحباً للعمل وينخفض الوعي بالزمان والمكان (المرجع السابق، ٢٨٢)

الكفاءة الذاتية *Self Efficacy* : الكفاءة الذاتية هي اعتقاد الفرد في قدرته على تحقيق وإنجاز أنواعاً معينة من السلوك، وأنها اعتقادات الأفراد عن كفاءات أدائهم في مجال معين .

والكفاءة الذاتية هي توقعات حول نتائج الأداء وهي ثقة في القدرة على الأداء وهي قدرة على

الأداء وهي إدراك للقدرة على الأداء وهي اعتقاد في القدرة على الأداء وهي تتبؤ بطريقتة الأداء (سفينة، ٢٠٠٣، ٢٣)

نبتت معجمه رجا ليهيد في كله ١٧٠ تصليا في لمتسا رجا فقلسا تلسا رجا وميسق نرجم

والكفاءة الذاتية هي الاعتقاد بقدرة المرء على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما تقبله من تحديات، وتنمية الكفاءة الذاتية يجعل الإنسان أكثر رغبة في المخاطرة والسعي إلى مزيد من التحديات وعندما يتغلب على هذه التحديات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية ويحدد البرت بأندورا *Albert Bandura* معنى الكفاءة الذاتية بأن اعتقادات الناس في قدراتهم لها تأثير عميق في هذه القدرات فالكفاءة ليست خاصة ثابتة وإنما هناك تنوع هائل في كيفية استخدام هذه القدرة (الكفاءة) فمن لديهم إحساس بالكفاءة الذاتية يمكنهم النهوض من عثرتهم ، أنهم يتعاملون مع أمور الدنيا بمفهوم معالجة هذه الأمور أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء قد تحدث .

أن قلق المستقبل يعتمد على أهمية الكفاءة الذاتية للفرد حيث أنه لا بد أن يكون الفرد لديه القدرة والثقة على التحكم فيما حوله (البيئة) لإنجاز أهدافه الشخصية ولمواجهة الأحداث السالبة وهذا الفهم جيد لتخفيف قلق المستقبل .

التدريب على الاسترخاء العضلي: يمكن مساعدة بعض الناس على خفض القلق على الأقل لفترات قصيرة عن طريق تعليمهم تدريبات الاسترخاء، أن الاسترخاء ليس ضرورياً في التغلب على القلق ولكن يمكن أن يفيد في التخلص من التوتر بصفة مؤقتة، وقد نشأت في الشرق أنواع مختلفة من التأمل الذي يجعل الأفراد الذين يمارسونه بنجاح يسترخون، وتستخدم اليوجا كرياضة تأملية للاسترخاء، وقد تستخدم طريقة التنويم الإيحائي لتحقيق الاسترخاء . (ماركس، ١٩٩٩، ٣٤)

والاسترخاء *Relaxation* طريقة من العلاج يتم بمقتضاها تدريب الشخص على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق . (عبد الستار إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣، ٣٣٠) .

والهم هو المكون المعرفي للقلق ، فالقلق له شقين أو صورتين : الصورة المعرفية أو أفكار الهم (الهموم) ، والصورة الجسمية أو الأعراض الفسيولوجية مثل تصيب العرق، سرعة ضربات القلب ، توتر العضلات ، ومرضى الأرق لا يعانون من الأعراض الفسيولوجية دائما وإنما يعانون من الهموم والأفكار، الشيء الوحيد الذي يساعدهم على النوم هو دفع عقولهم بعيداً عن الأفكار المثيرة للهم وذلك بالتركيز على الأحاسيس الناجمة من تدريبات الاسترخاء وذلك بتحويل الانتباه إلى شيء آخر لاستبعاد الهم ٦٦٠ شفا فهد رجا .

إن تدريبات الاسترخاء تفيد في تهدئة حالات القلق، فالقلق يضع الجسم في حالة إثارة وتهدج والاسترخاء يغير هذه الحالة إلى حالة تهدئة ولذلك فالاسترخاء يناسب القلق .





دراسة محمد عبد التواب، ١٩٩٦: اهتمت هذه الدراسة بالتعرف على أثر كلام من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، واستخدمت الدراسة مقياساً في قلق المستقبل وبرامج علاجية على عينة من طلاب جامعة المنيا ، ثم تقسمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة علاج معرفي - مجموعة علاج نفسي ديني - مجموعة ضابطة ، وأسفرت النتائج عن أن قلق المستقبل كان من الاضطرابات التي يعاني منها الطلاب، وقد أسهمت البرامج العلاجية المعرفة والنفسية والدينية في تخفيف حدة ها القلق بدرجة دالة إحصائياً .

دراسة *Zaleski, 1996* : تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف مفهوم قلق المستقبل من حيث أنه يتضمن توقعات للزمان والمكان وما يترتب علي ذلك من انزعاج الفرد من استنتاجاته السلبية، واستخدم مقياس قلق المستقبل من إعداده ، وقد أسفرت النتائج أن الأفراد مرتفعي قلق المستقبل دائماً ما يحاولون للتأثير في الآخرين من أجل تأكيد مستقبلهم ، كما أنهم يستخدمون استراتيجيات الجبر والإرغام للتأثير في الآخرين، ويتصفون بالتشاؤم من الأحداث المستقبلية .

دراسة *Seginer, 2000* : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم الدفاعي والتوجه المستقبلي للمراقبين ، واستخدمت الدراسة عينة بلغت ١٠٣ طالباً من المتفوقين في الصف الحادي عشر وطبق عليهم مقياس الأمل والمخاوف واستبيان التوجه المستقبلي والتشاؤم الدفاعي ، وأسفرت النتائج عن علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل الأكاديمي والتوجه المستقبلي في مجال التعليم ، كما لعب التشاؤم الدفاعي دوراً هاماً كحماية ضد للنتائج السلبية المحتملة في التوجه المستقبلي .

دراسة *Zalski & Janson, 2000* : تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر قلق المستقبل ومركز الضبط على استراتيجيات القوة المستخدمة من قبل المشرفين العسكريين والمدنيين، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعة من المشرفين منهم ٨٣ مشرفاً مدنياً ، ٦٣ مشرفاً عسكرياً ، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل *Zalski 1999* ومقياس روتر لوجهة الضبط واستبيان رافين لإستراتيجيات التحكم وأسفرت النتائج أن الأفراد المدنيين ذوى المركز الخارجي للضبط يمارسون سلطة أكثر قانونية مقابل استراتيجيات القهر والإرغام، التي يستخدمها ذوو وجهة الضبط الداخلي ، وقد فسرت الدراسة هذه النتائج في ضوء معدلات المجموعتين على مقياس قلق المستقبل .

دراسة *Conley, 2001* : تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أعراض الصدمة والتوجه المستقبلي والعدوان/ الانحراف لدى المراقبين من أجل تحسين البرامج الوقائية والعلاجية التي تحاول تخفيف آثار الصدمة والسلوكيات عالية الخطورة لدى المراقبين ، وقد بلغت العينة



## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

٢١١ مراهقا من أجناس عرقية تتراوح أعمارهم ١١-١٨ سنة في بعض مدارس ولاية كاليفورنيا الأمريكية ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة بين أعراض الصدمة والتوجه المستقبلي ، ووجود علاقة موجبة دالة بين أعراض الصدمة والسلوك العدواني المنحرف، وعلاقة سلبية دالة بين التوجه المستقبلي والسلوك العدواني ، واعتبرت الدراسة أن التوجه المستقبلي عامل يحمي من السلوكيات المنحرفة والعدوانية.

دراسة نبيل كوكالي، ٢٠٠٢: تناولت هذه الدراسة قلق المستقبل والتشاؤم في المجتمع الفلسطيني على عينة بلغت ١٠٨٥ من الذكور والإناث في قطاع غزة والضفة الغربية والقدس الشرقية ، وأشارت النتائج أن ٦٧,١% من العينة لديهم قلق من المستقبل ، ٦٠,٦% قلقون على كسب الرزق ، ٥٧,٨ متشائمون من المستقبل وأشارت الدراسة إلى أن الشعب الفلسطيني يعاني من قلق المستقبل ، وأن عمليات المقاومة ما هي إلا تعبير عن هذه المعاناة .

دراسة محمود محي الدين عشري، ٢٠٠٤: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية والحضارية في المجتمعين المصري والعماني، واستخدمت الدراسة عينة بلغت ٥٣٣ منهم ٣٣٨ بين الطلاب والطالبات المصريين ، ١٩٥ من الطلاب والطالبات العمانيين ، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل من إعداده ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين العينة المصرية والعينة العمانية لصالح العينة المصرية ، وفروق جوهرية بين الطلاب في الريف والحضر لصالح الطلاب في الريف ، وفروق جوهرية بين أفراد العينة في المستوى التعليمي المرتفع للأسرة في المقارنة بالمستوى التعليمي المنخفض للأسرة لصالح المستوى التعليمي المنخفض .

### المجموعة الثانية : الدراسات المرتبطة بالعلاج النفسي الإيجابي :

دراسة *Martin, A., 2005* : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور علم النفس الإيجابي في زيادة الرضا والدافعية والإنتاجية في أماكن العمل ، واستخدمت الدراسة عددا من الاستراتيجيات لزيادة التوجه الناجح لدى الفرد وأن نموذج الرعاية النشطة يعد وسيلة مفيدة في تدعيم السمات المحورية للمناخ الإيجابي في مكان العمل ويشتمل على : مرونة مكان العمل ، وأساليب الإدارة ، والقيادة السلطوية مقابل التسلطية ، وأثار دافعية مناخ العمل والتدفق في العمل، والقيم الفردية التي ترتبط بالمهام والنتائج ، ومركزية العلاقات في موقف الأداء ، واستنتجت الدراسة تأثير إطار العمل متعدد المستويات في زيادة الرضا والدافعية والإنتاجية في العمل .

دراسة *Wiegand, D. (2005)* : تهدف هذه الدراسة إلى الربط بين علم النفس الإيجابي وإدارة السلوك التنظيمي كدافعية الإنجاز وقوة التعزيز الإيجابي ، وقد توصلت الدراسة إلى أن علم

النفس الإيجابي أصبح أحد النظم الفرعية في زيادة جودة الحياة وذلك من خلال ارتباط التعزيز الإيجابي وتطبيق محتوى إدارة السلوك التنظيمي بدافعية الإنجاز وزيادة طرق زيادة البحث عن النجاح وتجنب الفشل.

دراسة (Linley, p., A., (2006): تهتم هذه الدراسة بالأجندة النفسية الإيجابية لعلم النفس الإرشادي واستخدام الإرشاد النفسي في علم النفس الإيجابي لبدء تنمية وتصنيف القيم والفضائل والقوى وتقترح الدراسة فهم أعمق وأفضل وأكمل لعلم نفس القوى وتدعو العمل المشترك بين علم النفس الإرشادي والمهني والإيجابي للحصول على سيكولوجية القوى والأداء الإنساني المثالي.

دراسة (Lopez, S. et al. (2006): تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تركيز واهتمام الإرشاد النفسي بالسمات الإيجابية للأداء الإنساني ، وكيف أن الإرشاد النفسي يؤثر على فهمنا المهني للقوى الإنسانية ونتائج الحياة الإيجابية ، وقد شارك في الدراسة ١١٣٥ من طلاب المدارس ممن شاركوا في دراسات في علم النفس الإرشادي ، وقد أشارت النتائج أن ٢٩% من دراسات علم النفس الإرشادي كان لها توجه إيجابي وقد أوصت الدراسة بالاهتمام بالجانب الإيجابي في علم النفس الإرشادي وتشجيع الباحثين على التركيز أكثر على القوى في الممارسة والابحاث.

دراسة (Seligman, M., et al. (2006): تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاج النفسي الإيجابي ، من خلال استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الاكتئاب عن طريق زيادة الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي بدلاً من استهداف الأعراض الاكتئابية ، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريبات النفسية الإيجابية تقلل من أعراض الاكتئاب لمدة ٦ أشهر في حين تأثير العلاجات الأخرى يقل عن أسبوع، وفي حالات الاكتئاب الشديد كان تأثير تلك التدريبات مدهل ، وقد قارنت الدراسة بين مجموعتين أحدهما استخدمت العلاج النفسي الإيجابي لمجموعات اكتئابية والأخرى استخدمت علاج دوائي ، وتوصلت الدراسة إلى انخفاض دال في مستويات الاكتئاب طوال فترة المتابعة التي استمرت لمدة عام مع استخدام العلاج النفسي الإيجابي، وأوصت الدراسة إلى أن علاج الاكتئاب من الأفضل أن يكتمل بالتدريب التي تزيد الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي .

دراسة (Shogren, K. et al., (2006): تتعرف هذه الدراسة على تطبيقات علم النفس الإيجابي في ٣٠ عام من الدراسات والبحوث في مجال الإعاقة العقلية ، ووجدت الدراسة وجود تحول في الأونة الأخيرة في تصوير الإعاقة العقلية وزيادة الاهتمام بأهمية تحديد ومعرفة قوى

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

وقدرات المعاقين عقليا كطريقة لزيادة المشاركة الهادفة والدمج المجتمعي ونتائج جودة الحياة. وزيادة درجة استخدام تلك الدراسات على مدى ٣٠ عاماً للتركيب المرتبطة بعلم النفس الإيجابي.

دراسة *Harris, A. et al., (2007)*: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على جوانب الاستعانة بعلم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي، وقد استخدمت الدراسة استراتيجيات التسامح والروحانية كأتملة لتوضيح فرص استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي من أجل الارتقاء بالقوى الإنسانية، وتوصي هذه الدراسة باستخدام المزيد من الاستراتيجيات العملية للارتقاء بتلك القوى في الممارسة الإرشادية.

دراسة *Skaalivik, E., 2007*: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد الكفاءة الذاتية لدى المعلمين في علاقتها بعوامل الإجهاد العصبي والكفاءة الجمعية المدركة والاحتراق النفسي لديهم، وقد استخدمت الدراسة مقياس للكفاءة الذاتية على عينة بلغت ٢٤٤ معلم ابتدائي وثانوي ووجدت الدراسة أن هناك ٦ أبعاد منفصلة ترتبط بالكفاءة الذاتية لدى المعلم هي: التعليم، توافق التعليم مع الحاجات الفردية للطلاب، مسابرة التغيرات والتحديات، اثارة دافعية الطلاب، المحافظة على النظام والانضباط، التعاون مع فريق العمل.

دراسة *Landon, T., 2007*: تهدف هذه الدراسة إلى المقارنة بين الراشدين ذوي القلق وغيرهم واستخدمت الدراسة استبيان الكفاءة الذاتية للأطفال ومقياس قلق الطفولة على عينة قوامها ٥٠ طفل من ذوي اضطراب القلق وعينة أخرى ضابطة تبلغ ٥٠ طفل، وقد كشفت الدراسة عن وجود اختلاف دال بين المجموعتين في الكفاءة الذاتية الانفعالية ولكن ليس في القلق أو الأبعاد الأخرى للكفاءة الذاتية، على الرغم أن انخفاض الكفاءة الذاتية يرتبط بالمرض النفسي في مرحلة الطفولة إلا أن النتائج في هذه الدراسة لم تؤكد ذلك تماماً.

### تعليق على الدراسات السابقة:

١- استخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفي واستعانت بعينات كبيرة الحجم كدراسة (كوكالي، ٢٠٠٢) والتي بلغت عيناها ١٠٨٥ من الطلاب ودراسة (Lopez, S., 2000) حيث بلغت عينتها ١١٣٥ من الطلاب، واستخدم بعض هذه الدراسات عينات متوسطة الحجم يتراوح عددها بين ٢٠٠-٣٠٠ فرد أغلبهم من الطلاب والطالبات في الجامعة.

٢- استخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج التجريبي (شبه التجريبي) أو البرامج الإرشادية واستعانت بعينات صغيرة الحجم لا يزيد عددها عن ٥٠ فرداً نظراً لطبيعة المنهج والمجموعات التجريبية والضابطة كدراسة (Landon, T., 2007)

ودراسة (Rappaport, T., 1991) ودراسة (zalski, & Janson, 2000) ودراسة (عبد التواب، ١٩٩٦).

٣- واستخدم بعض الباحثين فنيات العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف قلق المستقبل كدراسة (عبد التواب، ١٩٩٦)، واستخدم بعضهم العلاج النفسي الإيجابي لعلاج بعض الاضطرابات النفسية كدراسة (Harris, A., et al. 2007) ودراسة (Linley, p., 2006) ودراسة (Seligman, M., et al. 2006)

٤- ومن أهم ما كشفت عنه الدراسة السابقة من نتائج والتي أفادت الباحث في إعداد فروض هذه الدراسة وإعداد البرنامج الإرشادي ما يلي:

أ- يمكن تخفيف القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة باستخدام فنيات متعددة كما في الإرشاد المعرفي السلوكي والإرشاد النفسي الديني كدراسة (عبد التواب، ١٩٩٦)، كذلك باستخدام استراتيجيات وفنيات علم النفس الإيجابي كدراسة (Landon, T. 2007)

ب- يمكن استخدام استراتيجيات جديدة تعتمد على أساس ومفاهيم علم النفس الإيجابي كالتسامح والروحية كما في دراسة (Harris, A., et al 2007).

ج- يمكن الاستعانة بالأجندة النفسية الإيجابية لعلم النفس الإرشادي أو استخدام الإرشاد النفسي لاستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي.

د- يمكن استخدام استراتيجيات وفنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الاكتئاب كما في دراسة (Seligman, M., et al.2006)

هـ- علم النفس الإيجابي علم تطبيقي يستفاد من استراتيجياته في مجال الإعاقة العقلية لتحقيق جودة الحياة لنزوى الاحتياجات الخاصة كما في دراسة (shogren, K., et al. 2006)

و- لعلم النفس الإيجابي دور في تنمية القوى الإنسانية كالرضا والدافعية والإنتاجية كما في دراسة (Martin, A., 2005)

#### مصطلحات الدراسة :

١- الاستراتيجيات: يعود أصل الكلمة من اليونانية 'Strategies' والتي تعنى الأمر العسكري

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

والاستراتيجية تعنى خطط أو طرق توضع لتحقيق هدف معين على المدى البعيد اعتماداً على الإجراءات والفتيات والأساليب المستخدمة والمتوفرة في المدى القصير .

والاستراتيجية الإيجابية ( نسبة الى علم النفس الإيجابي ) : هي أسلوب تنظيم للتفكير أو خطة عامة أو هي مجموعة الإجراءات التربوية المنظمة تستخدم للتفكير أو للتدريب على تنمية بعض السمات والقوى البشرية الإيجابية لدى الفرد .

فعالية الاستراتيجية: هو تقرير ما إذا كانت استراتيجيات علم النفس الإيجابي تحقق بدرجة مرضية وذات دلالة إحصائية أهدافها في تنمية السمات البشرية الإيجابية لدى أفراد العينة (المجموعة التجريبية) وذلك من خلال دراسة الفروق بين الأداء قبل تطبيق البرنامج والأداء بعد التطبيق وذلك على مقياس قلق المستقبل .

### ٢- قلق المستقبل *Future Anxiety* :

هو شكل من أشكال القلق مثل القلق الاجتماعي وقلق الموت وقلق الانفصال وكل أنواع القلق يكون لها بعد مستقبلي لكن هذا البعد محدود وقاصر على فترات زمنية محدودة أما قلق المستقبل فيشير إلى المستقبل المتمثل بفترة منية بعيدة .

قلق المستقبل في هذا البحث: قلق أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن مما قد يدفعه إلى تدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير في المستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوساوية وقلق الموت واليأس (شقيير، ٢٠٠٥، ٥١)

وقلق المستقبل هو أحد أنواع القلق وكلما ارتفعت درجة الفرد على مقياس قلق المستقبل اقترب الفرد من اضطراب القلق بمظاهرة السابقة .

### ٤- البرنامج الإرشادي الإيجابي:

يعتمد البرنامج الإرشادي الإيجابي على مفاهيم واستراتيجيات علم النفس الإيجابي، واعتمد الباحث في إعداد استراتيجيات البرنامج الإرشادي الإيجابي على كتابات علماء النفس الإيجابي:

(Seligman .M., 2000), (Csikszentmihalyi, M.1997) (Peterson, C. 2000), (Snyder, C.R, 20000), (Carver, S.C. 1989), (Taylor, S. 2000), (Carr, A., 2002) وجولمان، ٢٠٠٠، وصفاء الأعرس وعلاء الدين كفاي، ٢٠٠٠.

وهذه الاستراتيجيات هي: التفاؤل - غرس الأمل - التدفق - الكفاءة الذاتية - الاسترخاء ويهدف البرنامج الإرشادي الإيجابي الى التخفيف من حدة قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، ويتكون البرنامج الإرشادي الإيجابي في هذه الدراسة من استراتيجيات جديدة استمدت من علم النفس الإيجابي ومفاهيمه وأهدافه ، ويتكون البرنامج من ١٣ جلسة إرشادية تهدف إلى تنمية بعض القوى والسمات لدى العينة طلاب الجامعة.

وفي البحث الحالي تم توظيف بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق، وتنمية بعض جوانب القوة في الشخصية ، حتى يستطيع الفرد أن يتغلب على حدة القلق وشدته.

### فروض الدراسة :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وذلك لصالح أفراد العينة الضابطة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة قبل التطبيق.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة .

### إجراءات الدراسة :

أولاً: العينة: تتكون عينة الدراسة في صورتها النهائية من ٣٠ طالبا وطالبة بكلية التربية النوعية جامعة بها ، متوسط أعمارهم ٢٠,٨٣ وانحراف معياري قدره ١,٢٦ وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين متجانستين: المجموعة التجريبية قوامها ١٥ طالبا وحالة (٨ طلاب، ٧ طالبات) متوسط أعمارها ٢٠,٧٣ وانحراف معياري قدره ١,٣٣، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها ، والمجموعة الضابطة قوامها ١٥ طالبا وحالة (٨ طلاب، ٧ طالبات)

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

متوسط أعمارهما ٢٠,٩٣ وانحراف معياري قدره ١,٢٢، وهذه المجموعة لم تخضع لأي إجراء تجريبي، ويوضح الجدول التالي نتائج المجانسة بين المجموعتين :

جدول ( ١ ) يبين قيم (  $U, W, Z$  ) ودلالاتها للمجانسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

المدينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	$U$	$W$	$Z$	مستوى الدلالة
التجريبية	١٤,٣٧	٢١٥,٥٠	٩٥,٥٠٠	٢١٥,٥٠٠	٠,٧٠٨ -	غير دالة
الضابطة	١٦,٦٣	٢٤٩,٥٠				

ثانياً: الأدوات :

١- مقياس قلق المستقبل من إعداد (زينب شقير، ٢٠٠٥) : ويهدف إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، ويتكون المقياس من ٢٨ عبارة موزعين على خمسة محاور هي: القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية، وقلق الصحة وقلق الموت، والقلق الذهني (قلق التفكير في المستقبل)، واليأس في المستقبل، والخوف والقلق من الفشل في المستقبل.

وتتم الإجابة على بنود المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح يجبر بوضوح عن رأيه الشخصي في المستقبل من خلال اختيار بديل من خمسة بدائل، وقامت معدة المقياس بحساب ثبات وصدق المقياس بطرق عديدة على الطلاب (ذكور/ إناث) وفي أعمار زمنية مختلفة بمدارس وكليات جامعة طنطا وحصلت على معاملات وصدق عالية يضمن صلاحية القياس للاستخدام.

صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة: كالصدق الظاهري، وصدق المحك بين مقياس القلق / غريب عبد الفتاح ومقياس قلق المستقبل حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٨٤، وتم حساب صدق المفردات (صدق التكوين) وهي معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وهي جميعاً معاملات مرتفعة، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية حيث بلغت على التوالي ٠,٧٥ - ٠,٨٩ - ٠,٨١ - ٠,٩١ - ٠,٨٨، وتم حساب صدق التمييز واتضح من المقياس قدرة على التمييز بين فئات مختلفة (أسوياء - مرضى بالسرطان مرضى بالاكنتاب ذكور - إناث متزوجين غير متزوجين).

وفي الدراسة الحالية: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي (صدق التكوين) حيث تم حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس على عينة بلغت ٤٠ طابا وطالبة وبلغ معامل

الصدق كما يلي: ٠,٧٩-٠,٦٤ ٠,٤٤ ٠,٣٢ ٠,٥٢ وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى ٠,٠١.

ثبات المقياس: وقد تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق: طريقة إعادة التطبيق على عينة بلغت ٨٠ قياس بفواصل زمنية شهر وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨١ وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (عينة ١٦٠ فرد) حيث بلغ ٠,٨١٩، وتم تقسيم المقياس إلى مجموعتين من البنود وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات بنود المجموعتين حيث بلغ ٠,٨١٢ وهو معامل مرتفع وتم حساب معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ألفا ٠,٩٢.

وفي الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية على عينة بلغت ٤٠ طالبا وطالبة حيث بلغ معامل الثبات سيرمان براون ٠,٧٦، وتم حساب ثبات المقياس أيضاً بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات ٠,٧٤، وتم تقسيم المقياس إلى مجموعتين من البنود وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات بنود المجموعتين حيث بلغ ٠,٣٧ وهو معامل دال عند مستوى ٠,١.

٢- البرنامج الإرشادي الإيجابي: يعتمد البرنامج الإرشادي الإيجابي على مفاهيم واستراتيجيات علم النفس الإيجابي لتخفيف قلق المستقبل، وقد قام الباحث بإعداد هذا البرنامج لتخفيف قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

#### أهداف البرنامج:

- ١- تعريف الطلاب بقلق المستقبل ومسبباته وتداعياته الحالية والمستقبلية.
- ٢- مساعدة الطلاب على معرفة الجوانب الإيجابية في شخصياتهم والعمل على تميئتها والاستفادة منها.
- ٣- تعريف الطلاب بالعلاج النفسي الإيجابي دوره في إقامة حوار لئلا تمنع الفرد من الإصابة بالأمراض النفسية وكذلك دون العلاج النفسي الإيجابي في تخفيف قلق المستقبل باستخدام فنيات جديدة.
- ٤- تدريب الطلاب على الاسترخاء العضلي الذي يساعدهم على التخفيف من حالة التوتر والقلق والخوف التي يعانون منها.
- ٥- تدريب الطلاب على تنمية بعض الاستراتيجيات والمهارات مثل: غرس الأمل والتفاؤل والتدفق وتنمية الكفاءة الذاتية المستمدة من نظريات علم النفس الإيجابي والعلاج النفسي الإيجابي.



## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

مدة البرنامج: يستغرق البرنامج ٤ أسابيع ويتكون ثلاث عشر جلسة بمعدل جلستان أسبوعياً، وتستغرق الجلسة نحو ساعتين، وقد طبق البرنامج على العينة التجريبية في إحدى قاعات التدريس بكلية التربية النوعية جامعة بنها وفي جلسات جماعية، وقد استغرقت فترة المتابعة شهران .

### تحكيم البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على خمسة من الأساتذة المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك بهدف التحقق من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج ووفقاً لتعليمات المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة ، وتم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي والذي تم تطبيقه في هذه الدراسة .

تقييم فعالية البرنامج: يتم التعرف على فعالية البرنامج على أفراد مجموعة الدراسة بعد التطبيق وبعد فترة المتابعة من خلال الاستجابة على مقياس قلق المستقبل .

### الموضوعات التي تتضمنها جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: جلسة تمهيدية .

الجلسة الثانية: التعرف على قلق المستقبل وأساليب التعايش معه .

الجلسة الثالثة: شرح مفهوم العلاج النفسي الإيجابي .

الجلسة الرابعة: التدريب على ممارسة تمارين لاسترخاء كمدخل لتخفيف قلق المستقبل .

الجلسة الخامسة: التدريب على تنمية التفاؤل .

الجلسة السادسة إلى العاشرة: التدريب على تنمية عرس الأمل .

الجلسة الحادية عشر: التدريب على تنمية التدفق .

الجلسة الثانية عشر: التدريب على تنمية الكفاءة الذاتية .

الجلسة الثالثة عشرة (الأخيرة): جلسة ختامية .

الفيئات المستخدمة في تنفيذ البرنامج: المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، العصف الذهني *Brain Storming* ، ورش العمل ، الواجب المنزلي .

## الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: (التمهيدية) وفيها تتم الخطوات التالية:

- ١- الترحيب بأفراد عينة الدراسة وتعريف الباحث بنفسه والتعرف عليهم وتعرف كل فرد بالآخر مع إظهار روح الود والتقبل لهم والرغبة في التعاون معهم.
- ٢- إعطاء فكرة لأفراد العينة عن البرنامج وتعريفهم بالإجراءات المتبعة في الجلسات والمهام المطلوبة منهم.
- ٣- حث أفراد العينة على أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج وأهمية الانتقال في الجلسات والاستعداد للمشاركة وتحديد مواعيد الجلسات القادمة.

الجلسة الثانية: ويتم على الوجه الآتي:

- ١- شكر أفراد العينة على حضورهم والتزامهم وعدم تغييبهم والعمل على إشاعة روح التقبل فيما بينهم.
- ٢- التعرف على مفهوم قلق المستقبل وهل هو قلق مرضى أم لا.
- ٣- شرح طرق التعايش مع القلق وبصفة خاصة قلق المستقبل.

الجلسة الثالثة: ويتم على الوجه الآتي:

- ١- شرح مفهوم العلاج النفسي الإيجابي.
- ٢- مناقشة الخبرات الشخصية لكل فرد في المجموعة حول العلاج النفسي الإيجابي.
- ٣- استخدام ورشة العمل لتطبيق نموذج إرشادي لاستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي.

الجلسة الرابعة: ويتم على الوجه الآتي:

- ١- مناقشة أهمية ممارسة تمارين الاسترخاء لتخفيف التوتر والقلق.
- ٢- التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء:
- ٣- إعطاء واجب منزلي لممارسة تمارين الاسترخاء:

الجلسة الخامسة: ويتم على الوجه الآتي:

- ١- متابعة تنفيذ الواجب المنزلي السابق حول ممارسة تمارين الاسترخاء

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

- ٢- مناقشة حول دور التفاؤل في تقبل الأحداث الضاغطة والمثيرة للقلق.
- ٣- مناقشة ميول أفراد العينة المرتبطة بالدافعية والتفاؤل بصفة خاصة، وكيف يمكن تنمية مهارة التفاؤل كأحد دوافع الإنجاز.
- ٤- عرض لاستراتيجيات مقترحة لتنمية التفاؤل لدى الفرد.
- ٥- عرض لاستراتيجية تنمية التفاؤل: لتنمية مهارة التفاؤل اتبع مايلي:
  - ركز على نشاط آخر بعيد عن المشكلة.
  - ابتعد عن الوقوف عند المشكلة وانشغل بالتفكير في موضوعات أخرى.
  - ابتعد عن التفسير التشاؤمي للأحداث فهناك تفسيرات أخرى.
  - لاحظ أن الانشغال بموضوع آخر + البعد عن المشكلة + النقاش في موضوعات أخرى يؤدي إلى تغيير حالتك إيجابياً وتقوية الذات.
  - عندما تفكر في الخبرة السابقة ركز على الأحداث الإيجابية.
  - التفاؤل لا يقتصر على إصلاح ما تلف وإنما يتضمن أيضاً متى يمكن استخدامه بشكل فعال في اكتشاف قوى الفرد الإيجابية.
  - تقوية الذات الإيجابية وتعظيمها وعمل مناخ يدعم تلك القوى.
- ٦- تكليف أفراد العينة بطرح استراتيجيات جديدة لتنمية التفاؤل.

### النشاط المطلوب:

- ١- اكتب عن خبراتك عن المواقف التي نجحت فيها رغم النكسات وذلك بفضل التفاؤل أو الإصرار على إنجاز مهمة ما.
  - ٢- ما الذي يمكنك من أن تحقق النجاح وأن ترتفع فوق العوامل المعوقة.
  - ٣- فكر في الأعمال التي أراجأها، ما الذي جعلك تظن أنها صعبة على القيام بها وما عساه أن يثير لديك التفاؤل كي تواجهها.
- الباحث: يقوم باختيار أحد أفراد العينة من الذين يثابرون عندما يصبح العمل صعباً، يدير حوار معه عن الانفعالات المرتبطة لديه بالدافعية (التفاؤل بشكل خاص) مع عرض مجموعة من الاستراتيجيات المطلوبة لتنمية مهارة التفاؤل.

الجلسات من السادسة إلى الحادية عشرة تناول تنمية مهارة غرس الأمل :

الجلسة السادسة: غرس الأمل : وتتم على الوجه الآتي:

١- متابعة تنفيذ الواجب المنزلي السابق حول طرح استراتيجيات جديدة لتنمية التفاؤل .

٢- مناقشة حول دور الأمل كمكون طاقة ، وطرق مسار ، وموجه للفرد لتحقيق الأهداف

٣- عرض لإستراتيجيات مقترحة لغرس الأمل لدى الفرد

استراتيجية غرس الأمل: لكي تولد الأمل في موقف معين اتبع ما يلي :

- دعم أفكارك بأنك حتما ستكون أفضل في إطار إنجاز الأهداف المرغوبة .

- قم بإعداد أهدافك بصورة واضحة .

- قدم مسارات عديدة لتحقيق الأهداف من خلال الاستماع إلى قصص مرتبطة بكيفية نجاح

الآخرين، أو الاستعانة بالأصدقاء ممن يزيدون من قدرة الفرد على الحديث عن الأهداف مع

ممارسة التمارين الطبيعية انطلاقاً من أن الجسم والعقل يتصلان والتغذية على نمو كاف

والراحة كذلك .

- تتبع أهدافك حتى تتحقق وتتأكد من ذلك .

- كافي نفسك عند أحرز الأهداف الفرعية (الصغيرة) كتمهيد لاتساع هذه الأهداف وتحقيق

الأهداف الكبيرة .

- أعد صياغة العقبات كتحديات *Challenges* يجب التغلب عليها وليست فشلاً .

- التفكير في الصعوبات التي تواجه الفرد كرد فعل للاستراتيجيات الخاطئة وليس كنقص في

قدرات الفرد .

٤- استخدام فنية العصف الذهني للكشف عن كيفية غرس الأمل لدى الفرد .

٥- تكليف أفراد العينة بوضع استراتيجيات مقترحة لغرس الأمل

الجلسة السابعة : والهدف من هذه الجلسة : التعرف على دور الأمل كدافع للإنجاز ، واثره

الأداء في العمل باتباع استراتيجيات بناء مهارة الأمل، ويتم ذلك من خلال

ممارسة الأنشطة التالية:

١- أكتب عن أفكارك وتخيلاتك عندما تواجه صعوبة في عملك

٢- هل لديك بدائل للحلول

٣- هل ستواصل السعى لإنجاز المهمة على الرغم من طول الوقت

٤- حاول أن تتبنى الأفكار والطرق الطموحة لإنجاز المهمة

٥- حاول أن تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر عملية لإنجاز المهمة

٦- لا تلوم نفسك طويلا على أى نتائج سلبية وإنما انطلق الى الطريقة البديلة لإنجاز المهمة

٧- كن على يقين في كل مراحل العمل بحتمية الإنجاز

الجلسة الثامنة : والهدف من هذه الجلسة هو التعرف على كيفية تحديد الفرد لأهدافه كبدائية لتحديد

خطة تنمية الأمل لديه ويتم ذلك كما يلي :

١- تبدأ هذه الجلسة بالتعرف على سمات ومواهب أفراد العينة ومجالات عملهم المفضلة ... إلخ، ومساعدتهم على إبراز نقاط القوة لديهم والتقليل من نقاط الضعف

٢- ينتقل الباحث بعد ذلك إلى تحديد الأهداف فيوضح لأفراد العينة ضرورة أن تكون الأهداف قليلة وواضحة وذات قيمة، وأن لا يتم توسيع الأهداف لدى كل فرد إلا بناء على خبراته وأدائه السابق ، وأن يقوم كل فرد في العينة بالتنسيق بين أهدافه ومواهبه، بحيث يستبعد الفرد الأهداف المتضاربة، ولا يشغل نفسه بالكثير من الأهداف الممكنة، فالاكتماء بالقليل من الأهداف التي يختارها ويحددها الفرد لنفسه أفضل من أهداف عديدة ليس للفرد دور في اختيارها ، ويجب الابتعاد عن دفع الفرد لنفسه نحو الأهداف الصعبة للغاية والتأكيد على تذكير الفرد دائماً بأنه هو الذي اختار أهدافه بنفسه .

٣- وأخيراً يسعى الباحث إلى مساعدة أفراد العينة على اتخاذ قرارات تخص تنفيذ الأهداف .

الجلسة التاسعة : والهدف من الجلسة: تنمية الإرادة كمكون للأمل وزيادة الدافعية لدى الفرد كمحرك لتحقيق الأهداف .

محتوى الجلسة: تبدأ الجلسة بالتأكيد على أن الصعوبات أو الحواجز شئ طبيعي في الحياة ويجب توقعها، وأنها تحديات وليست مقدمة للفشل ويقوم الباحث بذكر نماذج من الصعوبات التي قد واجهت الآخرين وكيفية تعاملهم بنجاح معها ويطلب من أفراد العينة رأيهم الشخصي في ذلك، لكن يجب عدم الإفراط في سرد الصعوبات التي قد تكون واجهت أفراد العينة، والتدخل لحل المشكلات التي قد تواجههم .

الجلسة العاشرة : والهدف من هذه الجلسة: التعرف على الطرق والسبل والبدائل المتاحة كمكون آخر للأمل لتحقيق الأهداف التي صاغها الفرد لنفسه .

تبدأ الجلسة بتوفير لكل فرد من أفراد العينة فرصة للاسترخاء ليتمكن لهم الاستبصار الذاتي عن طرق تحقيق الأهداف التي حددها كل منهم ويمكن الاستعانة بتدريبات للاسترخاء .

وبعد ذلك يطلب الباحث من كل فرد من العينة أن يعرض كيفية تحقيق أهدافه، وما هي البدائل لذلك أن واجهته صعوبات، ويتبنى الباحث إستراتيجية مساعدة كل فرد على أن تكون لديه سبل وبدائل لها لبلوغ الأهداف التي حددها بنفسه فيما سبق .

الجلسة الحادية عشرة : والهدف من هذه الجلسة: التعرف على دور الحوافز والتعزيز الإيجابي الواضح في تنمية الأمل لدى كل فرد من العينة ويتم ذلك على الوجه التالي :

تبدأ هذه الجلسة بالتأكيد على أن للأفكار الإيجابية نتائج تؤدي على تأكيد القدرة على القيام بمهام تحقق الأهداف كما يتبنى الباحث خلال هذه الجلسة إستراتيجية مساعدة أفراد العينة على استخدام المرح والضحك كلما وجد الفرد طريقاً يحقق من خلاله هدف .

ويسعى الباحث في هذه الجلسة إلى أن يشجع أفراد العينة على أن يتمتعوا بكون الأهداف من اختيارهم وعدم الاكتفاء بالتركيز على النتائج .

ويسعى الباحث على تشجيع أفراد العينة على تذكر كيف أنهم في السابق تغلبوا على التحديات التي واجهتهم، والتركيز على صلاح الفرد كلما أظهر تصميمه على الحصول على ما يريده هو .

وأخيراً يسعى الباحث إلى تدريب أفراد العينة على تجنب استخدام التعزيزات الغامضة مثل "سأبذل قصارى جهدي" أو "أنها محاولة جيدة" وإنما ينبغي أن يكون التعزيز محدد وواضح كاعتماد جدول لمعززات يحددها الفرد لنفسه تستخدم أن تم تحقيق هدف ما .

#### الجلسة الثانية عشرة : التدفق

وتهدف هذه الجلسة الى مساعدة أفراد العينة كل على حدة على أن يكتشفوا مفهوم التدفق، كما وصفه الآخرون من العينة وليفحصه الشخص في حياته الخاصة .

ويتم تنفيذ هذه الجلسة على الوجه الآتي:

١- متابعة الواجب المنزلي السابق حول غرس الأمل

٢- توضيح الباحث لمعنى التدفق

٣ - مناقشة حول خبرات التدفق لدى كل فرد من العينة.

٤- عرض لبعض استراتيجيات تنمية التدفق كما يلي :

- حدد أهدافك بصورة واضحة وركز على ما يهمك الآن من الأهداف ولا تركز كثيراً على ما قد يكون جيداً في المستقبل البعيد.
- قدم الفرص لاختيار ما تفعل وانتبه لنتائج كل اختيار.
- اختر مهام يمكن ضبطها ولكنها متوسطة الصعوبة أو صعبة أو أنشطة تتطلب مهارة كبيرة وتركيز كامل وتحفزك داخلياً.
- اختر المهام التي يوجد لها فرصة كبيرة لإنجازها في الوقت المتاح لك.
- اختر المهام التي يكون لها أهداف واضحة وتغذية راجعة معرفية مباشرة إيجابية وغير نقدية.
- ركز على المهام وليس على نفسك أو شعورك أو الحواجز الخارجية المحتملة للمهمة أو النشاط
- شجع المحاولات لبذل أقصى جهد في الأنشطة التي قمت باختيارها.
- قم بزيادة مستوى صعوبة الأنشطة والمهام تدريجياً بحيث تتوافق الصعوبة التي تواجهها مع زيادة مستوى المهارة، وأعطى الفرصة لمواجهة صعوبات أكبر كلما تقدمت في السن

٥- استخدام ورشة العمل لتطبيق بعض استراتيجيات خبرة التدفق.

٦- تكليف أفراد العينة بكتابة خبراتهم الشخصية عن التدفق.

٧- تكليف أفراد العينة بالأنشطة الآتية:

- ١- اشرح مفهوم التدفق واكتب وصفاً له.
- ٢- فكر في خبرات التدفق لديك، اكتب قائمة بالأنشطة التي يسمح لك بالدخول إلى حالة التدفق أو التي يتحمل أن تعيش أو تخبر من خلالها حالة التدفق، قارن هذه القائمة بالقوائم التي يكتبها الآخرون، ما أوجه التشابه بين قائمتك وقوائم الآخرون وما أوجه الاختلاف؟

- ٣- صف واحدة من هذه الخبرات بتفصيل أكثر .
- ٤- ما مدى حدوث خبرة التدفق في عمالك وما الظروف التي تدعم هذه الخبرة وتشجع على حدوثها .
- ٥- كيف يمكنك أن تهيب الظروف التي تدعم خبرة التدفق لك في حجرة الدراسة .

الجلسة الثانية عشرة : الكفاءة الذاتية : وتتم على الوجه الآتي:

- ١- متابعة الواجب المنزلي السابق حول خبرة التدفق
- ٢- شرح لمفهوم الكفاءة الذاتية .
- ٣- عرض لاستراتيجيات تنمية الكفاءة الذاتية :
  - حدد أهدافك وركز على ما يهمك الآن .
  - شجع الوسائل المختلفة المناسبة لتحقيق هذه الأهداف .
  - شجع المحاولات لبذل أقصى جهد في الأنشطة التي تحقق أهدافك .
  - السعى إلى حل المشكلات الصعبة التي تواجهك وعدم تركها أو الالتفاف حولها + (تنمية مهارة حل المشكلة)
  - ضع بدائل من الأفكار لتحقيق الأهداف التي تم اختيارها .
  - استعد لمواجهة الأمور المفاجئة بهدوء .

٣- استخدام ورشة العمل لتطبيق أحد استراتيجيات تنمية الكفاءة الذاتية .

٤- تكليف أفراد العينة بكتابة تصورات جديدة لتنمية الكفاءة الذاتية لديهم .

الجلسة الثالثة عشرة : ( الأخيرة ) وتتم على الوجه الآتي:

- ١- التأكيد على أهمية ممارسة الاستراتيجيات السابقة التي تم التدريب عليها .
- ٢- عرض للمشاكل التي واجهت كل فرد من العينة أثناء ممارسة الاستراتيجيات الجديدة .
- ٣- تطبيق مقياس قلق المستقبل .
- ٤- توجيه الشكر إلى أفراد عينة الدراسة والإشارة إلى أنه سوف يكون هناك لقاء معهم بعد شهران (بعد فترة المتابعة) لتطبيق مقياس قلق المستقبل .



### ثالثاً : منهج الدراسة والتصميم التجريبي :

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي باعتبارها تجربة هدفها الأساسي يتمثل في التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي الإيجابي (كمتغير مستقل) في التخفيف من قلق المستقبل (كمتغير تابع) ، وتعتمد الدراسة على تصميم تجريبي ذي مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### رابعاً : خطوات الدراسة:

اتبع الباحث الخطوات التالية في سبيل القيام بهذه الدراسة وتنفيذها :

- ١- تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسة .
- ٢- اختيار أفراد العينة من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل (زينب شقير، ٢٠٠٥) على ١٨٥ طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها ، وبعد تصحيح المقياس ثم استبعاد ٧ طلاب لم يستكملوا تطبيق المقياس ، ثم رتب الحالات تنازلياً بحسب درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل وتم اختيار ٣٠ طالباً وطالبة حصلوا على أعلى الدرجات على المقياس المستخدم، ولديهم استعداد للمشاركة في البرنامج.
- ٣- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وعددها ١٥ طالبا وطالبة والمجموعة الضابطة كذلك.
- ٤- إجراء القياس القبلي لمستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة بمجموعتيها .
- ٥- إعداد البرنامج الإرشادي الإيجابي المستخدم لأفراد المجموعة التجريبية والتأكد من صلاحيته للتطبيق .
- ٦- قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية على مدى ١٣ جلسة ولمدة ٤ أسابيع .
- ٧- إجراء القياس البعدي لمستوى قلق المستقبل على أفراد العينة بمجموعتيها .
- ٨- إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج .
- ٩- تصحيح الاستجابات وإجراء العمليات الإحصائية المناسبة .
- ١٠- استخلاص النتائج وتفسيرها .

١١- صياغة بعض التوصيات من خلال ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج للاستفادة منها مستقبلاً وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لاستخلاص النتائج :

١- اختبار مان-ويتني  $(U)$  Mann-Whitney

٢- اختبار ويلكوكسون  $(W)$  Wilcoxon

### النتائج :

١- ينص الفرض الأول من فروض الدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية ودرجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وذلك لصالح أفراد العينة الضابطة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني  $(U)$  Mann-Whitney وقيمة  $(Z)$  كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج مباشرة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول ( ٢ ) يبين قيم  $(U, W, Z)$  ودلالاتها للفروق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة

العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	$U$	$W$	$Z$	مستوى الدلالة
الضابطة	٢٠,٨٣	٣١٢,٥٠	٣٢,٥٠٠	١٥٢,٥٠٠	- ٣,٣٤٢	دلالة عند ٠,٠١
التجريبية	١٠,١٧	١٥٢,٥٠				

يتضح من الجدول (١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، وهذا يؤيد صحة الفرض الأول .

٢- ينص الفرض الثاني من فروض الدراسة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد العينة قبل التطبيق ، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني  $(U)$  Mann-Whitney وقيمة  $(Z)$  كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

**فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل**

جدول ( ٣ ) يبين قيم (  $U, W, Z$  ) ودلائها للفروق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده

مستوى الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العينة
دالة عدد ٠,٠١	٣,٣٣٤ -	١٥٢,٥٠٠	٣٢,٥٠٠	٣١٢,٥٠	٢٠,٨٣	التجريبية قبل تطبيق البرنامج
				١٥٢,٥٠	١٠,١٧	التجريبية بعد تطبيق البرنامج

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة ، وهذا يؤيد صحة الفرض الثاني.

٣- ينص الفرض الثالث على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة الضابطة في مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج ، واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان- ويتي  $(U)$  -  $Whitney - Mann$  وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول ( ٤ ) يبين قيم (  $U, W, Z$  ) ودلائها للفروق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده

مستوى الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العينة
غير دالة	٠,٦٨٩ -	٢١٦,٠	٩٦,٠	٢٤٩,٠٠	١٦,٦٠	الضابطة قبل تطبيق البرنامج
				٢١٦,٠٠	١٤,٤٠	الضابطة بعد تطبيق البرنامج

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده ، وهذا يؤيد صحة الفرض الثالث .

٤- ينص الفرض الرابع من فروض الدراسة على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة التجريبية في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج ودرجات نفس المجموعة بعد انتهاء فترة المتابعة ، واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان- ويتي  $(U)$  -  $Whitney - Mann$  وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية

للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق وبعد انتهاء فترة المتابعة ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول ( ٥ ) يبين قيم (  $U, W, Z$  ) ودلائها للفرق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد انتهاء فترة المتابعة

العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	$U$	$W$	$Z$	مستوى الدلالة
التجريبية بعد تطبيق البرنامج	١٦,٧٣	٢٥١,٠٠	٩٤,٠٠	٢١٤,٠	٠,٧٧٨ -	غير دالة
التجريبية بعد فترة المتابعة	١٤,٢٧	٢١٤,٠٠				

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد انتهاء فترة المتابعة وهذا يؤيد صحة الفرض الرابع.

### تعليق عام على النتائج:

١- اتضح من استعراض النتائج السابقة فعالية البرنامج الإرشادي في التخفيف من قلق المستقبل لدى أفراد العينة التجريبية ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية كدراسة (Harris, A., et . al. 2007) ودراسة (Linley, p., 2006) ودراسة (Seligman, M., et. Al. 2006) ودراسة (Landon, T. 2007) ودراسة (Martin, A., 2005) ، وقد اعتمد هذا البرنامج الإرشادي في تخفيض معدلات القلق من خلال تبنيه عدد من الإستراتيجيات المستمدة من علم النفس الإيجابي والتي تمخض عنها تعزيز القوى والسمات الإيجابية لدى أفراد العينة التجريبية مثل تنمية التفاؤل و غرس الأمل وتنمية التدفق والكفاءة الذاتية من خلال استخدام فنيات المحاضرة والمناقشة الجماعية والعصف الذهني وورش العمل والواجبات المنزلية ، والتي أدت الى خفض معدلات قلق المستقبل لدى العينة التجريبية

٢- كما جاءت نتائج هذه الدراسة لتكشف عن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستمد من علم النفس الإيجابي في خفض معدلات قلق المستقبل لدى أفراد العينة التجريبية ، وهذا يعنى أن البرنامج الإرشادي الإيجابي له فعالية في استمرارية خفض معدلات القلق لدى أفراد العينة التجريبية أى أن له آثار إيجابية مستمرة ، ويرجع ذلك الى تحقيقه مايلي :

١- التركيز على أهمية المعرفة قبل الانفعال: فالتفكير والانفعال يؤثران على بعضها البعض، ومن ثم يؤكد علم النفس الإيجابي على أهمية تجنب سيطرة الماضي على الشخص وأنه

## فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

من المفيد أن ينظر الشخص إلى ماضية نظرة إيجابية لأن الندم والمزارة من الممكن أن تؤثر سلباً على حياة الشخص .

٢- تخفيض الانفعالات السلبية بشكل عام، والاهتمام بالانفعالات الإيجابية، فالفرد المكتئب مثلاً يميل إلى تذكر المعلومات السلبية أكثر من تذكر المعلومات الإيجابية ويعمل علم النفس الإيجابي على تنمية الانفعالات الإيجابية وجعلها أكثر فاعلية وتأثيراً لما لها من دور في تقوية المناعة والصحة وحماية الفرد من الشعور بالوحدة والاكتئاب .

٣- السعي إلى تعظيم الجوانب الإيجابية لدى الفرد القلق والتقليل من شأن الجوانب السلبية فالفرد للمتشائم - على سبيل المثال - تطير عليه الأفكار السلبية والمشاعر السلبية بينما الفرد المتفائل يتبنى الأفكار الإيجابية ، ويرتفع لديه الأمل لتحقيق الأهداف .

٤- ولاستراتيجيات علم النفس الإيجابي دور في تعظيم الجوانب الإيجابية والسلبية لدى الفرد معاً ، من خلال الاهتمام بالقوى الإيجابية للتفكير السليم

### *The Positive power of negative thinking*

في تقديمه لكتابه " الذكاء العاطفي " يكشف ( جولمان ) عن قلقه من وجود اتجاه سائد في صفوف الجيل الحالي في العالم كله يتمثل في كونهم أكثر اضطراباً عاطفياً وأكثر إحساساً بالوحدة وأكثر اكتئاباً وأكثر عصبية وقلقاً وأكثر اندفاعاً وعدوانية ، ويعقب على ذلك بقوله : اذا كان ثمة علاج فأتصور أنه سيكون بالضرورة في الكيفية التي نعد بها صغارنا لمواجهة الحياة ، من خلال مناهج ابتكاره تعمل على غرس قدرات التعاطف مع الآخرين وضبط النفس والتعاون والإيجابية ، لان هذه القدرات الإيجابية هي التي تقود التفكير وتوجهه ، وتساعد في التخلص من القلق والاكتئاب ( جولمان ٢٠٠٠ ، ص ١٤ ، ص ١١٢ )

### **التوصيات :**

١- ينبغي استخدام المزيد من الاستراتيجيات الإيجابية المنبثقة من علم النفس الإيجابي للارتقاء بالقوى الإيجابية البشرية في الممارسات الإرشادية ، ولتقييم مدى فعاليتها في العلاج وللوقاية الإيجابية .

٢- من الأفضل أن يتضمن علاج القلق ممارسات متعددة ، فبالإضافة لأحد العلاجات النفسية أو الطب نفسية ينبغي أن يكتمل البرنامج العلاجي بالتدريب على ممارسة العمل الإيجابي والتي تعطى المجال لممارسة الانفعالات والمشاركة والمعنى الإيجابي .

٣- ينبغي أن يكون البرنامج الإرشادي متكاملًا ، فلا يكفي بعلاج ما تلف من إمكانات وقدرات نفسية ، وإنما يمتد ليشمل التحصين لتقوية القائم منها وحمايته ، وتغذية نقاط القوة لدى الفرد .

٤- ينبغي الاهتمام بالمجتمع من خلال تفعيل دور المؤسسات المدنية التي تعمل على تحسين الواقع وتنمية المسؤولية والفضائل والقيم الإيجابية لدى الأفراد وتعظيمها ، فإذا كان من الممكن أن يتعلم الناس الشر والشعور به فكيف لا يتعلمون الخير والشعور به وإنه من الممكن أن يتعلم الناس التوافق النفسي ومهارات التفكير المتفائل بدلا من تركهم يعانون من الاكتئاب والقلق وذلك من خلال ما يسمى العلاج الوقائي .

## المراجع

١- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤): الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل ، القاهرة ، مجلة دراسات نفسية، مج ١٤، العدد ٢.

٢- أحمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ (١٩٨٨): حالة القلق وسمة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية، الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ١٦ ، العدد ٣.

٣- أمثال هادى الحويلة وأحمد عبد الخالق (٢٠٠٢): مدى فاعلية تمارينات الاسترخاء العضلي في تخفيض القلق لدى طالبات الثانوي الكويتيات ، القاهرة ، دراسات نفسية ، مج ١٢ ، العدد ٢.

٤- أوتوفينخل (١٩٦٩): نظرية التحليل النفسي في العصاب . ترجمة صلاح مخيمر وعبيده ميخائيل رزق ج٢، القاهرة ، مكتبة الإنجلو المصرية.

٥- إيدى ماكنامارا (٢٠٠٤): كيف يمكن غرس السلوك الإيجابي وتحفيز الطلاب ، ترجمة خالد العامرى، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع .

٦- إيزاك ماركس (١٩٩٩): للتعاش مع الخوف - فهم القلق ومكافحته. ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة ، دار الشروق .

٧- بدر محمد الأنصارى (٢٠٠٤): القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية . دراسة ثقافية مقارنة، القاهرة، مجلة دراسات نفسية ، مج ١٤ ، العدد ٣.

٨- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٤): فاعلية برنامج للتدريب على الخيال في خفض حدة اضطرابات القلق لدى أطفال ما قبل المدرسة ، القاهرة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

٩- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .

١٠- دافيد ف. شيهان (١٩٩٨): مرض القلق ، ترجمة: عزت شعلان ، مراجعة أحمد عبد العزيز سلامة، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ١٢٤ ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .

- ١١- دانييل جولمان (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي ، ترجمة: ليلى الحبالى ، مراجعة محمد يونس ، الكويت، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ٢٦٢ ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .
- ١٢ روبنس وسكوت (٢٠٠٠): الذكاء الوجداني، ترجمة صفاء الأعرس وعلاء الدين كنفاني ، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٣- زينب شقير (٢٠٠٥): مقياس قلق المستقبل ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية .
- ١٤- سامر جميل رضوان (١٩٩٧): توقعات الكفاءة الذاتية: البناء النظري والقياس مجلة شؤون اجتماعية، السنة الرابعة عشر ، العدد ٥٥ .
- ١٥- سلوى عبد الباقي (١٩٩٣): مسببات القلق خيرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل ، دراسات نفسية تربوية ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ١٦- سهير كامل أحمد (١٩٩١): قلق الشباب. دراسة عبر حضارية في المجتمعين المصري والسعودي، مجلة دراسات نفسية ، مج ١ ، العدد ٣ .
- ١٧- سيجموند فرويد (١٩٨٣): القلق ، ترجمة : محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار الشروق .
- ١٨- صابر سفينة سيد (٢٠٠٣): فعالية الذات وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ١٩- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوك المعرفي الحديث ، أساليب ومبادئ تطبيق ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .
- ٢٠- علاء الدين كنفاني (١٩٩٠): الصحة النفسية ،القاهرة،الجزء الثالث ، دار هجر للطباعة والنشر .
- ٢١- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٢٢- كمال إسماعيل عطية (٢٠٠١): الدراسات الحديثة للرجاء ، بحث غير منشور مقدم إلى اللجنة العلمية للتربية وعلم النفس .



فعالية استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل

٢٣- محمد عبد التواب معوض (١٩٩٦): أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا .

٢٤- محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٧): قلق المستقبل ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، النشرة الشهرية ، العدد ٦٧ .

٢٥- محمود إبراهيم عبد العزيز (١٩٩٨): أثر الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس .

٢٦- محمود محي الدين عسرى (٢٠٠٤): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان ، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

٢٧- نبيلة أمين على أبو زيد (١٩٩٢): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين ، القاهرة ، مجلة علم النفس ، العدد ٢٤ ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

٢٨- وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥): فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، القاهرة، دراسات نفسية ، مج ١٥، العدد ٤ .

29- *American psychiatric Association (1994): diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (4th ed). Washington DC: Author.*

30- *Carr, A. (2002): positive psychology: the science of Happiness and Human strengths. Strengths. Brunner-Rout ledge, Hove and New York.*

31- *Carver, C., scheier, M. and weintraub, J. (1989): Assessing strategies: a theoretically based approach. Journal of personality and social psychology 56: 267-83.*

32- *Compton, W.C. (2004): Introductions to positive psychology, Thomson, wads worth. Belmont, ca U.S.A.*

33- *Conley. Anne Katherine (2001): Post traumatic stress Disorder. (P.T.S.D) symptomathology and future orientation for*

- predicating Adolescent Delinquency, Aggression Diss Abs. Int. Section – B, Vol. 62, No 58, P. 2478*
- 34- Csikszentmihalyi, M. (1990): *Flow : the psychology of Discovery and Invention New York Harper perennial.*
- 35- Csikszentmihalyi, M. (1997): *Finding Flow: the psychology of Engagement with Everyday life New York: Basic books.*
- 36- Harris, Alex H. S. thoresen (2007): *Integrating positive psychology into counseling: why and (when appropriate) how. Journal of counseling & development, v 85 n1 p3-13 .*
- 37- Landon, Terri M., Ehrenreich, Jill jT. Pincus, Donna B. (2007): *Self – efficacy: A comparison between clinically Anxious and Non- Referred youth child psychiatry and Human Development v36 n1 P31-45.*
- 38- Linley, P. Alex (2006): *Counseling psychology's positive Agenda: A Model for Integration and Inspiration counseling psychologist, v 34 n2 p313-322.*
- 39- Lopez, Shane, J., Magyar – Moe, Jeana L., Petersen, stephanic E., Ryder Jamie A. , Krieshok, Tomas s., O' Byrne, Kristin (2006): *counseling psychology's focus on positive Aspects of Human Functioning. Counseling psychologist v34 n2 P205 -227.*
- 40- Martin, Andrew J. (2005): *The Role of positive psychology in Enhancing satisfaction, Motivation, and Productivity in the work place. Journal of Organizational Behavior Management v24 n1 p111-131.*
- 41- Pajares, F. & schunk, D. (2001): *Self-beliefs and school success: self efficacy, self- concept, and school achievement, in R. Riding & s. Rayne (Eds.), perception (p.p. 239-266) land on: Ablex publishing.*
- 42- Peterson, c. (2000a): *The future of optimism. American psychologist 55: 44-55.*
- 43- Rapaport, H. (1991): *Measuring Defensiveness Against Future anxiety: Telepression. Current – psychology: research and Reviews, vol. 10 No 1-2 pp. 65-77.*
- 44- Seginer, R. (2000): *Defensive pessimism and optimism correlates of Adolescent future orientation Journal of Adolescent Reasearch, Vol. 15, No. 3 PP. 307-326.*

- 45- Seligman, M. E.P. (1995): *the effectiveness of psychotherapy: the consumer Reports study. American psychologist vol. 50 pp. 963-944.*
- 46- Seligman, M.E.P. (2000): *positive psychology, positive therapy, and positive prevention in: C.R. Snyder & S. Lopez (Eds) Handbok of positive psychology New York oxford university press.*
- 47- Seligman, M.E.P. & csikentmihalyi, M. (2000): *Positive psychology: An Introduction American psychologist vol. 55 pp. 5-14.*
- 48- Seligman, M. and cisikszentmihalyti, M. (2000): *Positive psychology: An introduction. American Psychologist 55: 5-14.*
- 49- Seligman, M.E. P: Rashid Tayyab; parks, Acacia c. (2006): *positive psychotherapy. American psychologist v61 n8 p 774-788.*
- 50- Shogren, Karrie A., Wehmeyer Michael L.; Buchanan cindy L., Lope, shane J. (2006): *The Application of positive psychology and self -Determination to Research in Intellectual Disability: A content Analysis of 30 years of literature Research and practice for persons with peer- reviewed: yes severe Disabilities (RPSD) v31 n4 p338 -345.*
- 51- Skaalvik, Einar M. Skalvik sidsel (2007): *Dimensions of teacher self-Efficacy and Relation with strain factors, perceived collective teacher efficacy and teacher Burnout Journal of educational psychology, v 99 33 p611-625.*
- 52- Snyder, c.r., (1993): *Hope for the journey in turnbull, A.p. Patterson, J.M., Behr, S.K., Murphy, D.L. Marquis J.G. & blue -Banning, M.J. (Eds) Cognitive Coping, Families, and disability, (pp.271 - 280) Baltimore, MD: pave H. Brooks.*
- 53- Snyder, C.R. (1994): *The psychology of Hope: you can get there from here New York Free press.*
- 54- Snyder, C.R. (1995): *Conceptualizing, measuring and nurturing hope, Journal of counseling & Development, 73: 355-359.*
- 55- Snyder, C.R. ilardi, s., Michael, S.T. & cheavens J. (2000): *Hope theory: Updating a common process for psychological change, in Snyder , c. R. & ingram, R.E. (Eds) Hand Book of psychology change: psychotherapy processes and practices for the 21 century (pp 128-153) New York: John wiley & sons.*

- 56- Snyder, C.R. and Lopez, s. (2002) *Hand book of positive psychology*. New York: oxford university press.
- 57- Taylor, s., Kemeny, M., Reed, G., Bower, J. and Gruenewald, T. (2000): *psychological Resources, positive illusions and Health*. *American psychologist* 55: 99-109.
- 58- Wiegand, Douglas M. Geller, E scott (2005): *connecting positive psychology and organizational Behavior Management Achievement Motivation and the power of positive Rein for cement*. *Journal of organizational Behavior Management* v24 n102 p 3-25.
- 59- Zaleski, Z. (1994): *Personal future in Hope and Anxiety perspective Implications for: psychology of future orientation, scientific society of the catholic university of lublin, Poland*.
- 60- Zaleski, Z. (1996): *Future anxiety: concept, Measurement and preliminary Research. Personality and undivided differences*. Vol. 21 No.2, Pp165-174.
- 61- Zaleski, Z. & Janson. M. (2000): *Effect of future anxiety and Locus of control on power strategies used by Military and civilian Supervisors studia psychological*. Vol. 42, No. 1-2 pp. 87-95.

### *Effectives of positive psychology strategies on decreasing an Future anxiety*

*Positive psychology uses new strategies in psychotherapy, including instilling hope , developing optimism skills, of developing flow experiences, developing self-competence, building buffering strengths. That strategies can be used as a buffer against psychotherapy or intellectual illness, and can be used to increase strengths to the maximum or the optimal strengths.*

*Learning optimism can stand against depression and anxiety in children and, adults youth who lear interpersonal skills and described to be persistent and have a practical style in life is less liable to schizophrenia.*

*Standard psychology focus on passiveness while positive psychology on strengthen weakness and feed ability and skills inside human, and also try to build posit6ive aspects that help the person and his community no only to over load and survive but also to flourish as well.*

*The researcher tries to test the effects of some positive psychology strategies to reduce future anxiety like optimism, instilling hope, flow, self-efficacy and relaxation.*

*30 mal and female students in the faculty of education- Benha university - 4<sup>th</sup> stage participated in the current study the subjects are divided into control groups (N16) and experimental groups (N 15) male and female students.*

#### *The results*

- (1) there are differences between the degrees of experiment group before and after conducting the program in future anxiety in ferror of experimental group after conducting the counseling program.*
- (2) There are differences between the degrees of experimental and control groups on the scale of future anxiety after conducting the program immediately in favor of experimental group.*
- (3) There are differences between the degrees of experimental and control groups on the scale of future anxiety after finishing follow up period in favor of experimental group.*
- (4) The study concluded that using positive psychology strategies resulted in shifting person's attention from and concentrated on illness or experiencing passive situations and psychopathology to a new paradigm that develop positive aspects virtual and positive strengths.*