



الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
Saudi Association for Psychological Counseling



جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

المجلة السعودية للإرشاد النفسي

Saudi Journal of Psychological Counseling

مجلة علمية محكمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن

المجلد (٢) - العدد (٢) - جماد الثاني ١٤٤٥هـ - نوفمبر ٢٠٢٣م
Volume (2) - Issue (2) - Jumada II 1445 - November 2023

ISSN P 1658-9688
ISSN E 1658-967X
DOI Prefix 10.60159

فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيّات علم النفس الإيجابي

في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان

رشيد حسين لغبي

وزارة التعليم – الإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان

أُسْتُئِلم بتاريخ ٢٥/١/٢٠٢٤ وقُبِل للنشر بتاريخ ٧/٤/٢٠٢٤

المستخلص: هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيّات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية، وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية ممن حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار مستوى قلق المستقبل ودرجات منخفضة في مقياس الذات الإيجابية، وتمثّلت أداتا الدراسة في مقياس الذات الإيجابية من إعداد عبد الخالق وآخرين (٢٠٠٣)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (٢٠٠٩)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياسي الذات الإيجابية وقلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيقين: القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي في مقياسي الذات الإيجابية وقلق المستقبل لصالح القياس البعدي، مما يدلّ على أن البرنامج الإرشادي له فاعلية في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب التطبيقين: البعدي والتبعية للمجموعة التجريبية في مقياسي الذات الإيجابية وقلق المستقبل، مما يدلّ على بقاء أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الذات الإيجابية وخفض مستوى قلق المستقبل للمجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بتكثيف وتطوير البرامج الإرشادية المتعلقة بتنمية الذات الإيجابية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإيجابي، الذات الإيجابية، قلق المستقبل، المرحلة الثانوية.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Some Positive Psychology Techniques to develop positive self and reducing future anxiety Among secondary school students in Jazan.

Rashed Hussein Ali Lagbe

Ministry of Education - General Administration of Education in Jazan Region

Received on 25/1/2024 prior to publication on 7/4/2024

Abstract: The study aimed to determine the effectiveness of a counseling program based on some positive psychology techniques in developing the positive self and reducing future anxiety among secondary school students in the Jazan region. The quasi-experimental approach was used, and the study sample consisted of (30) high school students who obtained degrees. High scores on the level of future anxiety test and low scores on the positive self scale. The two study tools were the positive self scale prepared by Abdel Khaleq and others (2003), and the future anxiety scale prepared by Al-Mushaykhi (2009). The results resulted in statistically significant differences between the average ranks of the two groups. The experimental and control groups on the positive self and future anxiety scales after applying the counseling program are in favor of the experimental group, and there is a statistically significant difference between the average ranks of the experimental group members' scores between the two applications: pre and post of the counseling program in the positive self and future anxiety scales in favor of the post measurement, which indicates that The counseling program is effective in developing the positive self and reducing anxiety about the future among the study sample. The results also showed that there are no statistically significant differences between the average ranks of the two applications: post and follow-up for the experimental

rhal139665@gmail.com

DOI : 10.60159/2467-002-003-001

group on the two scales of the positive self and anxiety about the future, which indicates the continued effect of the counseling program in developing the positive self. The experimental group reduced the level of future anxiety, and the study recommended intensifying and developing guidance programs related to positive self-development.

Keywords: Positive Treatment ,Positive self, Future Anxiety, Secondary Stage

مقدّمة وخلفية نظرية

يعدُّ قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي تطفو على السطح بعد أن أُطلق عليه توفلر (Toffler,1970) مصطلح صدمة المستقبل؛ نظرًا للمطالب والجهد الكبير الذي يبذله الفرد لاستيعاب تعيُّرات العصر الحديث، والتي تسبّب المخاطر في حياة الأشخاص، ويظهر ذلك في الخوف من المستقبل المرتبط بالتجارب الماضية والحاضرة، وتزيد من عدم الأمان، وتوقُّع الخطر، وعدم الاستقرار، والتشاؤم واليأس، مما ينتج عنه اضطرابات نفسية حادة، منها: الاكتئاب، والاضطرابات النفسية والعصبية (الغامدي، ٢٠١٣).

واعتبر توفلر Toffler قلق المستقبل مرضًا حقيقيًا سببه التغيير، وقد وصفه بتعابير طبية نفسيّة، ورأى توماس Thomas أن قلق المستقبل هو الخوف من شر مرتقب نحو المستقبل (المشيخي، ٢٠٠٩).

يظهر قلق المستقبل نتيجة لعدد من العوامل الاجتماعية والثقافية، مثل: الوضع في المجتمع، وعدم وجود حياة مهنية حقيقية وفعّالة ونشطة، والخوف والقلق بشأن المستقبل، فيصبح المستقبل مصدر قلق؛ نتيجة الميل إلى رؤية المستقبل بطريقة سلبية (Mutia & Hargiana, 2021). ويشير بدر (٢٠٠٣) إلى أن من أسباب قلق المستقبل النظرة السلبية للذات والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به.

ويظهر قلق المستقبل من خلال ثلاثة مظاهر، هي: مظاهر معرفية، وسلوكية، وجسدية. حيث يعبر عن المظاهر المعرفية بحالة من القلق، تتعلق بالأفكار الشخصية، وتكون متذبذبة لتجعله متشائمًا من الحياة معتقدًا قرب نهايتها، أو الخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية. أما المظاهر السلوكية فهي تتخذ أشكالًا مختلفة من السلوك، مثل: تجنّب المواقف المحرّجة للشخص، وكذلك المواقف المثيرة للقلق، في حين يمكن ملاحظة المظاهر الجسدية من خلال ما يظهر على الفرد من ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الأطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء، توتر عضلي، عسر الهضم، فقد اتصاله بالواقع، وإدراك عدم منطقية تصرفاته، وفي الحالات الحادة يقضي الفرد معظم وقته للتغلب على مخاوفه دون فائدة (الداهري، ٢٠٠٥).

وتتعدّد الأطر النظرية المفسّرة للقلق بشكل عام وقلق المستقبل بشكل خاص، حيث تُعدُّ نظرية التحليل النفسي من النظريات الأولى التي تناولت القلق، فاعتبرته نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاث: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن أن يهدد

الشخصية، ويكدر صفوها (الزعلان، ٢٠١٥)، في حين ترى النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الاشتراطات، أو عمليات التعلم الأخرى، مما يوحد السلوك التجنبي أو الهروبي، ويكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق (السفاسفة والحاميد، ٢٠٠٧).

بينما تؤكد النظرية المعرفية أن لقلق المستقبل مكونات معرفية مهمة، حيث يرى زاليسكي أن الجانب المعرفي يُعدُّ مقدمة أساسية لقلق المستقبل، وبالتالي فقد أرجع رواد النظرية المعرفية القلق إلى التشويه المعرفي، وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل، ويتضمن القلق حديثاً سلبياً مع الذات، وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي، وإدراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر للقلق (السميري وصالح، ٢٠١٣).

ويرى أصحاب النظرية الوجودية أنّ حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية، تضعه أمام مستقبل مجهول، فالقلق عند كيركيغارد (١٨١٣-١٨٥٥) لا شيء، بل كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلاً، وأن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول (الحري، ٢٠١٤).

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات التي تناولت قلق المستقبل ارتفاع معدلات قلق المستقبل لدى الطلبة كما في دراسة كل من: الفقي (٢٠١٩)، الحلج (٢٠١٨)، إسماعيل (٢٠١٦)، (Mutia & Hargiana, 2021)، (Dodd et al, 2021)، (Rabei et al., 2020)، (Hammad et al., 2016).

أما على المستوى المحلي فتشير نتائج الدراسات التي أجريت في المملكة العربية السعودية إلى ارتفاع معدلات قلق المستقبل لدى الطلبة؛ فقد كشفت دراسة البلوي (٢٠١١) عن ارتفاع معدلات انتشار قلق المستقبل لدى طلاب جامعة تبوك، ويتمثل ذلك في تردد الطلاب في أثناء اختيار التخصص، في حين أشارت دراسة الوليدي (٢٠١٣) إلى معاناة طلاب المرحلة الثانوية بعسير من التفكير المستمر في مستقبلهم الدراسي، ومستواهم التحصيلي، وذلك له تأثير يؤدي لشعورهم بالخوف، وعدم الأمن والانزعاج، مما ينتج عنه عدم القدرة على التركيز، والأرق، والتوتر المستمر، كما توصلت دراسة سعود والرشيد (٢٠١٨) إلى أن طالبات جامعة القصيم يواجهن الكثير من الظواهر النفسية والاجتماعية التي تخص تطلعاتهن المستقبلية، وأهدافهن بالحياة، ورؤيتهن المعرفية، وإحساسهن بعجزهن وخوفهن الذي يجد من إمكاناتهن وتطلعاتهن، وتصورات المستقبل، وكشفت دراسة الأبيض (٢٠٢٠) أن الطلاب السعوديين في جامعة الأمير سطام يعانون من قلق المستقبل، مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، الذي يؤثر بالسلب على تكيّفهم مع البيئة التعليمية، وتحصيلهم الدراسي، ومستقبلهم العلمي والعملي.

ونتيجة للآثار الخطيرة التي تنتج من قلق المستقبل؛ فقد ظهرت توجّهات وبرامج تساعد على التخفيف من حدة قلق المستقبل على الطلاب، منها القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي، وأظهرت

فاعليتها في التخفيف من كافة المشكلات التعليمية والنفسية (قاسم، ٢٠٢١)؛ إذ يعدُّ علم النفس الإيجابي تيارًا حديثًا يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، والتركيز على الفضائل الإنسانية، ومكامن القوة عند الإنسان؛ لمواجهة الضغوط الحياتية، وتحصين الفرد ضد الأمراض، وعلى مستوى الجماعة يدور هذا العلم حول المؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد اتجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية والتواد مع الآخرين، وخلق بيئة عمل جيدة (Sligman et al., 2009).

ويهدف الإرشاد القائم على فنيات علم النفس الإيجابي إلى الخروج من حدود التغيير الفردي إلى الإسهام في إحداث تغييرات إيجابية، وبذلك يتحول من مريض يحمل مشكلة نفسية إلى فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي، مثلاً قد يرغب الشخص في اكتساب صفة، مثل: التواضع، أو زيادة استمتاعه بصحة أبنائه، والتحول إلى شخص ذي فاعلية عالية في مجتمعه وعمله (الخنجي، ٢٠٠٦).

وتعمل فنيات علم النفس الإيجابي على خفض قلق المستقبل لدى الطلاب، حيث أسهمت في إقبالهم على الحياة بطريقة إيجابية بدلاً من الاستغراق في الضغط والقلق، والإحباط، والتوقع السلبي في أثناء التعامل مع الصعوبات اليومية والمستقبلية، وتتعدد فنيات العلاج النفسي الإيجابي، ومن أهمها: تنمية التفاؤل، وغرس الأمل، والكفاءة الذاتية والامتنان، والفكاهة وروح الدعابة، والتفكير الإيجابي (بجيت وآخرون، ٢٠٢١).

وينصبُّ مفهوم الإيجابية على القوى الذاتية على نحو خاص، فعلى سبيل المثال: الإيجابية بكل صورها تدخل ضمن وظائف الأنا والتي تختص بمبدأ الواقع، حيث تتطلع لتحقيق التوافق بين الشخصية والعالم الخارجي (مظلوم، ١٩٩٧).

ويرى عبد الخالق (٢٠١٧) أن للذات بعدين، أحدهما: إيجابي، يتضمن سمات سوية، مثل: تقدير الذات، وفاعلية الذات، والثقة في الذات، والتحكُّم في الذات، وتنظيم الذات، والتعاطف مع الذات، أما الجانب الثاني فهو الذات السلبية، والتي تشتمل على السمات العدوانية والمضطربة والمكتئبة، كما أطلق على قوى الذات مجتمعة الذات الإيجابية، وهي مستمدة من اختزال تسعة جوانب للذات: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكُّم في الذات، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، وفيما يلي توضيح لها:

■ فاعلية الذات Self- efficacy: تحدث في الطريقة التي يشعر بها الأفراد، ويرتبط الاعتقاد المنخفض بفاعلية الذات، والأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية المنخفضة لديهم أيضًا انخفاض حول تقدير الذات، والاعتقاد القوي بالكفاءة يسهّل العمليات المعرفية والأداء في نواحٍ مختلفة، بما في ذلك جودة صنع القرار والإنجاز الأكاديمي (Wang et al., 2021).

- تنظيم الذات Self-regulation: قدرة الفرد على إدارة سلوكياته وانفعالاته، وتنظيمها بالطريقة التي تساعد على تحقيق أهدافه المرجوة (Wang et al., 2021).
 - التحكم في الذات وإدارة الذات Self-management & self-control: بالقدرة على المثابرة في الحالات السلوكية الصعبة، دون تلقي مساندة خارجية (Shoshani & Steinmetz, 2014).
 - مراقبة الذات Self-monitoring: العملية التي يقوم فيها الفرد بضبط سلوكياته، اعتماداً على طريقة إدراك الآخرين وتقييمهم للسلوك، وترتبط مراقبة الذات بالمقارنة الاجتماعية، وينظر إلى مراقبة الذات بوصفها قدرة الفرد على ملاحظة سلوكياته وتعديلها، بطريقة تتماشى مع المعايير الاجتماعية، هي العملية التي ينظم الفرد من خلالها أشكال التعبير عن ذاته؛ سعياً نحو تحقيق متطلبات السياق الاجتماعي (Peterson & Park, 2014).
 - الثقة بالنفس Self-confidence: مفهوم سيكولوجي لدى المجتمع، يتكوّن نتيجة الخبرة، ويُراد بها التكيّف الفعال، وتؤدي البيئة دوراً في نمو الثقة بالنفس تبعاً للظروف والخبرات الشخصية التي يمرّ بها، وأن حصيلة كل موقف يضيف إلى إدراك الفرد صورة عن نفسه تتجسّد في صفة تكون باتجاه معين (أبو عيطة، ١٩٩٦).
 - التعاطف مع الذات Self-Compassion: وسيلة إيجابية في توجّه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل (منصور والسيد، ٢٠١٦).
 - تحقيق الذات Self-actualization: يعتمد مفهوم تحقيق الذات على العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه، ولذلك يختلف تحقيق الذات بين الأفراد، بقدر ما توجد فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات، وبقدر ما توجد فروق اجتماعية نتيجة التنشئة الاجتماعية، والظروف البيئية التي يتعرّضون لها، وبقدر ما يختلفون في طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية (عرفات، ٢٠٠٩).
- ويتمتع أصحاب الذات الإيجابية بعدد من الخصائص، منها: السعادة، والرؤية المشرقة، والمقدرة على إدارة الأزمات وممّشاعر إيجابية متفائلة، حيث يتصف الشخص صاحب الذات الإيجابية بالتفاؤل، والرضا، والازدهار، وتعدد استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للممّشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويرتبط مفهوم الذات الإيجابية بعدد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، والكفاءة، والفاعلية الذاتية للفرد، والطيبة، والفضيلة، والصحة النفسية، والتمكين الشخصي، وحسن الحال الذاتي في الحياة، كما يتميّزون بالطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل، والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة، والبذل والعطاء، والطموح، واغتنام الفرص، واستثمار الواقع (عبد الخالق، ٢٠١٨; Kawamoto, 2020; Theodore & Bracken, 2020).

وتؤكد نتائج الدراسات أن مكونات الذات الإيجابية لها تأثير كبير في خفض القلق بكل أنواعه، ومنها قلق المستقبل، وأشار عدد من الدراسات إلى أن الفاعلية الذاتية لها أثر بالغ في الكفاءة الذاتية، وهي أفضل منبئ بالأداء المستقبلي، كما كشفت عن وجود ارتباط سالب بين فاعلية الذاتية وقلق المستقبل (Rabei et al., 2020)، والثقة بالنفس تُشعر الطالب بالارتياح والطمأنينة في عيشة الفرد، كما أنها تساعد الفرد على التخلص من قلق المستقبل (Parks & Schueller, 2014).

كما أشار التقرير العالمي للسعادة (٢٠١٩) إلى أن البشر يعيشون في عصر يعجُّ بالتغيرات المزعجة التي تزيد من قلق المستقبل، وتوتر الحياة، مما جعل المتخصصين يهتمون بتنمية التوجُّه الإيجابي الذي يُعدُّ وفقاً لنظرية Caprara وظيفة بيولوجية مهمة يحتاجها الفرد، وتؤدي دوراً محورياً في تكيف الأفراد، ويؤدي نقصها أو الافتقار إليها إلى الاكتئاب (تعلب، ٢٠١٨).

وتماشياً مع هذا التوجُّه فقد تناولت العديد من الدراسات برامج إرشادية وعلاجية قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية بمكوناتها المختلفة، حيث هدفت دراسة شحاتة (٢٠١٧) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي لتنمية مستويات مقترحة للإيجابية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتوصلت النتائج لفاعلية البرنامج الإرشادي وفنيات علم النفس الإيجابي في تنمية مستويات الإيجابية، في حين تناولت دراسة الباز (٢٠٢١) استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة من محافظة دمياط، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الثقة بالنفس، وكذلك وجود فروق بين التطبيقين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي في الثقة بالنفس.

من جانب آخر تحققت دراسات أخرى من فاعلية برامج علاجية وإرشادية قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض قلق المستقبل، منها دراسة زهران (٢٠١٥)، حيث تناولت فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحديين، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين التوافق النفسي لدى عينة الدراسة.

أما دراسة الصاوي (٢٠١٨) فقد هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق القبلي للمجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق في أبعاد مقياس قلق المستقبل بين التطبيقين: البعدي والتبعي.

كما قام كوك وآخرون (Kwok et al., 2022) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية بروتوكول علاجي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي، وفنيات العلاج بالموسيقى؛ لتخفيض قلق المستقبل، وزيادة السعادة

الذاتية، والشعور بالأمل، وتعزيز الكفاءة العاطفية لدى المراهقين من طلاب المدارس الثانوية من الصفوف (٨-١٩) في هونغ كونغ، تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، وطُبق عليهم برنامج علاجي لمدة ثلاثة شهور، توصلت النتائج إلى زيادة الأمل، والكفاءة العاطفية، والسعادة الذاتية، وانخفاض في أعراض القلق.

وهدف دراسة بخيت وآخرين (٢٠٢١) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، وهي: (الانفعالات الإيجابية، التفاؤل، الأمل، السعادة)؛ لخفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال، وأظهرت النتائج وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بين التطبيقين: القبلي والبعدي في اتجاه التطبيق البعدي لمجموعة الدراسة، بحجم تأثير كبير، مما يدل على وجود تأثير فعّال للبرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل. من العرض السابق يتضح توجّه الدراسات لاستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية الذات الإيجابية كما في دراستي (شحاتة، ٢٠١٧؛ الباز، ٢٠٢١)، أو لخفض قلق المستقبل كما في دراسات: (زهرا، ٢٠١٥؛ الصاوي، ٢٠١٨؛ بخيت وآخرين، ٢٠٢١؛ Kwok et al, 2022).

وتتوجّه الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية، وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، تلك الفئة العمرية التي تعدّ على مفترق الطرق من إنهاء المرحلة الثانوية والتقدّم للقبول في الجامعات، وما تتطلبه عملية القبول الجامعي من اجتياز عدد من الاختبارات المعيارية، مثل: اختبار القدرات العامة، والاختبار التحصيلي، بالإضافة إلى خصائص هذه المرحلة العمرية، وهي مرحلة المراهقة من ازدياد القلق والريبة وعدم اليقين، في ظل المستجدات والتطورات في المجتمع، ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله مع طلاب الثانوية المترددين على مكتب التوجيه الطلابي: انتشار أعراض قلق المستقبل كالانشغال بالمستقبل، والخوف، والشعور بعدم الأمن، وانخفاض مفهوم الذات، مما استوجب دراسة تلك الحالات وتقديم التدخّل المناسب، ولعل البرامج الإرشادية القائمة على فنيّات علم النفس الإيجابي تحقّق الهدف المنشود من تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل.

مشكلة الدراسة

يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيّات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان؟
ويتفرع منه عدد من الأسئلة الفرعية، وهي:

١. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الذات الإيجابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فننات علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فننات علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الذات الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟
٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟
٥. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين: البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الذات الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟
٦. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين: البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

هدف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فننات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

- أهمية الشريحة التي تتناولها، وهي فئة طلاب المرحلة الثانوية كشريحة مهمة، ينبغي رعايتها والاستثمار فيها.
- تقديم معرفة علمية ومعلومات تفصيلية عن قلق المستقبل والذات الإيجابية، وفننات علم النفس الإيجابي.
- ندرة الدراسات - حسب اطلاع الباحث - على المستويين: المحلي والعربي التي استخدمت الإرشاد القائم على فننات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل بشكل خاص، أو الاضطرابات النفسية بشكل عام.

الأهمية التطبيقية

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة بتطبيقه المجال المهني والبحثي.
- قد تفيد النتائج في توجيه الباحثين والمختصين في بناء برامج إرشادية قائمة على فنيات العلاج الإيجابي لتنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل، أو غيرها من المتغيرات.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي Counseling Program

عرّف الكبيسي والحياني (٢٠١٢) البرنامج الإرشادي بأنه: "البرنامج المخطط والمنظم على أسس علمية سليمة، ويتكوّن من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة، وتقدّم هذه الخدمات لجميع من تضمّمهم المدرسة؛ وذلك لتحقيق النمو السوي، التوافق النفسي، الاجتماعي، والمهني، ويخطط هذا البرنامج وينقّده ويقوم به فريق عمل من المتخصصين المؤهلين" (ص ٢٠٣).

ويعرّفه الباحث إجرائيًا بأنه: عبارة عن عدد من الجلسات المخططة والمنظمة القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي، تتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة بجدول زمني معين، يهدف لتنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

فنيات علم النفس الإيجابي Positive Psychology Techniques

يُعرّفها الوكيل (٢٠١٠) بأنها: "الاستراتيجيات والمبادئ المستسقة من علم النفس الإيجابي، وترتكز على: غرس الأمل، وبناء القوة ضد تعرّض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ومن القوى المستخدمة في الإرشاد أو العلاج النفسي الإيجابي: الشجاعة، والمهارة بينشخصية، الاستبصار، التفاؤل، حل المشكلات، تحديد الهدف، القدرة على السعادة، الواقعية، الثقة بالنفس، وتحقيق الكفاءة الذاتية" (ص ١٢٢).

وُعرّف إجرائيًا بأنها: مجموعة الأنشطة الموجودة بالجلسات الإرشادية والمخططة والمنظمة في المجموعة التجريبية في ضوء أسس علمية وتربوية ونفسية، تستند إلى مبادئ وفنيات علم النفس الإيجابي التي تتمثل في: (تنمية التفاؤل، وغرس الأمل، والتدفق النفسي، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والاسترخاء)؛ لتقديم الخدمات بشكل فردي وجماعي، وتهدف إلى إكسابهم فنيات تنمية الذات الإيجابية، وتعمل على الحدّ من قلق المستقبل لدى عينة الدراسة الحالية.

الذات الإيجابية Self-Positive

عرّفها عبد الخالق (٢٠١٧، ص ١٥) بأنها: "رؤية الفرد لذاته، تتميز بالفاعلية والتنظيم والتحكّم وإدارة ومراقبة الذات، ويقدرها إيجابيًا، ويثق فيها، ويتعاطف معها، ويؤكدّها، ويمكن قياسها". ويتبنّى الباحث هذا التعريف.

قلق المستقبل Future Anxiety

عرّف الخفاف (٢٠١٣، ص ٣٠) قلق المستقبل بأنه: "حالة من التوجُّس والخوف وعدم الاطمئنان، والخوف من التغييرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون هناك تهديد بأن شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص".
ويُعرّف إجرائياً بأنه: رؤية معرفية للمستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، تتمثل في حالة من الترقب وعدم اليقين، والخوف، وتوقع تغيرات غير مستحبة في المستقبل، تتعلق بالعمل والدراسة، ويقاس بمقياس قلق المستقبل لدى عينة الدراسة.

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين: التجريبية والضابطة؛ لأنه الأنسب لطبيعة البحث الحالي وفق ما اطلع عليه الباحث من دراسات سابقة، وكذلك استشارة المتخصصين، وتم اختبار كلا المجموعتين قبلياً؛ لاختبار مدى تجانس العينتين، وأثبتت النتائج تجانس العينين قبلياً، وبعد ذلك خضعت المجموعة التجريبية فقط للمتغير المستقل، والمتمثل في برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان.

مجتمع الدراسة

جميع طلاب المرحلة الثانوية في منطقة جازان في السعودية والبالغ عددهم (١٢٤٣٥) طالباً بناء على إحصائيات إدارة التعليم لعام ١٤٤٣هـ.

عينة الدراسة

تكوّنت من (٣٠) طالباً من طلاب المدارس الثانوية من الذكور ممن يدرسون في الصف الثالث الثانوي بمدرسة الإمام الشافعي في مدينة جازان، وتتراوح أعمارهم بين (١٦-١٨) سنة بالطريقة القصدية من الطلاب الذين يعانون من قلق المستقبل ومنخفضي الذات الإيجابية، وتم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالباً، ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) طالباً، وتمثلت خصائصهم بالآتي:

- الطلاب المنتظمون بالدراسة في الصف الثالث الثانوي.
- الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق المستقبل، ودرجات منخفضة على مقياس الذات الإيجابية.

ويوضح الجدول (١) توزيع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول ١ توزيع العينة التجريبية والضابطة وفق متغير المجموعة (ن=٣٠)

النسبة	العدد	العينة
%٥٠	١٥	التجريبية
%٥٠	١٥	الضابطة
%١٠٠	٣٠	العدد الكلي

للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية، والضابطة)؛ قام الباحث بتطبيق مقياس الذات الإيجابية، ومقياس قلق المستقبل على المجموعتين: التجريبية والضابطة، واختبرت النتائج باستخدام اختبار مان ويتني Man-Witny لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين في المقياسين، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدولان الآتيان:

جدول ٢ الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الذات الإيجابية قبل تنفيذ البرنامج باستخدام اختبار مان ويتني (ن=٣٠)

الذات الإيجابية	الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
		تجريبية	١٥	١٣,٨٧	٢٠٨,٠٠	-١,٠٢٨	
		ضابطة	١٥	١٧,١٣	٢٥٧,٠٠		٠,٠٣٤
	قبلي	الإجمالي	٣٠				

يتضح من الجدول (٢) أن قيم Z غير دالة في جميع درجات أفراد المجموعتين في مقياس الذات الإيجابية قبل البدء بتنفيذ البرنامج الإرشادي، مما يدل على تجانس العينتين وتساويهما في مقياس الذات الإيجابية قبل تنفيذ البرنامج.

جدول ٣ الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل قبل تنفيذ البرنامج باستخدام اختبار مان ويتني (ن=٣٠)

أبعاد قلق المستقبل	الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفكير السليبي اتجاه المستقبل		تجريبية	١٥	١٢,٨٧	١٩٣,٠٠		
		ضابطة	١٥	١٨,١٣	٢٧٢,٠٠	-١,٦٦٢	٠,٠٩٧
	قبلي	الإجمالي	٣٠				
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		تجريبية	١٥	١٤,٣٧	٢١٥,٥٠		
		ضابطة	١٥	١٦,٦٣	٢٤٩,٥٠	-٠,٧١٤	٠,٤٧٥
	قبلي	الإجمالي	٣٠				
النظرة السلبية للحياة		تجريبية	١٥	١٣,١٧	١٩٧,٥٠		
		ضابطة	١٥	١٧,٨٣	٢٦٧,٥٠	-١,٤٧٨	٠,١٣٩
	قبلي	الإجمالي	٣٠				
المظاهر النفسية لقلق المستقبل		تجريبية	١٥	١٤,١٣	٢١٢,٠٠		
		ضابطة	١٥	١٦,٨٧	١٥٣,٠٠	-٠,٨٦٦	٠,٣٨٧
	قبلي	الإجمالي	٣٠				
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل		تجريبية	١٥	١٥,٨٠	٢٣٧,٠٠		
		ضابطة	١٥	١٥,٢٠	٢٢٨,٠٠	-٠,١٨٩	٠,٨٥٠
	قبلي	الإجمالي	٣٠				

يتضح من الجدول (٣) أن قيم Z غير دالة في جميع درجات أفراد المجموعتين في مقياس قلق المستقبل بأبعاده المختلفة قبل البدء بتنفيذ البرنامج الإرشادي، مما يشير لتجانس العينتين فيما يتعلق بمقياس قلق المستقبل قبل تنفيذ البرنامج.

أدوات الدراسة

١- مقياس الذات الإيجابية

أعدّه عبد الخالق (٢٠١٧)، يشتمل الاختبار على (١٦) عبارة، يُجاب عن كل منها على أساس اختبار متدرج من أربعة بدائل للإجابة: (لا: درجة واحدة، وأحياناً: ٢، وكثيراً: ٣ درجات، ودائماً: ٤ درجات)، وتتراوح الدرجة بين (١٦-٦٤) درجة، وتشير الدرجة العليا إلى ذات إيجابية مرتفعة. ولهذا الاختبار خصائص قياسية جيدة من قبل مُعدّه من حيث الثبات والصدق؛ فقد وصلت معامل ثبات ألفا كرنباوخ بين (٠,٨٧) و(٠,٨٨) للذكور والإناث، كما يتمتع الاختبار بصدق عاملي، حيث تشبعت بنود الاختبار على عامل واحد.

وفي الدراسة الحالية، عُرضَ المقياس على عشرة مُحكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد أعيدت صياغة بعض البنود بناءً على ملاحظات بعض المحكمين، وجاءت معامل الاتفاق بين المحكمين على البنود من (٨٠ إلى ٩٠). كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية، حيث تمّ التحقق من الصدق من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول ٤ معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الذات الإيجابية

أرقام البنود	الارتباط بالدرجة الكلية	أرقام البنود	الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٥٧	٩	**٠,٤٤
٢	**٠,٤٣	١٠	**٠,٦٨
٣	**٠,٧٢	١١	**٠,٥٨
٤	**٠,٧٥	١٢	**٠,٥٤
٥	**٠,٧٣	١٣	**٠,٤٠
٦	**٠,٧١	١٤	**٠,٦٠
٧	**٠,٥٤	١٥	**٠,٧١
٨	**٠,٦٣	١٦	**٠,٧٠

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

كما تم حساب ثبات مقياس الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (٠,٧٢)، وبطريقة التجزئة النصفية وقد بلغ (٠,٨٥)، وهي معاملات مقبولة للثبات.

٢- مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية

استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية للمشيخي (٢٠٠٩)، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٣) عبارة موزعة على خمسة أبعاد لقلق المستقبل، وهي كالآتي:

- البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل، ويتكون من (٨) عبارات.
 - البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة، ويتكون من (٩) عبارات.
 - البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، ويتكون من (٩) عبارات.
 - البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل، ويتكون من (٨) عبارات.
 - البعد الخامس: المظاهر الجسمية لقلق المستقبل، ويتكون من (٩) عبارات.
- يصحح كل بُعد من أبعاد المقياس على حدة، ومن ثم يُجمَع درجاته، وتُصحَّح العبارات على النحو الآتي: (تنطبق: ٣ درجات، أحياناً: ٢ درجتان، لا تنطبق: درجة واحدة).

يتصف المقياس في صورته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات؛ فقد تحقّق مُعد المقياس من الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، فتراوحت بين (٠,٦٨-٠,٧٧)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، أما عن قيمة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٢ - ٠,٦٩)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، كما قام مُعدُّ المقياس بحساب الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية، وعليه فالمقياس يتمتّع بدرجة جيدة من الصدق.

أما من ناحية الثبات فقد قام معد المقياس بالتحقُّق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي للبنود باستخدام معامل ألفا كرونباخ، فتراوحت معاملات ثبات ألفا للمقاييس الفرعية بين (٠,٨٨-٠,٩٧)، كما بلغت معامل ثبات ألفا للمقياس ككل (٠,٩١)، وعليه فإن معامل الثبات للأداة مرتفعة، وبالتالي فهو صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

وفي الدراسة الحالية عُرضَ المقياس على عشرة مُحكِّمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وأُعيد صياغة ثلاثة بنود بناءً على رأي بعض المحكِّمين، ولم تكن هناك ملاحظات لديهم حول انتماء كل بند للأبعاد الفرعية التي تمثله، وجاءت معاملات الاتفاق بين المحكِّمين على البنود بين (٩٠٪-١٠٠٪).

كما تم التحقُّق من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية، حيث تمَّ التحقُّق من التجانس الداخلي أو الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند

والدرجة الكلية للبعد، ومعاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول الآتي يوضّح ذلك:

جدول ٥ معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد، ومعاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

أرقام	التفكير السلبي	أرقام	النظرة السلبية	أرقام	القلق من الأحداث	أرقام	المظاهر النفسية	أرقام	المظاهر الجسمية
البند	التفكير السلبي	البند	للحياة	البند	الحياتية الضاغطة	البند	لقلق المستقبل	البند	لقلق المستقبل
١	**٠,٥١	٩	**٠,٦٤	١٨	**٠,٥٤	٢٧	**٠,٥٧	٣٥	**٠,٥٧
٢	**٠,٥٨	١٠	**٠,٤٥	١٩	**٠,٦٩	٢٨	**٠,٤٢	٣٦	**٠,٦٨
٣	**٠,٥١	١١	**٠,٥٥	٢٠	**٠,٤١	٢٩	**٠,٥٩	٣٧	**٠,٥١
٤	**٠,٦١	١٢	**٠,٥٠	٢١	**٠,٥٠	٣٠	**٠,٥١	٣٨	**٠,٥٥
٥	**٠,٥٠	١٣	**٠,٧٠	٢٢	**٠,٥٦	٣١	**٠,٦٨	٣٩	**٠,٦١
٦	**٠,٥٤	١٤	**٠,٥٨	٢٣	**٠,٣٠	٣٢	**٠,٥١	٤٠	**٠,٥١
٧	**٠,٥٦	١٥	**٠,٥٦	٢٤	**٠,٦٥	٣٣	**٠,٥٨	٤١	**٠,٤٨
٨	**٠,٣٢	١٦	**٠,٦٦	٢٥	**٠,٤٦	٣٤	**٠,٥٣	٤٢	**٠,٦٣
		١٧	**٠,٦٨	٢٦	**٠,٥٣			٤٣	**٠,٤١

معاملات الارتباط بين لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس

**٠,٦٨ **٠,٧٧ **٠,٦٨ **٠,٧٠ **٠,٧٠

يوضح الجدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين كل البنود وأبعادها الفرعية جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٠١) ومستوى (٠,٠٥)، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس. كما يتضح من الجدول (٥) أن معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٦٨ - ٠,٧٧)، وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وهذه النتائج مؤشرات جيدة لصدق المقياس. كما تم حساب ثبات مقياس الدراسة بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول ٦ معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس قلق المستقبل

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية
١	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	٠,٨٢	٠,٩١
٢	النظرة السلبية للحياة	٠,٦٢	٠,٨٠
٣	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	٠,٧٥	٠,٩٠
٤	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	٠,٧٦	٠,٩٣
٥	المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	٠,٧٤	٠,٩٢
	الدرجة الكلية	٠,٧٧	٠,٩٧

يشير الجدول (٦) إلى أن جميع معاملات ثبات أبعاد المقياس عن طريق ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سيبرمان بروان جيدة، مما يمكن من استخدام المقياس في الدراسة الحالية.

٣- البرنامج الإرشادي

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية المماثلة؛ كدراسة زهران (٢٠١٥)، شحاتة (٢٠١٧)، الصاوي (٢٠١٨)، الباز (٢٠٢١)، كوك وآخرين Kwok & et al (2022)، ويتكون البرنامج الإرشادي في صورته الأولى المعدة للتحكيم من (١٦ جلسة).

الأهداف الخاصة للبرنامج

- تعريف الطلاب المشاركين في البرنامج بمعلومات عن مفهومي الذات الإيجابية وقلق المستقبل، وأثرهما على حياة الفرد من خلال المواقف الحياتية.
- مساعدة الطلاب المشاركين على معرفة الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، والعمل على تنميتها والاستفادة منها.
- إكساب الطلاب المشاركين في البرنامج مهارة تعزيز الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل في المواقف الحياتية.
- تنمية قدرة الطلاب المشاركين في البرنامج على استخدام فنيات علم النفس الإيجابي من خلال التعرف على نقاط القوة لديهم وتنميتها.
- تنمية قدرة الطلاب المشاركين في البرنامج على بناء علاقات شخصية فعّالة ومميزة مع الآخرين، وإكسابهم مهارات الحوار والاتصال الفعّال معهم عبر فنيات علم النفس الإيجابي.
- تدريب الطلاب المشاركين في البرنامج على تنمية بعض الاستراتيجيات والمهارات، مثل: الأمل، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية، والامتنان.
- تقييم أثر البرنامج الإرشادي على الطلاب المشاركين بالبرنامج.

الفنيات المستخدمة في البرنامج

أولاً: فنيات الإرشاد العامة

المحاضرة، المناقشة والحوار، العصف الذهني، الواجب المنزلي.

ثانياً: فنيات الإرشاد علم النفس الإيجابي

- التفكير الإيجابي: لزيادة الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعّالة، تضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية دون إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرّف.
- التفاؤل: لتنشيط الإيجابية في حياتهم وتوقع الأفضل حتى في أصعب المواقف، والشعور بالتفاؤل في قدراتهم وقوتهم في التحكم في حياتهم بحكمة وذكاء في مواجهة المشكلات المختلفة.

- الأمل: لتنمية مفهوم الأمل، وتوقع النتائج الإيجابية مع بعث الثقة بالنفس، والمساعدة على الأداء النفسي، وزيادة ثقتهم بالنفس وبالواقع.
- الكفاءة الذاتية: للمساعدة على الاعتماد على القدرات لإنجاز شيء؛ للتغلب على التحدّيات، مما يزيد الشعور بالقوة والكفاءة الذاتية.
- تنمية الثقة بالنفس: للمساعدة على الثقة بكفاءتهم ومهاراتهم وقدراتهم المختلفة؛ ليتفاعلوا معها بفاعلية مع المواقف التدريسية بالبرنامج، والحياتية التي يتعرضون لها في الحياة الاجتماعية والأسرية.
- الفكاهة وروح الدعابة: تشير للمساعدة على تنمية روح الفكاهة والدعابة من خلال الاتجاه الإيجابي نحو الحياة ونقائضها، وفهم مظاهر التناقض في الوجود للشعور بالسعادة، وتحسين الوعي الذاتي، والتغيير الإيجابي لديهم، وتوليد حالة من الارتياح والاسترخاء والتوازن النفسي والاجتماعي لديهم.

عدد الجلسات

يتكون البرنامج من (١٦) جلسة، ومدة كل جلسة تتراوح بين (٤٥-٥٠) دقيقة بواقع جلستين في الأسبوع، ولمدة ثمانية أسابيع متتالية، وبعد شهر تم تنفيذ جلسة تتبعية لتطبيق القياس التبعي.

مخطط عام لجلسات البرنامج

احتوى البرنامج على (١٦) جلسة، حُصِّصت كل جلسة لتناول موضوع معين، واشتملت على عدد من الأهداف والإجراءات والفنيات المستخدمة في تطبيق البرنامج، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول ٧ جلسات ومراحل وإجراءات البرنامج الإرشادي

الجلسات	الإجراءات المنفذة	مراحل البرنامج
ما قبل البرنامج	١- مقابلة منسوبي إدارة المدرسة وتوضيح هدف البرنامج الإرشادي.	مرحلة ما قبل البرنامج
	٢- الاتفاق على مكان التنفيذ.	
	٣- مقابلة أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة.	
	٤- التطبيق القبلي لمقاييس الدراسة على أعضاء المجموعتين: التجريبية والضابطة؛ للتكافؤ قبل تطبيق البرنامج.	
الجلسة الأولى	١- التعارف بين أعضاء المجموعة.	مرحلة البدء
	٢- التعريف بالباحث.	
	٣- التعريف بالبرنامج الإرشادي وظروفه.	
	٤- توضيح أهداف البرنامج.	
	٥- التعرّف على التوقعات من البرنامج الإرشادي.	
	٦- الاتفاق على الزمان والمكان.	
من الجلسة الثانية حتى الرابعة عشرة	١- تعزيز رؤية العينة التجريبية للذات، والتعرّف على أعراض قلق المستقبل.	مراحل التنفيذ
	٢- تنمية التفاؤل والأمل والكفاءة الذاتية.	
	٣- تنمية التدفق وتحديد هدف في الحياة.	
	٤- تعزيز الثقة بالنفس، والفكاهة وروح الدعابة.	
	٥- الكشف عن الدوافع قلق المستقبل.	

الجلسات	الإجراءات المنفذة	مراحل البرنامج
الجلسة الخامسة عشرة	١- إنهاء التطبيق وتنفيذ الاختبار البعدي. ٢- إنهاء البرنامج الإرشادي.	الإقبال
الجلسة السادسة عشرة	- تطبيق القياس التتبعي	جلسة المتابعة

الأساليب الإحصائية

- اختبار ويلكوكسن: لمعرفة الفروق بين مجموعتين مترابطتين.
- اختبار مان ويتني: لمعرفة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

نتائج الدراسة

نتيجة السؤال الأول: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الذات الإيجابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول ٨ اختبار مان ويتني للمقارنة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في مقياس الذات الإيجابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (ن=٣٠)

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	١٥	٢٠,٧٧	٣١١,٥٠			
الكلية	ضابطة	١٥	١٠,٢٣	١٥٣,٥٠	٣,٢٩٧	٠,٠٠١
	الإجمالي	٣٠				

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة في مقياس الذات الإيجابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على حدوث تحسن في مستوى الذات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية. نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول ٩ اختبار مان ويتني للمقارنة بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (ن=٣٠)

أبعاد قلق المستقبل	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	تجريبية	١٥	٨,٤٠	١٢٦,٠٠	-٤,٤٥٢	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٢٢,٦٠	٣٣٩,٠٠		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	تجريبية	١٥	١٠,٠٠	١٥٠,٠٠	-٣,٤٤٩	٠,٠٠١
	ضابطة	١٥	٢١,٠٠	٣١٥,٠٠		
النظرة السلبية للحياة	تجريبية	١٥	١٠,٩٧	١٦٤,٥٠	-٢,٨٣٢	٠,٠٠٥
	ضابطة	١٥	٢٠,٠٣	٣٠٠,٠٥		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	تجريبية	١٥	١٠,٤٠	١٥٦,٠٠	-٣,٢١٣	٠,٠٠١
	ضابطة	١٥	٢٠,٦٠	٣٠٩,٠٠		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	تجريبية	١٥	٩,٠٠	١٣٥,٠٠	-٤,٢٣٩	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٥	٢٢,٠٠	٣٣٠,٠٠		
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	تجريبية	١٥	٩,٧٥٤	٧٣١,٥	-٣,٦٣٧	٠,٠٠١
	ضابطة	١٥	٢١,٢٤٦	١٥٩٣,٠٥		

يتضح من الجدول (٩) وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين: الضابطة والتجريبية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، وكانت الفروق باتجاه المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي.

نتيجة السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الذات الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي.

جدول ١٠ اختبار ويلكوكسن للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الذات الإيجابية (ن=١٥)

المقياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الذات الإيجابية	تجريبية قبلي	١٥	١٣,٨٧	٢٠٨,٠٠	٣,٢٧٦	٠,٠٠١
	تجريبية بعدي	١٥	٢٠,٧٧	٣١١,٥٠		

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الذات الإيجابية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، مما يدل على حدوث تحسن في مستوى الذات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

نتيجة السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي.

جدول ١١ اختبار ويلكوكسن للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس قلق المستقبل (ن=١٥)

أبعاد قلق المستقبل	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفكير السلبي اتجاه المستقبل	تجريبية قبل	١٥	١٢,٨٧	١٩٣,٠٠	-٤,٥٤٢	٠,٠٠٠
	تجريبية بعد	١٥	٨,٤٠	١٢٦,٠٠		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	تجريبية قبل	١٥	١٤,٣٧	٢١٥,٥٠	-٣,٥٣٨	٠,٠٠١
	تجريبية بعد	١٥	١٠,٠٠	١٥٠,٠٠		
النظرة السلبية للحياة	تجريبية قبل	١٥	١٣,١٧	١٩٧,٥٠	-٢,٩٣١	٠,٠٠٥
	تجريبية بعد	١٥	١٠,٠٠	١٥٠,٠٠		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	تجريبية قبل	١٥	١٤,١٣	٢١٢,٠٠	-٣,٢٤٤	٠,٠٠١
	تجريبية بعد	١٥	١٠,٩٧	١٦٤,٥٠		
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	تجريبية قبل	١٥	١٥,٨٠	٢٣٧,٠٠	-٤,٣٤٩	٠,٠٠٠
	تجريبية بعد	١٥	٩,٠٠	١٣٥,٠٠		
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	تجريبية قبل	١٥	١٤,٠٦٨	١٠٥٥	-	٠,٠٠١
	تجريبية بعد	١٥	٩,٦٧٤	٧٢٥,٥	٣,٧٢٠٨	

يشير الجدول (١١) إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل، وكذلك الدرجة الكلية، وكانت الفروق باتجاه التطبيق القبلي؛ أي: قبل تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي.

نتيجة السؤال الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس الذات الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي.

جدول ١٢ اختبار ويلكوكسن للمقارنة بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في مقياس الذات الإيجابية (ن=١٥)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٤	٥,٦٣	٢٢,٥٠	٠,٥٤٠	٠,٥٨٩
الرتب الموجبة	٦	٥,٤٢	٣٢,٥٠		
التداخلات	٥				
الإجمالي	١٥				

يشير الجدول (١٢) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتبقي في مقياس الذات الإيجابية، وهذا يدل على بقاء تأثير البرنامج في تنمية الذات الإيجابية

لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعدم زوال هذا التأثير بين التطبيقين: البعدي والتتبعي، مما يؤكّد فاعلية البرنامج.

نتيجة السؤال السادس: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين: البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بجازان؟

للإجابة عن هذا السؤال: قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي.

جدول ١٣ اختبار ويلكوكسن للمقارنة بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس قلق المستقبل (ن=١٥)

أبعاد قلق المستقبل	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	الرتب السالبة	٣	٣,٦٧	١١,٠٠	-٠,٩٦٦	٠,٣٣٤
	الرتب الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠		
	التداخلات	١٠				
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	الرتب السالبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	-٠,٨١٦	٠,٤١٤
	الرتب الموجبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
	التداخلات	٩				
النظرة السلبية للحياة	الرتب السالبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	-٠,٣٣٣	٠,٧٣٩
	الرتب الموجبة	٣	٤,٠٠	١٢,٠٠		
	التداخلات	٩				
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	الرتب السالبة	٤	٤,٥٠	١٨,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	الرتب الموجبة	٤	٤,٥٠	١٨,٠٠		
	التداخلات	٧				
المظاهر الجسمية لقلق المستقبل	الرتب السالبة	٣	٣,٠٠	٩,٠٠	-٠,٤٤٧	٠,٦٥٥
	الرتب الموجبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠		
	التداخلات	١٠				
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	الرتب السالبة	٣	٩,٦٧٤	٧,٢٥	-٠,٤٢٣١	٠,٦٢٨
	الرتب الموجبة	٢	٩,٧٥٤	٧,٣١٥		
	التداخلات	١٠				

يشير الجدول (١٣) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين: البعدي والتتبعي في قلق المستقبل على مستوى الأبعاد الفرعية وكذلك الدرجة الكلية، وهذا يدل على بقاء

تأثير البرنامج في خفض أعراض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية، وعدم زوال هذا التأثير بين التطبيقين: البعدي والتتبعي.

مناقشة النتائج وتفسيرها

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان، ولقد تحقَّق هذا الهدف من خلال وجود فروق دالة إحصائية في التطبيق البعدي على مقياسي الذات الإيجابية وقلق المستقبل بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث أظهرت المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي ارتفاعاً في الذات الإيجابية وانخفاضاً في قلق المستقبل مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، كما تم التحقق من فاعلية البرنامج من خلال ما أظهرته النتائج من وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيري الدراسة، حيث أظهرت النتائج ارتفاعاً للذات الإيجابية وانخفاضاً في قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ومما دعم من صدق النتائج وفعالية البرنامج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين: البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، مما يعني ثبات مستوى العينة في متغيري الدراسة، وعدم زوال هذا التأثير بين التطبيقين: البعدي والتتبعي.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة شحاتة (٢٠١٧) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي وفنيات علم النفس الإيجابي في تنمية مستويات الإيجابية لدى الشباب الجامعي، ومع دراسة بحيت وآخرين (٢٠٢١) التي أظهرت فاعلية برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة، ومع دراسة كوك وآخرين (Kowk & et al,2022) التي توصلت نتائجها إلى زيادة الأمل، والكفاءة العاطفية، والسعادة الذاتية، وانخفاض في أعراض القلق لدى طلاب المدارس الثانوية.

كما اتفقت هذه النتائج مع دراسات أخرى مع ملاحظة اختلاف عيناتهم عن عينة الدراسة الحالية، وهي دراسة زهران (٢٠١٥) التي أظهرت فاعلية البرنامج القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحّدين، ودراسة الصاوي (٢٠١٨) التي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة مجهولي الهوية، ودراسة الباز (٢٠٢١) التي أظهرت فاعلية استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة.

ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال التصورات النظرية لعلم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وفنيات وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكوناً نشطاً للإرشاد والتوجيه، حيث إن الغاية الرئيسة لعلم

النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء جوانب القوة الإنسانية بدلاً من التركيز على الجوانب المرضية، على أن يتم ذلك في جو من الألفة والود، بأساليب تناسب المرحلة العمرية وطبيعة الفئة المستهدفة. كما يمكن تفسير هذه النتائج من خلال تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس، حيث استخدم البرنامج مجموعة متنوعة من الفنيات الإيجابية، مثل: فنيات غرس التفاؤل والأمل، والتفكير الإيجابي، والدافعية الذاتية، وتجاوز تجارب الفشل وخفض مستوى توقع الفشل لديهم، وانخفاض مستوى الإحباط ولوم الذات، وتخلصهم من الأفكار السلبية، وارتفاع مستوى الدافعية الذاتية، مما أدى إلى خفض قلق المستقبل.

لقد أتاح البرنامج الإرشادي الفرصة لأفراد العينة وهم طلبة المرحلة الثانوية للتنفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي حتى تم فهم مشكلاتهم على نحو أفضل، كما أفاد البرنامج القائم على التفاؤل والتفكير الإيجابي في رفع الروح المعنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى التعزيز في إكسابهم مهارات السلوك الأمثل؛ للتعامل مع قلق المستقبل والتفكير الإيجابي لديهم.

كما وقّرت الفنيات فرصاً مناسبة مع التجارب الحية التي عاشها أفراد المجموعة التجريبية طيلة انتظامهم في البرنامج؛ إذ لم يكونوا مستقبليين لها فقط، وإنما كانوا متفاعلين معها، إضافة إلى أن تلك الفنيات المستخدمة في البرنامج كانت ذات معنى في حياة المشاركين، حيث استمدت الأمثلة والمواقف والأنشطة في البرنامج من حياة أفراد العينة، فكانت أكثر قرباً لهم.

كما لاحظ الباحث أن أكثر الفنيات تأثيراً وتفاعلاً بين الطلاب هي فنية التفكير الإيجابي، وفنية الثقة بالنفس، وفنية روح الدعابة والفكاهة التي جعلتهم يغيّرون التفكير السلبي بداخلهم وجعله كوقود يدفعهم للإنجاز، وقد يكون السبب في تفاعلهم مع تلك الفنيات مناسبتها لفتنهم العمرية، حيث يتمتعون في هذه المرحلة العمرية بالمرونة الفكرية التي تجعلهم ينظرون إلى الأمور من زوايا متعددة، ولا يقصرونها على النظرة الضيقة التي قد تكون سلبية أو تشاؤمية، كذلك لامست فنية الثقة بالنفس حاجة ماسة لهم في هذه الفئة العمرية، فتعلموا بعض الخطوات لتعزيزها في أنفسهم، في حين كانت فنية روح الدعابة والفكاهة هي الطريق الأسير للوصول إلى العينة؛ فقد سيقّت الكثير من الأمثلة والمواقف الحياتية في قوالب كوميدية، مما جعل المعنى والهدف يصل إلى العينة بطريقة جذابة ومشوقة.

التوصيات والدراسات المقترحة

- التأكيد على دور المدارس والجامعات في نشر التوعية بقلق المستقبل، وتنمية الذات الإيجابية لدى الطلاب.

- تدريب الموجهين الطلابيين في المدارس الثانوية على كيفية استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتنمية الذات الإيجابية لدى الطلاب.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الذات الإيجابية، وتوظيف فنيات علم النفس الإيجابي في الإرشاد والعلاج النفسي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير قلق المستقبل على البُعد النفسي والأسري والاجتماعي.

المراجع

المراجع العربية

- أبو عيطة، سهام درويش. (١٩٩٦). نظرة الإرشاد والتوجيه التربوي (ط٢). مطبعة القادسية.
- الأبيض، محمد حسن علي. (٢٠٢٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بقلق المستقبل لدي عينة من طلاب جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة الإرشاد النفسي، ٦١ (٦١)، ٣٢٧-٣٦٦.
- إسماعيل، إبراهيم. (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أسيوط.
- الباز، حميدة أحمد. (٢٠٢١). استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، ٢١ (١)، ٣٢٧-٣٥١.
- بجيت، ماجدة هاشم؛ حسن، هاجر سعد عبد السلام؛ وجاد الرب، غادة كامل سويفي. (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ١٦ (١٦)، ٤١٥-٤٥٦.
- بدر، محمود إبراهيم ابراهيم. (٢٠٠٣). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢ (١٣)، ١٥-٢٥.
- البلوي، جاسر مرزوق الحمري. (٢٠١١). قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة تبوك السعودية بالمملكة العربية السعودية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- تعلم، صبرين صلاح. (٢٠١٨). مقياس إيجابية الشباب الجامعي في ضوء نموذج بنائي تكاملي لمعايير الإيجابية في التوجهات العالمية (دراسة استكشافية سيكومترية). مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، ٣٤ (١٢)، ١-٥٩.

- الحري، تهاني محمد. (٢٠١٤). قلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- الحلح، سمر وليد. (٢٠١٨). العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمشق.
- الخفاف، إيمان عباس. (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا. دار المناهج للتوزيع والنشر.
- الخنجي، خالد محمد، (٢٠٠٦، ديسمبر ١٩-١٧). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة [ورقة علمية]. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- الدهري، صالح حسن. (٢٠٠٥). مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر.
- الزعلان، إيمان (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمختصين [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة].
- زهران، سناء عبد السلام. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال المتوحدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥ (٨٨)، ٣٣-٩٤.
- سعود، ناهد شريف والرشيد، لولوة بنت صالح رشيد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج نفسي إيجابي في تعزيز مفهومي الأمل ومنظور الزمن المستقبلي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ١ (١٧)، ٢٤٣-٣٠٧.
- السفاسفة، محمد والمحاميد، شاكر. (٢٠٠٧). قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨ (٣)، ١٢٧-١٤٢.
- السميري، نجاح وصالح، عايدة. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢ (٢١)، ٦٣-٩٨.
- شحاته، هاني سعد الله حنا. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مستويات الإيجابية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ٢ (٥٢)، ٤٩٣-٥٢٧.
- الصاوي، رضوى رشاد المغاوري. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي في خفض قلق المستقبل لدى التلاميذ مجهولي النسب [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة دمياط.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠١٧). تكوين مقياس الذات الإيجابية. مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٧ (٢)، ١٣٩-١٥١.

- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠١٨). حب الحياة وعلاقته بالحياة الطيبة والفاعلية الذاتية والشخصية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٩)، ١-٢٠.
- عبد الخالق، أحمد؛ عباس، سوسن حبيب الذيب؛ السعيد، سماح أحمد؛ الشطي، نجاة غانم؛ وسليمان، تغريد. (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *مجلة دراسات نفسية*، ١٣ (٤)، ٥٨١-٦١٢.
- عرفات، فضيلة. (٢٠٠٩). الاتزان الانفعالي لدى طلاب إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغط النفسية. *مجلة جامعة بغداد*، ٢ (١)، ٩٣-١١٦.
- الغامدي، إبراهيم (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبد العزيز.
- القمي، أمال إبراهيم. (٢٠١٩). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣٨ (٢)، ١٣-٥٦.
- قاسم، عبد المريد عبد الجابر. (٢٠٢١). الذات والمشاعر الإيجابيتين في ضوء التفاعلات الأسرية لدى عينة من المراهقين والمراهقات. *مجلة الخدمة النفسية، كلية الآداب بجامعة عين شمس*، ١٣ (١٣)، ٣١٧-٣٨٠.
- الكبيسي، عبد الواحد حميد والحياي، صبري بردان. (٢٠١٢). الإرشاد والتوجيه التربوي: دراسات وبحوث. مركز ديونو لتعليم التفكير.
- المشيخي، غالب. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة أم القرى.
- مظلوم، مصطفى رمضان. (١٩٩٧). الإيجابية وعلاقتها بالتقدم في العمر. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها*، ١ (٢٩)، ٢-٦٣.
- منصور، السيد كامل الشرييني. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة- العلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئة، جامعة الزقازيق*، ٥ (١٦)، ٦١-١٦٣.
- الوكيل، سيد أحمد. (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. *مجلة كلية التربية ببورسعيد*، ٤ (٧)، ١١٨-١٥٦.
- الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير. *مجلة كلية التربية*، ٢٤ (٩٣)، ٢٤٥-٢٨٤.

المراجع الأجنبية

- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3).
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Kawamoto, T. (2020). The moderating role of attachment style on the relationship between self-concept clarity and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, (152), 7-31.
- Kwok, S. Y., Gu, M., & Tam, N. W. (2022). A Multiple Component Positive Psychology Intervention to Reduce Anxiety and Increase Happiness in Adolescents: The Mediating Roles of Gratitude and Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 1-20.
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(s1).
- Parks, A. C., & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. 1st Ed., UK, John Wiley & Sons, Ltd.
- Peterson, C., & Park, N. (2014). Meaning and positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 5(1), 2-8.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Hellman University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 1-5.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1311-1289.
- Sligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Linkins, M. (2009). Positive Psychology and classroom intervention. *American Psychologist*, 35(3), 293-311
- Theodore, L & Bracken, B. (2020). *Positive psychology and multidimensional adjustment*. In c Maykel & Bray (Eds), *Applying psychology in the schools. Promoting mind-body health in schools*. interventions for mental health professionals (p 131-143) American psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000157-009>.
- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and Practicing Positive Psychology in Second/Foreign Language Learning and Teaching: The Past, Current Status and Future Directions. *Frontiers in Psychology*, (12), 1-10.