

## فاعلية العلاج النفسى الإيجابى فى خفض ضغوط أحداث الحياة

### وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة

د/ محمود إبراهيم عبد العزيز فرج

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط

#### ملخص بحث :

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية العلاج النفسى الإيجابى فى خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية المهارات الحياتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط، وتألفت العينة الكلية من ٢٥٠ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، منهم ١٢٠ من الذكور، ١٣٠ من الإناث، وتم اختيار العينة التجريبية من مجموعتين هما:

- المجموعة للتجريبية وعددها ٢٠ فرداً من الذكور والإناث.
- المجموعة الضابطة وعددها ٢٠ فرداً من الذكور والإناث.

وكانت أدوات الدراسة هي:

- ١) مقياس مواقف الحياة للضاغطة إعداد "زينب شقير".
- ٢) مقياس مهارات الحياة للمرافق إعداد "معتز عبيد".
- ٣) برنامج العلاج النفسى الإيجابى إعداد "الباحث".
- ٤) استمارة تقييم البرنامج العلاجي إعداد "الباحث".

وتؤكد النتائج على فاعلية العلاج النفسى الإيجابى فى خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية المهارات الحياتية لطلاب الجامعة، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية، وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي لصالح المجموعة التجريبية.

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

### وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة

د/ محمود إبراهيم عبد العزيز فرج

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط

#### مدخل الدراسة:

يشهد علم النفس المعاصر ثورة قوية في التحول من علم النفس التقليدي الذى يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية إلى ميلاد علم جديد، هو علم النفس الإيجابي Positive Psychology حيث بدأ فى الظهور منذ التسعينات من القرن الماضى على يد العالم الأمريكى مارين سليجمان Seligman (١٩٩٠-٢٠٠٩).

ويركز علم النفس الإيجابي على تنمية الجوانب الإيجابية فى الشخصية واستغلال القدرات والإمكانات البشرية إلى أقصى درجة ممكنة من خلال استخدام فنيات وأساليب علاجية مثل تعزيز قوى الأمل والتفاؤل والمثابرة والصلابة النفسية، والتفكير الإيجابي والعقلانية، والكفاءة الذاتية والتمتع بالحياة وتحقيق السعادة فى العلاقات البين شخصية.

وتطور علم النفس الإيجابي وظهرت العديد من الدراسات والبحوث الأجنبية، منها بيكشكايان Peseschkian (١٩٩٠)، وروجر ورودرىك Roger and Roderick (٢٠٠٣)، مارتن Martin (٢٠٠٥)، وسليجمان وآخرون Seligman, et, al (٢٠٠٦)، وهاريس وآخرون Harris, et, al (٢٠٠٧)، لامبرت وأريكسون Lambert and Erekson (٢٠٠٨)، ورأشيد وأنجم Rashid and Anjum (٢٠٠٨)، وبريدولين Predolin (٢٠٠٩)، وسنيدر Snyder (٢٠١١)، وإريليماز Eryilmaz (٢٠١١)، وجودواين وبالو Goodwin and Palo (٢٠١١)، كما وجدت بعض البحوث العربية منها جبر محمد جبر (٢٠٠٥)، وحسن الفنجري (٢٠٠٦)، محمد السعيد حلاوة (٢٠٠٦)، محمد عبد الظاهر الطيب، وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩)، والفرحاني السيد محمود (٢٠٠٩)، وصفاء الأعرس (٢٠١٠)، وعبد الستار إبراهيم (٢٠١١، ٢٠١٣)، ومرعى سلامة (٢٠١١)، ومجدي أحمد عبد الله (٢٠١٣) وتؤكد هذه الدراسات على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي فى علاج الاضطرابات النفسية بما فيها ضغوط أحداث الحياة، وتنمية وتحسين مهارات

الحياة المختلفة، وقدم سليجمان Seligman (٢٠٠٢) إسهاماته في علم النفس الإيجابي من خلال مجالين هما، الوقاية الإيجابية، والعلاج النفسي الإيجابي.

وتؤكد بعض الدراسات على استخدام أساليب مواجهته لضغوط أحداث الحياة مثل التفكير الإيجابي، والتخطيط، والمساندة الاجتماعية، والتركيز على الانفعالات الإيجابية، وكبت الأنشطة التنافسية، والرجوع إلى الدين وغيرها، ومنها دراسات هشام عبد الله (٢٠٠١)، ومحمود إبراهيم (٢٠٠٣)، محمد أبو راسين (٢٠٠٣)، عماد عبد الرازق (٢٠٠٦)، دراسة هويدة حنفي (٢٠٠٩)، محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٠).

ويهتم علم النفس الإيجابي بتنمية السمات الشخصية الإيجابية، وبالخبرة الذاتية الإيجابية، واكتشاف وتعظيم مكامن القوة والتميز لدى الفرد، كما أنه يمثل القوة الحديثة في العلاج النفسي التي تساهم في تعليم وتنمية المهارات الحياتية لوقاية الفرد من الضغوط النفسية، وهى المهارات اليومية مثل التواصل الاجتماعى، ومهارات التفكير الإيجابي والمساندة الاجتماعية، ومهارات حل المشكلة، ومهارة للكفاءة الذاتية، ومهارة إدارة الوقت وغيرها، وتناولت بعض الدراسات تنمية مهارات الحياة باستخدام برامج إرشادية منها دراسات هواى Howe (١٩٩٦)، محمد السيد عبد الرحمن، صالح أبو عياد (١٩٩٨)، بيكليسير وآخرون Picklesimer, et, al (١٩٩٨)، دراسة إبراهيم غازى (٢٠٠٢)، جرانهولم وآخرون Granholm, et, al، دراسة شارستين، ولويز Christine & Louis (٢٠٠٧)، ومعتر عبيد (٢٠٠٨)

ودراسة فيكتوريا ونزيل وآخرون Wenzel, et, al (٢٠٠٩)، ومحمد حسن عمران (٢٠١٠)، مصطفى أبو المجد، محفوظ عبد الستار (٢٠١١)، وبلقيس بنت إسماعيل (٢٠١١).

ويرى جبر محمد جبر (٨٧:٢٠٠٥) أنه بدأ اهتمام علماء النفس بالخبرة الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية والعادات الإيجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وتمتد الإبداع ومرونة التفكير، وحل المشكلات، وتقدير الذات، وتخفيف آثار الضغوط الناتجة عن الإضطرابات العضوية والنفسية، وتحاول الدراسة الحالية معرفة فاعلية العلاج النفسى الإيجابي فى خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط.

#### - مشكلة الدراسة:

تنتشر الضغوط النفسية فى العصر الحديث بين فئات متعددة من المجتمع، وتعتبر ضغوط أحداث الحياة اليومية من الضغوط المؤثرة على تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى للطلاب فى

**فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**  
مرحلة التعليم الجامعي، وتؤكد الدراسات على أن الخطر الأكبر للضغوط بأنواعها المختلفة تكمن في تراكمها وتراكمها لدرجة معينة مما يؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد والمستمر، ومهما اختلفت استعداداتنا الشخصية في الاستجابة للضغوط، فإننا نحشد طاقاتنا للتغلب عليها ومعالجتها بشكل ملائم، ويعتبر العلاج النفسي الإيجابي هو أحد التيارات الحديثة التي تستخدم بفاعلية في علاج الضغوط النفسية، وفي تمكين الطلاب من المهارات الحياتية التي تساهم في تحسين جودة الحياة والشعور بالرضا والسعادة.

وتحدد فروض الدراسة الحالية فيما يلي:

- أ- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة "الفروق لصالح المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي".
- ب- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس مهارات الحياة للمراهق "الفروق لصالح المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي".
- ج- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (الذكور والإناث) على مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس مهارات الحياة للمراهق في القياس البعدي.
- د- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ومقياس مهارات الحياة للمراهق في القياس البعدي، والقياس التتبعي بعد فترة المتابعة.
- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- (١) إعداد برنامج يقوم على استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي، ومقياس فاعليته في خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية المهارات الحياتية.
- (٢) معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي، وبعد فترة المتابعة.
- (٣) تحديد مدى الاستفادة من البرنامج العلاجي من خلال معرفة الفروق بين الذكور والإناث أفراد المجموعة التجريبية بعد التطبيق.
- (٤) الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في البحوث المستقبلية للعلاج النفسي الإيجابي.

#### - أهمية الدراسة :

- استخدام أحد الأساليب العلاجية الحديثة وهو العلاج النفسى الإيجابى وتطبيقه فى البيئة المصرية على عينة من طلاب الجامعة، وتحديد فاعليته.
  - تدريب الطلاب على استخدام فنيات العلاج النفسى الإيجابى مثل الأمل، والتفاؤل، والتفكير الإيجابى، والحوار والمناقشة، والكفاءة الذاتية، والتدفق والتفاعل الاجتماعى وحل المشكلات، والتي تساعد فى خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية المهارات الحياتية.
  - الاستفادة من فنيات العلاج النفسى الإيجابى فى تمكين وتنمية القوى البشرية الإيجابية وتحقيق السعادة وتحسين جودة الحياة لدى الطلاب.
  - تقديم الوقاية الإيجابية من خلال برنامج العلاج النفسى الإيجابى الذى يساعد فى تعزيز وتنمية الفضائل الأخلاقية والتدفق والتفاؤل المتعلم، والعلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين.
  - فتح مجال حديث للباحثين فى ميدان علم النفس الإيجابى، واستخدام تطبيقاته فى تحسين السمات الشخصية الإيجابية وتمكين القوى والفضائل الإنسانية والاهتمام بالجوانب الإيجابية بدلاً من التركيز على الجوانب المرضية.
- مصطلحات الدراسة :

#### العلاج النفسى الإيجابى Positive Psychotherapy

\* بأنه ذلك الاتجاه الذى يبحث فى للجوانب الإيجابية الإنسانية، وتفعيل دور السواء لرقى الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنسانى الأفضل. سليجمان Seligman (٢٠٠٢)، جبر محمد جبر. (٨٩:٢٠٠٥).

ويحقق العلاج النفسى الإيجابى أهدافه العلاجية من خلال بعض الأساليب والفنيات التى نستمكن بفضلها من غرس وتطوير الشخصية إيجابياً وهو من أهم المفاهيم التى تطورت عن حركة العلاج النفسى الإيجابى (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٣٨١).

#### ■ ضغوط أحداث الحياة Life Event Stress

\* يشير مفهوم الضغط النفسى إلى أى حدث أو مجموعة أحداث أو تغيرات داخلية أو خارجية يكون من شأنها أن تؤدى إلى إثارة التوتر النفسى الحاد أو المستمر أو كليهما معاً، وضغوط الحياة بهذا المعنى تمتد وتتسع لتشمل ضغوط العمل، والأزمات المختلفة التى قد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع وضغوط الدراسة، والضغوط الأسرية وغيرها. (عبد الستار إبراهيم ٢٠١٠: ٤٠).

\* وتؤكد بشرى إسماعيل (٢٠٠٤: ٢٦) إن ضغوط الحياة Life Stress هى ظروف ومواقف

**فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**  
الحياة التي تواجه الفرد في البيت أو العمل، وتجلب له المخاوف والمخاطر والتهديد، وتجبره على مقاومتها والتصدي لها مما قد يؤدي إلى توتره الجسدي أو النفسي أو المهني، كما تقاس بمقياس ضغوط الحياة.

\* أما هارون الرشيد (٣:١٩٩٩) فيقول أن مفهوم الضغوط النفسية ينظر إليه باعتباره مفهوم معقد، له أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية (بنائية - وظيفية) باعتبارها المجال الذي يتحرك فيه الفرد، وهي منشئة للضغوط (جسمية- عقلية- معرفية- نفسية).

### مهارات الحياة Life Skills

مهارات الحياة من المصطلحات الحديثة في مجال الصحة النفسية، ويختلف المفهوم تبعاً لاختلاف اتجاهات الباحثين، وهناك تعريفات كثيرة نذكر منها:

\* يعرف سيد صبحي (٢٠٠٣: ١٥-١٦) المهارات بأنها عملية تعلم مستمرة وقدرة عالية مكتسبة على أداء أفعال شيء لتحقيق هدف معين، فالمهارة جزء من نمط سلوكي يستهدف التأثير في الآخرين والتصرف والتوافق معهم، فالمهارة في حقيقتها هي قدرة، وخبرة، وإدراك.

\* بينما يرى معتز عبيد (٢٠٠٨: ٥١) المهارات الحياتية هي للقدرة اللازم من المهارات اللازمة للمعلمين لممارسة حياتهم اليومية، ونشاطاتهم الحياتية، مثل مهارات اتخاذ القرارات وإدارة الوقت والجهد والمال وإدارة مواقف الصراع، وإجراء عمليات التفاوض، ومهارات الاتصال، والتفاعل الناجح مع الآخرين، والمهارات الصحية، ومهارات التعامل مع البيئة بمعطياتها المختلفة.

\* ويعرفها محمد حسن عمران (٢٠١٠: ٢٢٢) بأنها مجموعة الاحتياجات العقلية أو الوجدانية أو الأدائية اللازمة للفرد للعيش في الحياة اليومية حتى يحقق أهدافه سواء على المستوى الشخصي والجماعي والوطني والقومي والعالمي.

### ثانياً - الإطار النظري

تحدد الدراسة النظرية في ثلاثة محاور رئيسية مهمة هي:

- نظرية العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy .
- ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها Life Event Stress .
- المهارات الحياتية (المفهوم - الأهمية - التصنيف) Life Skills .

## (١) نظرية العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy

تناول الباحث فى هذا الجزء مفهوم العلاج النفسى الإيجابى، أهداف العلاج الإيجابى، أساليب وفنيات العلاج النفسى الإيجابى، مكونات العلاج النفسى الإيجابى "الوقاية الإيجابية"، تطبيقات العلاج الإيجابى، مهام المعالج النفسى الإيجابى.

### (أ) مفهوم العلاج النفسى الإيجابى.

يعتبر العلاج النفسى الإيجابى فى صورته المعاصرة حركة واتجاهاً فى علم النفس الحديث، لا تقتصر تطبيقاته على إثراء عمليات العلاج النفسى، بل تمتد لتشمل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية، وهو بهذا المعنى من أحد أهم الاتجاهات المرتبطة بعلم النفس الإيجابى **Positive Psychology** (عبد الستار إبراهيم ٢٠١١: ٣٧٩).

ويؤكد حسن الفجرى (٢٠٠٨: ٤٢) أنه يقوم العلاج النفسى الإيجابى على الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد، فالتعالجات الطبية تعمل على تسكين الجروح بينما العلاج النفسى الإيجابى يعالج الضعف ويغذى القوة لدى الفرد، فعلاج الاكتئاب على سبيل المثال لا يقوم على تقديم العقاقير فقط، وإنما يتبنى إيجاد أساليب إيجابية فى الحياة.

ويرى الباحث أن مفهوم العلاج النفسى الإيجابى يؤكد على الارتقاء بالسمات الشخصية الإيجابية، وبناء المشاعر الإيجابية، وتعزيز مكان القوة والفضائل الإنسانية لدى الفرد حتى يصبح أكثر إنتاجية وإنجازاً وسعادة.

### (ب) أهداف العلاج النفسى الإيجابى.

- المساعدة فى تحقيق التنمية البشرية المستدامة من خلال التركيز على السمات الشخصية الإيجابية، وتعزيز مكان القوة والفضائل الإنسانية.
- الوقاية الإيجابية التى تعمل على تعظيم المهارات التى يمتلكها الأفراد ومنها مهارة الكفاح من أجل تحقيق الأهداف، وتحصين الفرد ضد الاضطرابات والمشكلات النفسية.
- جعل حياة كل الأفراد أكثر سعادة وإنتاجية وأكثر إنجازاً واكتشاف وتعهد الموهبة الفائقة بالرعاية والتنمية الشاملة.
- جعل الفرد قادراً على صناعة الإيجابية من خلال الانتقال من التفكير الإيجابى إلى السلوك الإيجابى، وتعلم طرق إيجابية لمعالجة المشكلات الانفعالية، والعمل على استمرارية العلاقات

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة الإيجابية مع الآخرين.

### (ج) الأسس التي يقوم عليها العلاج النفسي الإيجابي.

- الأسس النفسية وهي الاهتمام بالفرد من حيث تنمية السمات الفردية الإيجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة وإقامة العلاقات البين شخصية والوقائية والانفتاح على المستقبل.
- الأسس الخلقية، ويقوم العلاج النفسي الإيجابي على دراسة الخبرات الذاتية الإيجابية وتنمية الفضائل الإنسانية مثل الرحمة والمغفرة والكرامة والحكمة والتسامح والقناعة والرضا الإيجابي، وتلمس ما هو حق، وخير وجمال.
- الأسس الاجتماعية، يستخدم العلاج النفسي الإيجابي المؤسسات الاجتماعية والمدنية للداعمة للحياة الإيجابية مثل المنظمات غير الحكومية والخيرية، والمؤسسات الدينية، وتمثل هذه القوة من خلال التفاعلات الاجتماعية، سواء كانت مع آخرين محددين مثل الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة أو مع العيامة مثل المجموعات الكبيرة.
- الأسس الانفعالية، يقوم العلاج الإيجابي على تنمية الانفعالات والمشاعر الإيجابية من خلال مراحل النمو المختلفة، الطفولة، والمراهقة، والرشد والتأكيد على للعلاقة بين التفكير والانفعال من خلال مشاعر الأمل والتفاؤل والمرح والسعادة، وحب الحياة.
- الأسس التربوية، يقوم العلاج النفسي الإيجابي على دعم وتعزيز ثقافة التمكين وبناء القوة والتميز التي تعتمد على الخبرة الذاتية الإيجابية، وتنمية القدرات والمواهب والتفكير الإيجابي، والاهتمام بالتربية السيكولوجية.

### (د) مكونات العلاج الإيجابي

جيد عبد الستار إبراهيم (٢٠١١ : ٣٨٣-٣٨٨) مكونات العلاج النفسي الإيجابي والتي يتخذها المعالج الإيجابي لتحقيق أهدافه العلاجية فيما يلي:

#### ■ المكون المعرفي أو التفكير الإيجابي Positive Thinking

وهو الأداء الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من التفكير الإيجابي الواقعي، والفرد الإيجابي يفسر ما يحدث له من مواقف الفشل وعدم تحقيق الأهداف على أنها فرصة للتطوير والتحسين، ويشعر بالتفاؤل والسعادة بينما يفسرها الفرد السلبي على أنها فشل واضطهاد وإحباط، وهكذا تنعكس أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد والمجتمع، فالمعالج الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة الذاتية والصحة الكلية للإنسان، ومن ثم يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور،



وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، والكفاءة والصحة بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها.

#### ■ مكون الفضائل والقوى الشخصية

وهي مكانن القوى البشرية الإيجابية المضادة للإضطراب النفسى، وأن العلاج الإيجابى ليس مجرد إصلاح ما هو خطأ بل يهتم أيضاً ببناء وتمكين وتعظيم ما هو صواب والسعى إلى ما هو أفضل، ويشير عبد الستار إبراهيم (٢٠١١: ٣٨٧) إلى أن سليجمان وباتيرسون Seligman & Peterson (٢٠٠٥) قد وضعوا قائمة من ست قنات تشكل الفضائل الشخصية والصفات الإيجابية فى الشخصية مثل الحكمة والمعرفة، والشجاعة والنزعة الإنسانية والاعتدال المزاجى والعدل والتسامح، وتساعد الفرد على تخطى الفشل وتحمل التحديات المختلفة.

#### ■ المكون الوجدانى، المشاعر الانفعالية الإيجابية Positive Emotion

يهتم علم النفس الإيجابى بالمشاعر الإيجابية على عكس علماء النفس التقليدي الذين يخصصون طاقاتهم وإمكانياتهم لدراسة الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب بدلاً من الانفعالات الإيجابية مثل السعادة والمرح والتفاؤل، حيث تؤدى المشاعر الإيجابية إلى تزايد مستويات الإبداع والمرونة النفسية العامة، والمعالجة الإيجابية الفعالة لضغوط الحياة.

#### ■ المكون السلوكى

ويتمثل فى ترجمة المشاعر والأفكار إلى سلوك إيجابى نحو الذات والآخرين، والبحث عن الحلول، والتصدي للمسؤولية والقيادة، والسعى الحثيث للعمل والإبداع، والإنجاز، وحل الصعوبات، والصمود، والتمكن فى الأداء والعمل، وتثبت البحوث فى علم النفس الإيجابى أن الناس يحبون الشخص الذى يفكر ويتصرف بإيجابية، كما أن هؤلاء الأشخاص متفائلون ولديهم الطاقة الإيجابية على العمل والنشاط، والمبادرة والإنجاز والتعاون والتسامح عند تدخلهم فى حل مشكلات الحياة.

#### (هـ) أساليب وفنيات العلاج النفسى الإيجابى.

يستخدم العلاج النفسى الإيجابى العديد من الفنيات العلاجية التى تساعد فى تنمية السمات الشخصية الإيجابية، والمشاعر الإيجابية، والقيم والفضائل الإنسانية، والمساعدة فى الوقاية الإيجابية، وتتمثل هذه الفنيات فيما يلى:

#### ■ التفاؤل Optimism

مفهوم التفاؤل من المفاهيم المستحدثة فى مجال علم النفس الإيجابى، والتفاؤل هو الشعور

## فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

بالرضا والثقة بالنفس والسيطرة على المشاعر، ويقوم المعالج الإيجابي بالبحث والتفكير التفاعلي والتخطيط الواقعي للأهداف، وعلى بذل الجهد والمثابرة والتعليم والإنجاز وتجاوز الفشل، وتركز البرامج الإرشادية والعلاجية على تنمية التفاؤل حتى يمكن مواجهة الأحداث الضاغطة، ويحدد سليجمان Seligman (٢٠٠٢) مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس نجاحهم وفشلهم.

فالمبتائلون لديهم القدرة على تغيير سلوكهم ليحققوا النجاح في المرة القادمة بينما يلوم المتشائمون أنفسهم، ويصفون فشلهم بعدم القدرة والعجز على تغييرها.

### ■ السعادة Happiness

السعادة من الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي، والسعادة هي درجة حكم الشخص إيجابياً على نوعية حياته، والمشاعر الإيجابية التي تتصف بالبهجة والسرور وهي عكس القعاسة المتمثلة في المشاعر السلبية، وتؤكد الأبحاث على العلاقة القوية بين السعادة والصحة النفسية للفرد، ويعمل المعالج الإيجابي على تدعيم السعادة من خلال العمل والنشاط والقدرة على الإبداع وفتح العقل، والأشخاص السعداء يقومون بنورهم الاجتماعي ويتميزون بالوسطية في اتجاهاتهم وآرائهم، والتأثيرات الإيجابية للسعادة تعطى شعور للفرد بأنه على ما يرام، وتزيد من الثقة بالنفس والتوازن الوجداني والتفاؤل، والمعالج الإيجابي يعمل على تنمية السعادة لدى الأفراد.

### ■ الكفاءة الذاتية Self - Efficacy

يعمل العلاج النفسي الإيجابي على تنمية الكفاءة الذاتية للفرد، من خلال زيادة الاعتقاد بقدرة الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات، وعندما يتغلب على هذه التحديات يتزايد الإحساس بقدرة الكفاءة الذاتية، ويشير مرعى سلامة يونس (٢٠١١: ٤٠) إلى أن الإيمان بالكفاءة الذاتية الإيجابية يعزز النجاح الأكاديمي، ويحقق مصلحة الفرد، وفي مقارنة بين الطلاب الذين يساورهم الشك في قدراتهم الذاتية على التعلم، وأولئك الذين يشعرون بالكفاءة الذاتية للتعلم يستخدمون استراتيجيات فعالة أكثر، مثل التخطيط، وتحديد الأهداف والاستغلال الجيد للوقت، ويستخدمون الاستراتيجيات المعرفية، وما وراء المعرفة، والمعالج الإيجابي يدعم الكفاءة الذاتية.

### ■ الأمل Hope

الأمل هو أحد المتغيرات الرئيسية في العلاج النفسي الإيجابي والتي تيسر شعور الفرد بالسعادة والكينونة، ويعتبر من أهم العوامل الواقية من الآثار السلبية للضغوط، والأمل حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، و طاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف، والأمل قوة دينامية متعددة الأبعاد تتميز باعطاء الفرد الثقة بالذات، ومن ثم التوقع غير المحدد بإنجاز أو

تحقيق النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل ويعمل المعالج الإيجابي على غرس الأمل كلما تفاقت المشكلات ، و أصبح الفرد يشعر بالعجز وفقدان المعنى ، ويساعد الأمل على بعث الثقة بالذات والإثراء النفسي والإرتقاء والثقة في الواقع ، ويستخدم الأمل في العلاج النفسي فيما يسمى العلاج بالأمل .

#### ■ التدفق أو الطلاقة النفسية . Flow

التدفق يعني استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التدفق بعد ذلك ، وهذا يمثل أقصى درجة في الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتلق ( جولمان ، ٢٠٠٠ : ١٣٤ )

ويشير مرعي سلامة ( ٢٠١١ : ٥٥ ) إلى أن التدفق مجموعة من المهارات الفائقة أو العادات المكتسبة التي تساعد الفرد على الاستمتاع بأي شئ يفعله ليس فقط في الحال ، ولكنها كذلك تريد من إمكانية الاستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية . والمعالج الإيجابي يقوم بتحفيز الأشخاص على عملية التدفق من خلال تركيز الانتباه للحاد على العمل الجاري ، لأن جوهر عملية التدفق هو التغذية المرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق ، والتدفق يتطلب جهداً كبيراً للوصول إلى حالة من الهدوء ، والتدفق خبرة من النوع الراقى ، والعلاقة المتميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي ، وهو يعتبر مكافأة تدعيمية يقوم بها المعالج النفسي.

#### ■ التفكير الإيجابي Positive thinking :

يؤكد عبدالستار إبراهيم ( ٢٠١١ : ٤٠٥-٤٠٦ ) أن التفكير الإيجابي من الوجهة العلاجية الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها ، والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من مفاهيم التفكير الإيجابي الواقعي.

والمعالج الإيجابي يوجه فنياته العلاجية بهدف تغيير المنظور ومركز الاهتمام من المرض والإعاقة ، إلى الفاعلية وبناء القوة والقدرة والمتعة والصحة والتعافي وتحقيق الذات ، والمعالج الإيجابي يقوم بالحض والتنفيد للتفكير السلبي الذي يسبب حالات الاضطراب النفسي ، والتطوير الإيجابي للتفكير والسلوك ودعم جوانب القوة في الشخصية.

#### ■ الرفاهية الذاتية Subjective well-being :

تتكون الرفاهية الذاتية من تقييم الأفراد لحياتهم ، هذا التقييم الذي قد يكون سلبياً أو إيجابياً

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

يتضمن مشاعر وأحكام حول مدى الرضا عن الحياة ، الاهتمامات وردود الأفعال الانفعالية تجاه أحداث الحياة مثل الفرح والحزن والرضا عن بعض مظاهر الحياة مثل العمل ، والعلاقات الاجتماعية ، والصحة ، الابتكار ، المعنى والهدف .

ويؤكد جبر محمد جبر ( ٢٠٠٥ : ٩٢ ) الوجود الأفضل ( الرفاهية ) هو تقييم الناس لحياتهم تقييماً وجدانياً معرفياً ، وهو شعور الفرد وإدراكه للسعادة والرفاهية وطيب العيش ، وإشباع حاجاته الأساسية العامة كالحرية والديمقراطية ، والانتماء ، والأمن والأمان والإخلاص والصدقة والاحترام والتقدير والتعليم والنشاط وإحترام أمنيته من حيث المسكن ، والملبس والمأكل والزواج والصحة النفسية والتدين لتحقيق حياة إنسانية جديدة . والمعالج الإيجابي يساعد العميل في تحقيق الرفاهية الذاتية والوجود الأفضل ، وتحسين مستوى حياته في مجالات الصحة والعمل والدخل ، والعلاقات الاجتماعية .

### ■ الصمود Resilience :

تعرف صفاء الأصغر ( ٢٠١٠ : ٢٥ : ٢٩ ) للصمود من منظور علم النفس الإيجابي هو القدرة على إستعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل ، وهو بالتالي مفهوم دياكتيكي يحمل في معناه الثبات ، كما يحمل الحركة .

والمعالج الإيجابي يحاول تنمية الصمود من خلال برامج الإثراء والتدخل ، وتتطلب من كل فرد لديه قوى يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد على الصمود ويقاوم الإنكسار ، ويعظم عوامل الوقاية والعوامل التعويضية سواء كانت داخلية في الشخصية أو خارجية في البيئة .

### ■ المشاعر والانفعالات الإيجابية Positive Emotion :

تكتسب الانفعالات الإيجابية قدراً كبيراً من الاهتمام العلمي ، خاصاً بوصفها مؤشراً واضحاً لسعادة الإنسان ، ويقرر مرعي سلامة ( ٢٠١١ : ٢٣-٢٥ ) أنه تزايد الاهتمام بسلوكيات الحياة الطيبة ، وظهور العديد من البرامج البحثية التي تسعى لفهم الانفعالات الإيجابية من خلال منظور علمي . والمعالج الإيجابي يسعى لتقوية الجهاز المناعي وتقليل الإحساس بالألم ، والعجز وانخفاض معدلات الوفاة لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ، وتقوية الانفعالات الإيجابية مثل الرضا والقناعة والنجاح في مجال العمل والبهجة والاهتمام والحب ، والتي تخلق مكاسب دائمة تضيق إلى نقاط القوة التي يتمتع بها البشر .

## ▪ الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية الإيجابية ، وهو حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه وإستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين في البيئة، والمعالج الإيجابي يقوم بتتمية مهارات فن الحياة ، والقدرة على الاختيار والقدرة على الاستمرار والتطور ، والقدرة على رؤية المعنى بما يؤدي إلى الشعور الإيجابي بالرضا النفسي عن الحياة .

## ▪ بناء مكانن القوة والتمكين للسمات الشخصية الإيجابية :

يشير عبد الستار إبراهيم ( ٢٠١١ : ٣٨٧ ) إلى أن سيلجمان Seligman وضع قائمة تشكل الفضائل الشخصية والصفات الإيجابية في الشخصية مثل الحكمة والمعرفة ، والشجاعة والنزعة الإنسانية ، والاعتدال المزاجي ، والعدل ، والتسامي ، واللقاعة والرضا الإيجابي .

والمعالج الإيجابي يعمل على تقوية السمات الإيجابية مثل القدرة على الحب والعمل والجسارة أو الجرأة والشجاعة ، ومهارات العلاقات البين شخصية ، والحس والذوق الجمالي ، والمثابرة ، والتسامح ، والأصالة و التطلع والانفتاح العقلي على المستقبل ،ويهتم المعالج الإيجابي بالفصائل الإنسانية التي تدفع الأفراد نحو المواطنة ،المسؤولية ، والتواد مع الآخرين والإهتمام بهم ، والإيثار والاعتدال والتوسط وخلق العمل والقيم والفضائل الإنسانية السامية.

ويؤكد محمد سعيد أبوحلاوة (٢٠٠٦) أننا في القرن الجديد يصبح علم النفس الإيجابي قادراً على فهم وبناء العوامل التي تسمح للأفراد ، والجماعات والمجتمعات بالازدهار إلى أقصى مدى ممكن.

## (و) تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي :

يحدد سلجيمان في دراساته ( ١٩٩٠ - ٢٠٠٩ ) ، و حسن الفنجري (٢٠٠٦ - ٢٠٠٨) ، ومحمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص ( ٢٠٠٩ ) ، وصفاء الأعر ( ٢٠١٠ ) ، وعبد الستار إبراهيم ( ٢٠١١ - ٢٠١٣ ) ، ومرعى سلامه ( ٢٠١١ ) ، ومجدى أحمد عبد الله (٢٠١٣) تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي فيما يلي :

١. الوقاية الإيجابية من أهم تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي ، وإن أبرز اتجاهات الوقاية يعتمد على بناء الكفاءة ، وليس تصحيح نقاط الضعف وبناء مجموعة من القوى البشرية

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

التي تعد حاجز ضد المرض النفسي ، وأن مهمة الوقاية في القرن الحالي هي تعلم كيفية تدعيم الفضائل لدى الشباب ، ويعتبر بناء حواجز للأمراض النفسية هو أهم مكون للوقاية من الاضطرابات ، وأن علم النفس الإيجابي يتجه نحو الوقاية العامة ، ويرى أهمية وجود حوافز مضادة للمرض النفسي كالسمات البشرية الإيجابية ، ومن خلال تحديد وتعظيم والتركيز على تلك القوى لدى المعرضين لخطورة المرض النفسي ، وأن أفضل عمل يقوم به المعالج النفسي في حجرة الإرشاد هو تعظيم هذه القوى الإيجابية .

٢. يستخدم العلاج النفسي الإيجابي في علاج القلق والاكتئاب والضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، وتقوية الخصائص الشخصية الإيجابية .

٣. يستخدم العلاج النفسي الإيجابي في تقديم البرامج الإرشادية والعلاجية للأطفال والمراهقين والشباب وكبار السن ، وتعظيم مكامن القوة والتميز الإيجابي لدى الأفراد .

٤. يطبق العلاج النفسي الإيجابي بصورة فردية ، وجماعية ، ويسمى بعلاج صلاح الأحوال Well-being Therapy في المدارس والجامعات ، ويتركز دور علم النفس الإيجابي في التعليم على تشجيع ومكافأة تعدد المواهب ونقاط القوة التي يمتلكها الطفل عن طريق فرص لإظهار هذه المواهب ، وتعزيز مبادئ التربية السيكولوجية الإيجابية .

٥. يستخدم العلاج النفسي الإيجابي في الثقافات المتعددة ، ويهدف إلى تحديد السمات العالمية التي يشترك فيها معظم الناس بعيداً عن الفروق الثقافية ، والسيكولوجية الإيجابية كمدخل تركز على تعزيز الموارد وتطوير نقاط القوة، وخلق المهارات والحرف الإبداعية وتطوير الثقافة ، ويمكن مقارنة السمات الفردية والجماعية والظواهر والسلوكيات الخاصة عبر الثقافات المختلفة.

### (ى) مهام المعالج النفسي الإيجابي :

- تحدد المهام التي يقوم بها المعالج النفسي الإيجابي فيما يلي :
- المعالج النفسي الإيجابي يقوم بالتركيز على ما هو إيجابي وصحي في الحياة الاجتماعية والشخصية أكثر من التركيز على ما هو سلبي أو مرضي ، حيث أن تطبيقات علم النفس الإيجابي في العلاج النفسي الحديث تهتم بدراسة القوى الإيجابية في الشخصية .
- المعالج النفسي الإيجابي لا يظهر أى اهتمام بالجوانب المرضية ، وشذوذ السلوك

واضطرابات أو الجوانب السلبية من الشخصية ولكن يهدف إلى التخلص منها أو على الأقل تحديد الجوانب المرضية التي تلعب دوراً معوقاً لتنمية الإيجابية في التفكير والسلوك.

■ يستخدم أساليب العلاج الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي، والسعادة والرضا، والإبداع، والتفاؤل والتوافق، والروحانية، وإزدهار الشخصية، وتقبل الآخر، والتعايش مع ضغوط الحياة، والحياة الطيبة.

■ المعالج النفسي الإيجابي يتميز عن زملائه من المعالجين النفسيين بقدرته ومهارته على حث وتدريب عملائه من المرضى والأسوياء على أن يتحمل الفرد مسؤولياته، وإن تكون لديه الشجاعة على تحقيق الإنجاز والنجاح والفوز لنفسه ولمن حوله.

■ المعالج النفسي الإيجابي يقضي جزءاً طويلاً من وقته في تعليم الآخرين وأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية والسلوكية التي تنسم بالعقلانية والإيجابية.

■ المعالج النفسي الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة الشخصية والصحة الكلية للإنسان، ويوجه فنياته العلاجية إلى الفاعلية وبناء القوة، والقدرة والمتعة والصحة والتعافي وتحقيق الذات، وذلك على مختلف المستويات العقلية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية العامة.

## (٢) ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها Life Event Stress :

يتناول الباحث في هذا الجزء مفهوم ضغوط أحداث الحياة والنظريات المفسرة لها، وأساليب العلاج النفسي الإيجابي في مواجهة ضغوط أحداث الحياة.

### (أ) مفهوم أحداث الحياة Life Stress :

اهتم علماء النفس والصحة النفسية بدراسة ضغوط أحداث الحياة اليومية لما لها من تأثير على الحالة الجسمية والنفسية والاجتماعية للإنسان، ويحدد أحمد عبد الخالق (١٩٩٨: ٣٨) مفهوم أحداث الحياة هي "المواقف العصبية للحياة اليومية أو المشاهدات والمضايقات، وظهرت طرق قياسية جديدة تضمنت بدائل لقوائم أحداث الحياة، بينما يعرف حسن مصطفى (١٩٩٢: ٢٦٤) الضغوط Stress بأنها مثيرات أو تغييرات في البيئة الداخلية

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض . ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية وصحية .

بينما يقرر عماد على عبد الرزاق ( ٢٠٠٦ : ٤٢٦ ) ضغوط أحداث الحياة هي أي تغيير مفاجئ - إيجابي كان أم سلبي - في نمط حياة الفرد يفوق إمكاناته وقدراته على التعامل معه ويتطلب منه المواجهة بكل ما يتاح له من إمكانيات شخصية واجتماعية بغرض التكيف والرجوع إلى حالته الطبيعية التي كان عليها من قبل هذا التغيير بما يحقق أكبر قدر من الصحة الجسمية والنفسية .

ويثبت البحث العلمي أن هناك تباينا واختلافات شخصية كبيرة بين الناس من حيث استجاباتهم للتوتر والاضطراب لما يصيبهم من مشكلات صحية ، فبعض الشخصيات تتسم بالمرونة والتسامح والتفهم وباتساع الرؤية ، ومن ثم يسهل على هؤلاء الحد من آثار التعرض للضغط النفسي ، وهناك بعض الشخصيات التي يتسم أصحابها بالتسلط ، والميل إلى المنافسة والعنف والتزمت ، وهؤلاء الأشخاص يسهل وقوعهم فريسة للأعراض المرضية الناجمة عن التعرض للضغوط ، ولهذا تختلف قدرة الأفراد على تحمل الضغوط سواء كان ذلك إيجابياً أو سلبياً .

### (ب) النظريات التي تفسر ضغوط أحداث الحياة

ويفسر الاتجاه التحليلي السيكودينامي للضغوط النفسية من خلال الصراع بين الليبيدو والريجات والحفازات غير العقلانية والأنا الأعلى والضمير والقيم المستمدة أثناء عملية التنشئة الاجتماعية ، ويشعر الإنسان بالضغط عندما لم يحقق التوازن بين الهو والأنا الأعلى ، ومن ثم فإن إدارة الضغوط هي عملية تحقيق التوازن بين الهو ، والأنا الأعلى .

بينما تفسر النظرية السلوكية للضغوط النفسية من خلال مبادئ عملية التعلم حيث أن الأنماط المختلفة من السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم ، ووفقاً للاتجاه السلوكي تحدث استجابة الضغط عندما تكون الأنماط السلوكية غير ملائمة وغير مناسبة للموقف الذي تواجهه ، ومن ثم فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم سلوكيات جديدة وملائمة لأحداث



الحياة التي تمر بها .

وينظر الاتجاه الإنساني إلى العالم والآخرين نظرة إيجابية ، وأن الأفعال الشريرة والهدامة هي نتيجة التشويه والأحباط والكبت ، وتحدث الضغوط من خلال عدم القدرة على تحقيق إشباع الحاجات الإنسانية ، ومن ثم فإن إدارة الضغوط وأحداث الحياة تنجبه نحو التركيز على تحقيق الهوية والتخلص من المشكلات والوصول إلى الإنجازات والأهداف وتقدير الذات .

أما أصحاب الاتجاه البيئي الثقافي الاجتماعي فإنه يرى أن المجتمع يفرض على أفرادهِ العديد من القيود والمعايير والعادات الاجتماعية والثقافية ، وتنتج الضغوط ولا سيما أحداث الحياة من المتطلبات البيئية التي تقع على الأفراد ، والصراع بين رغبات الفرد والمعايير الاجتماعية ، ويستطيع الفرد إدارة للضغوط لصالحه من خلال تحقيق التوافق الاجتماعي بين النواحي الداخلية والخارجية البيئية .

ويقول عبد الستار إبراهيم ( ٢٠١٠ : ٤١ ) أننا لدينا الحاجة إلى درجة معينة من الضغط والتوتر حتى تحقق بعض الأعمال مثل التحفيز على النشاط والعمل ، وتجعل للفرد أكثر تفكيراً واهتماماً بما يريد ، وتيسر له التعبير عن المشاعر والانفعالات ، وتشعرنا بمتعة العمل والإنجاز .

#### (جـ) أساليب العلاج النفسي الإيجابي في مواجهة ضغوط أحداث الحياة

الحقيقة لا يمكن تجنب مواقف الحياة الضاغطة لأنه من المستحيل أن يتجنب كل فرد ضغوط العمل ، والمضايقات والمشاحنات اليومية ، والضغوط الأسرية والضغوط الأكاديمية وغيرها ، إننا لا نستطيع الهروب من الضغوط ولكننا بحاجة إلى أن نتعلم كيف نتعامل معها بفاعلية ، فالأفراد ليسوا دائماً مستسلمين للمواقف الضاغطة ولكنهم يحاولون تقليل وتخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور والسلوك .

ولقد تعددت أساليب وطرق مواجهة ضغوط الحياة في المجتمع المصري ، ويصنف حسن مصطفى ( ١٩٩٤ : ٦٠ - ٦١ ) أساليب المواجهة الإيجابية هي :

١- العمل من خلال الحدث وهي الاستفادة من الحدث في الحاضر ، وتصحيح مساره

**فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**  
لتوقعات المستقبل من خلال التفكير العقلاني المنطقي .

٢- المساندة الاجتماعية بصورة أكبر إيجابية.

٣- العلاقات الاجتماعية من خلال بالعلاقات مع الآخرين والرفاق والأصدقاء والأهل حتى يتمكن الفرد من مواجهة الأحداث الصادمة .

٤- تنمية الكفاءة الذاتية - ويتضمن تكريس الفرد جهده للعمل ، ووضع خطط جديدة ترضى طموحاته مما يشعر الفرد بالكفاءة والرضا عن الذات .

أما سليجمان ( ٢٠٠٢-٢٠٠٩ ) ، محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠٠٦) ، وحسن الفنجرى ( ٢٠٠٦ ، ٢٠٠٨ ) ، جبر محمد جبر (٢٠٠٥) ، صفاء الأعسر (٢٠١٠) ، وعبد الستار إبراهيم (٢٠١١) ، ومروعي سلامة (٢٠١١) ، ومجدي أحمد عبد الله (٢٠١٣) فقد تناولوا أساليب واستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة وهي تقوم على تنمية الخبرة الذاتية الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية ، وتعظيم مكان القوة والفضائل الإنسانية ومن هذه الأساليب ، الكفاءة الذاتية ، والمشاعر والانفعالات الإيجابية ، والتدفق والطلاقة النفسية، جودة الحياة ، والبحث عن الوجود الأفضل ، والفرونة والصمود وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي ، والتفاؤل وبت الأمل والتفكير الإيجابي، ومهارات حل المشكلات ، ويرى الباحث أنه مع التقدم العلمي والتكنولوجي فإن طلاب الجامعة عليهم مهام جديدة في بناء ثقافة التمكن والتميز ، وتعظيم القدرات الشخصية الإيجابية ، وضرورة تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي حتى يتمكن الشباب والطلاب في المراحل التعليمية المختلفة من مواجهة ضغوط أحداث الحياة .

(٣) المهارات الحياتية( المفهوم - الأهمية - الخصائص - العلاج النفسي - الإيجابي وتنمية

مهارات الحياة )

(أ)- المفهوم :

تعتبر المهارات الحياتية من أهم المهارات التي لها دور فعال ، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد في عملية التوافق وحل المشكلات اليومية المختلفة .

المهارات الحياتية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي وتجعله قادراً على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز

## الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

يحدد محمد السيد عبد الرحمن وصالح أبو عبادة ( ١٩٩٨ : ٢٢٢ ) المهارات الحياتية هي مجموعة المهارات الاجتماعية اللفظية ، وغير اللفظية التي ينميها البرنامج العلاجي المستخدم التي من شأنها تخفيض مستوى الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة .

بينما تؤكد منى أمين ( ٢٠٠٦ : ٥ ) أن المهارات الحياتية على أنها مجموعة الأنشطة والقدرات والسلوكيات والوسائل والطرق والكفاءة التي يمتلكها الفرد ، والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي والقدرة على التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها .

ويقدم إبراهيم توفيق غازي ( ٢٠٠٢ : ٣٨١ - ٤١١ ) المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم ، وما يتصل بها من معارف واتجاهات والقيم التي يتعلمها الطالب بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية ، وتهدف إلى بناء الشخصية المتكاملة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح ، وتجعل منه مواطناً منتجاً .

ويرى الباحث أن مهارات الحياة هي مجموعة الأنشطة والأعمال والقدرات والسلوكيات التي تساعد الطلاب على التوافق النفسي والاجتماعي في الحياة اليومية ويقوم البرنامج الإرشادي على تلميتها .

### (ب) - الأهمية :

إن متطلبات الحياة الحديثة في المجتمعات المعاصرة تحتاج إلى تنمية للمهارات الحياتية لدى المتعلمين لأشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والتعايش مع الحياة ، وتتحدد أهمية مهارات الحياة كما حددها مصطفى أبوالمجد ، محفوظ عبد الستار ( ٢٠١١ : ١٠٤ - ١٠٥ ) ومحمد عمران ( ٢٠١٠ : ٢٣٦ ) .

فيما يلي :

- ١- تسهم في تنمية الشخصية والقدرات والموهبة إلى أقصى حد ممكن .
- ٢- تنمية مفهوم الذات الإيجابي وتبحث في مواطن القوة والضعف .
- ٣- تؤهل الفرد لتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- ٤- تحقيق التكامل بين المؤسسات التعليمية والأسرة والحياة ، وتعطي الفرصة للفرد لأن يعيش بشكل أفضل.

## تفاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

- ٥- تعمل على تعديل السلوك ، وتعزيز التفكير الإيجابي .
- ٦- إقامة العلاقات الاجتماعية ، والتفاعل الاجتماعي السوي مع البيئة الاجتماعية المحيطة وتعديل السلوك الاجتماعي .
- ٧- تساعد في خفض حدة الإضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأفراد .

### (ج)- خصائص المهارات الحياتية :

تختلف طبيعة المهارات الحياتية اللازمة للفرد والمجتمع من مجتمع لآخر باختلاف ثقافة المجتمع ، كما أنها تخضع لطبيعة العلاقة التبادلية بين كل من الفرد والمجتمع ، وقد حدد أحمد عبد الله الصغير ( ٢٠١٠ : ٢٦ ) ، مصطفى أبوالمجد ، محفوظ عبد الستار ( ٢٠١١ : ١٠٤ ) خصائص المهارات الحياتية فيما يلي :

- ١- تكوين مهارات الحياة يخضع إلى التعلم والاكتساب من خلال عملية التربية والتعليم والتثنية الاجتماعية .
- ٢- التنوع وتشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع حاجات الفرد ، ومتطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها .
- ٣- تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة كل مجتمع ودرجة تقدمه ، وتختلف من فترة زمنية لأخرى ، والمهارات الحياتية تتأثر بكل من الزمان والمكان .
- ٤- تعتمد على طبيعة العلاقات التبادلية التكاملية بين الفرد والمجتمع ودرجة تأثير كل منهما في الآخر .
- ٥- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معاشة الحياة ، وهذا يعني ضرورة التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة بأساليب جديدة ومتطورة .
- ٦- المهارات الحياتية لا غنى عنها للفرد في تفاعله مع مواقف الحياة اليومية كما أنها ليست ثابتة ، وترجع بطبيعة الحال إلى عوامل طبيعية خاصة .
- ٧- توطيد للعلاقة بين المدرسة والمجتمع المحلي والأسرة من خلال التفاعل الاجتماعي ، ومواجهة الواقع الذي تفرضه التغيرات الطبيعية .
- ٨- المهارات الحياتية تعتبر من أكثر الوسائل فاعلية في مواجهة التحديات العالمية والتنمية التكنولوجية في مجتمعاتنا العربية .

### (د)- العلاج النفسي الإيجابي وتصنيف وتنمية مهارات الحياة :

يقوم العلاج النفسي الإيجابي على دعم وتعزيز مكامن القوة والتميز وإستثمار الإمكانيات

والقدرات التي يمتلكها الأفراد والوصول إلى الحياة الأفضل وتحقيق جودة الحياة والشعور بالسعادة .

وتشير دراسات سليجمان Seligman ( ٢٠٠٠-٢٠٠٩ ) ، وعبد الستار إبراهيم ( ٢٠١١ ) ، ومرعى سلامة ( ٢٠١١ ) ، ومجدي أحمد عبد الله ( ٢٠١٣ ) إلى أهمية ثقافة التمكين وبناء القوة من خلال الخبرة الذاتية الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية ، وتكوين الفضائل والقيم الإنسانية ، ولهذا يعمل العلاج النفسي الإيجابي على تعزيز وتنمية المهارات الحياتية لدى الصغار والمراهقين والكبار ، فالفرد الذي يمتلك مهارات إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين ، ويعيش بعقلية مفتوحة منطلعة للمستقبل قادراً على مواجهة المخاطر والاضطرابات النفسية والسلوكية .

### ثالثاً: الدراسات السابقة العربية والأجنبية

تناول الباحث الدراسات السابقة من خلال ثلاثة محاور هامة وهي:

- للدراسات التي تناولت فاعلية العلاج النفسي الإيجابي.
- الدراسات التي تناولت ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها.
- الدراسات التي تناولت برامج تنمية المهارات الحياتية.

١- الدراسات التي تناولت فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاضطرابات النفسية:-

- دراسة نوسرات بيسشكايان Peseschkian (١٩٩٠) وتهدف إلى معرفة أثر العلاج النفسي الإيجابي المرتكز على التحول الثقافي وطريقة الانضباط الداخلي، التي تقوم على ثلاث مكونات أساسية وهي مفهوم الإيجابية وإظهار المحتويات، والمراحل الخمس للعلاج الإيجابي التكاملية وهي الملاحظة والمقابلة، والمواقف المشجعة والمعاني والأفكار، والأهداف الواضحة، وتؤكد النتائج على فاعلية العلاج الإيجابي في التحول الثقافي على الرغم من الفروق الثقافية.
- دراسة كارين تريت وآخرين Tritt, Karin, et. al (١٩٩٩) تناولت للدراسة أثر العلاج النفسي الإيجابي باستخدام طريقة الانضباط الداخلي والتي تقوم على التحول الثقافي، وتم تطبيقها في ١٥ دولة بالعالم، ومنها دراسة عن فاعلية العلاج الإيجابي بألمانيا على عينة عددها ٤٠٢ فرداً من المرضى المصابين باضطرابات نفسية وسيكوماتية، وتشير النتائج إلى أن العلاج النفسي الإيجابي كان فعالاً في تقليل الأعراض السيكوماتية وتحسين السلوك مقارنة بالمجموعة الضابطة، وبعد فترة المتابعة التي استمرت خمس سنوات تبين بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية، مما يؤكد على فاعلية طريقة الانضباط الداخلي مع مرور الوقت.

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

- دراسة بيرثيرتون روجر وأونيز رودريك Roger and Roderick (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى المقارنة بين العلاج النفسي الإيجابي متعدد المحاور ممارسته من خلال علماء النفس، والطرق القديمة القائمة على الفلسفة الوجودية، وطريقة العلاج النفسي الإيجابي الخفى التى يتم من خلالها وضع إطار يساعد فى ممارسة العلاج الإيجابي دون الخضوع لتفاؤل غير واقعى، ويلاحظ أن العلاج الإيجابي يساعد فى معرفة العوامل الإنسانية من خلال الوعى بالصعوبات الانعكاسية للظروف الإنسانية.
- دراسة أندرو مارتن Martin (٢٠٠٥) وهدفت اندراسة إلى معرفة فاعلية علم النفس الإيجابي فى تعزيز الرضا والدافعية وزيادة الإنتاجية فى أماكن العمل، واستخدمت الدراسة بعض فنيات العلاج الإيجابي لتنمية التوجه الناجح لدى الفرد، وتعزيز المناخ الإيجابي داخل العمل من حيث مكان العمل، والمرونة وأساليب الإدارة والقيادة، وإثارة دافعية العمل والتدفق، وتشير النتائج إلى تأثر بيئة العمل بزيادة الرضا والدافعية والإنتاجية فى العمل.
- دراسة مارتن سليجمان وآخرون Seligman, et. al (٢٠٠٦) وهدفت إلى تحديد فاعلية العلاج النفسي الإيجابي باستخدام التدخلات العلاجية فى زيادة مستوى الانفعال الإيجابي، والعلاقات الحميمة، والمعنى الإيجابي فى خفض الأعراض الاكتئابية من خلال مواقف إكلينيكية مختلفة، وتألقت العينة الكلية من ٣٠٠ فرداً من الشباب فى مرحلة الرشد، وتم اختيار العينة التجريبية من ٣٠ فرداً من الذكور، و ٤٠ من الإناث، وتم تطبيق البرنامج لمدة ٦ شهور، وثبتت النتائج أن العلاج الإيجابي من خلال التدرجات التى تزيد من الانفعال الإيجابي والعلاقات الحميمة والمعنى الإيجابي يكون ذات فائدة عظيمة فى تقليل الأعراض الاكتئابية، وظهر ذلك من خلال فترة المتابعة التى استمرت لمدة عام.
- دراسة كاروسكى، وجاررات Karwoski, & Garrat (٢٠٠٦) وتبحث فى المقارنة بين العلاج السلوكى المعرفى التكاملي فى علاج الاكتئاب، والعلاج النفسى الإيجابي والوقاية من الانتكاسة بعد العلاج مع العديد من المرضى الذين لا يؤيدون العلاج السلوكى المعرفى إلا أن النتائج تؤكد على وجود التداخل بين الفنيات العلاجية للعلاج السلوكى المعرفى، والعلاج النفسى الإيجابي وأن علاج المرضى يتحسن من خلال الاندماج مع أساليب العلاج الإيجابي.
- دراسة شان لوبيز وآخرون Lopez, et, al (٢٠٠٦) وتهدف الدراسة إلى معرفة استخدام الخصائص الإيجابية للأداء الإنسانى فى عملية الإرشاد النفسى، وكيف يؤثر الإرشاد على الفهم المهنى للقوى الإنسانية الإيجابية، وتألقت العينة التجريبية من ١١٣٥ طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية، وتشير النتائج إلى أن ٢٩% من الدراسات الإرشادية كان لها توجه إيجابي،

كما تؤكد ضرورة الاهتمام بالجانب الإيجابي من الشخصية، وعلى تشجيع الباحثين على الاهتمام بالقوى الإيجابية فى الأبحاث المستقبلية.

• دراسة هاريس وثيريسون **Harris & Thoresen, S.** (٢٠٠٧) حيث تناولت جوانب علم النفس الإيجابي فى مجال الإرشاد النفسى، واستخدمت الدراسة فنيات التسامح، والروحانية والارتقاء بالقوى الإنسانية، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام المزيد من الإستراتيجيات الخاصة بالعلاج الإيجابي والارتقاء بالقوى الإنسانية من خلال الممارسة الإرشادية.

• دراسة نيتو لويس، وماريجو **Neto, Luis, and Marujo** (٢٠٠٧) حيث هدفت إلى تحليل العلاقة بين علم النفس الإيجابي، والأمل، وتعرض الدراسة ثلاث حالات الأولى هى العلاج من خلال التكريرات الخاصة بالدافعية للحياة، والتدفق، والثانية للدراسة من خلال الطبيعة الاجتماعية والثقافية المرتبطة بالخبرة التفاوضية، والثالثة استخدام الإدراك لقيمة الأشياء والتدريب على الوعي بالذات، وتشير النتائج إلى أهمية التدخلات العلاجية الإيجابية فى فهم الضغوط الإدارية والوقاية منها.

• دراسة ساراستاتس وآخرون **Staats, Sara, el, al** (٢٠٠٧) وتتناول بحث مصادر السعادة والضغط النفسى الإيجابى لفترة ٢٠ سنة، ومعتمد على مقياس السعادة العالمية، وتشتمل على دراستين، الأولى تضم مجموعتين هما المجموعة (أ) وعددها ٢٥٨ طالباً، والثانية (ب) وعددها ٦٨ طالبة، وتم استخدام القياس السيكمترى لقياس مصادر السعادة لفترة ٢٠ سنة، والدراسة الثانية تشمل مجموعة من الطلاب عددها ١٧٦ طالباً وطالبة، وتم اختيارهم باستخدام القائمة والسؤال عن إنجازاتهم فى الحياة، وتؤكد النتائج من خلال المقارنة إلى أن مصادر السعادة تقلل من الضغط النفسى لدى طلاب الجامعة.

• دراسة لامبرت، وأريكسون **Lambert and Erekson** (٢٠٠٨) وتهدف إلى معرفة أثر علم النفس الإيجابي فى التحول الإنسانى من خلال بحث الانفعالات الإيجابية كأحد الأساليب العلاجية، وتعزيز الانفعالات الإيجابية أكثر من التركيز على الألم والاضطراب الانفعالى، والمساعدة على التحول الإنسانى بالأراء الإيجابية للأفراد، وتؤكد النتائج أن العلاج النفسى الإيجابي يعطى اهتمام أكبر للانفعالات الإيجابية فى التحليل الإكلينيكي، ويحتاج هذا إلى التركيز على البحوث التجريبية فى المستقبل.

• وتناول راشيد وأنجيم **Rashid and Anjum** (٢٠٠٨) فى دراسته اكتشاف أماكن القوة الإيجابية عند العملاء من المراهقين الصغار والأطفال، ومعرفة الخصائص الإيجابية للشخصية مثل الانفعالات الإيجابية، والقوة ومعنى الحياة، والوجود الأفضل والسعادة، واستخدام هذه

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

الفنيات من خلال الحوار والمناقشة، وتألفت العينة الكلية من مجموعتين هما المجموعة الأولى وعددها ١٠٠ من الأطفال والمجموعة الثانية وعددها ٢٠٠ من المراهقين في سن ١٣ - ١٧ عام، وتشير الدراسة إلى أن العلاج النفسي الإيجابي فعال في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وخاصة حالات الاكتئاب، كما أنه يستخدم مع المراهقين والأطفال، وتوصى الدراسة بضرورة الاهتمام بالتطبيقات التجريبية للعلاج النفسي الإيجابي في المستقبل.

- دراسة فينا هوارد **Howard** (٢٠٠٨) وتهدف الدراسة إلى تناول الضغط الإداري وتعزيز الرفاهية والوجود الأفضل من خلال إسهامات العلاج النفسي الإيجابي في الخدمة الإكلينيكية باستخدام الفنيات الإيجابية مثل فنية المشاركة، وحساسية التعاطف، والكفاءة الذاتية، والتدفق، والصمود، والسعادة لدى العمال والعناية بالذات، وبعد اختيار عينة الدراسة تؤكد النتائج على أهمية تعزيز الرفاهية والوجود الأفضل من خلال إسهامات العلاج النفسي الإيجابي وضرورة التدريب على الخدمة الإكلينيكية.

- دراسة حسن الفجرى (٢٠٠٨) وتهدف إلى دراسة فاعلية استخدام إستراتيجية علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، وهذه الإستراتيجيات هي التفاؤل، غرس الأمل، التدفق، الكفاءة الذاتية، وتمارين الاسترخاء، وتكونت العينة من ٣٠ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية، جامعة بنها، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية وعددها ١٥ طالب وطالبة، والمجموعة الضابطة وعددها ١٥ طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل إعداد زينب شقير، والبرنامج الإرشادي من إعداد، وتؤكد النتائج على فاعلية استخدام إستراتيجيات علم النفس الإيجابي بعد تطبيق البرنامج في التخفيف من قلق المستقبل.

- دراسة كوبي ثيو **Cope, Theo** (٢٠٠٩) وتهدف إلى بحث فاعلية نظرية العلاج النفسي الإيجابي في الكفاءة والمعرفة مثل التفسير لمحتويات اللاشعور كما يراها الدكتور **Nossrat Peseschkian** والتي توجد في العديد من البلاد الأوروبية، وتقوم على القدرات الوظيفية لتحديد اللاشعور والقدرات الأساسية، ويعمل العلاج الإيجابي على فهم العلاقة بين القدرات الفعالة، والقدرات الأساسية وهي عبارة عن قدرة الحب، وقدرة المعرفة، ويجب أن تكون هذه القدرات مصنفة بصورة أولية وثانوية، وأن محتويات اللاشعور في العلاج الإيجابي قائمة على الصراع بين القدرات وعدم نمو القدرات بفاعلية.

- دراسة حينغفير بريدولين **Predolin, Jennifer** (٢٠٠٩) وتناول طريقة العلاج النفسي الإيجابي في إدراك خبرات ضغط الجهود الشرطية وإستراتيجيات المواجهة، وهو بحث كفي،



وتحتوى العينة على ثمانية أفراد من الذكور فى عمر ٣٦ - ٥٥ سنة والذين شاركوا فى المقابلات، والملاحظة المحتوية على إدراكهم للضغط وإستراتيجيات المواجهة الخاصة، والتحليل الفينومينولوجى، وتشير النتائج إلى أهمية العلاج النفسى الإيجابى فى فهم خبرات ضغط الجهود الشرطية، وتقديم مقترحات من أجل للتدريب والتفاؤل والتربية الصحيحة.

• دراسة كوى ثيو Cope, Theo (٢٠١٠) وتهدف إلى تحديد أثر الطريقة التكاملية الأساسية فى العلاج النفسى الإيجابى، والتي ظلت تنمو على يد مارتى سيلجمان منذ ١٩٦٨ بالولايات المتحدة، وتقوم هذه الطريقة على التكامل العبر الثقافى من خلال استخدام المقابلات الداخلية وتؤكد على فاعلية العلاج النفسى الإيجابى التكاملى متعدد المحاور المكون من نموذج المراحل الخمس، وذلك من خلال البحوث الإمبريقية.

• نوسرات بيسشكاين وآخرون Peseschkian, et, al (٢٠١٠) وتهدف إلى تحديد أعراض الصراع وإعادة حل الصراع من خلال تطبيقات المراحل الخمس من العلاج النفسى الإيجابى وهى الملاحظة، والتميز والمحادثة، والمقابلة، ومواقف الشجاعة، وتحسين الألفاظ وعرض الأهداف، وتؤكد النتائج على أهمية العلاج النفسى الإيجابى فى مواجهة المشكلات، وخاصة حالات الصراع، والأعراض الباثولوجية المرضية ومساعدة الذات.

• دراسة إستيفانى سيندر Snyder, Stephanie (٢٠١٠) وتبحث فى أثر التربية النفسية الإيجابية فى مرحلة المراهقة المبكرة من خلال السعادة والقلق والاكتئاب والمشاركة المدرسية والمثابرة، والعلاج النفسى الإيجابى الذى يزيد من الوجود الأفضل والرفاهية للشباب، وتألفت العينة للتجريبية من مجموعتين هما المجموعة التجريبية، وهى مجموعة التربية النفسية الإيجابية، والمجموعة الثانية الضابطة، واستخدم الباحث مقياس السعادة والمثابرة، والاكتئاب، والرضا عن الحياة، والتقارير الذاتية، وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح مجموعة التربية النفسية الإيجابية التى استخدم معهم العلاج الإيجابى فى مقاييس تقارير الذات الإيجابية والرضا عن الحياة، والمثابرة والمشاركة المدرسية والوجود الأفضل بينما ينخفض مستويات الشعور بالقلق والاكتئاب بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

• دراسة دريك لواموتو Lwamoto, Derek (٢٠١٠) وتناول أثر الهوية العنصرية، والهوية العرقية، والقيم الأسبوية، والضغوط المتعلقة بالعنصر عند الأسويين الأمريكان من خلال الوجود النفسى الأفضل باستخدام العلاج الإيجابى، وتألفت العينة من ٤٠٢ من طلاب الجامعة الأسبوية الأمريكية، وتؤكد الدراسة على أهمية العوامل المباشرة المتعلقة بالهوية العنصرية، والهوية العرقية والقيم الأسبوية فى معرفة الوجود الأفضل، إلا أن هذا يحتاج إلى بحوث

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

تطبيقية وتدريب إكلينيكي في المستقبل.

- دراسة على إريلماز Eryilmaz, Ali (٢٠١١) وتبحث في العلاقات بين الوجود الأفضل أو الرفاهية للمراهقين والقدرات الأولية والثانوية باستخدام العلاج النفسي الإيجابي، وتم اختيار العينة التجريبية من ١٨٢ فرداً ما بين عمر ٢٥ - ٤٠ سنة منهم ٩٤ من الإناث، و٨٨ من الذكور، واستخدم الباحث فنيات العلاج الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة، وتشير النتائج إلى أن الإنجاز، والكفاءة الذاتية وإدارة الوقت والأمل، كانت مؤشرات هامة في البحث عن الوجود الأفضل لدى المراهقين والبالغين.
- دراسة إليساويث جودواين والتوبالو Goodwin & Palo (٢٠١١) وتهدف إلى تحديد فاعلية العلاج النفسي الإيجابي الجماعي في المساعدة على نمو علاقة الرضا، ودور الضغط أو القلق الشعبي من خلال استخدام فنيات العلاج الإيجابي مثل التدريب العلاجي وتشجيع الأفراد على استخدام قوالم الإيجابية، والتركيز على الأشياء الإيجابية في حياتهم، وتم اختيار العينة التجريبية، وتطبيق برنامج العلاج الإيجابي الجماعي خلال عشرة أسابيع، وتؤكد النتائج على أن العلاج الإيجابي الجماعي يؤدي إلى تحسين في العلاقة المهنية، وعلاقة الرضا عن الحياة خاصة الأفراد الذين لديهم إدراك منخفض بسبب خبرة للقلق والاكتئاب وأن اتجاه البحوث في المستقبل يهتم بالعلاج الإيجابي الجماعي أكثر من الحالات الفردية.

### ٢- دراسات تناولت ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها:-

- دراسة حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٤) عن ضغوط أحداث الحياة، وأساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والمجتمع الأندونسي، وتألفت العينة المصرية من ٣٨٥ مصرياً بينهم ٢٠٥ من الذكور، و١٨٠ من الإناث، والعينة الأندونيسية من ٢٩٧ أندونيسياً منهم ١٧٢ من الذكور، و١٢٥ من الإناث، واستخدم استبيان مواجهة أحداث الحياة، وتؤكد النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في إدراك أحداث الحياة، فقد كان المصريون أكثر تأثراً بأحداث الحياة، كما توجد فروق دالة في أساليب مواجهة أحداث الحياة، عند المصريون التعامل بالتجنب والإنكار وبصورة قهرية، في حين كان الأندونيسيين يتعاملون مع أحداث الحياة من خلال ممارسة الأنشطة والعلاقات الاجتماعية المتواصلة.
- دراسة راوية محمود حسين (١٩٩٥) وتهدف إلى دراسة فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة للضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات، وتناولت مصادر مقاومة الضغوط، وتأثيرها على الصحة النفسية للأفراد، وأهمية الإرشاد والعلاج النفسي في مواجهة أحداث الحياة وتألفت العينة التجريبية من ٦٠ طالبة من طلاب المرحلة الثانوية القسم الأكبي بمدرسة

الزقازيق الثانوية بنات وتراوحت أعمارهم من ١٦ - ١٨ سنة واستخدمت مقياس الحياة الضاغطة، ومقياس الفاعلية العامة للذات من إعداد الباحثة، وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي فاعلية الذات عند مستوى ٠.٠١ لصالح الأكثر معاناة من أحداث الحياة، وأن الفاعلية الذاتية لها أهمية في الإرشاد وعلاج الضغوط النفسية.

• دراسة مایسة النبال و هشام إبراهيم عبد الله (١٩٩٧) عن تحديد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية، وتألّفت العينة التجريبية من ١٤٤ طالباً وطالبة، من المجتمع القطري ٤٩ من الذكور، ٩٥ من الإناث، واستخدما مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، ومقياس الاضطرابات الانفعالية، وأكدت النتائج في مجملها على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب السلبية في مواجهة ضغوط أحداث الحياة وهما التوجه الانفعالي، والتوجه نحو التجنب وبين الاضطرابات الانفعالية خاصة القلب والاكئاب والعصبية.

• دراسة محمد عاطف و محمد سعيد أبو الخير (١٩٩٩) وتهدف إلى بحث ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة سلبياً أو إيجابياً لدى المتقاعدين عن العمل، وتألّفت العينة التجريبية من ١٢٥ رجلاً وسيدة منهم ٧٥ متقاعد من الذكور، و ٥٠ متقاعدة من الإناث في عمر من ٦٠ حتى ٦٥ سنة بدور الرعاية من محافظات الشرقية والدقهلية، واستخدم الباحثان مقياس ضغوط أحداث الحياة من إعدادهما، ومقياس الاتجاه نحو الحياة إعداد محمد بيومي خليل، وتشير النتائج إلى اختلاف ضغوط أحداث الحياة بين الرجال المتقاعدين والنساء المتقاعدات في الاتجاه نحو الحياة، وعلى ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية والنفسية للمتقاعدين والمتقاعدات.

• دراسة هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١) وتهدف إلى تحديد العلاقة بين أساليب مواجهة الحياة، والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، ومعرفة الفروق تبعاً لمتغيرات الدراسة في الجنس والعمر والمستوى التعليمي، وتألّفت العينة التجريبية من ١١٠ مسناً منهم ٧٨ من الذكور، ٣٢ من الإناث من محافظة الشرقية، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين من إعدادها، وأوضحت النتائج أنه كلما لجأ المسن إلى استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط كلما كان هذا له تأثير في تخفيف شدة المعاناة من ضغوط أحداث الحياة والشعور بالوحدة النفسية، وهذا يحتاج لإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية وتوفير الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية لفئة المسنين.

• دراسة محمود إبراهيم (٢٠٠٣) عن تحديات العولمة كأحد ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها

## فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

بقوة الأنا، وبرنامج مقترح للإرشاد النفسي الوقائي، وتألفت العينة الكلية من ٥٠٠ طالباً وطالبة من كلية التربية بالوادي الجديد - جامعة أسبوط وتم اختيار المجموعات التجريبية كالتالي:

مجموعة طلاب اللغة العربية والإنجليزية وعددها ٤٠ طالباً وطالبة، ومجموعة طلاب الرياضيات والطبيعة والكيمياء وعددها ٤٠ طالباً وطالبة، ومجموعة التعليم الابتدائي الأدبي وعددها ٤٠ طالباً وطالبة، ومجموعة التعليم الابتدائي العلمي وعددها ٤٠ طالباً وطالبة، ومجموعة طلاب الدراسات العليا وعددها ٤٠ طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس تحديات العولمة من إعداداته، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير، ومقياس قوة الأنا إعداد علاء الدين كفاي، وتؤكد النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعات التجريبية في متغيرات الدراسة وهي تحديات العولمة، وضغوط أحداث الحياة، وقوة الأنا، وعلى أهمية الإرشاد النفسي الوقائي في وقاية الطلاب والشباب من ضغوط أحداث الحياة.

- دراسة محمد حسن أبو راسين (٢٠٠٣) وتهدف إلى بحث العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين، وتألفت العينة من ٢١٠ طفلاً منهم ١١٠ من الذكور، و ١٠٠ من الإناث وتتراوح أعمارهم من سن العاشرة حتى الثانية عشر، واستخدم الباحث مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداداته، ومقياس تقدير الذات إعداد عبد الرحمن سليمان، والبرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات وتشير النتائج إلى أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على سلوك الأطفال، وعلى تفهمهم المدرسي والاجتماعي، وأنه كلما قل تقدير الذات زاد تأثير الأطفال بضغوط أحداث الحياة، ويؤكد الباحث على أهمية إدخال البرامج الإرشادية والعلاجية، والأنشطة التربوية والاجتماعية في رفع تقدير الذات.
- دراسة عبير محمد شعبان (٢٠٠٤) عن تحديد أهم أسباب الانتحار لدى المراهقين وعلاقتها بسمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وتألفت العينة من ١٣١ طالباً وطالبة من الصف الأول والثاني العام، واستخدمت الباحثة مقياس احتمالية الانتحار (١٩٨٩) إعداد عبد الرقيب البحيري، ومقياس الحياة الضاغطة (١٩٩٨) إعداد زينب شقير وتشير الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين احتمالية الانتحار وبعض سمات الشخصية مثل الارتباك والشك، وعدم الشعور بالأمن وتوهم المرض والاكتئاب والقلق والشعور بالذنب والبارانويا والفصام، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين احتمالية الانتحار، وضغوط أحداث الحياة لدى الذكور والإناث.

- دراسة عماد علي عبد الرازق (٢٠٠٦) وتهدف إلى بحث أحداث الحياة للضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية،

وتكونت العينة الكلية من ٦٠٠ طالباً وطالبة، وكانت أعمارهم ما بين ٢٠ - ٢٥ سنة، وتنقسم إلى مجموعتين هما: ١- المجموعة المصرية وعددها ٣٣٢ طالباً وطالبة. من جامعتي الزقازيق والسويس، ٢- المجموعة السعودية وعددها ٢٦٨ طالباً وطالبة من كليات البنات وكليات المعلمين بمنطقة أبها وعرعر، واستخدم الباحث مقياس أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي من إعداده، واستبان أساليب مواجهة أحداث الحياة إعداد حسن مصطفى، وتؤكد النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين العينة المصرية، والعينة السعودية في إدراك أحداث الحياة الضاغطة الأيسرية، والاقتصادية وضغوط العلاقة مع الجنس الآخر لصالح العينة المصرية، كما توجد فروق بين العينة المصرية والعينة السعودية في أساليب مواجهة الحياة.

• دراسة هويدة حنفي (٢٠٠٩) عن التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين من المكوفين والمبصرين، وتم اختيار العينة التجريبية من ٣٠٦ طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة منهم ٩٦ من المكوفين بمركز الرعاية الاجتماعية والثقافية، و ٢١٠ طالباً وطالبة من المبصرين بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية، واستخدمت الباحثة مقياس التعايش مع الحياة الصورة (أ) للمبصرين، والصورة (ب) للمكوفين من إعدادها، وتؤكد النتائج على وجود علاقة دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أساليب التعايش مع ضغوط الحياة، وتوكيد الذات لدى طلاب الجامعة من المكوفين والمبصرين، على أهمية التأهيل المهني، وبرامج المساندة الاجتماعية وخدمات القراءة الالكترونية للطلاب المكوفين.

• دراسة محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٠) وتبحث العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطراب النفسي لطلاب الجامعة، وتألقت العينة التجريبية من ٢٨٠ طالباً وطالبة، من طلاب الفرقة الثالثة بمعهد الخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، واستخدم الباحث مقياس الأحداث الضاغطة من إعداده، ومقياس الاضطراب النفسي إعداد عبد اللطيف خليفة، وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة وأبعاد الاضطراب النفسي عند مستوى ٠.٠١ لصالح الذكور حيث أن الرجل هو الذي يتحمل أعباء الحياة الكثيرة، والقلق الدائم حول التفكير في المستقبل، وضرورة الاهتمام بتوفير المرشد الأكاديمي داخل الكلية لمساعدة الطلاب على التكيف مع الأحداث السريعة.

### ٣- دراسات تناولت برامج تنمية المهارات الحياتية:-

• دراسة هوي Howe (١٩٩٦) وتهدف إلى تقليل التباين العرقي بين المراهقين من خلال المشاركة في مجموعات مهارات الحياة Life Skills Groups في المجتمع الأمريكي، ومعرفة أسباب المشكلات العرقية بين التلاميذ في المدارس وخاصة في فترة المراهقة، وتم

## فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

اختيار ١٢٤ طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وبعد تطبيق برنامج للمهارات الحياتية لمدة عشر أسابيع في إحدى مدارس مدينة نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية، وخلال التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الرفاق في الفصل وتبادل المشاعر الإيجابية تؤكد النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح أفراد المجموعة التجريبية وعلى أهمية المزيد من الأبحاث في المستقبل.

- دراسة محمد السيد عبد الرحمن و صالح أبو عبادة (١٩٩٨) عن فاعلية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة وتكونت العينة التجريبية من ٩ طلاب بالمرحلة الجامعية من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض السعودية، مقياس الخجل (١٩٩٢) إعداد محمد محروس الشناوي، ومقياس الشعور بالذنب، وإعداد البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثان، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي له تأثير فعال في خفض الشعور بالخجل، والشعور بالذنب لدى طلاب الجامعة.

- دراسة كرافف Krapf (١٩٩٨) وتبحث أهمية تلقين المعارف ومهارات الحياة في مجال التربية الخاصة ومن خلال تدريس المواد التعليمية المختلفة، والفروق بين الأفراد في طريقة تعلم المهارات الحياتية من خلال تدريس موضوعات المنهج المدرسي، وتم اختيار العينة التجريبية من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتقسيمهم إلى المجموعة الأولى وتم تدريس مهارات الحياة من خلال المنهج المدرسي، والمجموعة الثانية تم تدريس مهارات الحياة لها المواد الدراسية المستقلة، ومن خلال مقارنة النتائج نجد أن المجموعة التي تم للتدريس لها مهارات الحياة من خلال المنهج الدراسي كان أدائهم أفضل من المجموعة الثانية التي تم للتدريس لها من خلال المواد الدراسية المستقلة.

- دراسة بيكلسمير وآخرون, Picklesimer, et. al (١٩٩٨) وتناولت مهارات الحياة لدى المراهقين، وكيفية اختيار المهنة بعد التخرج، وتألفت العينة للتجريبية من المراهقين طلاب كليات الجامعة، ومن المدارس الفنية، وتؤكد النتائج على أهمية التطبيقات الإرشادية في تنمية مهارات الحياة، وضرورة استخدام الفنيات الإرشادية في إعداد طلاب الجامعة للمهنة في المستقبل.

- دراسة محمد أبو الفتوح و خالد صلاح (١٩٩٩) وتهدف إلى تحديد المهارات الحياتية اللازمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية، والتي تمكنهم من التعامل بفاعلية مع مواقف الحياة اليومية من خلال مناهج العلوم، وتم تحديد مهارات الحياة وهي المهارات البيئية، والمهارات الصحية،

والمهارات الوقائية، والمهارات البدنية، وتكونت العينة من مجموعة من طلاب الصف الرابع، والخامس الابتدائي، وتؤكد النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجاتهم على اختبار المهارات الحياتية قبل وبعد تطبيق منهج العلوم، وضرورة استخدام الأنشطة المختلفة في تنمية مهارات الحياة لدى التلاميذ.

• دراسة إبراهيم توفيق غازي (٢٠٠٢) وتناول إستراتيجية العصف الذهني في تدريس المهارات الحياتية والبيئية، ومهارة طرح الأسئلة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتألفت العينة من ١٢٠ تلميذاً وتلميذة بولاية الباطنة جنوب سلطنة عمان، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين هما: الأولى المجموعة التجريبية، والثانية المجموعة الضابطة، وتشير النتائج إلى أن استخدام العصف الذهني يتيح الفرصة لنمو الخيال والتفكير، والإثارة العقلية بما يؤدي إلى تنمية المهارات الحياتية لدى التلاميذ.

• دراسة إريك جرانهولم وآخرون Granholm, et, al (٢٠٠٥) وتبحث في العشوائية والضبط التجريبي للمهارات الاجتماعية في السلوك المعرفي، وتدريب الشباب وكبار السن من المرضى بالشيزوفرونيا المزمنة، تألفت العينة من ٧٦ من الشباب وكبار السن الذين يعانون من الشيزوفرونيا المزمنة ومنهجهم مع زملائهم العاديين، وتم تطبيق برنامج للتدريب على السلوك المهاري الاجتماعي المعرفي بواقع جلستين أسبوعياً، وتؤكد النتائج بعد تطبيق برنامج التدريب المهاري الاجتماعي المعرفي مع المرضى بالشيزوفرونيا المزمنة، قد تعلموا مهارات التعامل مع الآخرين، وتقييم خبراتهم السيئة بكل موضوعية، حيث أصبح لديهم درجة عالية من البصيرة المعرفية، وأن العلاج السلوكي المعرفي يساعد في تطوير مهاراتهم الاجتماعية.

• دراسة نيانانوج Nuananog (٢٠٠٦) وتهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج الصحة المدرسية القائم على التدريب على المهارات الحياتية في التقليل من التعاطي للمواد المخدرة بين طلاب المدارس الثانوية في تايلاند، وتم اختيار العينة التجريبية من ١٧٠ طالباً وطالبة في الصفوف من السابع إلى الثاني عشر، وتم تطبيق برنامج تنمية المهارات الحياتية الذي يساعد على تقليل تعاطي المواد المخدرة، وتشير النتائج إلى فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الحياتية في المساعدة على زيادة المواقف المضادة وتطوير سلوك الرفض واتخاذ القرار، لمنع انتشار المخدرات بين طلاب المدارس .

• دراسة شارستين، و لويز Christine & Louis (٢٠٠٧) وتهدف إلى تنمية المهارات الحياتية مثل مهارة تناول الطعام، وتنظيم الغرفة، ورعاية الذات، والمشاركة الاجتماعية، وتألفت العينة التجريبية من ٥١ فرداً من المراهقين ذوي الإعاقة العقلية، وتم تقسيمهم إلى



## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

مجموعتين هما، المجموعة الأولى عددها ٢٣ معاقاً وطبق عليها برنامج لتنمية المهارات الحياتية لمدة ثلاثة أشهر، والمجموعة الثانية وعددها ٢٨ معاقاً، وتؤكد النتائج على أن التدخل الإرشادي يساعد البالغين من ذوي الإعاقة العقلية على تطوير وتعليم المهارات الحياتية في مجالات الحياة المختلفة، والرعاية الذاتية والمشاركة الاجتماعية، كما توصى الدراسة بضرورة تكثيف البرامج الإرشادية والعلاجية التي تساعد على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب المعاقين.

- دراسة معتز عبید (٢٠٠٨) وتهدف إلى بحث فاعلية برنامج إرشادي في إكساب بعض مهارات الحياة لدى المراهق للكفيف، وتم اختيار العينة التجريبية من ١٤ تلميذاً بالصف الثاني والثالث الإعدادي بالقسم الداخلي بمدرسة طه حسين التابعة للمركز النموذجي لرعاية المكفوفين بالقاهرة، وتم مجانبتهم من حيث الجنس، والعمر الزمني، ودرجة التحصيل، واستخدم الباحث مقياس مهارات الحياة من إعداده، وإعداد البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات الحياة لدى المراهق الكفيف، وتؤكد النتائج على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مهارات الحياة، وخاصة المهارات الاجتماعية، ومهارة تأكيد الذات، ومهارة إدارة الوقت لدى المراهق الكفيف.

- دراسة فكتوريا ونزيل وآخرون Wenzel, et, al (٢٠٠٩) وتهدف إلى معرفة فاعلية برنامج المهارات الحياتية من خلال المؤثرات الإيجابية للعلاقات المدرسية والوقاية من استعمال المادة السيئة، وتحديد ما إذا كانت هذه المؤثرات الإيجابية لها تأثيرها على استعمال مادة الكحول، وعلى العلاقات المدرسية، وتألفت العينة التجريبية من ٩٥٢ طفلاً من سن ٣ سنوات إلى ١٠ سنوات، وكان البرنامج يحتوي على تدريب المعلمين والمقابلة وتحديد الخبرة، وتشير النتائج على أن برنامج المهارات الحياتية باستخدام المؤثرات الإيجابية كان أفضل استخداماً مع المدرسين والطلاب، وأن العلاج الإيجابي كان فعالاً في المساعدة في علاج الكحول، وفي العلاقات المدرسية.

- دراسة مورجن وبراين Morgen & Brain (٢٠٠٩) وتهدف إلى تحديد أثر تدريب وتعليم المعاقين عقلياً على المهارات الحياتية من خلال تدريس بعض المناهج الدراسية، وتألفت العينة من ٤٨٢ مراهقاً من ذوي الإعاقة العقلية وتؤكد النتائج على أهمية أهمية تعلم المهارات المهنية، ومهارات الاتصال، ومهارات الكفاءة الشخصية والاجتماعية للمعاقين عقلياً.

- دراسة محمد حسن عمران (٢٠١٠) وتناول أثر استخدام إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المهارات الحياتية، والتفكير الإبداعي لدى طلاب كلية التربية بالوادى الجديد، وتكونت



العينة التجريبية من ٨٠ طالباً واستخدم الباحث اختبار المهارات الحياتية، واختبار التفكير الإبداعي من إعداده، وتشير النتائج إلى أهمية استخدام إستراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المهارات الحياتية، وفي تنمية للتفكير الإبداعي حيث توجد فروق دالة إحصائية في التطبيق القلبي والبعدي للعينة التجريبية.

- دراسة مصطفى أبو المجد ومحفوظ عبد الستار (٢٠١١) وتهدف إلى تحديد فعالية برنامج إرشادي أسرى للوالدين، وبرنامج لتدريب الأبناء في تنمية بعض المهارات الحياتية اليومية لدى المعاقين عقلياً، وتألفت العينة من ٢٣ طفلاً من المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وتروحت أعمارهم ما بين (٧,٥ - ١٣,٥ سنة) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين هما، المجموعة التجريبية الأولى وعددها ١٢ طفلاً، والمجموعة للتجريبية الثانية وعددها ١١ طفلاً، وتكونت عينة الأسر من ١٠ أسر من آباء وأمهات أطفال المجموعة التجريبية الأولى، وتم تطبيق مقياس المهارات الحياتية، والبرنامج التدريبي للأطفال المعاقين عقلياً من إعداد الباحثان، والبرنامج الإرشادي الأسرى، وتؤكد النتائج على فاعلية كل من البرنامج الإرشادي الأسرى للوالدين، والبرنامج التدريبي على تنمية المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً، القابلين للتعلم والممثلة في مهارات الاعتماد على النفس والنمو الجسمي والتواصل الإجتماعي، ومهارات اللغة والمهارات المعرفية، وأن إرشاد الوالدين بجانب تدريب الأطفال كان مهم في تعليم الأطفال المعاقين عقلياً.

- دراسة بلقيس بنت إسماعيل الداغستاني (٢٠١١) تهدف إلى تقديم برنامج قائم على استخدام جداول الأنشطة المصورة موجه لأطفال الروضة الذاتويين لإكسابهم بعض المهارات الحياتية اليومية، وقد اختيرت عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال الذاتويين بمركز والددة الأمير فيصل بن فهد للتوحد بمدينة الرياض بالسعودية، واستخدمت الباحثة مقياس جيليام لتشخيص التوحد، ومقياس المهارات الحياتية، وتشير النتائج إلى فاعلية البرنامج المقدم في إكساب أطفال الروضة الذاتويين بعض المهارات الحياتية، وإلى تحسين السلوكيات النمطية والمهارات الاجتماعية.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

تخلص نتائج البحوث والدراسات السابقة إلى مجموعة من الحقائق المهمة في العلاج النفسي الإيجابي وهي:

- (١) يستخدم العلاج النفسي الإيجابي في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، وقلق المستقبل، وضغوط أحداث الحياة والصدمات النفسية منها دراسات Peseschkian (١٩٩٠)،

## فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

Karwoski, & Garrat (٢٠٠٦)، Seligman, et. Al (٢٠٠٦)، حسن الفنجري (٢٠٠٦)، Goodwin & Palo (٢٠١١).

٢) يستخدم العلاج النفسي الإيجابي في تنمية مهارات الحياة منها دراسات Howe (١٩٩٦)، Picklesimer, et. al، (١٩٩٨)، Granholm, et, al، (٢٠٠٥)، Nuananog (٢٠٠٦)، معتز عبيد (٢٠٠٨)، مصطفى أبو المجد ومحفوظ عبد الستار (٢٠١١)، بلقيس بنت إسماعيل (٢٠١١).

٣) يستخدم العلاج النفسي الإيجابي مع الأطفال، والمراهقين، والشباب، وكبار السن منها دراسات Seligman, et. Al (٢٠٠٦)، Lopez, et, al، (٢٠٠٦)، Staats, Sara, el, al، (٢٠٠٧)، Rashid and Anjum (٢٠٠٨)، دراسة حسن الفنجري (٢٠٠٨)، Predolin، (٢٠٠٩)، Snyder (٢٠١٠)، Lwamoto، (٢٠١٠)، Eryilmaz، (٢٠١١).

٤) تركز البرامج الإرشادية والعلاجية في العلاج النفسي الإيجابي على استخدام فنيات واستراتيجيات إيجابية متعددة منها التفاؤل، والأمل، والرضا عن الحياة، والتفكير الإيجابي، والعقلانية، والصمود، والمثابرة، والكفاءة الذاتية، والتدفق، والتغذية الراجعة الإيجابية، وأسلوب مواجهة المشكلة، واستخدام القوى الإيجابية للشخصية.

٥) يستخدم العلاج النفسي الإيجابي بالتكامل والانتماج مع فنيات العلاج السلوكي المعرفي فيما يعرف بالعلاج متعدد المحاور في علاج المرضى النفسيين، ومنها دراسات Roger & Roderick (٢٠٠٣)، Karwoski, & Garrat (٢٠٠٦)، Cope, Theo، (٢٠١٠).

٦) يستخدم العلاج النفسي الإيجابي بصورة فردية وجماعية منها دراسات Martin (٢٠٠٥)، Seligman, et. Al (٢٠٠٦)، Lopez, et, al، (٢٠٠٦)، Staats, Sara, el, al، (٢٠٠٧)، Rashid & Anjum (٢٠٠٨)، Howard، (٢٠٠٨)، Goodwin & Palo، (٢٠١١).

٧) يهتم العلاج النفسي الإيجابي بالتوافق المهني والعمل مثل دراسات Martin (٢٠٠٥)، Lopez, et, al، (٢٠٠٦)، Noto, Luis, & Maruijo، (٢٠٠٧)، Howard، (٢٠٠٨)، Predolin، (٢٠٠٩).

٨) تظهر أهمية العلاج النفسي الإيجابي في إحداث التحول الثقافي داخل ثقافات متعددة منها دراسات Tritt, Karin, et. al، (١٩٩٩)، Erekson & Lambert، (٢٠٠٨)، Cope, Theo، (٢٠١٠)، Lwamoto، (٢٠١٠).

٩) تعددت المقاييس المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي منها مقاييس عن حالات الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسية، كما استخدمت مقاييس أخرى كمقياس حالات السعادة، والرضا عن

الحياة، والكفاءة الذاتية، ومعنى الحياة، والمهارات الحياتية وغيرها.

١٠) تؤكد الدراسات والبحوث السابقة على أن مجال العلاج النفسي الإيجابي من الاتجاهات المعاصرة التي تحتاج إلى مزيد من البحوث الإكلينيكية والتجريبية، ويفتح الباب أمام الباحثين لبحث قضايا السمات الإيجابية للشخصية، وتنمية الفضائل والقيم الإنسانية، وأهمية الوقاية الإيجابية.

١١) استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إعداد برنامج العلاج النفسي الإيجابي، وتحديد الفنيات العلاجية المستخدمة التي تعمل على خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية المهارات الحياتية.

#### رابعاً - إجراءات الدراسة

يتناول هذا الجزء منهج الدراسة، والعينة التجريبية، والأدوات والبرنامج العلاجي المستخدم.

#### ١) منهج الدراسة والعينة

يستخدم الباحث المنهج التجريبي بهدف التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة، وتنمية مهارات الحياة لدى طلاب الجامعة، وتألفت العينة الكلية من ٢٥٠ طالبا وطالبة منهم ١٢٠ طالبا، ١٣٠ طالبة من الفرقة الثالثة والرابعة من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد جامعة أسيوط، وبعد تطبيق مقياس الحياة الضاغطة (١٩٩٨) إعداد زينب شقير، ومقياس مهارات الحياة (٢٠٠٨) إعداد معتز عبدي تم اختيار العينة للتجريبية من ٤٠ طالبا و طالبة، وقام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين هما:

(أ) المجموعة التجريبية وعددها ٢٠ فرداً منهم ١٠ من الذكور، ١٠ من الإناث.

(ب) المجموعة الضابطة وعددها ٢٠ فرداً منهم ١٠ من الذكور، ١٠ من الإناث.

#### جدول (١)

يوضح التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج

المتغير	المجموعة التجريبية ٢٠ فرداً		المجموعة الضابطة ٢٠ فرداً		قيمة ت	الدالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
مقياس ضغوط الحياة	١٢٢,٧٨	٢,١١	١١٩,١١	١,٩١	١,٧١	غير دالة
مقياس مهارات الحياة	١٣١,٣٩	٢,٨١	١٣٥,٣٠	١,٣٩	١,٣٦	غير دالة

\* الفروق غير دالة احصائياً

**(٢) الأدوات**

(أ) استخدم الباحث مقياس مواقف الحياة الضاغطة (١٩٩٨) إعداد زينب شقير ويهدف المقياس إلى

معرفة ضغوط أحداث الحياة التي يواجهها طلاب الجامعة ، ويقس الضغوط الأسرية والإقتصادية والدراسية ، والاجتماعية والانفعالية والشخصية والصحية ، وتم تطبيق وتقيين المقياس علي عينة مصرية عددها ٤٠٠ طالبا وطالبة من طلاب جامعة طنطا ، والعينة الأخرى من الطلاب السعوديين وعددها ٣٠٠ طالبا وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز بجدة، ويتمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق ، والثبات من خلال إعادة التطبيق ، ومعامل ألفا كرونباخ .

(ب) مقياس مهارات الحياة للمراهقين (٢٠٠٨) إعداد معتز عبيد ، ويهدف إلى قياس مهارات الحياة وهي المهارات الاجتماعية و مهارات توكيد الذات ، ومهارات إدارة الوقت ، ويتكون من ٩٠ عبارة ، والمقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات من خلال التجزئة النصفية ، ومعامل ألفا كرونباخ .

(ج) تصميم برنامج علاجي يقوم علي استخدام فنيات وأساليب العلاج النفسي الإيجابي إعداد الباحث

(د) إعداد إستمارة تقييم البرنامج العلاجي إعداد الباحث .

**(٣) برنامج العلاج النفسي الإيجابي<sup>١</sup>**

**(أ) تعريف البرنامج**

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية في علم النفس الإيجابي ومنها جبر محمد جبر (٢٠٠٥) علم النفس الإيجابي ، وحسن الفنجرى (٢٠٠٦) السعادة بين علم النفس الإيجابي

<sup>١</sup> مختصر برنامج العلاج النفسي الإيجابي

ومن خلال القراءة تمكن الباحث من تحديد تعريف إجرائي لبرنامج العلاج النفسي الإيجابي كما يلي:  
هو عبارة عن مجموعة من الخدمات الإرشادية والعلاجية التي تقدم للمراهقين والشباب من طلاب الجامعة وتقوم علي استخدام أساليب وفنيات العلاج النفسي الإيجابي بهدف خفض ضغوط أحداث الحياة ، وتنمية المهارات الحياتية التي تساعد علي تحقيق الصحة النفسية الإيجابية وبناء الشخصية التي تتمتع بالأمل والتفاؤل والبحث عن الوجود الأفضل .

والصحة النفسية مارتن سليجمان (٢٠٠٦-٢٠٠٢) علم النفس الإيجابي ، الوقاية الإيجابية ، العلاج النفسي الإيجابي، محمد عبد الظاهر الطيب ، سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ، عماد محمد مخيمر (٢٠٠٩) الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي ، رامت طه (٢٠٠٩) فن العلاج النفسي : طرق مبسطة للتغلب على الضغوط والانفعالات السالبة ، صفاء الأعسر (٢٠١٠) للصمود من منظور علم النفس الإيجابي ، عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) العلاج السلوكي المعرفي الحديث : أساليبه ومبادئ تطبيقه ، مرعي سلامة يونس (٢٠١١) علم النفس الإيجابي ، مقمة ومفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي ، ومجدي أحمد عبد الله (٢٠١٣) مقدمة في علم النفس الإيجابي.

#### (ب) أهنية برنامج العلاج الإيجابي

١. يستخدم البرنامج أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسي هو العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy وتحديد فاعليته في خفض ضغوط أحداث الحياة وتنمية بعض مهارات الحياة لدى طلاب الجامعة واستثمار الطاقة والقوي الإيجابية للشخصية بهدف تحقيق الصحة النفسية الإيجابية مثل التفكير الإيجابي والعقلانية ، وتعلم الرضا ، والأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية والتدفق والتواصل الاجتماعي ، وتحسين جودة الحياة .
٢. إظهار دور العلاج النفسي الإيجابي لتحقيق الوقاية الإيجابية التي تسهم في تنمية الفضائل وتعزيز سمات الشخصية الإيجابية لطلاب الجامعة ، واكتشاف وتعظيم مكامن القوة والتميز لتحقيق الوقاية الفعالة .

#### (ج) أهداف البرنامج

- (١) تعريف الطلاب بأسباب وأعراض ضغوط أحداث الحياة .
- (٢) المساعدة في تنمية مهارات الحياة اللازمة للتفاعل الاجتماعي ومواجهة ضغوط الحياة .
- (٣) تعزيز الجوانب الإيجابية للشخصية وتعظيم مكامن القوة والتميز لدى طلاب الجامعة .
- (٤) التدريب على استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي في مواجهة المشكلات التي يعاني منها طلاب الجامعة في المستقبل مثل الأمل والتفاؤل ، الرضا ، التواصل الاجتماعي ، الوجود الأفضل ، السعادة

- (٥) لمساعدة في تحقيق الوقاية الإيجابية كأحد مهام العلاج النفسي الإيجابي يمكن توفير الوقاية اللازمة للطلاب من الاضطرابات النفسية خلال المراحل العمرية المختلفة .

## فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

### (د) الحاجة إلى البرنامج العلاجي

تظهر الحاجة إلى البرنامج العلاجي في تزويد الطلاب بالمعلومات عن أسباب ضغوط أحداث الحياة وتأثيرها على الصحة النفسية للأفراد ، ودور العلاج النفسي الإيجابي في خفض هذه الضغوط لدى طلاب الجامعة وأهميته في تنمية مهارات الحياة السلوكية والنفسية والاجتماعية ، وتحقيق الصحة النفسية وتعزيز الشخصية الإيجابية لدى طلاب الجامعة ، والمساعدة في الوقاية الإيجابية الفعالة ، وحماية الطلاب من الاضطرابات النفسية المختلفة .

### (هـ) محتويات البرنامج العلاجي

يقوم البرنامج العلاجي على استخدام فنيات واستراتيجيات العلاج النفسي الإيجابي التي حددها مارتن سيلجمان Marten Seligman في دراساته المتعددة (٢٠٠٠ ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٠٦ ، ٢٠٠٩) وبعض المراجع العلمية والبحوث العربية منها جبر محمد جبر (٢٠٠٥) ، حسن الفنجري (٢٠٠٦) ، محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠٠٦) ، محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) ، صفاء الأعسر (٢٠١٠) ، عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) ، مرعي سلامة يونس (٢٠١١) ، وهذه الفنيات هي الأمل والتفاؤل ، والرضا الإيجابي ، والكفاءة الذاتية والتحقق والصمود ، والتفاعل الاجتماعي ، السعي نحو الوجود الأفضل ، وتحقيق السعادة والتفكير الإيجابي .

وفي مجال تنمية المهارات الحياتية توصل الباحث إلى مجموعة من البحوث والمراجع العلمية التي تساعده في إعداد محتوى برنامج العلاج النفسي الإيجابي ومنها وفاء محمد مصطفى (٢٠٠١) مهارات التميز والنجاح ، عادل بن محمد العابدلي (٢٠٠٥) مهارات الشخصية ، محمد أحمد هيك (٢٠٠٦) مهارات التعامل مع الناس ، إبراهيم الفقي (٢٠٠٨) سيطر علي حياتك ، ومعتز عبيد (٢٠٠٨) مهارات الحياة للجميع ، رامت طه (٢٠٠٩) فن العلاج النفسي ، عبد الستار إبراهيم (٢٠١٠) السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة .

ويحتوي البرنامج العلاجي على ثلاثة عشر جلسة علاجية باستخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي التي تساهم في تنمية مهارات الحياة لطلاب العينة التجريبية ، واستغرق تنفيذ البرنامج العلاجي ثلاثة شهور بواقع جلسة كل أسبوع تبدأ من شهر فبراير عام ٢٠١٠ حتي نهاية شهر أبريل ٢٠١٢ ، أما فترة المتابعة كانت بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ، وتم تطبيق البرنامج والمتابعة على طلاب كلية التربية بالوادي الجديد .

#### (و) خطوات تنفيذ البرنامج :

##### الجلسة الأولى - التمهيد والتعارف

الهدف من الجلسة : تحقيق الألفة والتقبل والتقدير الإيجابي بين الباحث وأفراد العينة التجريبية .

الفنيات المستخدمة : المحاضرة - الحوار والمناقشة .

- الترحيب بأفراد العينة ، وتعرف الباحث عليهم ، وإظهار الألفة والود خاصة أن الباحث يعطي لهم بعض المقررات الدراسية بالكلية ، وللتأكيد على أهمية الألفة والتعاون فيما بينهم .
- إعطاء فكرة لطلاب العينة التجريبية عن البرنامج العلاجي ، والإجراءات المتبعة في الجلسات والتأكيد على أهمية المتابعة والحضور .
- حث أفراد العينة على ضرورة العمل لتحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج وأهمية الإستعداد والمشاركة ، والإتفاق على تحديد مواعيد الجلسات القادمة .

##### الجلسة الثانية - ضغوط أحداث الحياة وأساليب المواجهة

الهدف من الجلسة : تعريف أفراد العينة التجريبية بأشكال ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها بطريقة إيجابية .

الفنيات المستخدمة : المحاضرة والمناقشة - ممارسة الأنشطة - التكنين .

- تقديم الشكر لأفراد العينة على التزامهم بالحضور في الوقت المحدد ، ثم الحديث حول التعريف بضغوط أحداث الحياة وأثرها على الفرد في المستقبل .
- للباحث يشرح أسباب وأعراض ضغوط أحداث الحياة على الأفراد ، ثم تناول أشكال الضغوط المختلفة الضغوط الأسرية والاجتماعية ، والضغوط المهنية ، والضغوط الاقتصادية والضغوط النفسية ، ومن خلال المناقشة مع الطلاب أصبح لديهم معلومات كافية عن الخطورة التي تمثلها ضغوط أحداث الحياة على الصحة النفسية للأفراد .
- الطلاب يسألون عن أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، والباحث يساعدهم في بعض الأساليب التي يمكن استخدامها مثل التفكير المنطقي في الحدث والمساندة الاجتماعية ، ممارسة الأنشطة ، تحقيق الكفاءة الذاتية ، تجنب الضغوط أو مواجهة الحدث الضاغط ، الإيمان والتكنين ، وهذه أساليب تساعد على التعايش مع ضغوط أحداث الحياة ، وفي نهاية الجلسة يشكر الباحث الطلاب على المناقشة والالتزام بالحضور .

##### الجلسة الثالثة - العلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy

## **فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**

الهدف من الجلسة : التعرف علي مفهوم العلاج النفسي الإيجابي وأهمية استخدامه في تحقيق جودة الحياة والصحة النفسية الإيجابية .

الفنيات المستخدمة: المحاضرة والحوار والمناقشة - الواجب المنزلي .

• بدأت الجلسة بالتحية ، ومتابعة الواجب المنزلي ثم الانتقال إلي موضوع مفهوم العلاج النفسي الإيجابي كأحد الطرق العلاجية الحديثة التي تقوم علي بناء القوي الإيجابية للفرد وتحقيق السعادة والسعي نحو الوجود الأفضل .

• الباحث يتناول مكونات الحياة الإيجابية كما حددها سيلجمان Seligman وهي حياة المتعة والاستمتاع ، والحياة الجيدة التي تقوم علي التدفق واستخدام الأنشطة ، والحياة ذات المعني .

• الطلاب يسألون عن تحقيق الحياة الإيجابية السعيدة ، والباحث يدير الحوار معهم عن العلاج النفسي الإيجابي الذي يستخدم مجموعة من الفنيات التي علينا تطبيقها حتي يستطيع أن يتمتع بالحياة مثل الأمل والتفاؤل ، والتفكير الإيجابي وتعلم للرضا والصمود والمثابرة ، والعقلانية ، والواقعية ، وحل المشكلات ، والتعزيز الإيجابي والكفاءة الشخصية والرفاهية .

• تدريب الطلاب علي استخدام هذه الفنيات في مواجهة ضغوط أحداث الحياة وفي تنمية مهارات الحياة .

• الباحث ينبه الطلاب إلي أن العلاج النفسي الإيجابي يمكن تطبيقه مع الأطفال والمراهقين والشباب وكبار السن ، ويحدد الواجب المنزلي وهو التمرين علي استخدام هذه الفنيات .

### **الجلسة الرابعة - التفكير الإيجابي Positive Thinking**

الهدف من الجلسة : مساعدة الطلاب علي استخدام المهارات العقلية المتعددة في التفكير الإيجابي وتنمية مهارات الحياة .

الفنيات المستخدمة : الحدث علي التفكير الإيجابي - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي .

• بدأت الجلسة بمناقشة مفهوم التفكير الإيجابي ، وتوضيح العلاقة الوثيقة بين التفكير والانفعال ، والفرد الذي يعاني من اضطراب الانفعال يقع في التفكير السلبي .

• الباحث يدرب الطلاب علي استخدام المهارات العقلية مثل الملاحظة والتركيز والخيال ، والانتباه والإدراك والتفاؤل ، ويطلب من الطلاب تحديد خصائص الشخصية التي تتميز بالتفكير الإيجابي مثل :

النظرة التفاؤلية للحياة ، الإصغاء عند الحديث مع الآخرين ، حسن الظن بالأصدقاء في الجامعة والعمل علي تحديد الأهداف التي ينبغي تحقيقها ، الثقة بالذات والشعور بالقيمة ،



والتخطيط للمستقبل .

- الإشتراك في ورشة عمل مع الطلاب لتطبيق التفكير الإيجابي علي بعض مواقف الحياة ، وتحديد الواجب المنزلي وهو التدريب علي ممارسة التفكير الإيجابي .

#### الجلسة الخامسة - العقلانية والإقناع المنطقي

الهدف من الجلسة : استخدام العقلانية والإقناع في مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، وفي تنمية مهارات الحياة

الغنيات : الحوار والمناقشة - العقلانية والإقناع .

- بدأت الجلسة بمتابعة الواجب المنزلي عن التدريب علي التفكير الإيجابي ، والانتقال إلي استخدام مهارة العقلانية والإقناع في حث الآخرين علي فهم وجهة نظرك ، وكسب موافقتهم وتغتهم، والسؤال كيف تكون لديك القدرة علي العقلانية والإقناع ؟

- الباحث يدير مع الطلاب ورشة عمل عن الشروط الواجب توافرها في عملية العقلانية والإقناع ومنها : المصادقية والأمانة ، القدرة علي استخدام البراهين والأدلة ، مراعاة الألفاظ وصحة المعاني ، القدرة علي التعبير ومراعاة أدب الحديث ، مخاطبة الناس علي قدر عقولهم واحترام مشاعرهم ، تحديد مواطن الإلتقاء ومواطن الاختلاف ، أن يكون الفرد متزنًا وهادئًا ولا يظهر الغضب عند المناقشة والمرونة الفكرية ، استخدام الفكاهة كلما أمكن ذلك .

- الباحث حث الطلاب علي استخدام العقلانية والإقناع الإيجابي في مواجهة ضغوط الحياة اليومية والتدريب المستمر علي العقلانية والاستفادة من الخبرات الإيجابية السابقة .

#### الجلسة السادسة - تعلم التفاؤل

الهدف من الجلسة : معرفة أثر التفاؤل في حياتنا اليومية وفي تحقيق الصحة النفسية الإيجابية .

الغنيات المستخدمة : تعلم التفاؤل - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي .

- الباحث يناقش مفهوم التفاؤل وأثره في مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، ويعرف التفاؤل بأنه النظرة الإيجابية للحياة وهو عكس التشاؤم ، والتفاؤل يرتبط بالصحة النفسية الإيجابية للفرد ، كما أن التشاؤم يرتبط بالإحباط والفشل والنظرة السلبية للحياة ، والأفراد الذين لديهم مهارة التفاؤل لديهم القدرة علي مواجهة مشكلات الحياة .

الطلاب يسألون عن تنمية مهارة التفاؤل، والباحث يدير الحوار، ويحدد خصائص الشخصية المتفائلة مثل : الإبتعاد عن التفكير التشاؤمي ، الاستفادة من الخبرات الإيجابية التي تجلب

**تفاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**  
التفؤل، تعظيم القوي الإيجابية والعمل على إصلاح ما تلف ، التركيز على ممارسة الأنشطة التي تجلب السعادة ، تنمية مهارة التفؤل من خلال العمل على تقوية الذات ، تنمية الثقة بالنفس ومواجهة مواقف الإخفاق والفشل ، التشجيع على ممارسة عملية التفؤل في الأسرة والمدرسة .  
• الباحث يكلف الطلاب بكتابة بعض الموقف التي يشعرون فيها بالتفؤل ، ويحدد الواجب المنزلي وهو التدريب على الأنشطة التي تحقق النجاح والتفؤل .

#### الجلسة السابعة - تعلم الأمل

الهدف من الجلسة : تعلم الأمل كأحد فنيات العلاج النفسي الإيجابي ، وتقوية الدافعية نحو الإنجاز والنجاح وتحقيق الأهداف .

الفنيات المستخدمة : تعلم الأمل وتقوية الدافعية .

• تبدأ الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي السابق حول الاستفادة من مهارة التفؤل ، ثم المناقشة حول غرس الأمل كأحد المتغيرات الإيجابية لدى الطلاب ، ويعرف الأمل بأنه حسن توظيف الفرد للمتغيرات النفسية والبيئية والإقتصادية بهدف تحقيق حالة من الدافعية تؤدي إلى الشعور بالنجاح في الوقت الحاضر والمستقبل ، والأمل قوة دينامية متعددة الأبعاد .

• الباحث يدير مع الطلاب ورشة عمل عن استخدام الأمل في المساعدة على الإنجاز والنجاح وهي: تحديد الأهداف بصورة واضحة ، الاستعانة بالنماذج الناجحة ، حاول أن تكافئ نفسك عند تحقيق بعض الأهداف المرغوبة ، اكتب بعض أفكارك عن التحديات السابقة وكيف تغلبت عليها ، حاول

• المثابرة والإستمرار في النجاح ، لا تلوم نفسك على أي نتائج سلبية واختر بعض الطرق البديلة ، الإيمان بحتمية الإنجاز .

وفي ضوء ماتم ذكره يمكن تنمية مهارة الأمل لدى الأطفال والشباب ، الباحث يحدد الواجب المنزلي عن استخدام التعزيز الإيجابي في تنمية الأمل .

#### الجلسة الثامنة - تعلم الرضا عن الحياة

الهدف من الجلسة : تعلم الرضا كأحد خصائص الشخصية الإيجابية التي تؤمن بالقضاء والقدر وأثر الرضا في مواجهة ضغوط الحياة .

الفنيات المستخدمة : تعلم الرضا - المناقشة الجماعية - التفكير الإيجابي .

• تبدأ الجلسة بأهمية الحديث عن الرضا كأحد خصائص الشخصية الإيجابية المؤمنة بالقضاء

- والقدر ، ومتابعة الواجب المنزلي عن التعزيز الإيجابي في تنمية الأمل .
- يقوم الباحث بتعريف الرضا بأنه رضا الفرد عن قدراته وإمكاناته التي منحها الله له ، والميل إلى الأفكار الإيجابية وإثراء المشاعر المتفائلة ، وطرده الأفكار الإهزامية والاستفادة من الخبرات الإيجابية السابقة ، ويقدم بعض النماذج من الشباب الذين لديهم إرادة عاجزة ونفوس ساخطة غير راضية عن قدراتهم .
- للباحث يدور معهم المناقشة الجماعية حول موضوع الرضا وتحديد سمات الشخصية التي تشعر بأهمية الرضا في الحياة وهي :
- النظرة الدينية التي تساعد الفرد على الإيمان بالقضاء والتقدير ، لتأمل في السمت الشريفة والتأكيد على بعض النماذج عن الرضا ، الابتعاد عن الأفكار والتصورات السابقة عن الفشل ، تأمل النعم التي وهبها الله أيها ، التركيز على الخبرات الإيجابية ويقوم بالشكر عليها التي الله تبارك وتعالى ، أن يوقف فوراً حالة التفكير والإنشغال الزائدة عن الطموحات المستقبلية .
- تنتهي الجلسة بضرورة التكريب على استخدام الرضا في مواجهة ضغوط الحياة .

#### الجلسة التاسعة - التواصل الاجتماعي اللفظي

الهدف من الجلسة : معرفة مهارات التواصل الاجتماعي اللفظي والتكريب على استخدامها في التفاعل الإيجابي .

الغنيات المستخدمة : التفاعل الاجتماعي - التكريب على مهارة التواصل اللفظي - ورشة عمل .

- تبدأ الجلسة بتناول الواجب المنزلي عن أهمية الرضا في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية الإيجابية والحديث عن مهارة التواصل الاجتماعي اللفظي ، وهي تقوم على استخدام مهارات أخرى مثل تعلم مهارة التحدث مع الآخر ، والقدرة على التعبير ، والشرح والتفسير ، ومهارة الإنصات ، ومهارة القراءة والكتابة وغيرها من المهارات اللازمة للحياة ، وتعزيز القوي الإيجابية للطلاب .

- الباحث يدير ورشة عمل عن التواصل اللفظي الإيجابي كيف يكون ؟ ومن خلال المناقشة والحوار يتوصل الطلاب إلى شروط التواصل اللفظي الإيجابي الفعال مثل التعبير بحرية ، الإصغاء والاستماع الجيد ، حديث الرسول صلى الله عليه وسلم " قلقل خيراً أو لتصمت " المناقشة الهادئة ، الاختلاف لا يفسد للود قضية ، ضبط الانفعالات ، التهنية واختيار الوقت المناسب .

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

- الطلاب يؤكدون علي أهمية هذه المهارات الإيجابية التي يجب عليهم استخدامها .
- الباحث يطلب من الطلاب التدريب علي استخدام مهارة التواصل اللفظي الإيجابي مع الآخرين في مواجهة ضغوط الحياة ، وتحقيق الوجود الأفضل .

### الجلسة العاشرة - التواصل الاجتماعي غير اللفظي

الهدف من الجلسة : معرفة مهارات التواصل الاجتماعي غير اللفظي والتدريب علي استخدامها في التفاعل الإيجابي .

الغنيات المستخدمة : التفاعل الإيجابي - الحوار والمناقشة - ورشة عمل -

- الباحث يواصل المناقشة والحوار عن التواصل غير اللفظي من حيث المفهوم وهو مجموعة من الحركات والإيماءات التي يستخدمها الفرد فيما يريد توصيله للآخرين ، وأشكال الاتصالات غير اللفظية مثل : تعبيرات الوجه ، والحركات الجسمية ، والإرشادات والإيماءات التي تستخدم عند التواصل الاجتماعي الإيجابي .
- الباحث يدير ورشة عمل مع الطلاب حول الحركات الجسمية والإشارات والإيماءات في التواصل غير اللفظي ، والطلاب يؤكدون علي استخدامهم التواصل غير اللفظي في كثير من الأوقات .
- الباحث يجب الالتزام ببعض القواعد مثل عدم التسرع في التقييم ، وعدم مقاطعة الآخرين ، تجنب الانفعال وللقلق أو التهكم والسخرية ، والتركيز علي الأخطاء ، ويؤكد علي أهمية التدريب علي حسن استخدام التواصل الاجتماعي غير اللفظي من خلال مواقف الحياة ، ومتابعة النجاح في ذلك ، ويحدد للواجب المنزلي وهو التدريب علي استخدام التواصل غير اللفظي .

### الجلسة الحادية عشر - الكفاءة الذاتية

الهدف من الجلسة : تدريب الطلاب علي رفع الكفاءة الشخصية من خلال التشجيع علي ممارسة الأنشطة الرياضية وتنمية القدرات العقلية .

الغنيات المستخدمة : استخدام الأنشطة - تعزيز الكفاءة الذاتية الإيجابية - الواجب المنزلي .

- بدأت الجلسة بمتابعة الواجب المنزلي وهو التدريب علي استخدام التواصل الاجتماعي غير اللفظي ، ثم الانتقال إلي شرح مفهوم الكفاءة الذاتية
- الطلاب يسألون عن كيفية تعزيز الكفاءة الذاتية للفرد

- الباحث يدير الحوار والمناقشة حول تعزيز الكفاءة من خلال الدعم الأسري المستمر ، تحمل مواقف الإحباط ، تحديد الأهداف بصورة واقعية ، التشجيع علي ممارسة الأنشطة الرياضية ، الاهتمام بتعلم المهارات الاجتماعية التي تعزز الكفاءة الذاتية ، تقديم نماذج من القدوة ذات الكفاءة الذاتية العالية .
- الباحث يطلب من الطلاب التدريب علي رفع الكفاءة الذاتية من خلال تحديد الأهداف ، وتعلم القيم الخلقية الإيجابية وممارسة الأنشطة .

#### الجلسة الثانية عشر - مهارة إدارة الوقت

الهدف من الجلسة : تعريف الطلاب بأهمية إدارة الوقت في حياة الإنسان ، والتدريب علي استخدام نماذج لإدارة الوقت مثل سجلات تنظيم الوقت ، قائمة للمهام والأهداف ، وممارسة الأنشطة المفيدة.

الغنيات المستخدمة : سجلات تنظيم الوقت - تحديد قائمة للمهام والأهداف - للتدريب علي الأنشطة المفيدة .

• تبدأ للجلسة بالشكر والتقدير علي متابعة الحضور ، ثم متابعة الواجب المنزلي السابق والانتقال إلي موضوع إدارة الوقت .

• الباحث يدير الحوار والمناقشة عن تعريف الوقت وأهمية المحافظة عليه ، وشرح بعض النماذج والخطط التي يتعين علي الطلاب استخدامها في إدارة الوقت مثل سجلات تنظيم الوقت ، وقائمة المهام والأهداف ، والأنشطة المفيدة مثل الزيارات الأسرية ، والقراءة ، والأنشطة الرياضية والترويحية ، وتجنب أماكن اللهو وتضييع وقت الفراغ فيما لا يفيد ، ثم يطلب من كل طالب أن يكتب كيف يقوم بتنظيم الوقت أثناء اليوم .

• الطلاب يقولون إننا نقضي بعض الوقت أثناء اليوم بطريقة سيئة أحياناً .

• الباحث يدرّب الطلاب علي أهمية تحديد سجلات تنظيم الوقت أو عمل قائمة بالمهام والأهداف التي يحاول تحقيقها ، ولكن لدينا مهارة تقسيم الوقت بين المذاكرة ، واليوم الدراسي ، والأنشطة الحرة المفيدة .

• الباحث علينا أن ندرّب أنفسنا من خلال التدريب علي الواجب المنزلي وهو كيفية إدارة الوقت .

#### الجلسة الثالثة عشر - الختامية

**الهدف من الجلسة الختامية :** تحديد مدى استفادة الطلاب من البرنامج العلاجي .

**الفنيات المستخدمة :** المحاضرة - الحوار والمناقشة .

• يقوم الباحث في هذه الجلسة بمتابعة الواجب المنزلي السابق ، ثم تطبيق إستمارة خاصة بتقييم البرنامج وهي من إعداد الباحث وتحتوي علي مجموعة من الأسئلة التي تقيس مدى إستفادة الطلاب من البرنامج العلاجي المستخدم ، وتطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة ، ومقياس مهارات الحياة ، وتحليل البيانات الإحصائية .

• الباحث يؤكد للطلاب أهمية استخدام الفنيات التي تم تعلمها من خلال البرنامج العلاجي ، ويوجه الشكر لجميع الطلاب علي الإلتزام بالحضور في الجلسات ، ويطلب لقاء معهم بعد فترة المتابعة لتطبيق أدوات الدراسة مرة ثانية .

• فترة المتابعة - تم تطبيق أدوات الدراسة بعد مرور شهرين من نهاية التطبيق البعدي الأول ، والمقارنة بين نتائج التطبيق البعدي الأول ونتائج التطبيق البعدي الثاني ، وتؤكد النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي الأول ، وبعد مرور فترة المتابعة ، مما يؤكد فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة ، وتنمية المهارات الحياتية للطلاب الجامعة .

**(ي) تقييم برنامج العلاج النفسي الإيجابي :**

قام الباحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي بإعداد إستمارة تقييم البرنامج لمعرفة آراء الطلاب حول البرنامج العلاجي والفائدة التي عاين عليها ، وأهم الأساليب التي تعلمها الطلاب لمواجهة ضغوط أحداث الحياة ، وتنمية المهارات الحياتية ، وقام الباحث بتحليل استجابات الطلاب ، وكانت أهم المميزات التي عبر عنها الطلاب هي :

- إتاحة الفرصة للطلاب للحوار الإيجابي والتعبير عن الرأي
- تعلم مهارات حل المشكلة .
- تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي .
- تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية .
- أثر مهارات الأمل والتفاؤل في الصحة النفسية .
- تعلم مهارات التفكير الإيجابي والعقلانية .
- أما السلبيات كانت مايلي :
- الوقت غير كاف ، والبرنامج يحتاج مزيد من الوقت .

- الضغوط الدراسية تؤدي إلى الحرمان من حضور مثل هذه البرامج .

#### خامساً : تفسير النتائج :

##### الفرض الأول :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج ، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة من الذكور والإناث على مقياس مواقف الحياة الضاغطة " لصالح المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي "

#### جدول (٢)

يوضح الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

على مقياس مواقف الحياة الضاغطة

المتغير	المجموعة التجريبية ٢٠		المجموعة الضابطة ٢٠		قيمة ت	الدالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
مقياس مواقف الحياة الضاغطة	٦٥,١١	٢,٩٥	١١٩,١٢	١,٩٢	١٥,٣٤	دالة*

دالة عتد مستوى ٠,٠١

- يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية ، وتؤكد هذه الحقيقة على فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كارين تريث وآخرون . Tritt, Karin et .al (١٩٩٩) ، دراسات سلجيمان وآخرون Seligman, et.al (٢٠٠٩-٢٠٠٠) ، وهاريس وآخرون Harris, et.al (٢٠٠٧) ، وحسن الفنجري (٢٠٠٨) ورأسيد وأنجيم Rashid and Anjum (٢٠٠٨) وهوارد Howard (٢٠٠٨) وكوبي ثيو Cope, Theo (٢٠١٠) وسيندر Snyder (٢٠١٠) وجودواين وبالو Goodwin and Palo (٢٠١١) كما توجد بعض الدراسات العربية منها هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١) ، محمود إبراهيم (٢٠٠٣) ، عماد على عبد الرازق (٢٠٠٦) وهويد حنفي (٢٠٠٩) وتؤيد هذه

**فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة**

الدراسات أهمية الإرشاد والعلاج النفسي التقليدي والعلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة ، وأن استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي مثل الانفعالات الإيجابية ، والكفاءة الذاتية والسعادة والرضا عن الحياة ، والتفكير الإيجابي والتدفق والتفاؤل وغيرها تساعد في زيادة الخبرة الذاتية الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية، وتنمية الفضائل والقيم الإنسانية ، وبناء ثقافة القوة والتمكين لوقاية الطلاب من الاضطرابات النفسية والسلوكية .

### الفرض الثاني

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج ، ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة من الذكور والإناث على مقياس مهارات الحياة " لصالح المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي "

### جدول ( ٣ )

يوضح الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مهارات الحياة

المتغير	المجموعة التجريبية ٢٠ فرداً		المجموعة الضابطة ٢٠ فرداً		قيمة ت	الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع		
مقياس مهارات الحياة	٢٠٠,٢٥	٢,٩٢	١٣٥,٣	١,٣٩	٢٠,٥	دالة

\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول ( ٣ ) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية ، وتؤكد هذه الحقيقة على أهمية برنامج العلاج النفسي الإيجابي في تعزيز وتنمية مهارات الحياة المهمة في التفاعل مع الحياة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات محمد السيد عبد الرحمن ، صالح أبو عباد ( ١٩٩٨ ) ، وبيكسمير وآخرون ، et al. Picklesimer ( ١٩٩٨ ) ، وإبراهيم توفيق غازي ( ٢٠٠٢ ) ، وجرانهولم وآخرون Granholm et al. ( ٢٠٠٥ ) ، وينانوج Nuananog ( ٢٠٠٦ ) ودراسات سليجمان Seligman ( ٢٠٠٠ - ٢٠٠٩ ) ، وشارسين ولويس christine & Louis ( ٢٠٠٧ ) ، معتز عبید ( ٢٠٠٨ ) ، فيكتوريا ونزيل وآخرون Wenzel, et.al ( ٢٠٠٩ ) ، ومحمد عمران ( ٢٠١٠ ) ، مصطفى أبو المجد ، محفوظ عبد الستار ( ٢٠١١ ) ، ويلقيس بنت إسماعيل ( ٢٠١١ ) ، وهذه الدراسات تؤكد على أهمية



البرامج الإرشادية والعلاجية في تنمية مهارات الحياة المتعددة مثل المهارات الاجتماعية ، والمهارات التوكيدية ، ومهارات إدارة الوقت ، والمهارات البيئية والصحية ، والمهارات المعرفية واستخدام الأنشطة المختلفة ، ويعد أهم أهداف العلاج النفسي الإيجابي هو استثمار قدرات وإمكانات الفرد وتعظيم مكامن القوة والتميز في تنمية مهارات الحياة وجعل حياة الأفراد أكثر رفاهية وسعادة ، وأكثر إنتاجية وإنجازاً .

### الفرض الثالث

"لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث على مقياس ضغط مواقف الحياة ، ومقياس مهارات الحياة للمراهق في القياس القبلي والقياس البعدي .

### جدول (٤)

يوضح الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث

بين القياس القبلي والقياس البعدي

المتغير	أفراد المجموعة التجريبية من الذكور (ن=١٠)		قيمة	الدالة
	١م	١ع		
مقياس ضغط الحياة	٦٥,٥	١,٥	٦٦	٠,٨٩٦
مقياس مهارات الحياة	٢٠٢,٠	٢,٠	١٩٩,٠	١,٠٨

\*الفروق غير دالة إحصائياً

يتضح من الجدول ( ٤ ) أن الفروق بين أفراد المجموعة من الذكور والإناث غير دالة إحصائياً ، وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي مع الذكور والإناث في خفض ضغط أحداث الحياة ، وتنمية مهارات الحياة ، وتؤيد دراسات كارين تريث وآخرون . Tritt, Karin et al. ( ١٩٩٩ ) ، وروجر ، ورودرىك Roger&Roderick ( ٢٠٠٣ ) ، وسليمان وآخرون al. Seligman , et.al ( ٢٠٠٦ ) ، وساراستاتس وآخرون Staats, Sara,et.al ( ٢٠٠٧ ) ، حسن الفنجري ( ٢٠٠٨ ) ، وسيندر Snyder ( ٢٠١٠ ) ، على إريلماز Eryilmaz ( ٢٠١١ ) ، وجودواين وبالو Goodwin and Palo ( ٢٠١١ ) ، هشام إبراهيم عبد الله ( ٢٠٠١ ) ، محمود إبراهيم ( ٢٠٠٣ ) ، عماد على عبد الرازق ( ٢٠٠٦ ) ، هويد حنفي ( ٢٠٠٩ ) ، ودراسات

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

جرانهولم وآخرون Granholm, et.al ( ٢٠٠٥ ) ، معتز عبيد ( ٢٠٠٨ ) ، فكتوريا ونزيل وآخرون Wenzel, et .al ( ٢٠٠٩ ) وغيرها من الدراسات التي تؤكد فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية مع الذكور والإناث .

### الفرض الرابع

\* لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس مهارات الحياة للمراهق في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد فترة المتابعة .

### جدول ( ٥ )

يوضح الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي ، وبعد فترة المتابعة

المتغير	أفراد المجموعة التجريبية ( بعد القياس البعدي )		أفراد المجموعة التجريبية ( بعد القياس التتبعي )		قيمة ت	الدالة
	١٣	١٤	٢٣	٢٤		
مقياس ضغوط الحياة	٦٥,١١	٢,٩٥	٦٤,٠٦	٣,٠١	١,١٤	غيردالة*
مقياس مهارات الحياة	٢٠٠,٢٥	٢,٩٢	١٩٩,٤٥	٢,٨٥	٠,٣٠٣	غيردالة*

### \* الفروق غيردالة إحصائياً

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد القياس البعدي والقياس التتبعي ، وهذه النتيجة تؤكد على إستمرارية وفاعلية برنامج العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة ، وفي تنمية مهارات الحياة لدى طلاب الجامعة من كلية التربية بالوادي الجديد ، وتؤكد على هذه الحقيقة دراسات سليجمان Seligman (٢٠٠٠-٢٠٠٩) ، وشان لوبيز وآخرون Lopez,et.al ( ٢٠٠٦ ) ، وكاروسكي وجاررات Karwoski & Garrat (٢٠٠٦) ، نيتو لويس ، وماريو Neto,Luis& Marujo (٢٠٠٧) ، راسيد وأنجيم Rashid & Anjum (٢٠٠٨) ، وحسن الفنجري (٢٠٠٨) ، وسيندر Snyder (٢٠١٠) وإريلماز Eryilmaz (٢٠١١) ، وجوداين وبالو Palo & Goodwin (٢٠١١) حيث تثبت النتائج فاعلية إستمرارية البرنامج العلاجي الإيجابي في خفض ضغوط الحياة لدى العينة التجريبية ، وله آثار إيجابية في تنمية مهارات الحياة وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد .

\* في ضوء الإطار النظري وما توصلت إليه الدراسات السابقة يؤكد الباحث على فاعلية العلاج

النفسى الإيجابى فى خفض ضغوط أحداث الحياة التى يعانى منها طلاب الجامعة ويساعد على تنمية المهارات الحياتية اللازمة لتحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية من خلال التواصل مع الآخرين فى المجتمع وهذه المهارات مثل بث الأمل والتفاؤل وتحقيق السعادة والرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية و مهارة التواصل الاجتماعى والتفكير الإيجابى والطلاقة النفسية والكفاءة الذاتية ، والخبرة الذاتية الإيجابية وبناء الشخصية الإيجابية التى تتميز بالقيم والفضائل الإنسانية .

### التوصيات :

تؤكد نتائج هذه الدراسة على مجموعة من التوصيات التى يجب الأخذ بها وهى :

١- الاهتمام بالبحوث والدراسات فى مجال الإرشاد والعلاج النفسى الإيجابى لإكتشاف

الجوانب السوية من الشخصية وإستغلال قدرات وإمكانات الفرد إلى أقصى حد ممكن .

٢- إستخدام أساليب وفنيات العلاج النفسى الإيجابى للإرتقاء بالقوى الإيجابية البشرية ، وتقييم مدى فاعليتها .

٣- الاهتمام بالبحوث والدراسات فى مجال الوقاية الإيجابية ، وتحسين الأطفال والمراهقين وللشباب ضد الاضطرابات النفسية .

٤- الإرتقاء بالدراسات والبحوث فى مجال للموهبة والإبداع وإستغلال قدرات وإمكانات الأفراد فى تحقيق القوة والتميز .

٥- تدريب المرشدين والمعالجين النفسيين على استخدام فنيات العلاج النفسى الإيجابى فى الإرتقاء بالخبرة الذاتية الإيجابية ، والسمات الشخصية الإيجابية ، والفضائل والقيم الإنسانية .

٦- الاهتمام بتطبيقات الإرشاد والعلاج النفسى الإيجابى فى تطوير وبناء النمو الإنسانى خاصة فى مجال الطفولة والمراهقة وكبار السن .

### المراجع العربية :

١) إبراهيم البقى (٢٠٠٨). سيطر على حياتك. (ط٢). القاهرة : دار أجيال للنشر والتوزيع.

٢) إبراهيم توفيق غازى (٢٠٠٢). العصف ذهنى الجماعى فى تدريس المهارات الحياتية والبيئية لتنمية مهارات طرح الأسئلة. المؤتمر العلمى السادس للجمعية المصرية للتربية العملية. ص ص ٣٨١ - ٤١١.

٣) أحمد حسين عبد المعطى و دعاء محمد مصطفى (٢٠٠٨). المهارات الحياتية. القاهرة: دار السحاب للنشر والتوزيع.

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

(٤) أحمد زارع (٢٠٠٨). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتكوين الطالب المعلم شعبة الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والوعي بالتحديات التربوية للمعلمة. الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية. كلية التربية. جامعة عين شمس. ص ٢٠٥ - ٢٥٦.

(٥) أحمد عبد الخالق (١٩٩٨). الصدمة النفسية مع إشارة خاصة إلى العنوان العراقي على دولة الكويت. جامعة الكويت: مجلس النشر العلم.

(٦) أحمد- عبد الله الصغير (٢٠١٠). تصور مقترح لبعض المهارات الحياتية اللازمة لطلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات المجتمعية دراسة تحليلية. المجلد (٢٦). العدد الثاني. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. ص ٢ - ٥٣.

(٧) بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.

(٨) بلقيس بنت إسماعيل للداغستاني (٢٠١١). استخدام جداول الأنشطة بصورة مدخلاً لإكساب بعض المهارات الحياتية لدى أطفال الروضة الذاتيين. مجلة القدس للأبحاث وللدراسات. العدد (٢٢). الرياض. السعودية. ص ١٧ - ٧٤.

(٩) جبر- محمد جبر (٢٠٠٥). علم النفس الإيجابي. المؤتمر العلمي الثالث. الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. المجلد الأول. كلية التربية. جامعة الزقازيق.

(١٠) حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.

(١١) حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض إستراتيجية علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (٥٨). المجلد (١٨). كلية التربية. جامعة عين شمس. ص ٣٥ - ٧٨.

(١٢) حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. العدد (١٩). مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق ص ٣٢٠ - ٢٦١.

(١٣) حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٤). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها. دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (٨). القاهرة. ص ٤٧ - ٨٨.

- (١٤) دانييل جولمان (ترجمة) ليلى الجبالى (٢٠٠٠). الذكاء العاطفى. سلسلة عالم المعرفة. العدد (٢٦٢). الكويت: المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.
- (١٥) رامز طه (٢٠٠٩). فن العلاج النفسى. طرق مبسطة للتغلب على الضغوط والانتفاعات السالبة. القاهرة: دار أخبار اليوم. قطاع الثقافة.
- (١٦) رواية محمود دسوقي (١٩٩٥). فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات. الجزء الأول. العدد (٢٤). مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق.
- (١٧) زينب محمود شقير (١٩٩٨). مقياس مواقف الحياة الضاغطة فى البيئة الغربية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- (١٨) سيد محمد صبحى (٢٠٠٣). الكيف وإدارة الحياة. القاهرة: المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين.
- (١٩) صفاء الأعسر (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابى. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (٦٦). المجلد (٢٠). القاهرة ص ص ٢٥ - ٢٩.
- (٢٠) عادل بن محمد العبد العالى (٢٠٠٥). مهاراتك الشخصية... طريقك للتأثير. الجزء الثالث. مكتبة الرياض: الملك فهد الوطنية.
- (٢١) عبد الحليم محمود السيد وآخرون (٢٠٠٣). علم النفس الاجتماعى المعاصر. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- (٢٢) عبد الستار إبراهيم (٢٠١٠). المساعدة الشخصية فى عالم مشحون بالتوتر والضغوط. الطبعة الثانية. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- (٢٣) عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). العلاج السلوكى المعرفى الحديث. أساليبه ومبادئ تطبيقه. الطبعة الخامسة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- (٢٤) عبد الستار إبراهيم (٢٠١٣). الإيجابية وصناعة التفاؤل: نافذة نفسية على ثورة الربيع العربى فى مصر. المجلس الأعلى للثقافة. مصر: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- (٢٥) عبير محمد شعبان (٢٠٠٤). مخاطر الانتحار وعلاقتها بسمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة. ماجستير. كلية التربية. جامعة أسيوط.
- (٢٦) عماد على عبد الرازق (٢٠٠٦). أحداث الحياة الضاغطة. وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية.

## فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط أحداث الحياة

المؤتمر السنوي الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي. المجلد الأول. جامعة عين شمس. ص ص ٤٢٣ - ٥١٩.

(٢٧) عماد محمد مخيمر (٢٠٠٩). الارتقاء في ضوء علم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

(٢٨) مارتن سليجمان (ترجمة) الفرحتي السيد محمود (٢٠٠٩). تفاؤل الأطفال هل أصبح ضرورة في عالم يشيع فيه الاكتئاب والعجز والتشاؤم؟. القاهرة: المكتبة العصرية.

(٢٩) مارتن سليجمان (ترجمة) محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي: الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي. كلية التربية بدمهور. جامعة الإسكندرية.

(٣٠) مایسة النیال و هشام یراهیم عبد الله (١٩٩٧). أساليب مواجهة أحداث ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ص ص ٨٥ - ١٤١.

(٣١) مجدي أحمد عبد الله (٢٠١٣). مقدمة في علم النفس الإيجابي. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. مصر.

(٣٢) محمد أبو الفتوح و خالد صلاح الباز (١٩٩٩). دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العملية. مركز تطوير تدريس العلوم. جامعة عين شمس. ص ص ٨١ - ١٠٧.

(٣٣) محمد أحمد هيكل (٢٠٠٦). مهارات التعامل مع الناس. القاهرة: مجموعة النيل العربية.

(٣٤) محمد السيد عبد الرحمن و صالح أبو عباة (١٩٩٨). فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة "في دراسات في الصحة النفسية. الجزء الثاني. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

(٣٥) محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٠). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعة. المجلد الثاني. المؤتمر السنوي الخامس لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ص ص ٦٣٥ - ٦٧١.

(٣٦) محمد حسن أبو راسين (٢٠٠٣). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين. العدد (٤٣). مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق.

- (٣٧) محمد حسن عمران (٢٠١٠). أثر استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية بعض المهارات الحياتية والتفكير الإبداعي لدى طلاب كلية التربية. المجلة العلمية. العدد الرابع. كلية التربية بالوادي الجديد. جامعة أسيوط ص ص ٢١٣-٢٢٧ .
- (٣٨) محمد عاطف زعتر و محمد سعيد أبو الخير (١٩٩٩). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل. المؤتمر الدولي للمسنين. مركز الإرشاد النفسي بالامتراك مع كلية الطب. جامعة عين شمس.
- (٣٩) محمد عبد الظاهر الطيب و سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- (٤٠) محمود إبراهيم عبد العزيز (٢٠٠٣). تحديات العولمة كأحد ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بقوة الأنا. وبرنامج مقترح للإرشاد النفسي الوقائي. المؤتمر العاشر لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- (٤١) مرعى سلامة يونس (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- (٤٢) مصطفى أبو المجد و محفوظ عبد المتار (٢٠١١). فعالية برنامج إرشادي لأسرى للوالدين، وتدريب الأبناء في تنمية بعض مهارات الحياة اليومية لدى المغاين عقلياً. مجلة العلوم التربوية بقنا. العدد (١٢). جامعة جنوب الوادي. ص ص ٨٩ - ١٤٦.
- (٤٣) معتز عبيد (٢٠٠٨). مهارات الحياة للجميع نحو، برنامج إرشادي لتربية المراهق. القاهرة: دار العالم العربي.
- (٤٤) منى أمين عبد العزيز (٢٠٠٦). برنامج لتنمية المهارات الحياتية الأسرية للفتيات المقيمات بالمؤسسات الإيوائية. رسالة ماجستير. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- (٤٥) هارون الرشيد (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مصر : مطبعة جامعة طنطا.
- (٤٦) هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١). العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين. المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- (٤٧) هويدة محمود حنفى (٢٠٠٩). التعايش مع ضغوط أحداث الحياة وعلاقته بتوكيد الذات

لدى طلاب جامعيين من المكفوفين والمبصرين. المجلة المصرية للدراسات النفسية.

العدد (٦٥). المجلد (١٩). القاهرة ص ص ٤١٠ - ٤٨٨.

(٤٨) وفاء محمد مصطفى (٢٠٠١). أسرار التميز والنجاح. بيروت: دار ابن حزم للطباعة

والنشر.

**المراجع الأجنبية :**

1. Christine, A. & Louis, F., (2007). Outcomes of a Life Skills Intervention for homeless adults with mental illness. Journal Primary Prevent. Vol. (28), No. (5), PP. 313-326.
2. Cope, Theo A., (2009). Positive psychotherapy's theory of the capacity to know as Explication of Unconscious Contents. Journal of Religion and Health, Vol. (48), No (1), PP.79-89.
3. Cope, Theo A., (2010). The inherently integrative approach of positive psychotherapy. Journal of integrative psychotherapy. Vol. (20), No (2), PP. 203-250.
4. Darden, Cindy., Ginter, Earl., & Gazda, Glarge. (1996). Life Skills Development Scale- Adolescent form: The theatrical and Therapeutic relevance of life skills. Journal of Mental Health Counseling, Vol. (18), No. (2), PP. 149-163.
5. Eryilmaz, Ali., (2011). Investigation the Relation Ships Between Adults' Subjective Wellbeing and Primary- Secondary Capabilities with Respect to Positive Psychotherapy with Respect to Positive Psychotherapy. The Journal of Clinical Psychiatry, Vol. (1), No (4), PP. 17-28.
6. Goodwin, Elisabeth M., & Palo, Alto U., (2011). Dose Group Positive Psychotherapy Help Improve Relationship Satisfaction in Stressed and/or Anxious Population. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, Vol. (72) No. (1-B), PP. 533.
7. Granholm, Eric., Mc Quidid, John., Mc Clure, Fauzia., Pedrelli, Paola.&



- Patterson, Thomas., (2005): A randomized, Controlled Trial of Cognitive Behavioral Social Skills Training for Middle Aged and Older Outpatients with Chronic Schizophrenia. The American Journal of Psychiatry, Vol. (102), No. (3), PP. 520-529.
8. Harris, Alex H. & Thoresen, S. (2007). Integration Positive Psychology Into Counseling: Why and (When Appropriate) How. Journal of Counseling & Development, Vol. (58), No. (1), PP. 3-31.
9. Howard, Fiona., (2008). Managing Stress or enhancing well being ? Positive psychology's contributions to clinical supervision .Australian psychologist, Vol (43), No (12), PP.105-113.
10. Howe, Esther., (1996). Reducing Interethnic Social Distance among Adolescents through Participation in Life Skills Groups. Dissertation Abstracts International, Vol. (57), No (9), P. 4131.
11. Karwoski, Leslie., & Garrat, Genevieve., (2006). On the Integration of Cognitive-Behavioral Therapy for Depression and Positive Psychology. Journal of Cognitive Psychotherapy. Vol. (20), No. (2), PP. 159-170.
12. Krapf, David., (1998). Promoting Special Education Teachers' Pedagogical Content Knowing of Life Skills Instruction Infused into Content area Subjects: The Effect of Variation in Case Method Instruction. Dissertation Abstracts International, Vol. (59), No. (5), P. 1526.
13. Lambert, Michael., & Erekson, David., (2008). Positive Psychology and the Humanistic Tradition. Journal of Psychotherapy Integration, Vol. (18), No. (2), PP. 222- 232.
14. Lopez, Shane., Magyar, Moe, Jeana., Petersen, Stephanie., Ryder, Jamie., & O'Byrne, Kristin., (2006). Counseling Psychology's Focus on Positive Aspects of Human Functioning. Counseling

Psychologist. Vol. (34), No. (2), PP. 205-227.

15. Lwamoto, Derek., (2010). The Impact of Racial Identity, Ethnic Identity, Asian Values, and Race-Related Stress on Asian Americans and Asian International College Students Psychological Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. (57), No. (1), PP. 79-91.
16. Morgen, A., & Brain, C., (2009). Functional Life Skills Curricular Interventions for Youth with Disabilities. *Career Development for Exceptional Individual*, Vol. (32), No. (2), PP. 82-93.
17. Martin, Andrew, (2005). The Role of Positive Psychology in Enhancing Satisfaction, Motivation, and Productivity in the Work Place. *Journal of Organizational Behavior Management*, Vol. (24), No. (1), PP. 111-131.
18. Neto, Luis Miguel., (2007). The Relationship between Positive Psychology and Stress Management. *Analise Psychological*, Vol. (25), No. (4), PP.585-893.
19. Nuananog S., (2006). Preventing Tobacco and Drug use Among The High School Students through Life Skills Training. *Nursing and Health Sciences*, Vol. (8), PP. 164-168.
20. Peseschkian, Nossrat. , (1990). Positive Psychotherapy: A Trans cultural and Interdisciplinary Approach to Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. (53), No. (1-4), PP. 39-45.
21. Peseschkian, N., Biland, F., & Cope, Theo, D. (2010). Symptom, Conflict & Conflict. Resolution: The Application of Life Stages of Positive Psychotherapy in First Interview and Therapy. *International Journal of Psychotherapy*, Vol. (14), No. (1), PP.39-49.
22. Picklesimer, B., Hooper, D. & Ginter, Early., (1998). Life Skills Adolescents, and Career Choice. *Journal of Mental Health*

23. Predolin, Jennifer, G., (2009). A Positive Psychological Approach to Understanding Police Officers' Stress Experiences and Coping Strategies: A Qualitative Investigation. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol. (96), No. (7-B), PP.4439.
24. Rashid, Tayyab, & Anjum, A froze., (2008). Positive Psychotherapy for Young Adults and Children, Handbook of Depression in Children and Adolescents. Hankim, Benyaminl. (Ed.): PP. 250-287, New York, NY, US: Guilford, Press.
25. Roger, Bretherton. & Roderick, Ornery. (2003). Positive psychotherapy disguise. The Psychologist, Vol. (16), No (3), PP.136-137.
26. Seligman, M., (1995). The Optimistic child: A proven Program to Safe Guard Children against Depression and Build Lifelong Reselience. New York: Harper Perennial.
27. Seligman, M., (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, Positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) The Handbook of Positive Psychology (PP. 3-9). New York: Oxford University Press.
28. Seligman, M., & Csikentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, Vol. (55), PP. 5-14.
29. Seligman, M. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, Vol. (60), No. (5), PP. 410-421.
30. Seligman, M., Rashid, Tayyab., & Parks, Acacia C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist. Vol. (61), No. (8), PP. 774-788.
31. Snyder, Stephanie. (2010). School. Based Positive Psycho education in Early Adolescents: Effects on Happiness, Depression, anxiety,

**School Engagement, and Persistence. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol. (71), No. (4-B), PP. 2727.**

- 32. Staats, Sara., Cosmar, David. & Kaffenberger, Joshua. (2007). Sources of Happiness and Stress for College Student: A replication and Comparison Over 20 Years. Psychological Reports. Vol. (101), No. (3), PP. 685-696.**
- 33. Tritt, Karin., Loew, Thomas., Meyer, Martin. Werner, Birgit & Peseschkian, Nossrat. (1999). Positive Psychotherapy: Effectiveness of an Interdisciplinary Approach. The European Journal of Psychiatry, Vol. (13), No. (4) PP. 242-231.**
- 34. Wenzel, Victaria., Weichold, Karina., & Silbereisen, Rainer. (2009). The Life Skills Program IPSY: Positive Influences on School Bonding and Prevention of Substance Misuse. Journal of Adolescence. Vol. (32), No. (6). PP. 1391-1401.**

## **The Effectiveness of Positive Psychotherapy in Reducing the Stress of Life Events and Developing the Everyday Life Skills of University Students**

**Dr. Mahmoud Ibrahim Abdel Aziz**

### **Abstract**

This study aims at identifying the effectiveness of positive psychotherapy in reducing the stress of life events and developing every day life skills of a sample of the students of New Valley faculty of Education, Assiut University, The total Sample of the Study consisted of 250 male and female 4<sup>th</sup> year students, 120 males and 130 females. The experimental sample consisted of two groups:

- 1- The experimental group that consisted of 20 male and female students.
- 2- The control group that consisted of 20 male and female students

### **Tools of the study:**

- 1- Scale of stressful life situations ( Prepared by Zeinab Shoer )
- 2- Scale of Life skills of the adolescents ( Prepared by Motaz Ebeid )
- 3- Program of Positive psychotherapy ( Prepared by the researcher ).
- 4- Evaluation sheet of the Program ( Prepared by the researcher ).

### **Findings of the study:**

Findings of the study assure that the program is effective in reducing the stresses of life, developing every day life skills of university students as there are statistically significant differences between the experimental group and the control group in the post administration of the program favoring the experimental group.