



دور فنيات علم النفس الإيجابي في الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدى بعض أسر أطفال الروضة وأثره على الهناء النفسي لديهم

**The Role of Positive Psychology Techniques in Lessening Psychological Anxiety of Getting Infected with Coronavirus among some Kindergarten Families and its Effect on their Psychological Well – Being**

إعداد

غادة كامل سويفي

أستاذ علم نفس الطفل المساعد - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

**Ghada Kamel Sweify**

**Assistant Professor of Child Psychology**

**Faculty of Education for Early Childhood, Assiut University**

الاستشهاد المرجعي:

سويفي، غادة كامل. (٢٠٢١). دور فنيات علم النفس الإيجابي في الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدى بعض أسر أطفال الروضة وأثره على الهناء النفسي لديهم. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٦)، ج(٢)، ديسمبر، ١١٥٠-١٢٩٣.

## الملخص:

هدف البحث إلي الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدي بعض أسر أطفال الروضة، ومعرفة أثر ذلك علي الهناء النفسي لديهم بإخضاعهم لبرنامج إرشادي قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في تطبيق أدوات البحث الحالي، وقد تم استخدام الأدوات التالية: مقياس القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا. (إعداد/ الباحثة )، ومقياس الهناء النفسي. (إعداد/ الباحثة )، وبرنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدي بعض أسر أطفال الروضة وأثره علي الهناء النفسي لديهم ( إعداد/ الباحثة)، واشتملت العينة النهائية للبحث علي (٥٤) من أسر أطفال الروضة، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحدهما المجموعة الضابطة وعددهم (٢٧) أسرة، والأخري تجريبية وعددهم (٢٧) أسرة، وتوصلت نتائج البحث إلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسر المجموعة الضابطة وأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي.

**الكلمات المفتاحية:** بعض فنيات علم النفس الإيجابي - القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة - الهناء النفسي لدي أسر أطفال الروضة.



## Abstract:

This research aims at lessening the anxiety of getting infected with Coronavirus among some kindergarten children's families and exploring its effect on their Psychological Well – Being, by having them subjected to Guidance-program based on some positive psychology techniques. The researcher adopted the experimental research design in applying the tools of the study. The tools applied in the study include: Psychological Anxiety of Infected with Corona Virus Scale (Prepared by the researcher), Psychological Well – Being Scale (prepared by the researcher), A Program based on some positive psychology techniques for lessening psychological anxiety of getting infected by Coronavirus among some kindergarten families and its effect on their psychological Well – Being (Prepared by the researcher). The final sample of the research included (54) families of kindergarten children, and they were divided into two groups, one of them being the control group, numbering (27) families, and the other experimental group numbering (27) families. The research has reached the following results:

1. There is a statistically inverse negative correlation between psychological anxiety and Psychological Well – Being of some kindergarten children's families.
2. There are statistically significant differences between the families of the control and experimental groups on the scales of the psychological anxiety and the Psychological Well – Being in favor of the experimental group.
3. There are statistically significant differences on the pre-post administration of the psychological anxiety scale and the Psychological Well – Being scale on the experimental group in favor of the post administration.
4. There is no statistically significant difference between the post and the follow-up administration of the psychological anxiety scale and the Psychological Well – Being on the experimental group.

**Key words:** Some positive psychology techniques – The psychological anxiety among families of kindergarten children – the Psychological Well – Being among families of kindergarten children.



## مقدمة:

اجتاح العالم وبشكل غير مسبوق فيروس كورونا المستجد، فأصبح حديث الكبار والصغار، حتى الأطفال أصبحوا منشغلين به، وبما يدور حولهم من خوف وريبة جراء التحذيرات التي تُلقي على مسامعهم طوال اليوم. هذا الفيروس (COVID- 19) تم اكتشافه لأول مرة في ديسمبر ٢٠١٩ في ووهان بالصين\* (Moghanibashi,2020). كما أن التغيرات في الحياة اليومية سريعة وغير مسبوقة، حيث تصاعدت حالات الإصابة بالفيروس وازدادت أعداد الوفيات، وازدادت التدابير الصارمة والإجراءات الاحترازية لإحتواء انتشار المرض عبر مناطق العالم أجمع (Xiang& etal,2020). وبهذا دعوة لضرورة أن يكون هناك خط من أجل التعامل مع الأطفال بكل مرونة بعيداً عن تخويفهم، والتركيز على كيفية الاهتمام بهم أينما وجدوا.

ومن هنا فقد سعى كثير من الأخصائيين سواء أكانوا اجتماعيين أو نفسيين أو صحيين للوقوف مع الأطفال. وبهذا الصدد تقول كارين، وهي حاصلة على درجة الدكتوراه ومتخصصة في علم النفس الإكلينيكي في مستشفى لوس أنجلوس، إن الأطفال يحتاجون إلى تواصل من الأفراد البالغين الذين يعيشون حولهم ومعهم بكل هدوء ووضوح. ومع استمرار انتشار فيروس كورونا الجديد في بلدان متعددة، بما في ذلك أكبر دول العالم كالولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا، من المهم أن يتواصل البالغون بكل هدوء مع الأطفال من خلال اتباع بعض الإرشادات حول كيفية التحدث معهم بشأن هذا الفيروس.

لذلك، فإن من أهم الأشياء التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند الحديث معهم، هو حاجتهم لوضع هذا الوباء في منظوره الصحيح، لكونهم لا يمتلكون التجارب الحياتية الكافية لوضع شيء مثل كورونا في سياقه المناسب.

\* (٢٠٢١) قامت الباحثة بتوثيق البحث الحالي بطريقة APA 5

وأهم أيضاً يحتاجون إلى هؤلاء البالغين ( الوالدين ) لتفسير المعلومات لهم وبشكل واضح وصريح بعيداً عن أي تخويف أو تشكيل أي نوع من الهلع لديهم، الأمر الذي يُحتم عليهم تقديم حقائق دقيقة ومناسبة لعمرهم.

ومع تفشي وباء COVID- 19 وزيادة أعداد الوفيات، وانتشار المخاوف بشأن المستقبل والتأثيرات الاقتصادية الشديدة المفروضة علي البلاد، والشكوك حول كفاية التدابير وتوفير الاحتياجات الصحية والطبية للسيطرة علي المرض، والتي يمكن أن تكون جميعها الأسباب المؤدية لزيادة القلق لدي الكثيرين (Banerjee, 2020). حيث تشير الدلائل إلي أن الأفراد قد يعانون من أعراض الذهان والقلق والصدمة والأفكار الإنتحارية والذعر أثناء تفشي الأمراض المعدية (Tucci &etal, 2017).

حيث يشير كلاً من فيلافان وميير Velavan& Meyer (2020) إلي أن الأرقام المخيفة التي تتناقلها وسائل الإعلام المحلية والعالمية على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، جعل الناس يعيشون حالة من الهلع والقلق والتوتر على نطاق واسع . ناهيك عن الشعور بالكدر النفسي المتجسد في الأعراض الاكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام، فقد تتطور لاحقاً لتصبح في بعض الأوقات أعراضاً حادة (Zhai& Du, 2020).

إذاً، وقبل التحدث إلى الأطفال، من المهم على البالغين فهم الحقائق والاستعداد لمشاركة المعلومات الدقيقة بطريقة يمكن للأطفال فهمها، وأن يكونوا على يقين بأن كافة الأمور ليست مريبة، وإنما كلها تحت السيطرة. ويمكنهم كذلك تحذير الأطفال من هذا الفيروس وكيفية القضاء عليه، من خلال تشجيعهم على استخدام المطهرات والتوقف عن لمس الوجوه تماماً قبل غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، كما أن إقناع الطفل بارتداء الكمامة فكرة جيدة، وتوعيتهم بضرورة ارتداء قفازات طبية عند ملامسة الأشياء، وكذلك تجنب ذهابهم إلى المناطق العامة كالحدائق أو المتاجر أو النوادي، والحذر من لمس النقود، ومن هنا؛ فإن العناية بالأطفال في هذه الظروف لا بد أن تكون عالية المستوى حتى لا يكونوا ضحية لهذا الفيروس، خاصة أنهم بأعمارهم الصغيرة بحاجة إلى نوع من الهدوء وعدم تصعيد الوضع

بشكل غير ملائم لهم (رضوان، ٢٠٢٠). حيث يولي الأطفال اهتمامًا كبيرًا لما يقوله الكبار حول فيروس كورونا، فالأطفال يحتاجون إلى تواصل البالغين الذين يعيشون حولهم معهم بكل هدوء ووضوح. مع استمرار انتشار فيروس كورونا الجديد، كما يمكن للآباء إخبار الأطفال أن معظم الأطفال لا يمرضون بشدة من الفيروس، لأن الأطفال أقل عرضة للإصابة بالفيروس من البالغين الكبار، وذلك سيساعدهم على تقليل الشعور بالقلق" (Rogers, 2020). ولكن في حقيقة الأمر يقع علي عاتق الآباء دورًا كبيرًا في توعية أطفالهم، فقد يسهم الأطفال في نشر العدوى بين الفئات الأكثر ضعفًا في المجتمع، مثل أجدادهم، خاصة وأن الأطفال قد لا يحرصون على النظافة الشخصية. ويشكل الآباء والأسر دورًا فعالًا في تحسين مستوى جودة الحياة وهو من الأفكار والموضوعات الحديثة التي تحتاج إلي خدمات إرشادية نفسية التي تقدم إلى الأسر، والتي تمس علم النفس الإيجابي، لما لأهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الفرد وتحويل التركيز من الجانب السلبي من حياة الفرد إلي الجوانب الإيجابية ( أبو حمزة ويونس، ٢٠١٩، ٥١).

ويشير روبسون (٢٠٢٠) إلي أن حياة معظم الأطفال لن تعود لطبيعتها في الأشهر القليلة المقبلة، إضافةً إلى الانقطاع عن الدراسة، الذي سيؤدي إلي الضغوط النفسية التي تفرضها العزلة في ظل الحجر الصحي، وما تحدثه من تبعات جسيمة، مثل تأخر النمو المعرفي والعاطفي والاجتماعي. وقد تزيد هذه الضغوط في مرحلة المراهقة من مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية.

وتجدر الإشارة إلى أهمية دور برامج علم النفس الإيجابي وخاصة التي تحت على الرعاية النفسية التي من شأنها أن تطور شعور وسلوك الإيجابية في الأفراد خاصة أثناء المحن والمرض. إذ أثبتت الأبحاث أهمية الحاجة لتطبيقات علم النفس الإيجابي لتعزيز مقاومة بعض الأفراد للأمراض الخطيرة كالسرطان أو الأوبئة، أو لإعادة تأهيل بعض الناجين من إصابات في الحروب أو كوارث أو جوائح. فالمصابون والناجون من كوارث كالأوبئة يكونون بحاجة ماسة لبرامج تعزيز الإيجابية عندهم أثناء تجربة المرض وبعدها (csrgulf,2020).

ويستخدم علم النفس الإيجابي فنيات واستراتيجيات جديدة فى الإرشاد النفسى منها غرس الأمل وتنمية مهارة التفاؤل وتنمية خبرات التدفق، وتنمية الكفاءة الذاتية، وبناء القوى الحاجزة، هذه الأساليب وغيرها تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية، وتعمل على زيادة القوى المناعية إلى الحد الأقصى، وتنمي الصبر والمثابرة فى الحياة تجاه الضغوط والأزمات. ومن طرق التعامل مع القلق والتوتر هو التفكير الإيجابي Positive Thinking، فهو من المفاهيم المهمة لعلم النفس الإيجابي psychology Positive، وهو من طرق العلاج التي تهدف إلى تنمية المشاعر الإيجابية أو السلوكيات الإيجابية (Douki& etal, 2019). كما أن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي والتفاؤل والأمل يصاحبه إنخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، فنمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للفرد، ومن فعّالته نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (Eagleson& etal, 2016). وأسلوب التفكير الإيجابي يجعل الفرد أيضًا يتغلب على الصعاب في المواقف العصبية معززًا ذلك بالثقة وبإمكانات التعويض، مع عدم الإستسلام لليأس وكذلك حسن توجيه الذات (Parmar, 2015).

ومع ظهور علم النفس الإيجابي كحركة لإعادة التركيز والتوجيه بالاهتمام النفسي والجهود المبذولة نحو الإيجابيات، فقد أثار اهتمامًا نحو مواطن القوى. فافترض ايفانز Evans (١٩٩٣) أن السلوكيات السلبية أو أعراضها لها أشكالًا إيجابية بديلة، ومن ثم يركز علم النفس الإيجابي بشكل كبير على البناء على نقاط القوة لتعزيز الهناء النفسي، ولدينا جميعًا نقاط قوة تم حصرها في ستة فضائل كبرى (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة، الزهد، السمو والتفوق)، تضم (٢٤) قوة إنسانية إيجابية منها على سبيل المثال: الحب، اللطف، الذكاء الاجتماعي، التسامح، الروحانية والتدين، العدالة، القيادة، التفاؤل. يجب أن نستخدم نقاط القوة هذه، ولكن كيف يمكن أن يبدو هذا في أوقات الأوبئة والجائحات؟، إذا كانت قوتنا متمثلة في اللطف، يمكننا التركيز على الأعمال التي تظهر اهتمامنا بالآخرين، فعلى سبيل المثال القيام بالتسوق لشخص ضعيف للحد من تعرضه لفيروس كورونا، وتقديم



وجبة لمقدمي الرعاية أو سائق إسعاف أو عامل نظافة...الخ، كلها من النقاط التي تعزز الهناء النفسي (محمد، ٢٠٢٠). وقد أشار فيما سبق سيلجمان Seligman (2002,23) إلي أن اصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلي بناء خصائص إيجابية وتنمية الهناء النفسي والرضا بالماضي والأمل والتفاؤل بالمستقبل والسعادة والهناء الذاتي بالحاضر هو الهدف المباشر لعلم النفس الإيجابي.

وتسعى الباحثة في البحث الحالي إلى الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد لدي بعض أسر أطفال الروضة وأثره علي الهناء النفسي لديهم عن طريق استخدام عدد من فنيات علم النفس الإيجابي كأسلوب "غرس الأمل" "Instilling hope" وبناء القوى الحاجزة " Buffering Strengths" التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات أو الأمراض النفسية، ومن هذه القوى الموجودة: التفاؤل - الأمل - التفكير الإيجابي - التدفق - الكفاءة الذاتية.

### مشكلة البحث:

عند تطبيق الباحثة للجانب العملي من بحثها السابق الذي يدور حول تنمية مستوى الشفقة بالذات لدي بعض أمهات الأطفال الصغار - الذين هم في سن الروضة - في ظل أحداث جائحة كورونا، ومعرفة أثره علي المهارات الاجتماعية لأطفالهن بإخضاعهم (الأمهات وأطفالهن) لبرنامج إرشادي توعوي، لاحظت شكوي عددًا غير قليل من الوالدين من ظروف الجائحة وقلقهم المتزايد إزاء الإجراءات الاحترازية والحجر المنزلي وغيره من أحداث كثيرة تحدث من حولهم وتؤثر علي هنائهم النفسي وسعادة أطفالهم؛ ولذا جاءت فكرة عمل برنامج إرشادي أسري قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي للحد من قلقهم النفسي إزاء جائحة كورونا لدى أسر هؤلاء الأطفال محاولة منها لرفع مستوى الهناء النفسي لديهم.

فقد أصبح العالم كله يتحدث عن الفيروس التاجي (COVID-19)، سواء مواقع الإنترنت وشاشات التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي وزملائك في العمل.. كل هذا تسبب في حالة من القلق النفسي "Anxiety" بسبب فيروس كورونا، كما أن الانتشار السريع لفيروس كورونا علي مستوى العالم، وقرارات الحجر الصحي وإغلاق الأسواق ومنع التجوال، أحدث تغييرًا



مفاجئاً لم يعتده الناس، إن مثل هذه الأجواء تخلق توترًا نفسيًا لدي معظم الناس، كذلك الأخبار التي تتناقلها وسائل الإعلام عن كورونا، وخاصةً بعد إعلانه كجائحة، تسبب بظهور مشاعر القلق النفسي لدي العديد من الناس خصوصًا مع عدم ظهور دواء فعّال ضد المرض حتي الآن.

ومن أجل الاستمرار في تقليل قلق الأطفال، تتصح دكتور روجرز Rogers البالغين أيضًا بالحد من تعرض الأطفال للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي. وحتى المراهقين، الذين قد يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال مع الأصدقاء، يحتاجون إلى أخذ استراحة من أجهزتهم، هذه فرصة لمساعدة الأطفال على تعلم أنه عندما يشعرون بالقلق النفسي من الأشياء، من المهم التحدث إلى من حولهم، فيمكن أن تقول للطفل "عندما تشعر بالقلق، تحدث إلى الكبار حول هذا الموضوع لأنهم في الغالب يمكنهم مساعدتك" (Rogers, 2020).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى مدي تأثير الأسر علي أطفالهم في نشر الضغوط والاضطرابات النفسية كالقلق النفسي والخوف والتوتر، وإكسابها لأطفالهم عن غير قصد، وذلك كما في دراسة دالتون وآخرون Dalton & etal (2020) التي توصلت إلى أن الأطفال يتمتعون بقدرة فائقة على سرعة إدراك مظاهر القلق والخوف البادية على ملامح آباءهم أو من يقومون برعايتهم، وقد يقلقون لقلق آباءهم سواء خوفًا من المرض أو من فقدان الوظيفة أو بسبب ضغوط العزل المنزلي. وكذلك نتائج دراسة جاوو وآخرون Jiao & etal (2020) التي توصلت إلي أن هناك ارتباطات ثنائية المتغير بين العوامل المرتبطة بالبيئة والأسرة و COVID-19 المتعلقة بتوتر الوالدين والمشاكل النفسية للأطفال والتفاعل بين هذه المتغيرات، حيث وجود اضطرابات الأطفال النفسية والسلوكية بمستويات مختلفة بسبب خطر الوباء.

وأظهرت أيضًا نتائج دراسة إسبانيي وآخرون Spinelli & etal (2020) مدي تأثير الحجر الصحي على المشكلات السلوكية والعاطفية للأطفال من خلال تأثير الوالدين، فالآباء الذين عانوا المزيد من الصعوبات في التعامل مع الحجر الصحي يظهرون مزيدًا من التوتر، وهذا بدوره يزيد من مشاكل الأطفال، وهو ما أفصح عنه آباء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما



بين (٢- ١٤) عامًا بواسطة استطلاعًا عبر الإنترنت للإبلاغ عن ظروف بيئتهم المنزلية، والصعوبات التي يواجهونها بسبب الحجر الصحي، ومشاكل أطفالهم العاطفية والسلوكية. وتؤكد ذلك دراسة بروكس وآخرون (Brooks & etal 2020) في أن إدراك الوالدين للموقف، مع صعوبة التعامل مع الضغوط العديدة التي يفرضها الحجر الصحي، والتي ترتبط بشكل كبير بضغوط الوالدين والمشاكل النفسية للأطفال، تؤثر بشكل غير مباشر على سلوكيات الأطفال والمشاكل العاطفية من خلال الدور الوسيط لتوتر الوالدين. كما يشكل الإرشاد النفسي الأسري دورًا فعالاً في تلبية احتياجات الأسر التي تعاني من مشاكل متعددة التي يشكل فيها أفراد الأسرة وحدة البناء، واستنادًا على ذلك فإن الأسر التي تحتوي على أطفال لها الأولوية بهذا الإرشاد لأنها تعاني من ضعف المشاكل التي تتعرض لها الأسر العادية، ولهذا فالبرنامج الإرشادي الأسري يهتم بجوانب جودة الحياة الأسرية لتدعيمها وتطويرها واستغلال نقاط القوة في الأطفال وتميئتها وتضعف نقاط الضعف والعمل على محوها وتخفيف أثرها على عينة من أسر الأطفال ( أبوحمزة ويونس، ٢٠١٩، ٥٤).

وتوصي دراسة إسبانيلى وآخرون (Spinelli & etal 2020) بأنه يجب أن تأخذ السياسات في الاعتبار الآثار المترتبة على الإغلاق على الصحة العقلية والنفسية للأسر، وينبغي تعزيز التدخلات الداعمة على المدى القريب والمستقبل. وقد أوصت الدراسة التي قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (csrgulf، ٢٠٢٠) بتفعيل تطبيقات وفنيات علم النفس الإيجابي داخل المستشفيات وفي وزارة الصحة خاصة أثناء المحن كالتى تتعرض لها البلاد جراء الجائحة العالمية، ومن المرجح في المستقبل أن يتعزز دور علم النفس الإيجابي في تحسين القدرة المناعية وتخفيف الضغوط ومشاعر القلق المتزايدة سواء بين المرضى أو بين الطواقم الطبية التي تُعتبر جنود الصف الأول في مواجهة الأمراض الخطيرة كالأوبئة. كما أوصت دراسة (Lopez & etal 2020) بضرورة تطوير مستويات من المرونة والامتنان والقبول وعمل الأسرة وصحتها لتحسين مستوى الهناء النفسي لدى الأفراد، وخاصة في أوقات الأزمات كجائحة كورونا التي سببت في ظهور الأحداث المؤلمة والضغوط الكثيرة والمنتشرة بشكل كبير بين كبار السن. في حين أوصت دراسة الوهيبية وآخرون (٢٠٢٠) بضرورة

التركيز على الإرشاد النفسي باختلاف تخصصاته وخاصة المعرفي والسلوكي في التخلص من القلق .. وغيرها من الاضطرابات النفسية، عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة وقنوات الإذاعة والتلفزيون في هذه الفترة مسانراً مع التوعية حول أهمية النظافة وأهمية التباعد الاجتماعي للتخلص من جائحة فيروس كورونا (كوفيد . ١٩). كما أوصت دراسة الفقي وأبو الفتوح (٢٠٢٠، ١٠٥٠) بضرورة تقديم مجموعة من الآليات التي يمكن إتباعها للحد من تفاقم الآثار الناتجة عن فيروس كورونا المستجد، من خلال تطوير برامج إرشادية وعلاجية نفسية ملائمة.

وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسرى (الوكيل، ٢٠١٠، ١٢٢).

ويشير سيلجمان (Seligman) (٢٠٠٥، ٢١) وهو أحد أشهر مؤسسي التوجهات الإيجابية في علم النفس، إلى أن مفهوم الهناء النفسي استخدم في تحديد أهداف علم النفس الإيجابي، بما يحتويه من مشاعر وأنشطة إيجابية للإنسان، وقد طوّر وجهة نظره لاحقاً للبحث في المكونات الخمس للهناء النفسي في نموذج يعرف اختصاراً بنموذج بيرما (PERMA) ويضم خمسة مفاهيم هي: العاطفة الإيجابية Positive feelings، الانخراط Engagement (أو حالة التدفق)، العلاقات (الإيجابية) Relations، المعنى Meaning، والإنجاز Achievement، فالعواطف الإيجابية مهمة لتحسين الهناء النفسي في ظل الأزمات، من خلال الإحساس بالسعادة والفرح والحب والامتنان والأمل والفخر والصفاء والإلهام، والعلاقات (الإيجابية) أمر ضروري للتخفيف من الشعور بالوحدة والاكئاب، والمساعدة في استمرار الهناء النفسي خلال الأوقات الصعبة عندما نكون قادرين على رؤية قيمة وفوائد التضحيات التي نقدمها للآخرين (محمد، ٢٠٢٠).

وقد أشارت بعض الدراسات السابقة إلى أهمية علم النفس الإيجابي في التقليل من القلق النفسي للأفراد، وذلك كما في دراسة الفجرى (٢٠٠٨)، ودراسة الوكيل (٢٠١٠)، ودراسة



عويضة (٢٠١٥)، ودراسة العنزي (٢٠٢٠)، وفي دراسة قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (csrgulf، ٢٠٢٠).

وكذلك الدراسات التي أكدت دور علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدي الأفراد، وذلك كما في دراسة وود وآخرون Wood & etal (2009)، ودراسة "ماكوبي - فينش" McCoye - Fithch (2009)، ودراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012)، ودراسة مايبير Maybury (2013)، ودراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015)، ودراسة كاشانيان وكواليي koolae & Kashaniyan (2015)، ودراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016).

وقد أوصت بعض الدراسات بضرورة إجراء المزيد من الأبحاث تتناول الهناء النفسي في علاقته بمتغيرات أخرى، وذلك كما في دراسة التميمي وناصر (٢٠١٩)، ودراسة محمد (٢٠١٩).

لذا فإن علماء النفس قد ركزوا في العقود الثلاثة الماضية على الشخصية كمحدد أساسي في حكم الفرد على مدى احساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء النفسي، والاستمتاع بها للوصول إلي مزيد من المتعة الشخصية، وهي التي تشعر الفرد بالراحة النفسية وتجنب الإحساس بالقلق النفسي، وخاصة في ظل هذه الأوقات العصيبة وهي جائحة كورونا، وهنا تكمن مشكلة البحث الحالي في طريقة تعامل الأفراد في المجتمع مع هذه الأحداث ومستوي القلق النفسي لديهم، وكيف يفكرون وما الأفكار والمعتقدات التي تراودهم، ويحاول البحث الحالي الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- هل تؤثر فنيات علم النفس الإيجابي علي التقليل من نسبة القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة؟.
- ما نسبة انتشار القلق لدي أسر أطفال الروضة بسبب جائحة كورونا؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسر المجموعة التجريبية وأسر المجموعة الضابطة علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي؟.

### أهداف البحث:

- التعرف علي معدل القلق النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد.
- التعرف علي مستوي الهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد.
- بحث العلاقة بين فنيات علم النفس الإيجابي والتقليل من نسبة القلق النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة.
- بحث العلاقة بين فنيات علم النفس الإيجابي وتنمية الهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة.
- التعرف على مدى إستمرارية أثر البرنامج بعد إنتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

### أهمية البحث:

إن الشعور بالقلق النفسي هو رد فعل منطقي تجاه الأخبار التي تتحدث عن وفاة المئات من البشر بسبب الفيروس في معظم بلدان العالم، فالخوف من المرض أمر طبيعي لا بد منه، ولكن إذا زاد عن الحد يتحول إلي قلق نفسي، نتيجة التعرض لكم كبير من الأخبار بشكل يومي، وكثرة الإرشادات والتوعية المبالغ فيها، بالإضافة إلي التفكير في الإصابة بعدوي



كورونا طوال الوقت، مما يجعل الإنسان لا يستطيع ممارسة حياته بشكل طبيعي، فيخلق ذلك صراع داخلي للوصول إلي تكيف وتوائم مع الواقع الفعلي والأحداث التي تعيشها الأسر علي مستوى العالم بأثره، ولذلك تكمن أهمية البحث الحالي في الآتي:

١- الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية في:

➤ التعرف على أنواع الاضطرابات النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد، والتي يمكن أن يتعرض لها بعض أسر أطفال الروضة.

➤ يتناول البحث الحالي موضوعاً من أهم الموضوعات التي يفرضها علينا الواقع الفعلي المعاش، وهو القلق النفسي الناتج عن جائحة فيروس كورونا المستجد.

➤ يكتسب هذا البحث أهميته من خلال دراسته لمتغير مهم وهو الهناء النفسي، والذي يعتبر أحد المتغيرات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، والذي يهتم بالتركيز علي الصحة وليس المرض، ويهتم كذلك بالمتغيرات الإيجابية التي تقي الإنسان من الوقوع فريسة للمرض والاضرابات النفسية.

➤ بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال الضغوط النفسية والاضطرابات المصاحبة لانتشار فيروس كورونا المستجد، إتضح أنه لا توجد دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - جمعت بين القلق النفسي والهناء النفسي في إطار برنامج إرشادي مع أسر الأطفال الصغار.

➤ التعرف على دور علم النفس الإيجابي في الوقاية والعلاج.

➤ أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي في علاقتها بعلم النفس الإيجابي.

٢- الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية في:

➤ متابعة أعراض القلق النفسي ومستواه خلال هذه الفترة.

➤ تقييم الأسر لهذه الجائحة، والوقوف علي أسبابها الحقيقية وطرق الوقاية منها والحد من انتشارها.

➤ نشر الوعي الصحي فيما يخص انتشار الأمراض والفيروسات والوقاية على مستوى الأسرة والمجتمع.

- دعم الحالة النفسية لبعض أسر أطفال الروضة في ظل الضغوط الواقعة بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.
- توجيه سلوك بعض أسر أطفال الروضة لإتباع الإجراءات الصحية الوقائية مع أطفالهم وجميع أفراد أسرهم للحد من انتشار الفيروس.
- تقديم مقاييس نفسية تخص الفترة الراهنة التي نعيشها وهي: مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي وبرنامج قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي للتقليل من حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا وأثره علي الهناء النفسي لديهم.
- الاستفادة من نتائج هذا البحث في الوصول إلى توجيهات ارشادية علاجية لبعض أسر أطفال الروضة، بكيفية التعامل بشكل إيجابي يتمتع بالهناء النفسي وفنيات علم النفس الإيجابي للتقليل من القلق النفسي الناتج عن أي ضغوط تمر بها الأسرة، كما هو الحال بالنسبة لانتشار جائحة كورونا.

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

- ١- **الحدود الموضوعية:** القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة من الإصابة بفيروس كورونا، يتضمن البرنامج الارشادي وفقاً لفنيات علم النفس الإيجابي (١٨) جلسة واستغرق تنفيذه ٦ أسابيع بمعدل ٣ جلسات أسبوعياً وتستغرق الجلسة نحو (٤٠) دقيقة علي برنامج الزووم، واستخدم الباحث عدد من الفنيات في تنفيذ البرنامج هي : المحاضرة، المناقشة والحوار، الاسترخاء، المرح والدعابة، لعب الدور، والواجب المنزلي، مع بعض فنيات علم النفس الإيجابي من أمل وتفاؤل وتدفق وتفكير إيجابي وغيره.
- ٢- **الحدود البشرية:** طبق البحث على عينة من أسر أطفال الروضة، اشتملت العينة النهائية للبحث علي (٥٤) أسرة، تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية وعددهم (٢٧) أسرة، والأخري ضابطة وعددهم (٢٧) أسرة.
- ٣- **الحدود المكانية:** مجموعة من أسر أطفال الروضة بالمستويين الأول والثاني من روضة المستقبل الخاصة بأسيوط.

٤- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٠-٢٠٢١م، وتحديدًا بدءًا من ٢٥/١٠/٢٠٢٠م حتى ٣١/٣/٢٠٢١م.

**أدوات البحث:** تم إعداد أدوات البحث التالية:

- ١- مقياس القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد. (إعداد/ الباحثة)
- ٢- مقياس الهناء النفسي. (إعداد/ الباحثة)
- ٣- برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدي بعض أسر أطفال الروضة وأثره علي الهناء النفسي لديهم. (إعداد/ الباحثة)

**منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج شبه التجريبي، حيث يتمثل المنهج الوصفي الارتباطي في الاطلاع علي الأدبيات النظرية والدراسات السابقة لإعداد أدوات البحث والبرنامج القائم علي علم النفس الإيجابي وفحص العلاقة بين متغيرات البحث ، أما المنهج شبه التجريبي لمعالجة فروض البحث لعينتي الدراسة التجريبية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) والذي يعتمد علي القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لعينة الدراسة التجريبية.

### مفاهيم البحث الإجرائية:

- ١- **القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد:** إن القلق النفسي إما أن يكون حالة أو سمة، فقلق الحالة Anxiety State هو خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة من وقت لآخر، وتتكون من الخوف والتوتر. وسمة القلق Anxiety Trait تعرف بأنه ميل الفرد إلي إدراك المواقف العصبية علي أنها تهديد، مما يزيد من مستوي القلق النفسي لدي الفرد ويجعل الفرد عرضة للقلق المزمن (Bradley,2016). وتعرفه الباحثة إجرائيًا في البحث الحالي بأنه انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر من الإصابة بفيروس كورونا، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها الوالدين علي مقياس القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد المُعد من قِبَل الباحثة.



ويشتمل مقياس القلق النفسي في البحث الحالي علي أربعة أبعاد، وهي:

➤ **البعد النفسي:** وهو يتمثل في شعور الفرد بالخوف من فقدان السيطرة، والخوف من الموت والشعور بالانفصال عن الواقع، مع الشعور بالتوتر والاكنتاب، وهو نتيجة الظروف النفسية التي يتعرض لها الفرد من أحداث مصاحبة لجائحة كورونا وتبعاتها المفزعة، وهي الدرجة التي تحصل عليها الأسرة في البُعد المحدد لذلك في المقياس.

➤ **البعد الفسيولوجي:** ويتمثل في الأعراض المصاحبة للقلق جراء التوتر من الأحداث التي تمر حول الأسر من إصابات ووفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، والتي تتمثل في آلام العضلات، آلام المعدة، آلام القولون العصبي، رجفة في القلب وسرعة النبض، التعرق، الإرتعاش، صعوبة التنفس، ارتفاع ضغط الدم، فقدان الشهية، وغيرها، كما نشعر بها إذا استمر وجود الخطر لفترة طويلة أو كانت ردة الفعل مناسبة في ضخامتها لحجم الخطر الذي نواجهه، وهي الدرجة التي تحصل عليها الأسرة في البُعد المحدد لذلك في المقياس.

➤ **البعد الاجتماعي:** وهو الذي يشير إلى مشاعر التوتر والفرع والشعور بالذنب، وزيادة الاستثارة الذاتية تجاه المواقف الاجتماعية المتوقعة أو الواقعية، وخاصةً في ظل الأحداث التي تمر بها الأسر خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، وعندما يدرك الشخص أنه معرض للتقييم السلبي من قبل الآخرين، أو يفزع من التواصل مع الآخرين عن قرب أو بُعد في المسافة في نفس المكان خوفاً من الإصابة بالفيروس، وهي الدرجة التي تحصل عليها الأسرة في البُعد المحدد لذلك في المقياس.

➤ **البعد المعرفي:** ويتمثل في التوتر الفكري الناتج عن قلق التفكير المستمر في الأحداث الناتجة عن جائحة فيروس كورونا المستجد، والتي تشغل تفكير الأسر بكثرة متابعة القنوات الإخبارية التي تنقل أحداث فيروس كورونا من إصابات ووفيات، وتكدره المستشفيات، وصعوبة وجود لقاح للفيروس وغيرها، فالقلق بذلك يكون مدعاة لتشتيت الانتباه، وهي الدرجة التي تحصل عليها الأسرة في البُعد المحدد لذلك في المقياس.

٢- **الهناء النفسي Psychological Well-Being:** هو تقييم الفرد لحياته الحاضرة والماضية، ومدى شعوره بالرضا عنها بوصفها انعكاساً لما يحمله من مشاعر

إيجابية وغياب للمشاعر السلبية، حيث يشمل: الرضا عن الحياة ( الرضا عن العمل والزواج والحب والصدقة )، والمشاعر الإيجابية ( المتعة والاعتزاز بالنفس والبهجة والتفاؤل والأمل )، والمشاعر السلبية ( القلق والكراهية والاكئاب والشعور بالذنب )، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب علي فقرات مقياس الهناء النفسي ( محمد، ٢٠١٩، ٦٥). وتعرفه الباحثة في البحث الحالي إجرائياً بأنه ذلك التقييم الشخصي الإيجابي للحياة التي يعيشها الفرد ذاته، والمشاعر السارة التي يستشعرها، ويتضح ذلك في مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويقيم إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الوالدين علي مقياس الهناء النفسي المُعد من قِبَل الباحثة.

وحده كلاً من (Ryff & Singer 2008) في ستة عوامل رئيسية هي :-

➤ **الاستقلالية Autonomy** : وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية، أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلى مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته، وأيضاً مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.

➤ **التمكن البيئي Environmental Mastery**: وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعّالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته الماضية والحاضرة، وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته، ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد والتحكم فيها، إذًا تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة.

➤ **التطور (النمو) الشخصي Personal Growth**: وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور

بالتفؤل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار، لكي يكون منفتحًا ومستعدًا لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو، بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن، ولذا تعتبر الحياة بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو.

➤ **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others** : وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء، وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين.

➤ **تقبل الذات Self - Acceptance**: وتشير إلى القدر على تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.

➤ **الحياة الهادفة Purpose in Life**: وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائمًا ما يحمل أهدافًا وأفكارًا توفر له معني واضحًا لحياته أي يعتبر هو الشخص الذي يمتلك إيمانًا بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى وتوجهه نحو مستقبله حتمًا وتجعله مدركًا للغرض من حياته والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها (حسن، ٢٠١٠، ١٧).

**وتعرفه الباحثة في البحث الحالي إجرائيًا علي أنه إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات،**

والذي يتضح في جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالمتعة والبهجة والاستمتاع بصورة يصبح فيها الفرد راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، ملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج، وترجمة هذا الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وتتبنى الباحثة الأبعاد سابقة الذكر في إعدادها للمقياس الحالي، والذي يقدر إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد في المقياس المعد لذلك.

٣- **فنيات علم النفس الإيجابي:** وتعرفه الباحثة بأنه " مجموعة من الفنيات تعتمد عليها الجلسات لبناء القوى والفضائل الإنسانية، في مواجهة المرض والحد من القلق النفسي عن طريق تعزيز المشاعر والإنفعالات الإيجابية في الشخصية، ومنها الهناء النفسي لمواجهة الضغوط والمحن الحياتية، وتبنى أساليب إيجابية جديدة تجعل الفرد قادراً علي مواجهة جائحة كورونا والتعامل مع إجراءاتها الاحترازية بنجاح.

#### ٤- البرنامج الإرشادي:

وهو عبارة عن سلسلة من جلسات الدعم النفسي الذي تقام بين مجموعة من الأشخاص، لديهم مشكلة معينة مراد حلها، ويصاحب هؤلاء الأشخاص مرشد نفسي ومدير للجلسة يعمل على قيادتها للوصول إلى تحقيق الهدف الرئيسي من الجلسة، والبرنامج الإرشادي لأسر أطفال الروضة هو عملية مخططة تهدف إلى مساعدة الأسر وإكتسابهم المعلومات عن طرق لمواجهة المشكلات التي يواجهونها في ظل جائحة كورونا والتي تتمثل في القلق النفسي وأعراضه، كما أنها تهدف إلى إكسابهم بعض المهارات اللازمة للتعامل مع أطفالهم وطرق تنمية الهناء النفسي لديهم.

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: القلق النفسي: Psychological Anxiety

#### ١ - مقدمة:

إن القلق بصفة عامة هو خبرة إنفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بالخوف أو التهديد من شئ دون أن يستطيع تحديده، وغالبًا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية مثل إزدياد ارتفاع ضغط الدم، وعدم القدرة على النوم العميق، وقد يصاحب القلق توتر عقلي، ضربات القلب، وإحساس بالتعب وعدم القدرة على التفكير بطريقة مناسبة. وهكذا يتفق العلماء في مجال علم النفس على معنى القلق ومظاهره وهم يرون أنه على الرغم من أن القلق والخوف إستجابتان إنفعاليتان غير ساريتين إلا أن الخوف يختلف عن القلق في أن الفرد يخاف من شئ يستطيع تحديده، أما في حالة القلق فلا يستطيع الفرد أن يحدد مايشير قلقه (محمود، ٢٠١٦، ٨٩).

#### ٢ - انتشار القلق النفسي بسبب فيروس كورونا:

إن العديد من مرضى وباء كورونا المستجد في العالم يعانون من صدمة نفسية بسبب مشاعر الخوف وتراجع الثقة والاكنتاب الشديد، بسبب الضغوط الشديدة التي تنتج مشاعر قلق وسلوكيات سلبية عند زيادة الشعور بالتوتر أثناء مواجهة مرض خطير يهدد حياة البشر (csrgulf,2020).

وفي هذا الصدد فقد توصلت نتائج دراسة Liu& etal (2020) الاستقصائية الكبيرة التي أجريت علي الأشخاص المعرضين بشدة لعدوي فيروس كورونا المستجد، لعينة من الطبيين الصينيين، وقد كان معدل انتشار الإجهاد الناجم عن الصدمة ٧٣.٤%، وكان الاكنتاب ٥٠.٧%، ووصلت نسبة القلق العام ٤٤.٧%، ونسبة الأرق ٣٦.١%. وأشارت دراسة أجراها دالتون وآخرون Dalton& etal (2020) من إدارة الطب النفسي بجامعة أكسفورد، إلى أن الأطفال يتمتعون بقدرة فائقة على سرعة إدراك مظاهر القلق والخوف البادية على ملامح آباءهم أو من يقومون برعايتهم، وقد يقلقون لقلق آباءهم سواء خوفًا من المرض أو من فقدان الوظيفة أو بسبب ضغوط العزل المنزلي، كما أن الآباء والأمهات ليس لديهم ما يكفي من



المعلومات حول الصحة النفسية للأطفال وكيفية التعامل معها، فعلى الرغم من كثرة المواد الإرشادية حول الآثار البدنية للمرض وطرق تقادي العدوى، إلا أن الحملات الصحية الحكومية لم تقدم إلا القليل من الإرشادات حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

وقد نفذت مؤخراً الوهيبية وآخرون (٢٠٢٠) دراسة بحثية بعنوان: (أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد . ١٩) وذلك لدى الأسر العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، وقد بلغ العدد الكلي للعينة في الدولتين (٢١٠٧)، وعدد المستجيبين من السلطنة كان (١٣٠٥)، ومن مملكة البحرين (٧٣١)، أما الفئات التي تم إرسال استمارة الدراسة لهم كان من العمر (٢١-٤٠) فما فوق باختلاف المستوى التعليمي لهم، كما أن الافراد يعانون من القلق بصفة عامة وهذا جزء طبيعي من الحياة، إلا أن هناك من الأفراد الذين تتطور الأعراض عندهم فيعانون من اضطرابات مختلفة كالمخاوف المفرطة من اضطرابات القلق مثل: (قلة النوم والخوف والعصبية والتوتر وفقدان الشهية أو العكس .. وغيرها من اضطرابات القلق) يصعب التحكم فيها، ويمكن أن تستمر لفترة طويلة مؤثرة على حياة الأفراد، مشيرة إلى أنه ومع تنامي الانتشار السريع والذي شمل جميع الدول من غير استثناء لجائحة فيروس كورونا (كوفيد -١٩)، أصبح الأفراد وأسره في حيرة من أمرهم، وانتشر القلق في أوساط كثير منهم، وخاصة الأطفال وكبار السن وساهم في ذلك الكم الهائل من الإشاعات المضللة التي ساهمت في بثها وسائل الإعلام المختلفة ووسائل التواصل الاجتماعي، إضافة إلى الأخبار المتضاربة حول الوصول إلى علاج ناجح، من خلال الأبحاث العلمية المتواصلة في دول العالم المتقدم، التي بدأت منذ الوهلة الأولى لظهور فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)، ورغم أن كل دول العالم، كلاً بحسب إمكانياته وقدراته، فقد اتخذت الاحتياطات اللازمة لمحاصرة فيروس كورونا (كوفيد- ١٩) والحد من انتشاره، مبينة أنه ومن ضمن تلك الاحتياطات التي اهتمت بها الدول الحالة النفسية للأفراد بسبب تأثيرات جائحة فيروس كورونا (كوفيد -١٩)، وذلك من خلال البحوث والدراسات التي تقيس آثار هذه الجائحة مركزه على الأفراد العاملين في مجال الصحة بشكل خاص حول ما يعترضهم من خوف الإصابة بالمرض أو خوفهم بأن ينقلون هذا المرض لأفراد أسرهم، كذلك قياس الأفراد

وأسرهم داخل المجتمعات بشكل عام وما يعترتهم من الاضطرابات ومنها القلق وكيفية التعامل معه داخل الأسرة، ودلت النتائج بأن جاء مستوى القلق بدرجة متوسطة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم، وهذا يدل على أن الأفراد داخل الأسرة بحاجة إلى تدخل لمنع تفاقم القلق والوصول إلى مستويات مرضية من القلق الطبيعي، حيث بينت الدراسة عن وجود قلق عالٍ بين المقيمين في هاتين الدولتين، موضحة بأن ذلك يرجع حسب الخبراء إلى عدم وجود الأمان الوظيفي، وجاءت الإناث أكثر قلقاً من الذكور، وحسب العمر جاء من أعمارهم أكثر من (٤٠) سنة أقل قلقاً من غيرهم وذلك يرجع إلى الثقافة والوعي حول ما يدور حولهم من مشاكل المختلفة ويأخذون بأهمية العلم وبالأمر العلمية في الأحداث، وحسب المستوى التعليمي بين أصحاب المستوى التعليمي المتدني (الثانوي) أكثر قلقاً من المستويات التعليمية العليا، وحسب العمل، فالذين لا يعملون أكثر قلقاً من البقية، وكذلك المتقاعدون هم أقل الناس قلقاً.

وقيم أكدينز وآخرون Akdeniz & etal (2020) انتشار وتكرار السلوكيات الوقائية والعاطفية والقلق بين الجمهور العام باستخدام مسح سريع لكوفيد - ١٩، استخدم مقياس بيك للقلق، وأسفرت النتائج أن ٩٠% قرر غسل اليدين بشكل متكرر منذ تفشي الوباء ويرتدى ٥٠% منهم قفازات، كما وجد ارتباط بين القلق والمعلومات المستهلكة من وسائل الإعلام حول كوفيد - ١٩. ووجد بالكي وآخرون Balkhi & etal (2020) أن فيروس كورونا أدى إلى تطور مذهل للمخاوف والقلق لدى الجمهور، وبلغت نسبة القلق اليومي من الفيروس إلى ٦٢.٥% ، وبلغ نسبة خوف المشاركين من الذهاب إلى الأسواق إلى ٨٨.٨% ، وقلق ٩٤.٤% من أفراد العينة علي صحتهم العامة، وشعر ٧١% من أفراد العينة بعدم الثقة في الإجراءات الحالية لمكافحة العدوى، كما لوحظ زيادة مستويات القلق لدى أفراد العينة التي تزيد أعمارهم عن (٣٥) سنة، أما الأشخاص الأقل من ذلك فأدت الأخبار المتزايدة التي تبث عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى سلوكيات تجنبية.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن انتشار فيروس كورونا المستجد بوصفه موقف ضاغط يدفع الأسر للاستجابة بسرعة للخطر الذي يهددها، فإما تكون إستجابتها إيجابية للمواجهة فتأخذ

حذرنا في اتباع الإجراءات الوقائية لمنع انتشار المرض ومحاولة تكثيف جهودها لنشر الوعي لدى أسرنا وهو بإتباعها طرق للهنا النفسية، أو قد تكون إستجابنا سلبية فتهرب من المواجهة وتترك الأمور كما هي دون توخي الحذر أملاً في أن تحل المشكلة بنفسها؛ فتتفاعل بقلق وتوتر وإرتباك وحزن، فانتشاره بين الأفراد والمجتمعات كما سبق ذكره في الدراسات السابقة ليس بقليل، والذي يستدعي سرعة التدخل النفسي بحذر شديد، وهو ما نود في البحث الحالي أن تتجنبه كل أسرة حتي لا ينعكس أثره علي أطفالنا الصغار، وحتى نوقف التفاقم السريع الذي يسري بين أفراد الأسرة وبين أفراد المجتمع بأكمله.

### ٣- أعراض القلق النفسي بسبب انتشار فيروس كورونا:

إن الإنسان يمكن أن يمر بمجموعة من المشاعر والأعراض بسبب الخوف من فيروس كورونا وهذه الأعراض تتمثل في: صعوبة النوم، وصعوبة في التركيز، والغضب والقلق والذعر، وأن تكون شديد الحساسية بشأن صحتك وجسدك، ومشاعر اليأس، والخوف من السعال أو المرض، والانسحاب الاجتماعي ( خليل، ٢٠٢٠).

وتكشف دراسة ساني وآخرون (Sanne & etal 2012) أن زيادة مشاعر الخوف والاكنتاب تؤثر على ارتفاع ضغط الدم وتسارع احتمالات النوبات القلبية، كما أن مشاعر الخوف تصيب خلايا جهاز المناعة بالخمول وعدم النشاط، وهو ما يمكن أن يستفيد منه فيروس كورونا في حال لم تكن استجابة الخلايا المناعية قوية وفعالة.

وأشار بالانزا وآخرون (Balanza & etal 2020) إلى أن الوحدة والعزلة الاجتماعية ترتبط بالصحة العقلية والجسدية الضعيفة وقد تزيد من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية الشائعة (مثل اضطراب القلق والاكنتاب)، ونظراً لما تعرض له الأفراد في جميع أنحاء العالم من العزلة الذاتية والامتناع عن التفاعل بسبب جائحة كوفيد-١٩، فقد كان هذا بمثابة قوة دافعة في انتشار العديد من الاضطرابات النفسية وقت الوباء وبعده.

في حين أشارت نتائج دراسة علي (٢٠٢٠) إلى عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفسجسمية



لدى المرأة العاملة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. يتضح مما سبق أن ضحايا فيروس كورونا المستجد "كوفيد- ١٩" في تزايد مستمر، وما زال الفيروس يواصل تقشيره بوتيرة متسارعة في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في مضاعفة الضغوط النفسية الواقعة على الأسر وبخاصة الأسر المصرية، بما يملكهم من حالة من القلق والفرع بشأن أطفالهم وأفراد عائلتهم، حيث أن فكرة الإصابة بالفيروس تسيطر على تفكيرهم، فيتحول إلى اضطرابات نفسجسمية نتيجة الإجهاد الفكري المرتبط بانتشار الفيروس وإحتمالية الإصابة به، وما يصاحب ذلك من قلق وتوتر وخوف قد لا تستطيع الأسرة التعبير عنه، وقد يحدث تغيرات بنائية وخلل في وظيفة الأعضاء الجسمية، مثل قرحة المعدة والتهابات القولون، إرتفاع وإنخفاض ضغط الدم، قصور الشرايين التاجية وأمراض الجهاز التنفسي إلى جانب الأمراض الجلدية.

#### ٤- تأثير الأسر علي أطفالهم في ظل جائحة كورونا:

أشارت دراسة أجراها دالتون وآخرون Dalton & etal (2020) من إدارة الطب النفسي بجامعة أكسفورد، إلى أن الأطفال يتمتعون بقدرة فائقة على سرعة إدراك مظاهر القلق والخوف البادية على ملامح آبائهم أو من يقومون برعايتهم، وقد يقلقون لقلق آبائهم سواء خوفاً من المرض أو من فقدان الوظيفة أو بسبب ضغوط العزل المنزلي، كما أن الآباء والأمهات ليس لديهم ما يكفي من المعلومات حول الصحة النفسية للأطفال وكيفية التعامل معها، فعلى الرغم من كثرة المواد الإرشادية حول الآثار البدنية للمرض وطرق تقادي العدوى، إلا أن الحملات الصحية الحكومية لم تقدم إلا القليل من الإرشادات حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

وتوصلت نتائج دراسة جاوو وآخرون Jiao & etal (2020) أن هناك ارتباطات ثنائية المتغير بين العوامل المرتبطة بالبيئة والأسرة و COVID-19 المتعلقة بتوتر الوالدين والمشاكل النفسية للأطفال والتفاعل بين هذه المتغيرات، هذه النتائج المستخلصة من دراسة أولية في الصين، حيث وجود اضطرابات الأطفال النفسية والسلوكية بمستويات مختلفة بسبب

خطر الوباء. وتؤكد ذلك دراسة بروكس وآخرون Brooks & etal (2020) في أن إدراك الوالدين للموقف، مع صعوبة التعامل مع الضغوط العديدة التي يفرضها الحجر الصحي، والتي ترتبط بشكل كبير بضغط الوالدين والمشاكل النفسية للأطفال، تؤثر بشكل غير مباشر على سلوكيات الأطفال والمشاكل العاطفية من خلال الدور الوسيط لتوتر الوالدين.

وأظهرت نتائج دراسة إسباني و آخرون Spinelli &etal (2020) مدي تأثير الحجر الصحي على المشكلات السلوكية والعاطفية للأطفال من خلال تأثير الوالدين، فالآباء الذين عانوا المزيد من الصعوبات في التعامل مع الحجر الصحي يظهرون مزيدًا من التوتر، وهذا بدوره يزيد من مشاكل الأطفال، وهو ما أفصح عنه آباء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٢- ١٤) عامًا بواسطة استطلاعًا عبر الإنترنت للإبلاغ عن ظروف بيئتهم المنزلية، والصعوبات التي يواجهونها بسبب الحجر الصحي، ومشاكل أطفالهم العاطفية والسلوكية، وتوصلت النتائج أيضًا أن التعامل مع الحجر الصحي تجربة مرهقة بشكل خاص للآباء الذين يجب عليهم الموازنة بين الحياة الشخصية والعمل وتربية الأطفال، مما قد يضعف قدرتهم على أن يكونوا مقدمي رعاية داعمين. قد يكون نقص الدعم الذي يتلقاه هؤلاء الأطفال في مثل هذه اللحظة الصعبة هو السبب وراء ظهور أعراض نفسية أكثر وضوحًا للآباء. ومع انتشار وباء كورونا ارتفع مستوى الحس الفكاهي كآلية للتخفيف من وطأة القلق النفسي (حلوة، ٢٠٢٠).

ويتضح مما سبق أن انتشار فيروس كورونا المستجد يعد بمثابة خطر خارجي يهدد الأسرة المصرية، الأمر الذي يسبب لها عديد من الضغوط النفسية ومنها القلق النفسي، والتي تؤثر بدورها على الجوانب المختلفة الجسمية والنفسية والعصبية، لذا ينبغي أن تحول الأسرة إتجاه تفكيرها من التفكير السلبي إلي التفكير الإيجابي، حيث تدفعها إلى محاولة التوافق والتعايش والتواءم مع هذه الظروف الراهنة التي تمر بها المجتمعات علي جميع أنحاء العالم، ولعل الأمر يكمن في تنمية السمات الشخصية الإيجابية التي تتمتع بها الأسرة، وهو ما يدفع بها لمحاولة التكيف والتعايش مع هذا الوباء لتخطي الأزمات والمروور منها بسلام مع أطفالهم وجميع أفراد أسرته.

## ٥- طرق التغلب علي القلق النفسي الناتج عن جائحة كورونا:

ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات أو يدور حولها. ويجب على الفرد أن يغير سلوكه أو طريقة معالجة المشكلة ليكون أكثر فعالية مع الظروف المؤثرة في عملية التعلم حتى تتحقق أهدافه ويخفف من حدة التوتر والقلق أو الإحباط الناتج عن وجود العوائق في أهدافه، وبالتالي عجزه عن إشباع دوافعه، وبذلك يستعيد حالة التوازن والانسجام ويمهد السبيل أمام استمرار النمو والحياة (محمود، ٢٠١٦، ١١٨).

ومن الأمور التي تساعد على تحسّن الصحة النفسية:

- الإبقاء على اتصال بالأصدقاء والعائلات، عادة عبر الإنترنت.
- الحفاظ على الهدوء النفسي، عبر القيام بأنشطة مساعدة كالصلاة والتأمل.
- الحصول على حصة من المعلومات - الوصول إلى الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.
- الحفاظ على الروتين عبر إتباع خطة يومية.
- الانضمام إلى مجموعات المساعدة الذاتية أو الدعم عبر الإنترنت.
- تعلم تقنيات الاسترخاء.
- ممارسة الأنشطة مثل اليوغا والتمارين الرياضية والقراءة والاستماع إلى الموسيقى.
- التقليل من شرب الكحول والتوقف عن التدخين لتقليل القلق.
- الاضطلاع في كتب المساعدة الذاتية حول أفضل العلاجات، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، فهو علاج بالكلام يساعد الناس على التعامل مع المشاكل الكبيرة عن طريق تقسيمها إلى أجزاء أصغر، وهي مناسبة أيضاً للأطفال الذين يعانون من القلق الشديد، ويمكن تعليم الآباء كيفية القيام بذلك " (روكسبي، ٢٠٢٠).
- كما يضيف بلح (٢٠٢٠) أن هناك مجموعة من النصائح للمساعدة في التحكم في مشاعر القلق النفسي والتوتر بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد، ومنها:
- التقليل من التعرض للأخبار السلبية، التي قد تؤدي إلى زيادة الإحساس بالهلع.
- وضع حد أقصى لمعرفة الأخبار عن تطور الفيروس، وليكن (٣٠) دقيقة في اليوم كمثال.



- ضرورة الاستمرار في الحفاظ على الروتين اليومي، مثل الاستيقاظ في الموعد نفسه.
- محاولة الفصل بين الالتزامات العائلية والتزامات العمل في أثناء العمل في المنزل.
- محاولة تعلّم هوايات جديدة أو خلق روتين جديد حتى انتهاء هذه الفترة، أو أداء بعض المهام المؤجلة.
- اختيار الانحياز إلى التفاوض، بالرغم من الوضع الحالي.
- الالتفات إلى قيمة اللحظة الحالية وإلى قيمة الصحة.
- محاولة البعد عن الأشخاص السلبيين والبعد عن مصادر التوتر.
- محاولة مساعدة الآخرين، والخروج خارج الذات.
- من الممكن تسجيل مقاطع من الفيديو مع أفراد العائلة والتحدث عن كيفية مواجهة العائلة لهذه الأزمة، فمثل هذه الطرق تعطي الإنسان نوعاً من التحكم والأمل.
- طلب المساعدة من الآخرين، سواء من المقربين أو طلب المساعدة النفسية من خلال العلاج السلوكي أو المعرفي، ومن الممكن أن يتم ذلك عبر الإنترنت، خاصةً مع توافر وسائل التواصل من خلال الفيديو.
- التعبير عن مشاعر الغضب أو الآلام النفسية والتحدث عنها؛ لأن الكبت قد يؤدي إلى الاكتئاب أو زيادة الأمراض النفسية التي قد لا تظهر آثارها الآن.
- ممارسة تمارين التأمل من خلال تطبيقات الموبايل أو ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية في المنزل.
- ويشير خليل (٢٠٢٠) إلي بعض الطرق للسيطرة على قلقك من فيروس كورونا، والتي تتمثل في:
- الاطلاع على آخر أخبار فيروس كورونا من مصادر موثوقة والابتعاد عن الشائعات.
- تحكم فيما تستطيع التحكم فيه، وخذ استراحة من التغطية الإعلامية أو وسائل التواصل الاجتماعي إذا وجدت نفسك تشعر بالذعر من الأخبار أو مقال قرأته للتو عبر الإنترنت.

- كن واعياً ومدركاً لذاتك، فليس كل من يسعل مصاباً بالفيروس، ويعد الوعي الذاتي أمراً هاماً لتخفيف القلق العام.
- اصنع جدولاً زمنياً لحياتك، فالروتين يجعل معظم الناس، وخاصة الأطفال، يشعرون بالأمان، فحاول الحفاظ على أوقات نومك ووجباتك العادية والتركيز على الأنشطة التي تجعلك تشعر بالسعادة - مثل قراءة كتاب أو مشاهدة برنامجك المفضل أو ممارسة لعبة الطاولة مع عائلتك، أو يمكنك المشي في مكان مفتوح وبعيداً عن التجمعات.
- يتضح مما سبق دور فنيات علم النفس الإيجابي كالتقاؤل والسعادة والأمل والتفكير الإيجابي وغيره من فنيات في التقليل من حدة القلق النفسي لدى الأسر في أثناء جائحة كورونا، وهو ما أشار إليه بلح (٢٠٢٠)، وخليل (٢٠٢٠)، وقد توصلت دراسة معالي (٢٠١٤) إلي معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في كل من القلق النفسي ومفهوم الذات. وخلاصة القول أنه من الطبيعي أن تشعر بالخوف. فقليل من الخوف مفيد لنا وقليل من القلق يجعل الحياة أكثر تشويقاً. فذلك يدفعنا لتقديم أفضل ما لدينا ويحسن أداءنا، غير أن القلق والخوف الزائدين ليسا مفيدين على الإطلاق، فهما يعرقلان حياتنا، فأداء الأشخاص الفكري والجسدي يتحسن مع ازدياد مستوى قلقهم، غير أن هذا الأداء يبلغ نقطة يبدأ فيها بالتراجع مع ازدياد مستوى القلق وابتداء من هذه النقطة يكون تراجع الأداء سريعاً جداً، فكلنا بحاجة إلي بعض الخوف والقلق الطبيعي، ولكن الإفراط فيه يمنعنا من الحياة الطبيعية، وخاصةً عندما نمر بظروف صعبة وأحداث دامية علي جميع الشعوب وهي جائحة كورونا وتبعاتها، مما أوجد الحاجة الملحة لبرامج إرشادية وتوعوية لمجابهة مثل هذه الظروف والأحداث، بل ومحاولة التعايش معها بشكل طبيعي في ظل إجراءات احترازية وقائية، وذلك لمحاولة تحقيق الهناء النفسي والعيش بسعادة مع الآخرين رغم هذه الجائحة.



## ثانيًا: الهناء النفسي: Psychological Well – Being

١- تعريف الهناء النفسي: إن علماء النفس قد ركزوا في العقود الثلاثة الماضية على الشخصية كمحدد أساسي في حكم الفرد على مدى إحساسه بالرضا عن الحياة وشعوره بالهناء النفسي أو طيب الحياة، والاستمتاع بها للوصول إلي مزيد من المتعة الشخصية ( التيمي وناصر، ٢٠١٩، ٥٨). حيث تشير كابيكيران kapikiran (1147-1141, 2011) إلى اهتمام علماء النفس حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات، وأحد هذه التنظيرات في علم النفس الإيجابي تسمى بالهناء النفسي، وهو أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة ويعتبرها البعض مرادفًا للسعادة، وإن كان البعض الآخر يرى أن السعادة والهناء النفسي مترادفين، فهي شعور عام بالسعادة طبقًا لنموذج ريف فقد عرفتها Ryff & Keyes (1995) بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات. وقد تبنت الباحثة هذه الأبعاد في البحث الحالي.

ويعرفه أحمد (٢٠٠٨، ٢٢) بأنه ذلك التقييم الشخصي الإيجابي أو السلبي للحياة التي يعيشها الفرد ذاته والمشاعر التي يستشعرها، أو هو تقييم الفرد لحياته بشكل مرغوب أو غير مرغوب فيها وشعوره بالمشاعر السارة أو غير السارة، وحين يقيم الفرد حياته ومشاعره إيجابيًا أو بشكل مرغوب ويشعر بالمشاعر السارة وهنا يكون لديه هناء نفسي مرتفع. بينما يعرفه كلاً من أحمد وقرني (٢٠١٧، ٣٣٥) بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويمكن تحديدها في عدة عوامل رئيسية وهي (الاستقلالية والتمكّن البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات).

وعرفه الجندي (٢٠٠٩، ٢٦) بأنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة، نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية: الصحة والتدين الثقة بالنفس، ومصادر الصحة الاجتماعية: الحب والأسرة والأصدقاء، وذلك وفق إدراك الفرد لها. وعرفه باظة

(٢٠١٢، ٦٧ - ٦٨) بأنها الشخصية التي تمتلك أسلوب إنفعالي يتميز بالرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية ويرتبط بالنشاط والإبداع وخفض الإضطرابات النفسية. في حين عرفه القطاوي (٢٠١٤، ١٨) بأنها الشعور باعتدال المزاج والسعادة الشخصية والعناية بالصحة العامة، والرضا عن الذات.

كما تعرفه نوفو وآخرين (Novo & etal 2010, 69- 84) بأنه الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة، ومن هذه الوجهة فإن الهناء النفسي تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الإنفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأمزجة والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة. بينما يشير Gomez & etal (2010, 4) إلي أن الهناء النفسي هو نتيجة ديناميكية تتغير باستمرار. ويتداخل هذا المفهوم مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة - الرضا عن الحياة - المتعة في الحياة - التوافق النفسي - الإنجاز - الأمن النفسي - القناعة ) ( حسن، ٢٠١٠، ١٥).

وتأخذ الباحثة في البحث الحالي بالمفهوم الأكثر شيوعاً في الدراسات السابقة والأقرب إلي ترجمة المصطلح Psychological Well - Being وهو الهناء النفسي ولأنه من وجهة نظر الباحثة يتضمن مدلوله عدة مفاهيم منها السعادة والإقبال علي الحياة وحب الحياة وجودة الحياة وغيرها من معاني كثيرة.

## ٢- أبعاد الهناء النفسي:

يتكون الهناء النفسي طبقاً لنموذج كارول ريف والذي يندرج تحت " مدخل السعادة " من ستة عوامل أو أبعاد مرتبطة ببعضها البعض وهي كالاتي:

أ- الاستقلالية: **Autonomy** وتعني الشعور باستقلال وتفرّد الذات - **Self - determination** وتقرير المصير، وأن يكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته طبقاً لمعايير شخصية.

ب- تقبل الذات: Self - acceptance إن تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها أو يكرهها، لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، وتقبل الفرد لذاته لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات، وهي تعني التأكيد علي جوانب القوة ومحاولة التغلب على النقائص ومناطق الضعف والتخلص من العيوب والتقليل من أثرها.

ج- الهدف في الحياة: Purpose in life إن الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والهناء النفسي، ويتضمن هذا المتغير معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته، كما أن مفهوم النضج Maturity يؤكد على الفهم العميق للهدف في الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد.

د- العلاقات الاجتماعية والإيجابية بالآخرين: Positive relationships with others وهي من أهم مؤشرات ومعالم الصحة النفسية، حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات البين شخصية الدافئة والموثوق فيها.

هـ- التمكن من البيئة: Environmental mastery إن القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى، وتتطلب عملية النمو التحكم في بيئة معقدة تشمل عدداً كبيراً من الأنشطة الخارجية.

و- النضج الشخصي: personal growth إن النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والوظيفة الإيجابية، ويعني الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسين المستمر في الذات (Ryff, 2017, 161), (Ryff & Keyes, 1995, 719- 727).

وقد حددا هذه الأبعاد في مقياس الهناء النفسي الذي أعده Ryff & Singer (2006) والذي تضمن الستة أبعاد، واشتمل علي (٨٤) فقرة تغطي هذه الأبعاد، وقد وضعت ثلاثة بدائل للاستجابة ( موافق، محايد، غير موافق )، وتعطي عند التصحيح للفقرات الإيجابية من (١ - ٣) علي التوالي، وللقرات السلبية (٣ - ١) علي التوالي، وطبقاً للبدائل التي يختارها



المستجيب يتم جمع درجات المستجيب الكلية علي المقياس، والتي تتراوح ما بين ٨٤ درجة كحد أدني - ٢٥٢ درجة كحد أعلي بوسط فرضي مقداره ١٦٨ درجة. كما تحدد نوفو وآخرين Novo & etal (2010, 69- 84) هذه الأبعاد مشتملة على ثلاثة أبعاد وهي: البعد العضوي، والبعد النفسي وأخيراً البعد الاجتماعي. وأضاف Perez (2012,84) أنه يتضمن مجموعة من الأبعاد المعرفية (النمو الشخصي والسيطرة علي البيئة وتقبل الذات والاستقلالية) والاجتماعية (العلاقات مع الأب والأم والمعام والأقران) والروحية (الغرض من الحياة والخبرة الروحية اليومية) والانفعالية (التأثير الإيجابي والتأثير السلبي). وقد تبنت الباحثة في البحث الحالي الأبعاد التي ذكرها Ryff & Singer (2006) وهم ستة أبعاد الإستقلالية والتمكن البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات والحياة الهادفة طبقاً للمقياس التي أعدته الباحثة في البحث الحالي.

### ٣- النظريات المفسرة للهناء النفسي:

هناك نوعين من النظريات التي فسرت الهناء النفسي وهي:

#### ١- النظريات الذاتية: Subjective theories

تؤكد هذه النظريات علي أن الفرد يحقق الهناء بقدر ما يكون له تقييم إيجابي لمجري حياته بشكل عام (Tiberius & Hall, 2010, 212). ومن بين نماذجها نموذج المتعة ونموذج الرغبة:

أ- **نموذج المتعة Hedonism**: ويعتبر هذا النموذج أن المكونات الأساسية للهناء النفسي هي المتعة والألم، فالمتعة هي العنصر الإيجابي والألم هو العنصر السلبي، ويكمن الهناء النفسي في تحقيق أكبر قدر من المتعة علي حساب الألم، واعتبر هذا النموذج أن المتعة والألم نوع من الإحساس (Martin, 2008, 172).

ب- **نموذج الرغبة Desire**: يري هذا النموذج أن العامل الاقتصادي هو المكون الأساسي للهناء النفسي، ويتمثل الهدف منه في إشباع الرغبات من خلال ترتيب الأولويات، وتنمية الوظائف ذات المنفعة (Ruta & etal & 2007, 399).

## ٢- النظريات الموضوعية: Objective Theories

يري أصحابها أنه يوجد بعض عناصر الهناء النفسي لا تعتمد علي الفرد، ومن نماذجها:  
أ- **نموذج قائمة الأهداف Objective list** : يعتبر هذا النموذج أن الهناء النفسي هو تحقيق وإنجاز لأشياء محددة جيدة، حيث تقوم علي أساس العناصر المكونة للهناء النفسي، وهي التي يفكر فيها الفرد للوصول إلي الهناء عن طريق تحديد أهداف لها معني (Tiberius& Hall, 2010, 213).

ب- **النموذج الاقتصادي**: يري أصحاب هذا النموذج أن ظروف الحياة لها تأثير علي الهناء النفسي، وخاصّة الدخل والوظيفة فلهما تأثير مباشر علي الهناء النفسي، وقد قدم النموذج توضيحًا لوظيفة السعادة والرغبة في الإنجاز (Ruta& etal& 2007,399).  
ومن النماذج المهمة في الهناء النفسي:

أ- **نموذج رايف Ryff** والذي يتضمن ستة عوامل، حيث سبق الحديث عنه في أبعاد الهناء النفسي.

ب- **نموذج سين Sen** في الهناء النفسي والذي يتضمن:

١- **نموذج القدرة**: والذي يعتمد علي المنفعة والقدرة، حيث أن القدرة هي تمثيل مجموعة الأشياء التي يستطيع القيام بها في مختلف الوظائف، باعتبارها جزء من العيش، وهناك اختلاف فيما يمثله الهناء بالنسبة لكل فرد.

٢- **نموذج الهناء والرعاية والمستوي المعيشي**: ويتمثل في تقييم الفرد لما حققه من أهداف فيما يسعى إلي تحقيقه بشكل عام، فالهناء النفسي كما يري Sen يمكن أن يتعلق بأمر متعددة، ففعل الخير يمكن أن يعتبر وظيفة تساهم في تحقيق الهناء النفسي ( O'Brien, 2008, 48- 49).

٣- **نموذج الهناء والرفاهية**: وقد أضيف في هذا النموذج البعد الإنساني والعلاقات الاجتماعية إلي الشروط المادية، وقد قسّم النموذج إلي ثلاثة أبعاد، وهي:

➤ **الامتلاك Having**: ويعني امتلاك الصحة والتعليم والموارد الاقتصادية والعمل وغيرها.

➤ الحب Loving: وهو العلاقات الاجتماعية بما في ذلك الارتباط بالمجتمع والانتماء إلى تنظيمات مختلفة كتتنظيمات العمل.

➤ الوجود Being: ويمثل الجانب الإيجابي الذي يميز الشخصية ويتجنب الجانب السلبي، ومن أمثله الاشتراك في الحياة السياسية والنشاطات المختلفة وتوفير فرص الاستمتاع بالحياة وغيرها (O'Brien, 2008, 51).

مما سبق يتضح لنا مدي التنوع في وجهات النظر حول الهناء النفسي من خلال تعدد النماذج والنظريات التي فسرتة، وتتبنى الباحثة في البحث الحالي نموذج رايف Ryff الذي يتضمن ستة أبعاد كما سبق وتم ذكرهم.

#### ٤- خصائص الأفراد ذوي الهناء النفسي المرتفع:

إن الجميع يمتلكون استعدادًا عامًا للهناء النفسي أو للشقاء النفسي، فهما كامنان لدي كل فرد ولكن بدرجات متفاوتة في مواقف متباينة ( فيرا، ٢٠٠٦، ١٠). ويشعر الفرد ذوي الهناء النفسي بالثقة بالنفس وتقدير الذات، ولديه استعداد لحل المشكلات بصورة أفضل ( أحمد، ٢٠٠٨، ١٥١).

إذ تشير دراسات كارثر وهود Carruthers & Hood (2004, 229) التي أجريت في هذا المجال إلى أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشكلات الأسرية والاضطرابات النفسية، ومن ثم فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعّالة أكثر من غيرهم، كما أن تحسن مستوى الهناء النفسي يتم من خلال تقليل الحالة المزاجية السلبية وزيادة الحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة. ويعتمد في ذلك على النمو الشخصي، والقبول الذاتي للسيطرة على البيئة، والعلاقات الإيجابية، وتقرير المصير، والشعور بالهدف في الحياة.

فالأفراد الذين يشعرون بالهناء الشخصي يقدرون ما لديهم من إمكانيات ويحترمون ذواتهم ولديهم رضا عن حياتهم (Gross & John, 2003, 349). بالإضافة إلي ما أشارت إليه دراسة وليامز Williams (2014) من خصائص تتمثل في الغياب النسبي للضيق النفسي (مثل الإجهاد أو الاكتئاب) والتوتر والقلق، مع التأثير الإيجابي (مثل السعادة والرضا عن الحياة). كما أشارت دراسة وليامز وآخرون Williams & etal (2017) إلي بعض



الخصائص التي تتبئ بالرفاهية الإيجابية، والصحة العقلية والوظيفة المعرفية بواسطة استطلاع عبر الإنترنت يطلق عليه WPQ ، تم استخدامه مع (٤٧٨) طالبًا جامعيًا في السنة الأولى والثانية كمشاركين، وأظهرت تحليلات الانحدار أن الرفاهية الإيجابية (مثل السعادة والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة) تم التنبؤ بها من خلال الشخصية الإيجابية (التفاؤل العالي واحترام الذات والكفاءة الذاتية) والدعم الاجتماعي العالي والضغوط المنخفضة ودرجات التأقلم السلبية المنخفضة، كما تم التنبؤ بالنتائج السلبية (على سبيل المثال، التوتر والقلق والاكتئاب) من خلال درجات عالية من الضغط والتأقلم والضمير، وانخفاض درجات الشخصية الإيجابية والدعم الاجتماعي. تم التنبؤ بالمشاكل المعرفية من خلال الضغوط العالية ودرجات التأقلم السلبية وانخفاض درجات الشخصية الإيجابية.

ويتمكن الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم - عادة - من حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، وبالتالي تكون فرصتهم في تحقيق السعادة في الحياة بدرجة أكبر، كما أنهم يستطيعون أن يُعَبِّروا عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم وأقربائهم ورؤسائهم في العمل، وأنهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكتبون مشاعرهم وعما يجول بداخلهم، وبالتالي ليس لديهم القابلية للاستمتاع بالحياة كغيرهم لأنهم يجيدون فن تعكير صفو حياتهم؛ لأنهم يدعون بأنهم غير متفائلين؛ ولهذا لا يحتفظون بحياة انفعالية مستقرة ولا يتمتعون بتقدير ذات مرتفع. (Alans& etal., 2008, 42 – 45).

ويصف كلاً من عبد العال ومظلوم (٢٠١٣، ٩٥) هؤلاء الأفراد ذوو الهناء النفسي المرتفع بأنهم يحبوا الحياة ذاتها، وتقديرهم الذاتي لها، واستمتاعهم بها، كما يتميزون بالرضا عن كل جوانب حياتهم (ماضيهم، حاضريهم ومستقبلهم)، ومتقبلون لذواتهم، تتملكهم مشاعر إيجابية تجاه ذواتهم والآخرين من حولهم، ويحرصون كل الحرص على رفايتهم الذاتية، وهنائهم الشخصي، يتجاوزن مرحلة الندم على ما فاتهم، ويتعاملون بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن، ويتبنون أهدافاً حياتية مستقاة من تلك الحياة التي يعيشونها ويستمتعون بها، كذلك يستطيعون حل مشكلاتهم ويعبرون عن مشاعرهم تجاه شركائهم في الحياة أو أصدقائهم، ورؤسائهم في العمل، متفائلون بطبعهم، ويحتفظون بحياة انفعالية

مستقرة، كما يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ومهارات اجتماعية فائقة، ويتصفون بصفاء السريرة ونفائها، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي، كما يتمتعون بصحة البدن والعقل والشعور بالرضا الشامل في مجالات حياتهم المختلفة، كما يتميزون بأنماط أفضل من التفكير بصورة تتحسن على آثارها وتتغير كثير من نظرتهم للأمور بما يجعلهم يتحملون ضغوط الحياة وأعبائها بصورة أكثر من غيرهم، كما يكونون أكثر قدرة على التحمل والمثابرة ورحابة الصدر، وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم أعلى، وقابليتهم للاستمتاع بالحياة أكثر وأدوم من غير المستمتعين بحياتهم.

ومن خلال التعامل مع أفراد عينة الدراسة الحالية اتضح أن الأفراد ذوي الهناء النفسي المرتفع يتسمون بعدة خصائص، منها السعادة وتقبل الحياة والقدرة علي مواجهة المواقف الحياتية الصعبة وخاصة خلال جائحة كورونا، وكذلك الاستقلالية والتطور والنمو الشخصي في علاقاته بالأحداث التي يمرون بها، هذا بالإضافة إلي العلاقات الإيجابية في التعامل مع الآخرين في ضوء الإلتزام بالإجراءات الاحترازية، مع تقبل إيجابي للذات وللآخرين والقدرة علي تحقيق حياة هادفة تحمل كل معاني السعادة والهناء النفسي.

#### ٥- العوامل المؤثرة علي الهناء النفسي للأفراد:

يواجه الإنسان مشاكل في أوقات مختلفة من الحياة، وبالتالي يتغير الهناء النفسي بمرور الوقت، ليس فقط بسبب شدة هذه المشاكل ولكن بسبب طولها أيضًا ( Gomez & etal, 3, 2010). كما أن الهناء النفسي يتأثر بالنظام القيمي والأداء المتقن والشعور بالاكتمال، إذ توصلت الدراسة إلي أن الإجهاد والتوتر يؤديان إلي إنخفاض الهناء النفسي لدي الأفراد ( Akhter, 2015, 7).

وقد بنيت دراسة تتبعية للهناء النفسي من سنة ١٩٨٠م إلي سنة ٢٠٠٠م أن السياسة والصحة والرخاء في الدولة ترتبط بالهناء النفسي، وهذا يحتم علي الأفراد تحمل المسؤولية من أجل الوصول للهناء النفسي، وبالتالي فإن الهناء النفسي ينشأ كالتزام معياري واختياري من قبل الفرد ( O'Brien, 2008, 17). إذ أن الكيفية التي نحدد بها الهناء النفسي تؤثر علي

الحكومة والتعليم والأبوة وغيرها، لأن جميع هذه المساعي تسعى إلي تغيير البشر للأفضل، وبالتالي يتطلب تحديد الرؤية حول ما هو الأفضل (Ryan & Deci, 2001, 145).

وتشير دراسة باولا وآخرون Paula & etal (2015) إلي أن هناك عوامل سلبية تؤثر علي الهناء النفسي، وتتمثل في بيئة العمل غير المرضية، والعلاقات الاجتماعية السلبية حيث تأثيرها القوي علي الهناء النفسي، والتجارب الصادمة في الطفولة.

مما سبق يمكن أن نرجع العوامل التي تؤثر في الهناء النفسي للفرد إلي عدة عوامل تتمثل في:

١- الدخل المرتفع للفرد والذي يرتبط بعدد من النتائج الإيجابية في الحياة، حيث يعتقد بعض الناس بأن الثروة تعطي للفرد الهناء النفسي أكثر من أي عامل آخر.

٢- الإيمان بالله: يعتبر الإيمان بالله عاملاً مهماً في تمتع الفرد بالهناء النفسي، فكلما كانت علاقة الفرد بمعتقداته الدينية قوية كان لديه شعور بالرضا عن الحياة، مما ينعكس إيجابياً على هنائه الشخصي.

٣- الصحة الجسدية: هناك علاقة إيجابية بين الصحة الجسدية والهناء الشخصي، حيث إن الاكتئاب مثلاً يؤثر في الصحة الجسدية على المدى الطويل، في حين أن العواطف الإيجابية مثل التفاؤل يكون لها تأثير إيجابي على صحة القلب والشرايين وعلى عمل جهاز المناعة.

٤- القيم: تعرف القيم بأنها "أهداف نسبية مرغوبة، متفاوتة في الأهمية"، وتكون بمنزلة مبادئ توجيهية في حياة الناس. وتعتبر القيم مؤثرة في رأي الفرد، وأحكامه وسلوكه، وتصرفاته. ومن هنا فالقيم التي يتبناها الفرد مؤثرة على حياته ورضاه عنها ومؤثرة أيضاً في سعاده، وبالتالي على هنائه النفسي.

٥- الترفيه: يرى علماء النفس أن الترفيه والتمتع بالحياة يفضيان إلى الهناء النفسي للفرد، ويدعم ذلك من خلال الاستمتاع بأنشطة يرغبونها في أوقات فراغهم، مثل مشاهدة السينما والقراءة وغيرها من هواياتهم المفضلة.

٦- ثقافة المجتمع والهناء النفسي: تعتبر ثقافة المجتمع عاملاً مهماً في تحقيق الهناء النفسي للفرد، فكلّ مجتمع ثقافته الخاصّة التي تنعكس على الحالة النفسية العامّة لأفراده، فالمجتمعات التي تسودها روح التعاون والعمل الجماعي واحترام الآخر تنعكس إيجابياً على الهناء الشخصي للفرد، بعكس المجتمعات التي تسودها النزعة الفردية والأنانية والصراعات التي تنعكس سلباً على الهناء النفسي للفرد.

#### ٦- تأثير الهناء النفسي علي الأفراد في ظل جائحة كورونا:

تؤكد دراسة سيجيرستروم وسيفتون Segerstrom & Sephton (2010) أن ممارسة أي رد فعل إيجابي مهما كان طفيفاً يؤدي إلي تحسن أداء النظام المناعي للجسم وبالتالي الشعور بالهناء النفسي، حتي ولو بكلمة طيبة أو تصرف بسيط تجاه الآخرين يسبب السعادة لهم. وتشير دراسة لوبيز وآخرون Lopez & etal (2020) إلي أن تفشي COVID-19 حدثاً مرهقاً لا يمكن السيطرة عليه، حيث تسببت إجراءات الإغلاق في اضطراب الحياة اليومية، وكان لها تأثير كبير على صحة كبار السن والهناء النفسي لديهم، ومع ذلك؛ يلعب الهناء النفسي الجيدة دوراً وقائياً في مواجهة الظروف المعاكسة كما في حالة COVID-19، وتهدف هذه الدراسة إلى تقييم العلاقة بين العمر والهناء النفسي (النمو الشخصي والهدف في الحياة). وتشير النتائج إلي أن العمر له تأثير سلبي فقط على النمو الشخصي، كما أن طبيعة تأثير COVID-19 (باستثناء فقدان أحد الأحياء) قد لا تكون ذات صلة بالهناء النفسي لدي كبار السن مثل تقييماتهم الشخصية وقدرتهم علي إدارة المشكلات المتعلقة بـ COVID. بالإضافة إلى ذلك فإن بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والمتعلقة بالصحة لها تأثير على الهناء النفسي لكبار السن، وبالتالي فإن الصحة، وعمل الأسرة، والمرونة، والامتنان، والقبول لها ارتباطات كبيرة مع كل من النمو الشخصي والهدف في الحياة، وينبغي النظر في الجهود المبذولة لتنمية الهناء النفسي لكبار السن.

كما تشير دراسة ستيجير وآخرون Stieger & etal (2021) إلي أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) وإجراءات الإغلاق المصاحبة قد كان لها تهديدات خطيرة علي الهناء النفسي في جميع أنحاء العالم، بما تتضمنه من تجربة الوحدة بالحجر المنزلي، وقد بلغت

العينة (٢٨٦) من البالغين الأستراليين، وخضعت العينة لتجربة لمدة ٢١ يومًا أبلغوا فيها عن سلامتهم العاطفية (أي السعادة)، سواء كانوا في الداخل أو في الهواء الطلق، وأشارت النتائج إلى أن التواجد في الهواء الطلق كان مرتبطاً بهناء نفسي أعلى، في حين ارتبطت الوحدة بسوء الحالة الصحية، هذه النتائج كان لها آثار على السياسة الصحية لتعزيز الهناء النفسي أثناء الجوائح.

مما سبق يتضح مدي أهمية مفهوم الهناء النفسي، وخاصّة في ظل الظروف والمتغيرات المتلاحقة التي تمر علينا، وهي ما سببت في زيادة الضغوط والصراعات، لتزيد من معدلات التوتر والقلق والحزن والاكتئاب، كما حالت دون الشعور بالهناء النفسي والراحة والرضا، وإذا علمنا أن الأطفال تنمو مشاعرهم وشخصياتهم من خلال التعامل مع الراشدين- وخاصّة المقربين منهم - وهم الآباء والأمهات، فأصبح من باب أولي أن يتمتع هؤلاء ( الأسرة ) بمشاعر إيجابية نحو الحياة، ومن أهمها الشعور بالهناء النفسي، ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي،

ثالثاً: فنيات علم النفس الإيجابي في علاقتها بمتغيرات البحث:

#### ١- التعريف بفنيات علم النفس الإيجابي:

حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام علم النفس الإيجابى psychology Positive الذي ظهر في أواخر التسعينيات بزعامة مارتن سليجمان (Seligman Martin) ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الإنسان، وأنه قد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة، وأن يحدد مفهومها، ويصمم المقاييس التي تسعى لقياسها (Seligman & etal, 2006, 6). واستخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي يؤدي إلى نقل الشخص بعيداً عن ضيق الأفق، أو معايشة المواقف السلبية والأمراض النفسية إلى منهج جديد وهو تنمية السمات الإيجابية والفضيلة والقوى الإيجابية على مدى الحياة، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل (الفنجرى، ٢٠٠٨، ٣٦).



فعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشؤون حياته اليومية، لتحسين صحة وإنتاجية الأفراد، ولزيادة فاعلية وقوة المؤسسات التي تتعامل مع الإنسان بتحسين نوعية الحياة بصفة عامة. ويهتم علماء نفس علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل فاعلية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتحسين نوعية حياة الإنسان، وتعزيز أدائه في مختلف مجالات ومواقف الحياة (العدل وآخرون، ٢٠١٣، ٦٩)،  
(VandenBos & American Psychological Association, 2007, 713).

كما يهدف إلي إيجاد التوازن في قياس هذه الفضائل والقوى الأخلاقية والسمات الإيجابية للفرد من خلال برامج التدريب التي تعطي الفرد القدرة علي الاستفادة من كل ما هو مفيد وفعال في حياته وقياس مدى تقدمه في اكتساب وتنمية هذه الإيجابيات (Lopez & Lopez, 2003). سعياً إلي تحقيق التوافق والصحة النفسية (Brain, 2005, 79).

ويعرف إبراهيم (٢٠١١، ٣٨٢-٣٨١) الإرشاد النفسي الإيجابي بصفته معبراً عن وجود عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعاون فيما بينها على تمكيننا من التفكير وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد وللمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة. وتعرفه الباحثة بأنه " مجموعة من الفنيات تعتمد عليها الجلسات لبناء القوى والفضائل الإنسانية، في مواجهة المرض والحد من القلق النفسي عن طريق تعزيز المشاعر والإنفعالات الإيجابية في الشخصية، ومنها الهناء النفسي لمواجهة الضغوط والمحن الحياتية، وتبنى أساليب إيجابية جديدة تجعل الفرد قادراً علي مواجهة جائحة كورونا والتعامل مع إجراءاتها الاحترازية بنجاح.

ومن فنيات علم النفس الإيجابي: غرس الأمل " Instilling hope " وبناء القوى الحاجزة " Buffering Strengths " التي تعمل كجهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، والتدفق، والتفاوض، والتفكير الإيجابي، وروح الفكاهة والدعابة، والسرور (الفضفضة)، والكفاءة الذاتية (الفنجرى، ٢٠٠٨، ٤٢).

وسوف تتناول الباحثة بعض فنيات علم النفس الإيجابي فيما يلي:

#### ١ - التدفق Flow:

صاغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد ميهالي تشكزينتميهالي (١٩٧٥) باعتباره " إحساس (إحساسات) كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها" ثم أعاد تشكزينتميهالي Csikszentmihalyi (1990) وصف حالة التدفق " Flow state" بأنها: "حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذى يقوم به مع تجاهل تام إلي أنشطة أو مهام أخرى؛ مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصى يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل المجهود ( أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٣-١٤؛ Csikszentmihalyi,1990, 4).

ويرى جولمان (٢٠٠٠، ١٣٦) تدفق المشاعر، حالة من نسيان الذات forgetfulness Self عكس التأمل والاجترار والقلق. فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً فى العمل الذى يقوم به إلى الدرجة التى يفقد فيها الوعي بذاته تماماً، مسقطاً كل الانشغالات الصغيرة المسبقة، وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات.

#### ٢ - التفاؤل Optimism:

ويعرف كارفر وآخرون Carver& etal (2009, 303) " التفاؤل على أنه توقع أشياء جيدة فى الحياة، ويرتبط هذا التوقع الإيجابي بالوجود الشخصى الأفضل للفرد حتى فى الظروف الضاغطة والصعبة ". ويعتبر مارتن سليجمان Seligman هو رائد التفاؤل حيث حاول أن يكتشف تأثير التفاؤل والتشاؤم فى الظروف المتباينة. فالمتفائلون ينظرون إلى الأحداث السيئة أنها تحدث بسبب عوامل خارجية غير مستقرة، وغير محددة، بينما الأحداث الجيدة تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة (Kennedy, 2012, 22). وقد أشارت الدراسات إلى أن التفاؤل له تأثير إيجابي على طول العمر، ومستوى الإجهاد، وتحقيق النجاح. فقد أشارت نتائج دراسة كريد وآخرون Creed& etal (2002) أن الأفراد المتفائلون لديهم مستويات عالية من الثقة بالنفس وإنخفاض فى مستويات الضغط النفسى.

### ٣- الأمل Hope:

عرف سنايدر وآخرون Snyder & etal (2002, 820) مفهوم الأمل (Hope) على أنه " استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه". وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية الأمل في تحسين الصحة النفسية والجسدية. فقد كشفت نتائج دراسة Cheavens & etal (2006) عن فعالية العلاج بالأمل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة، وتقليل بعض أعراض الجوانب المرضية كالقلق والاكتئاب لدى الفرد، كما أكدت دراسة كلاً من بايلي وآخرون Bailey & etal (2007) ودراسة بروكتور وآخرون Proctor & etal (2010) أن القوى الإنسانية ومنها الأمل والتفاؤل يعد منبئاً قوياً بالرضا عن الحياة وزيادة الشعور بالهناء النفسي.

### ٤- التفكير الإيجابي Positive Thinking:

إنها الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته إنطلقت بذوره الأولى من هذا التفكير طويلاً من وقته يعلم الآخريين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير تكون من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية، والسلوكية، التي تتسم بالعقلانية الإيجابية ( هيبه وآخرون ، ٢٠١٧ ، ٦١٠). هذا وتنعكس أهمية التفكير في حياة الفرد والجماعة بشكل مباشر، فالمعالج الإيجابي يهدف إلى تنشيط الفعالية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، والتفكير الإيجابي لحسن الحظ أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه ( إبراهيم، ٢٠١١ ، ٣٨٤ ، ٤٠٩). وهو التوجه العقلي الإيجابي لكل أحداث الحياة بما في ذلك المواقف والأشخاص كافة، وهذا التوجه يمكن تفعيله من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي تكسب الفرد العديد من المهارات الإيجابية التي تساعده علي الاستمتاع بالحياة، والتعامل مع المشكلات بنجاح، وتخطي كل المحن والشدائد.

### ٥- الفكاهة وروح الدعابة Humor:

وتتعدد فوائد الفكاهة على المستويين الفسيولوجي والنفسى، وتبرز أهميته في كافة جوانب حياة الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، حيث تؤدي الفكاهة والضحك إلى

استهلاك الكمية الفائضة من التوتر وتوليد حالة من الارتياح والاسترخاء، كما تؤدي إلى تقادى الأزمات القلبية لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم والسكر، وتعيد التوازن النفسي والاجتماعي للفرد من خلال تخفيف وطأة صعوبات الحياة، وتحسن الصحة النفسية والبدنية للفرد، كما تعد الفكاهة من بين العناصر الهامة التي تعطي معنى للحياة، وتعتبر وسيلة هامة لإقامة العلاقات الإيجابية وزيادة التفاعل مع الآخرين ( الطيب والبهاص، ٢٠١١، ١٢٧-١٢٩؛ Baltaci& Tagay, 2015, 91 ).

ويتضح أن علم النفس الإيجابي بما يقدمه من مبادئ وفنيات وخدمات وأسس إيجابية للأفراد تجعله مكون نشط للعلاج والارشاد والتوجيه، حيث أن الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء جوانب القوة الإنسانية بدلاً من التركيز علي الجوانب المرضية وتعزيز الإمكانيات بدلاً من الوقوف عند المعوقات، علي أن يتم ذلك في جو من الألفة والود وباستخدام أساليب تناسب المرحلة العمرية وطبيعة الفئة المستهدفة (سويفي، ٢٠١٨، ١٤٢). وقد إستعانت الباحثة في البحث الحالي ببعض الفنيات لإرشاد أسر أطفال الروضة وتغيير أفكارهم السلبية بأخري إيجابية لخفض حدة القلق النفسي الذي يساورهم جراء الإصابة بفيروس كورونا، وتنمية الشعور بالهناء النفسي والسعادة والرضا بإيجابيات الحياة ومحاولة الإستفادة منها للتعايش مع الظروف الحياتية التي تمر بها البلاد.

## ٢- أهداف علم النفس الإيجابي:

يسعي هذا العلم إلي تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلي الاضطرابات إلي البحث عن الأسباب التي تؤدي إلي سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية (Easterbrook, 2001, 20). كما أنه له دور هام في عملية العلاج النفسي بما يقدمه من تكنيكات إيجابية وهو ما يسمي بالعلاج النفسي الإيجابي Positive Psychotherapy القائم علي الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلي جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف وتنمية مناطق القوة ( الفنجري، ٢٠٠٨، ٤٢). فهو يكتشف المبادئ والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها حتي تصبح

بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من مشكلات وتهديدات وإحباطات في سياق حياته اليومية (Littile & Littile, 2004, 155).  
كما يفيد في ميدان الإرشاد النفسي وفي تنمية القوي البشرية (Harris, 2007, 31)،  
(Linley, 2006, 313).

ويتضح مما سبق إن علم النفس الإيجابي يلعب دوراً حيوياً في مواجهة العديد من المشكلات والصعوبات لدي الفرد بالتركيز علي مواطن القوة وإكتشاف مكنونات الفرد الإيجابية وتنميتها إلي أقصى حد ممكن، وخاصّة في ظل الظروف الراهنة والتي تتعرض لها الأسر في جميع أنحاء العالم وهي جائحة كورونا وتبعاتها المتعددة.

### ٣- دور فنيات علم النفس الإيجابي في التقليل من القلق النفسي خلال جائحة كورونا:

إن استخدام استراتيجيات وفنيات علم النفس الإيجابي يساعد الفرد علي تكوين السمات الإيجابية والفضيلة والقوي الإيجابية علي مدي الحياة، فهو ينظر للفرد باعتباره صانع قرار في حالة من الإلتقان والفاعلية ( الفنجري، ٢٠٠٨، ٣٦). والسعادة الحقيقية هي المشاعر الإيجابية في الماضي والحاضر والمستقبل والتي تتركز في الشعور بالأمل والتفاؤل والإيمان والرضا (Carr, 2004, 1-2). فالشخص الذي يركز على المعلومات الإيجابية أكثر من المعلومات السلبية أكثر قدرة على التعامل مع المواقف العصيبة، وقد يأخذ نظرة أكثر إيجابية على المدى الطويل للحياة، وقد يحافظ على تفاعلات اجتماعية إيجابية، وبالتالي يجني فوائد مناعية أكثر من غيره.

وقد أصبح عدد العلماء المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية للصحة في تزايد مستمر، مقابل الجوانب السلبية كالقلق والمرض، ودعواهم أن علم النفس بالغ في التركيز على المرض والعلاج على حساب الصحة والوقاية والتنمية، ووجه سيلجمان دعوة إلى دراسة جوانب القوة في الشخصية، والاهتمام بالدراسات الوقائية، والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة جديرة أن تعاش (ليزا ج وآخرون، ٢٠٠٦، ١٥).

ويهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الآثار النفسية للجائحات وطرق مواجهة الضغوط النفسية المترتبة عليها، وفي ظل المعاناة الحالية للعالم بأسره من الآثار النفسية السلبية لجائحة فيروس كورونا المستجد؛ فإن الاعتماد على علم النفس الإيجابي لا يعني تجاهل ما يحدث في العالم والتغيرات والمخاوف التي نشهدها. ولا ندعي أنه لا يوجد ألم ومعاناة، ومن ثم فعلينا أن نصيغ رؤية مفرطة في التفاؤل، وذلك من خلال البحث عن طرق إيجابية تحقق لنا الازدهار والتمكن والهناء خلال هذه الأوقات الصعبة. ويركز الجانب الوقائي والارشادي في علم النفس الإيجابي على إمكانية الاستفادة من القدرات والسمات الإيجابية التي يتمتع بها البشر في مواجهة الضغوط وأعراض القلق والاكتئاب التي يعانون منها خاصة عندما يتعرضون للأزمات ( محمد، ٢٠٢٠).

كما أن مفهوم التفاؤل والسعادة وعلاقته بالصحة الجسدية، يحظى باهتمام كبير يستحقه بسبب روابطه الراسخة بالسلامة العاطفية والسلوكيات الصحية، حيث يقدم علم النفس الإيجابي ما يبدو في البداية أنه فرضيات قابلة للاختبار حول الحالات النفسية الإيجابية وعلاقتها بأمراض خطيرة مثل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ومرض السرطان على سبيل المثال. ومن الفرضيات المطروحة أولاً: إمكانية تأثر المرض بالتكيف الإيجابي والتعبير الإيجابي من مشاعر وتفاؤل ودعم اجتماعي، وثانياً: تأثير التدخلات النفسية الإيجابية على النتائج الطبية في حالة المرض عن طريق تقوية جهاز المناعة (Coyne& etal,2010).

كذلك فإن زيادة جرعات من الدعم النفسي والسعادة لدى مرضى كورونا وبقيّة المصابين بالأمراض المزمنة أو الخطيرة تسرع من تماثل المرضى للشفاء، وتمكنهم من زيادة نسبة المقاومة والمناعة الذاتية لمختلف مراحل انتقال وتفاعل الفيروس كورونا المستجد (COVID-19) في الجسم، حيث تبين من خلال أبحاث مختلفة أنه في ظل عدم وجود لقاح للعدوى يبقى جهاز المناعة أكبر مضاد حيوي للفيروس (csrgulf، ٢٠٢٠).

وأشارت Rogers (2020) إلي أنه يمكن للآباء التحدث إلى الأطفال حول بعض الموضوعات التي تتعلق بفيروس كورونا المستجد للتقليل من القلق النفسي لديهم كموضوع "

العزل الصحي"، والذي يعني أننا سنبقى في الداخل أكثر للمساعدة في منع انتشار الجراثيم والتأكد من حصول المرضى على المساعدة التي يحتاجونها من الأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية، وكذلك مساعدة الأطفال على التعامل مع القلق الناجم عن إغلاق المدارس، ويحتاج الآباء إلى مراقبة استخدام الأطفال لوسائل التواصل الاجتماعي، وتوفير النظام وضمان أن الأطفال والمراهقين لديهم وقت خالٍ من متابعة الشاشات خاصة في الليل.

كما هدفت دراسة العنزي (٢٠٢٠) إلي التعرف علي معدلات انتشار التفكير التأمري والتفكير الإيجابي والقلق لدي الكويتيين خلال فترة جائحة كورونا، ومعرفة العلاقة بينهم، لدي عينة من الكويتيين الذكور قوامها (٥٠) فرداً ما بين (٢٧- ٦٥) عاماً، وطُبق عليهم مقياس التفكير التأمري، ومقياس جامعة الكويت للقلق، ومقياس التفكير الإيجابي بعد عمل نسخة إلكترونية من المقاييس وإرسالها عبر الانترنت، وذلك من خلال أحد برامج التواصل الاجتماعي (Whatsapp) ، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات التفكير التأمري والقلق وإنخفاض معدلات التفكير الإيجابي لدي الكويتيين، ووجود ارتباط سلبي دال جوهري بين التفكير الإيجابي وكل من التفكير التأمري والقلق، كذلك هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التأمري والقلق.

وهدفت دراسة عويضة (٢٠١٥) إلي دراسة العلاقة بين القلق والتفاؤل والتشاؤم لدي طلاب المرحلة الثانوية علي عينة قوامها (٤٠٠) طالباً، متوسط أعمارهم (١٦.٨٨) عاماً، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهرياً سلبياً مع التفاؤل وإيجابياً مع التشاؤم. كما بحث الوهبي (٢٠١٨) العلاقة بين القلق والتفكير الإيجابي والسلبي لدي طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان، علي عينة قوامها (١٠٠٠) طالباً، بواقع (٥١٠) من الإناث، (٤٩٠) من الذكور، متوسط أعمارهم (٢٢.٢٣) عاماً، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهرياً إيجابياً مع التفكير السلبي وسلبياً مع التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس القلق، فكان متوسط الذكور أعلي من متوسط الإناث. وفي دراسة قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (csrgulf، ٢٠٢٠) حول دور علم النفس الإيجابي في دعم الرعاية الصحية لمرضى كورونا والأمراض عالية المخاطر واحتواء التداعيات النفسية في الكويت، فقد



تبين أن الدعم النفسي بات مكملاً حيوياً للتدخل الاكلينيكي الذي يقوم به الطاقم الطبي لمعالجة المرضى بهدف ضمان أكثر النتائج الإيجابية، ومدى تأثير السلوك الإيجابي لدى بعض الطواقم الطبية على تحسين احتواء الصدمة النفسية للمصابين وتعزيز قدراتهم المناعية وتمائل جزء كبير منهم للشفاء.

وقد هدفت دراسة الفنجري (٢٠٠٨) إلى إعداد برنامج يقوم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وقياس مدى فعالية هذا البرنامج في التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٠) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة بنها، وقد تم تقسيم هذه العينة الى مجموعتين : مجموعة تجريبية عددها (١٥) طالب وطالبة، ومجموعة ضابطة عددها (١٥) طالب وطالبة كذلك. واستخدمت الدراسة أداتان هما: مقياس قلق المستقبل وبرنامج إرشادي قام الباحث بإعداده وفقاً لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي ويتكون من (١٣) جلسة واستغرق تنفيذه (٤) أسابيع بمعدل (٣) جلسات أسبوعياً وتستغرق الجلسة نحو ساعتين، واستخدم الباحث عدد من الفنيات في تنفيذ البرنامج هي: المحاضرة، ورشة العمل، والعصف الذهني، والواجب المنزلي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة الوكيل (٢٠١٠) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من حدة المشكلات النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر. وقد تكونت العينة من (٤٠) مريضاً من مرضى السكر مقسمين إلى مجموعة تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (٢٠) مريضاً من المترددين على المستشفى الجامعي بطنطا، والمستشفى العام بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية بجمهورية مصر العربية، واستخدمت الدراسة استمارة جمع البيانات الأولية، ومقياس التوافق النفسي، والبرنامج الإرشادي القائم على مبادئ علم النفس الإيجابي، وقد أكدت النتائج على حدوث تحسن في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة من مرضى السكر، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي.



ومع ذلك نشير إلى أهم الملامح الإيجابية التي ظهرت مع الأزمة:

- ظهور سلوكيات إيجابية مثل التعاطف والتراحم وسلوكيات التطوع والمساعدة لدعم الضعفاء وغير القادرين وأصحاب المهن اليومية، كما تغيرت بعض أنماط سلوكيات الناس للأفضل في أغلب الأحيان مثل ترتيب صرف مرتبات المعاشات والتعامل مع كبار السن بشكل أكثر لياقة عن ذي قبل، ومراعاة بعض سلوكيات التباعد الجسدي ومراعات الحيز الشخصي.. الخ.

- تطبيق ساعات الحظر وتقليل الزحام والنزول للشوارع حافظ على البيئة وحد من التلوث وعوادم السيارات.

- تزايد فرص التعلم والترفيه عبر الإنترنت، حيث يقوم العديد من مقدمي الخدمات بإصدار موارد مجانية للتعلم أثناء فترات الحظر، واعتمد أغلب الطلاب على تلقي المحاضرات أون لاين، كما قام عدد كبير من الموظفين بأداء وظائفهم من المنزل وهذا تطور إيجابي في التعليم والدور الوظيفي أيضًا، كما تم تقديم حفلات عبر اليوتيوب مباشرة ( محمد، ٢٠٢٠).

ومن مجمل السلوكيات الإيجابية التي يجب أن تكون جزء من شخصيتنا وتصرفاتنا أثناء التعرض للجائحات والأوبئة:

- ١- الرضا والتقبل والصبر الإيجابي الممزوج بالامتنان.
- ٢- تنظيم الذات انفعاليًا وسلوكيًا، وتمتع بالأمل والتفاؤل.
- ٣- التمتع بالحس الفكاهي في مواجهة أزمات الحياة؛ من خلال التمتع بالهناء النفسي.
- ٤- الاستعانة بالقوي الإنسانية الإيجابية.
- ٥- تعلم بعض مهارات المواجهة الإيجابية.

وخلاصة القول، أننا إذا استحوذ علينا القلق وتملكتنا مشاعر التوتر والخوف بشأن ما يحدث في العالم، فلن نستطيع العيش في سلام وأمان وهناء نفسي، فلم لا نجرب بعض هذه الخطوات بدلًا من اجترار الأفكار السلبية أو الاستغراق في التأمل السلبي، الذي قد يزيد القلق والتوتر لدى البعض. وعلينا أن نتذكر أن المشاعر السلبية أو الإيجابية هي محصلة لنظرتنا للأمور وطريقة تفكيرنا، والتي تعود علينا بالراحة النفسية والهناء النفسي، أما اذا كنا من أولئك



الذين سيطر عليهم القلق والاكتئاب بشكل مبالغ فيه، أو ممن يعانون مسبقًا من أحد الاضطرابات النفسية فيجب علينا في نسعي لتغيير أنفسنا بشكل أو بآخر. من خلال استعراضنا للدراسات السابقة نستنتج أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت متغيرات البحث من فنيات علم النفس الإيجابي والقلق والهناء النفسي مجتمعة، كذلك لا توجد دراسة - علي حد علم الباحثة - بحثت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي في ظل جائحة كورونا، لذا سعت الباحثة للتحقق من وجود علاقة بين المتغيرات مع التدخل الإرشادي بفنيات علم النفس الإيجابي.

#### ٤ - دور فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي:

يعد علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية، والسمات الإيجابية للشخصية، ومؤسسات تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وإمكانياته لعيش حياة هائلة ومنتجة. والهدف إذن هو التوصل إلى فهم علمي كامل متوازن للخبرة الإنسانية في بعدها الإيجابي والسلبى، ونعتقد أن العلم والممارسة الكاملة لميدان علم النفس يشمل ضرورة تفهم كل من المعاناة والسعادة في نفس الوقت، إضافة إلى تفهم طبيعة ونوعية التفاعل فيما بينهما، والتحقق والإثبات التجريبي الإمبريقي لصدق وفعالية صيغ التدخل والعلاج التي تزيل أو تخفف المعاناة وتزيد أو تعزز السعادة ( أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٢). وقد أشار سيلجمان (Seligman, 2004) وهو أحد أشهر مؤسسي التوجهات الإيجابية في علم النفس إلى أننا لدينا ثلاثة طرق للسعادة، وهي الحياة الممتعة (حيث نركز على زيادة المشاعر الإيجابية إلى أقصى حد)، والحياة المتفاعلة (حيث نعيش حياة قائمة على نقاط القوة الإنسانية لدينا وندخل في حالة تدفق للمشاعر الإيجابية)، وحياة ذات معنى وهدف (الغرض منها المعنى الذي نمتلكه عنها).

وطور (سيلجمان) وجهة نظره لاحقًا للبحث في المكونات الخمس للهناء النفسي في نموذج يعرف اختصارًا بنموذج بيرما (PERMA) ويضم خمسة مفاهيم هي: العاطفة الإيجابية (Positive feelings)، الانخراط (Engagement)، (أوجالة التدفق)، العلاقات (الإيجابية) (Relations)، المعنى (Meaning)، والإنجاز (Achievement)، فالعواطف الإيجابية

مهمة لتحسين الهناء النفسي في ظل الأزمات، وهذا لا يشير فقط إلى السعادة ؛ بل يشمل طيف المشاعر الإيجابية أيضًا الفرح والحب والامتنان والأمل والفخر والإلهام، أما العلاقات (الإيجابية) فهي أمر ضروري للتخفيف من الشعور بالوحدة والاكئاب، بسبب التأثير المدمر للوحدة على الصحة الجسدية والنفسية، ولقد أصبح معنى الحياة أكثر أهمية، لأنه يمكن أن يساعد في استمرار الهناء النفسي خلال الأوقات الصعبة عندما نكون قادرين على رؤية قيمة وفوائد التضحيات التي نقدمها للآخرين ( محمد، ٢٠٢٠).

وعلم النفس الإيجابي هو علم دراسة وفهم وتطوير الهناء الشخصي/الذاتي وبمعنى آخر يسعى للفهم وللدراسة الجادة لمكونات الحياه الإيجابية كالانفعالات الإيجابية والتي قد يمكن تلخيصها في الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل بالمستقبل. ويهدف أيضًا هذا العلم إلى دراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية، مثل الشجاعة والصمود، والفضول، والتسامح والحب ومعرفة الذات، والنزاهة، والرحمة، والإبداع ( يونس، ٢٠١٥، ٤٦).

وفي هذا الصدد يشير (Compton, Seligman & Csikszentmihalyi (2000,5) (3,2005) في دراستهم إلى أن علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الذي يركز على تحسين الأداء العقلي للبشر والتحقق في ما يجعل الإنسان أكثر سعادة وكيف يمكن للفرد أن يعيش حياة مرضية، والغرض منه فهم وتعزيز العوامل التي تتيح للأفراد والمجتمعات السعادة والازدهار، أي مساعدة الأفراد والمنظمات بشكل صحيح في تحديد مواطن القوة واستخدامها وتمييزها لزيادة ودعم كل مستويات الرفاهية.

كما أشار وود وآخرون Wood & etal (2009) إلي أن الامتنان باعتباره فنية من فنيات علم النفس الإيجابي يرتبط بالهناء النفسي لأنه حجر الزاوية في السمات الإيجابية، وكذلك تقدير الإيجابية في الحياة، والوصول إلي مستوى أكثر إيجابية للبيئة التي يعيش فيها الفرد، وتطوير استراتيجيات المواجهة المنتجة، فالامتنان مرتبط بحياة ذات مغزى وصالحة للجميع وهو أيضًا الهدف الأساسي من الهناء النفسي.

وقد قام "ماكوبي - فيتش" McCabe - Fithch (2009) بدراسة عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلى



استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، شارك في هذه الدراسة (٥٠) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، وتم تطبيق مقياس للسعادة والرضا عن الحياة ثم تقسيم هؤلاء المشاركين إلى مجموعتين تجريبية (٢٥) وأخرى ضابطة (٢٥) للتعرف على الأشياء الجيدة في حياة المشاركين وحصل المشاركون في المجموعة التجريبية على تعليمات عن كيفية استكمال أحد المهام المقدمة من خلال البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

وهدفت أيضًا دراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012) إلى التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في زيادة السعادة، والمشاركة الإيجابية في الحياة، والهناء النفسي لدى عينة من مرضى الفصام. وتكونت عينة الدراسة من (١٦) فردًا من العيادات الخارجية والمستشفيات ومراكز الصحة النفسية بولاية كارولينا الشمالية، وتراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٠) سنة. واستخدمت الدراسة مقياس الهناء النفسي ومقياس الأمل والبرنامج العلاجي، وأظهرت النتائج أن المشاركون قد أظهروا تحسنًا في الهناء النفسي، والسعادة، مع تحسن في أعراض الفصام. ودراسة مايبير Maybury (2013) التي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي على الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٢٣) طالب وطالبة (٨ ذكور، ١٥ إناث). واستخدمت الدراسة مقياس معنى الحياة ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الهناء النفسي، وأظهرت النتائج أن هناك زيادة كبيرة في معنى الحياة، تحقيق الذات، والأمل، والهناء النفسي. مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

وأشارت دراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015) إلى التعرف على مدى فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدى مريضات سرطان الثدي. تكونت العينة من (٢٤) مريضة ممن يعانون من سرطان الثدي بمستشفى شهداى- تجريش

بطهران، تم تقسيمهم إلى (١٢) مجموعة تجريبية و(١٢) مجموعة ضابطة. واستخدمت الدراسة مقياس الهناء النفسي لريف Ryff's Scale Being-Well Psychological ، وبرنامج للعلاج النفسى الإيجابى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية على مدى (٨) جلسات. وأظهرت النتائج أن البرنامج كان له فاعلية على بعض أبعاد الهناء النفسى كالتحكم أو السيطرة على البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، ولم يكن له تأثير على الاستقلالية، والنمو الشخصى، والهدف فى الحياة. كما أكدت النتائج على أن العلاج النفسى الإيجابى يمكن أن يستخدم كنهج فعال لعلاج الاضطرابات النفسية لدى مرضى السرطان. ودراسة كاشانيان وكوالىي Koolae & Kashaniyan (2015) هدفت إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابى فى تنمية السعادة والهناء النفسى والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. وتكونت العينة من (٣٠) مسنًا من المقيمين بدار المسنين بطهران، تم تقسيمهم إلى (١٥) مجموعة تجريبية و(١٥) مجموعة ضابطة. واستخدمت الدراسة استبيان معنى الحياة (MLQ) (( Questionnaire Life in Meaning وبرنامج للعلاج النفسى الإيجابى لتنمية الشعور بالهناء النفسى يتكون من (١٠) جلسات مدة الجلسة (٩٠) دقيقة أسبوعيًا، وأسفرت النتائج عن زيادة كبيرة فى مستوى الهناء النفسى والرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016) إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابى فى تنمية الهناء النفسى ( السرور، الاندماج، المعنى فى الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) وخفض الاكتئاب. وتكونت العينة من (١٦٢٤) من البالغين الذين تتراوح أعمارهم من (١٨: ٧٨ سنة) تم اختيارهم بشكل عشوائى عبر الانترنت. واستخدمت الدراسة مقياس الهناء النفسى ومقياس الاكتئاب لمركز دراسات الأوبئة-CES Depression Scale (Center for Epidemiologic Studies) (D) قبل وبعد تطبيق البرنامج الذى استمر لمدة ٦ أشهر. وأظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابى كانت ذو فاعلية فى تنمية الهناء النفسى وخفض أعراض الاكتئاب.



ومن البرامج المستخدمة في تعلم الهناء النفسي والتي لها تأثير فعّال، لذا فإن السعادة والهناء الذاتي هي مهارات ممكن تعلمها، ومن أهم هذه البرامج التي تم استخدامها بكفاءة ما يلي:

➤ البرنامج الأول: **PENN Resiliency Program** من خلال عدد من الدراسات خلال عقدين من الزمان فقد تم تحديد أهم مميزات هذا البرنامج في التقليل والوقاية من الأعراض الاكتئابية والقلق والشعور بالعجز المتعلم/ تعلم الخضوع Learned helplessness، وكذلك في تحسين الشعور بالهناء الذاتي being-well Subjective وتعلم التفاؤل Learned optimism وأكدت ذلك دراسة برنوازر وآخرون Brunwasser & etal (2009)، وذلك على عينة مكونة من (٢٤٩٨) فرداً وباستخدام التحليلات Meta Analysis أكدت النتائج ما تم ذكره آنفاً .

➤ البرنامج الثاني: **Strath Haven Positive Psychology Curriculum** وهذا البرنامج قد تم تصميمه وتجريبه وتطبيقه خارج بنسلفانيا ويقوم أيضاً على عدد من الجلسات الإرشادية والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- قياس ثم تطوير القيم العاملة والفضائل الـ ٢٤ وذلك من خلال طرق وأساليب متعددة.
- الانغماس في التعلم Engagement وذلك من خلال الاستمتاع بالمدرسة وبالأنشطة المختلفة التي تتمتع بها وقابلة للتطبيق.
- تعلم حل بعض المشكلات وتعلم بعض المهارات الاجتماعية .

ومن أهم الاستخلاصات لنتائج البرنامج ما يلي:

- التعرف على القيم العاملة والفضائل ليس فقط للتلاميذ ولكن أيضاً للمعلمين وأولياء الأمور.
- التحسين والتطوير المستمر للقيم طبقاً لمواقف الحياة اليومية المختلفة .
- التحسين لبعض المتغيرات الذاتية ومن أهمها الانفعالات الإيجابية، المعنى والهدف من الحياة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية (Seligman,2011) .

- تعلم التفاؤل: فالتفاؤل هو الميل لاعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل، ولكنه لا يعني بالضرورة غياب التشاؤم وهو المسمى بالتفاؤل المتمكك (Cameron & etal, 1992) & (Schier & Carver, 2011).

ومن أهم البرامج التي لاقت نجاحًا في هذا المجال **ABCDE Model** العلاج المعرفي السلوكي، والذي تم تطبيقه بكفاءة على الأطفال والمراهقين بالمرحلة المتوسطة (Seligman, 2011; Salama-Younes, 2013).

#### ❖ العلاقة بين القلق النفسي والهناء النفسي:

إن القلق غير المعالج يولد العديد من الإضطرابات كالفوبيا ونوبات الذعر والوسواس القهري والاكنتاب والحزن والكآبة، ويؤدي الى اضطرابات نفس بدنية كأوجاع الرأس والرقبة والمفاصل والجهاز الهضمي، والذي بدوره يقضي على الهناء النفسي والسعادة ورضا الفرد عن حياته التي يعيشها وخاصة في ظل هذه الأوقات العصيبة " جائحة كورونا "، لذا كانت العلاقة بين المتغيرين.

ولما كان الهدف من علم النفس الإيجابي تقديم تقنيات تعتمد بشكل كبير على الأساسيات الإيجابية في التعامل مثل: الدفء Warmth، التعاطف Empathy والطيبة والثقة والتعامل بالعلاقة المحترمة بشكل متبادل، كما يسمح هذا الأسلوب العلاجي برعاية الشخص المكتئب من خلال العلاقة التفاعلية التكاملية بين جانبيين أساسيين هما:

أ- رفع المعاناة Alleviating suffering

ب- زيادة الشعور بالسعادة والهناء الذاتي (Seligman & etal, 2006).

ومن هنا جاءت العلاقة بينهما في أن الهناء النفسي باعتباره قائم علي علم النفس الإيجابي يساعد الفرد علي خفض حدة القلق النفسي لديه بكل أعراضه النفسية والمعرفية والاجتماعية والفسولوجية، مما يعين الفرد علي مقاومة الظروف التي تمر بها البلاد جراء جائحة كورونا ومستجداتها المستمرة وما يلزمها من إجراءات إحترازية.

وقد هدفت دراسة يوسف (٢٠١٧) إلي التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي لتحسين متغير الهناء النفسي وخفض مستوي القلق لدى عينه من مرضى التهاب الكبد

الفيروسي (سى)، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق على المكونات النوعية لمتغير الهناء النفسى، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) مريضاً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (٦) أفراد (٣ ذكور، ٣ إناث) ومجموعة ضابطة وعددهم (٦) أفراد (٣ ذكور، ٣ إناث)، وقد استخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسى لرايف ترجمة وتقنين ( النابغة فتحى، ٢٠١٠ )، ومقياس القلق كحالة وكسمة لأحمد عبد الخالق، واستخبارات أخرى تخدم البرنامج الحالى، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة شبه تجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس الهناء النفسى والقلق.

ومن خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة يتضح للقارئ عدم وجود دراسة تضم هذين المتغيرين معاً فى إطار برنامج إرشادي وخاصّة فى ظل جائحة كورونا، مما دعا الباحثة لإجراء هذه الدراسة علي بعض أسر أطفال الروضة، متمنية من الله عز وجل أن يكون نتيجة هذه الدراسة فائدة علمية وتطبيقية لمشكلات مماثلة فى ظل الظروف الراهنة التي نعيشها.

### فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسى والهناء النفسى لدى بعض أسر أطفال الروضة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسر المجموعة الضابطة وأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسى والهناء النفسى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدى لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسى والهناء النفسى لصالح التطبيق البعدى.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدى والتبقي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسى والهناء النفسى.



## إجراءات البحث:

➤ **المنهج:** تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج شبه التجريبي، حيث يتمثل المنهج الوصفي الارتباطي في الاطلاع علي الأدبيات النظرية والدراسات السابقة لإعداد أدوات البحث والبرنامج القائم علي علم النفس الإيجابي وفحص العلاقة بين متغيرات البحث ، أما المنهج شبه التجريبي لمعالجة فروض البحث لعينتي الدراسة التجريبية (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) والذي يعتمد علي القياسات القبلي والبعدي والتتبعي لعينة الدراسة التجريبية.

➤ **العينة:** تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وكان عدد العينة الكلي (٣٤٦) أسرة لأطفال الروضة، تتضمن (١٥٢) أسرة لأطفال الروضة من المستوي الأول، (١٩٤) أسرة لأطفال الروضة من المستوي الثاني، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٧ - ٥٣) عامًا، ومتوسط أعمار المجموعة الضابطة ٣٦.٢١ وانحراف معياري ٨.١٧ ومتوسط أعمار المجموعة التجريبية ٣٥.٨٧ وانحراف معياري ٧.٥٣، وتم تجميع العينة عشوائياً بمواقع التواصل الاجتماعي من واتس آب وماسنجر لجروبات لأطفال الروضة.

## ➤ تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج التدريبي وذلك من حيث كلاً من العمر الزمني، ومستوي القلق النفسي والهناء النفسي، وتم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين وقد جاءت النتائج علي النحو التالي:

## • من حيث العمر الزمني:

للتحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة وفيما يلي جدول (١) يوضح نتائج هذا الاختبار:

جدول (١)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني

المتغير	المجموعة التجريبية قبلي			المجموعة الضابطة قبلي			القيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر الزمني	٢٧	٣٦.٢١	٨.١٧	٢٧	٣٥.٨٧	٧.٥٣	١٥٦.	غير دالة

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٢

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير دالة احصائياً، مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني، وقد بلغ المتوسط الحسابي لسن المجموعة الضابطة ٣٦.٢١ بانحراف معياري قدره ٨.١٧، بينما بلغ المتوسط الحسابي لسن المجموعة التجريبية ٣٥.٨٧ بانحراف معياري قدره ٧.٥٣.

• من حيث مستوي القلق النفسي:

للتحقق من التكافؤ بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس القلق النفسي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم في التطبيق القبلي على مقياس القلق النفسي لأسر أطفال الروضة:

جدول (٢)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

في القياس القبلي علي أبعاد مقياس القلق النفسي والمجموع الكلي

م	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	البعد النفسي	٤٣.٦٣	٢.٤٧	٤٣.٢٢	٤.٧٩	٠.٧٩	غير دالة
٢	البعد الفسيولوجي	٤٤.٨٩	٣.٤١	٤٥.١٥	٤.٩٠	٠.٤٧	غير دالة
٣	البعد الاجتماعي	٣٦.٢٢	٥.٩٥	٣٦.٥٢	٨.٦٤	٠.٤٠	غير دالة
٤	البعد المعرفي	٢٩.٤١	٤.١٧	٢٩.٤٤	٤.٨٧	٠.٠٦	غير دالة
	الدرجة الكلية	١٢٧.١٥	٦.٤٤	١٢٧.٨٥	١٠.٠٥	٠.٩٠	غير دالة

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٢

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس القلق النفسي وأبعاده، حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً، مما يدل على تحقق التكافؤ بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي.

• من حيث مستوي الهناء النفسي:

للتحقق من التكافؤ بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس الهناء النفسي، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم في التطبيق القبلي على مقياس الهناء النفسي:

جدول (٣)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي علي أبعاد مقياس الهناء النفسي والمجموع الكلي

م	الأبعاد	المجموعة الضابطة ن = ٢٧		المجموعة التجريبية ن = ٢٧		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاستقلالية	١٤.٥٨	١.٤٥	١٤.٤٦	٢.٦٦	٠.٢٩	غير دالة
٢	التمكن البيئي	١٦.١٩	١.٨٤	١٥.٩٣	٤.٥٣	٠.٣٩	غير دالة
٣	التطور الشخصي	١٥.٦٩	٢.٠٦	١٥.٣٧	٤.٧٨	٠.٥٢	غير دالة
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٦.٣٥	٣.١٩	١٦.٥٩	٤.١٧	٠.٥٠	غير دالة
٥	تقبل الذات	١٣.٧٧	٣.٠٦	١٣.٣٣	٣.١٥	١.٠٢	غير دالة
٦	الحياة الهادفة	١٤.٣٥	٢.٠٨	١٣.٨٩	٥.٧٩	٠.٥٧	غير دالة
	الدرجة الكلية	٩٨.٩٦	١١.٢٤	٩٨.٠٤	١٢.١٩	١.٠٥	غير دالة

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٢

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي لمقياس الهناء النفسي وأبعاده حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً، مما يدل على تحقق التكافؤ بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي.

## ➤ أدوات البحث:

- ١- مقياس القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لأسر أطفال الروضة: إعداد / الباحثة قامت الباحثة بمراجعة الأدب النظري المتعلق بمقاييس القلق وبخاصة القلق النفسي، ولأغراض الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس يهدف إلى تشخيص القلق النفسي أثناء جائحة كورونا، لما تمر به البلاد من أزمة هذا الفيروس، ومن المقاييس التي تم الاضطلاع عليها:
  - مقياس القلق النفسي. إعداد/ معالي، ٢٠١٤.
  - مقياس قلق المستقبل. إعداد/ عبود، ٢٠١٥.
  - مقياس سبنس للقلق لدى الأطفال والمراهقين.
  - مقياس تايلور للقلق.

يقيس هذا المقياس أربعة جوانب مختلفة وهي ( البعد النفسي، البعد الفسيولوجي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي) يتكون المقياس من (٦٤) عبارة قصيرة، والمقياس متدرج وفق طريقة ليكرت ( دائماً - أحياناً - نادراً ). والدرجة العليا علي المقياس = ١٩٢ درجة، والدرجة الدنيا = ٦٤ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة علي ارتفاع مستوى القلق. ومن بين العبارات (٥) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (٨، ١٠) في البعد الأول، (٦) في البعد الثاني، (٥) في البعد الثالث، (٩) في البعد الرابع.

• **طريقة التطبيق والتصحيح:** تجيب الأسرة على العبارات بوضع إشارة في خانة البديل المناسب ويعطى كل بديل درجات على النحو التالي ( نادراً = ١، أحياناً = ٢، دائماً = ٣) للبنود المخصصة لها في الجدول، تجمع الدرجات الخام لكل جانب من الجوانب وفقاً للبنود المخصصة له في الجدول، والعبارات العكسية تُحسب بالعكس.

• **إجراءات تطبيق المقياس:** تم تطبيق المقياس علي عينة من أسر أطفال الروضة عبر الانترنت وذلك من خلال برامج التواصل الاجتماعي علي جروبات (WhatsApp). وهذا هو رابط مقياس القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لأسر أطفال الروضة، حيث تم تطبيقه إلكترونياً ( أون لاين ) لإتباع الإجراءات الاحترازية خلال الجائحة:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6kfyfHN\\_WEAnt81MJ6hu-YEmm4Hi-3v5g5PW0wyOpkKVhdg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6kfyfHN_WEAnt81MJ6hu-YEmm4Hi-3v5g5PW0wyOpkKVhdg/viewform?usp=sf_link)

ويمكننا فتح الرابط السابق بطريقتين: الأولى بالضغط علي الرابط ثم كمنترول علي الكمبيوتر ستظهر يد نضغط عليها يفتح المقياس علي الجوجل، والثانية بالوقوف علي الرابط ثم الضغط يمين واختيار Open Hyperlink .

• **التجربة الاستطلاعية:** من أجل معرفة وضوح التعليمات ومناسبة عبارات المقياس للغرض منها، لدى أفراد العينة الاستطلاعية طبقت الباحثة المقياس علي عينة من أسر أطفال الروضة والتي بلغت (٥٠) أسرة، لمعرفة وضوح التعليمات وعبارات المقياس، من حيث الوضوح والصياغة والتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة.

• **إجراءات حساب صدق وثبات المقياس:**

يتمتع المقياس بخصائص قياسية جيدة من ناحيتي الصدق والثبات، ويتضح ذلك فيما يلي:  
**أولاً: صدق المقياس:**

#### ١- الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرضه على خبراء من علم النفس والتربية للطفولة المبكرة كمحكمين (ملحق، ١) وذلك لإبداء رأيهم من حيث صلاحية المقياس لما وضع له، ومن حيث ملائمة خيارات الإجابة للفقرات وإجراء التعديل المناسب (بالحذف أو الإضافة أو التعديل) حسب ما يروونه مناسب لخدمة البحث.

#### جدول (٤)

##### العبارات قبل وبعد التعديل في مقياس القلق النفسي

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	تنتابني مشاعر التوتر من بعض الأشياء الغير واضحة.	تنتابني مشاعر التوتر من بعض الأشياء الغامضة.
٢	لقد بدأت في ارتداء قناع بسبب COVID-19.	لقد بدأت في ارتداء قناع الوجه باستمرار بسبب COVID-19.
٣	أقوم بعمل أشياء عدة مرات (مثل غسل اليدين - التنظيف - ترتيب الأشياء بطريقة معينة).	أقوم بعمل أشياء عدة مرات علي فترات متقاربة (مثل غسل اليدين - التنظيف - ترتيب الأشياء بطريقة معينة).
٤	أبتعد مسافة عن أي شخص يحاول محادثتي، خوفاً من الإصابة.	أبتعد مسافة كبيرة عن أي شخص يحاول محادثتي، خوفاً من الإصابة.
٥	أتجنب المناقشات مع الآخرين حول فيروس كورونا أو أي موضوع، تجنباً لانتشار العدوي.	أتجنب الحديث مع الآخرين تجنباً لانتشار العدوي.

٢- صدق الاتساق الداخلي ( الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد والمقياس):

أجريت هذه الخطوة علي العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٠) أسرة من أسر أطفال الروضة، وهدفت التعرف إلي الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع كل عبارة من عبارات المقياس، لاختيار العبارات ذات الارتباطات الجوهرية المرتفعة واستبعاد العبارات ذات الارتباطات الجوهرية المنخفضة أو غير الدالة بالدرجة الكلية، كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد ولمقياس القلق النفسي (ن) = ٥٠

الارتباط الأول	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط الثاني	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط الثالث	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط الرابع	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠.٤٩٩	**٠.٥١٤	١	**٠.٧٣٥	**٠.٧٦٦	١	**٠.٧٦٩	**٠.٨١٤	١	**٠.٨٨١	**٠.٨٨٦
٢	**٠.٥٤٩	**٠.٥٦٩	٢	**٠.٥٧٧	**٠.٥٩٢	٢	**٠.٥٦٢	**٠.٥٦٦	٢	**٠.٥٦٠	**٠.٥٧٩
٣	**٠.٥٥٤	**٠.٥٧٣	٣	**٠.٥٢٥	**٠.٥٦٧	٣	**٠.٦١٧	**٠.٦٣٨	٣	**٠.٦١٧	**٠.٦٨٣
٤	**٠.٤٧٣	**٠.٥٣٢	٤	**٠.٤٧٠	**٠.٤٧٧	٤	**٠.٦٥٠	**٠.٦٥٣	٤	**٠.٦٧٧	**٠.٦٩٢
٥	**٠.٦١٧	**٠.٦٦٦	٥	**٠.٤٥٨	**٠.٥٠٦	٥	**٠.٥٧٥	**٠.٦٠٩	٥	**٠.٤٥٧	**٠.٥٠٤
٦	**٠.٥٦٥	**٠.٦٧٠	٦	**٠.٦٠٦	**٠.٦٦٤	٦	**٠.٤٩٣	**٠.٦٢٨	٦	**٠.٧٠٨	**٠.٧١٥
٧	**٠.٧٠٢	**٠.٧٤٨	٧	**٠.٧١١	**٠.٧٣٨	٧	**٠.٧٢٢	**٠.٧٤٨	٧	**٠.٨٠٩	**٠.٨٢٢
٨	**٠.٤٨٩	**٠.٥٠٣	٨	**٠.٥٥٥	**٠.٥٥٩	٨	**٠.٥٤٠	**٠.٥٥٤	٨	**٠.٨٦٢	**٠.٨٨٤
٩	**٠.٥٤٤	**٠.٦٠٧	٩	**٠.٥٩٥	**٠.٦٠٩	٩	**٠.٦٩٨	**٠.٧٠٣	٩	**٠.٨٨٧	**٠.٨٩٨
١٠	**٠.٤٥٣	**٠.٤٥٩	١٠	**٠.٤٦١	**٠.٥٦٣	١٠	**٠.٦٥٤	**٠.٦٦٧	١٠	**٠.٥٩٤	**٠.٦١١
١١	**٠.٦٦٦	**٠.٧١٤	١١	**٠.٤٥٠	**٠.٤٩٧	١١	**٠.٥٠٥	**٠.٥٣٣	١١	**٠.٥٩٥	**٠.٦٣٢
١٢	**٠.٥٦٤	**٠.٦٢٩	١٢	**٠.٦٨٦	**٠.٦٩٩	١٢	**٠.٤٩٩	**٠.٥٢٥	١٢	**٠.٧٩٣	**٠.٨٠٦
١٣	**٠.٤٩٠	**٠.٥٨٢	١٣	**٠.٧١١	**٠.٧١٦	١٣	**٠.٧٣٢	**٠.٧٤٤			
١٤	**٠.٧٥٠	**٠.٧٦٦	١٤	**٠.٥٣٤	**٠.٥٦٣	١٤	**٠.٥٠٢	**٠.٥٦١			
١٥	**٠.٨٠٤	**٠.٨٣٢	١٥	**٠.٥٩٩	**٠.٦٣٢						
١٦	**٠.٤٦٣	**٠.٥٤٥	١٦	**٠.٤٦٨	**٠.٤٧٦						
١٧	**٠.٧١٧	**٠.٧٤٤	١٧	**٠.٤٥١	**٠.٥٢٧						
١٨	**٠.٦٠٨	**٠.٦٦٩	١٨	**٠.٦٢٥	**٠.٦٦٧						
			١٩	**٠.٧٧٤	**٠.٧٧٧						
			٢٠	**٠.٥٧٧	**٠.٥٩٦						

\* الارتباطات عند مستوى دلالة ٠.٠١

\* الارتباطات عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس سابق الذكر مقبولة، وبالتالي فإن مؤشر صدق الاتساق الداخلي للمقياس مقبولاً، وقد تم الإبقاء علي جميع بنود المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٦) يوضح هذه المعاملات:

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

لمقياس القلق النفسي (ن) = ٥٠

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	أبعاد مقياس القلق النفسي
**٠.٧٥٧	البعد النفسي
**٠.٧٤٦	البعد الفسيولوجي
**٠.٧٨٩	البعد الاجتماعي
**٠.٨٢٦	البعد المعرفي

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

وبالاطلاع علي الجدول السابق (٥) يتضح أن بنود مقياس القلق النفسي قد حققت معدلات إتساق موجبة، حيث أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما يتضح أيضاً من جدول (٦) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

### ٣- الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية بلغ عددها (٥٠) أسرة من أسر أطفال الروضة، للتأكد من صدق المقياس وتم إجراء الصدق التمييزي علي المقياس (٢٧%) من أفراد العينة تقريباً للمجموعة العليا ونفسها للمجموعة الدنيا، فكانت (١٣) أسرة للعليا، (١٣) أسرة للدنيا، وذلك وفقاً لدرجاتهم الكلية علي المقياس، وإهمال (٢٤) أسرة الذين كانت



درجاتهم في الوسط، حيث رتبت العبارات تصاعدياً وعولجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار ( T test ) لدلالة الفروق بين التلثين الأعلى والأدنى، كما هو موضح في جدول (٧)

جدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها

ن = ٥٠	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	مستوى الدلالة
مقياس القلق	المجموعة العليا	١٣	٨٩.٨٥	٥.٥٥٠	٧.١١٣	٠.٠٠٠
	المجموعة الدنيا	١٣	٦٠.٣١	٥.٧٩٣		

يوضح الجدول (٧) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذه الفروق

لصالح الفئة العليا.

٤- صدق التحليل العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى على عبارات المقياس، وقد استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي، بطريقة المكونات الرئيسية Principal Component (PC)، وفق محك كايزر Kaiser، مع التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax ( ودون تحديد العوامل )، مع حذف المفردات تحت تشبع (٠.٣) للكشف عن التكوين العاملي للمقياس، وفيما يلي عرض لهذه التشبعات الخاصة بهذه العوامل:

جدول (٨)

تشبعات مفردات مقياس القلق النفسي في ظل جائحة كورونا ( البعد الأول )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١	٠.٣٣٥		٠.٦٦٧		٠.٦٢٣
٢		٠.٦٨٣	٠.٣٠٢		٠.٦٦١
٣		٠.٥٠٥			٠.٧٣٢
٤	٠.٤٩٩				٠.٥٢٠
٥	٠.٧٢١				٠.٦٥٣
٦	٠.٣٢١			٠.٣١٧	٠.٤٠٢
٧	٠.٧١٢				٠.٧٠٢
٨	٠.٥٦٥				٠.٣٩٥



العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
٩	٠.٥٩٤				٠.٤٤٦
١٠	٠.٥٦٤				٠.٥٠٨
١١	٠.٦٦٣		٠.٤٠٤		٠.٦١١
١٢	٠.٤٨٠	٠.٣٤٢		٠.٥٦١	٠.٦٦٥
١٣	٠.٥٤٩				٠.٥٠٨
١٤	٠.٦٩٧				٠.٤٨٤
١٥	٠.٧١٧				٠.٦٤٠
١٦	٠.٥١١				٠.٥٥٥
١٧	٠.٦٣٢				٠.٤٤٤
١٨	٠.٧١٤				٠.٦٤٤
الجزر الكامن	٤.٥٩٤	١.٤٢٤	١.٣٠٩	١.٢٢٥	٠.٥٥٥
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	٣٠.٦٢٩	٩.٤٩١	٨.٧٢٥	٨.١٦٥	
نسبة التباين الكلي	٥٧.٠٠٩				

جدول (٩)

تشبعات مفردات مقياس القلق النفسي في ظل جائحة كورونا ( البعد الثاني )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١		٠.٤٤٧	٠.٢٢٧		٠.٥٢٥
٢	٠.٥٢٨	٠.٦٠٢			٠.٦٦٠
٣		٠.٧٣٨			٠.٦٩٨
٤		٠.٥٣٩			٠.٤٤٦
٥	٠.٢٤٥	٠.٣٩٩	٠.٣٨٤		٠.٥٦٨
٦		٠.٤٩٠			٠.٤٩٣
٧		٠.٥٣٣		٠.٤٣٦	٠.٥٩٤
٨		٠.٦١٧			٠.٤٤٣
٩		٠.٦٤٦			٠.٤٤٦



## كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١٠		٠.٧٣٤			٠.٧٧١
١١		٠.٤٦٤			٠.٥٥٨
١٢		٠.٦٥٧			٠.٦٦٥
١٣	٠.٤١٥				٠.٦٨٢
١٤	٠.٣٢٥	٠.٤٥٠			٠.٥٧٢
١٥		٠.٧٤٤		٠.٤٦٤	٠.٦٦١
١٦		٠.٥٣٤			٠.٦٣٤
١٧		٠.٦٦٤			٠.٥٥٥
١٨		٠.٧٣٢			٠.٦٨١
١٩		٠.٥٢٢			٠.٦٠٤
٢٠		٠.٦٦٦			٠.٦١٢
الجذر الكامن	١.٧٥٦	٤.٥٥٦	١.٣٦٠	١.١٠٣	٠.٥٥٦
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	١١.٧٠٥	٣٠.٣٧٣	٩.٠٦٨	٧.٣٥٣	
نسبة التباين الكلي			٥٨.٤٩٩		

### جدول (١٠)

تشبعات مفردات مقياس القلق النفسي في ظل جائحة كورونا ( البعد الثالث )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١			٠.٤١٧		٠.٥٥٧
٢			٠.٥٤١		٠.٤٦٩
٣			٠.٥٩١		٠.٥٩٣
٤			٠.٦١٢		٠.٤٨٦
٥			٠.٤٩٤	٠.٣١١	٠.٧٠٥
٦		٠.٥٢٧			٠.٥٣٢
٧			٠.٤٧٣		٠.٥٨٦
٨			٠.٦٠٤		٠.٥٤٦
٩			٠.٣٦٢	٠.٣٢٨	٠.٦٠٨



كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بني سويف

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١٠		٠.٥٧٤	٠.٦١٨		٠.٧٧١
١١			٠.٣٩١		٠.٧٠٨
١٢			٠.٦٠٣		٠.٦٤١
١٣	٠.٤١٥		٠.٤٦٩		٠.٤٤٢
١٤	٠.٦٢٥	٠.٣٧٨		٠.٥٣٢	٠.٥٥٥
الجذر الكامن	١.٤٣٨	١.٨٤٤	٣.٣٣١	١.٢٧٣	٠.٤٩٥
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	٩.٥٢٥	١٢.٢٧٧	٢١.٥٤٠	٨.٥٢٣	
نسبة التباين الكلي	٤٧.٦٤٣				

جدول (١١)

تشبعات مفردات مقياس القلق النفسي في ظل جائحة كورونا ( البعد الرابع )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١			٠.٣٢٧	٠.٤٢٧	٠.٤٤٦
٢	٠.٥٢٨			٠.٥٦٢	٠.٥٦٥
٣				٠.٥٣٣	٠.٤٧٨
٤				٠.٥٠٥	٠.٥٠٤
٥	٠.٣٨٥		٠.٤١٢	٠.٤٤٩	٠.٤٤٢
٦		٠.٤٠٧		٠.٤٩٥	٠.٥٢٦
٧				٠.٧١١	٠.٦٩٤
٨				٠.٧٠٧	٠.٤٦٣
٩				٠.٥٥٥	٠.٤٨٠
١٠				٠.٦٣٤	٠.٦٣١
١١				٠.٤٨٤	٠.٥٤٢
١٢				٠.٦٣٣	٠.٥٥٥
الجذر الكامن	١.٦٢١	١.٦٠٣	١.٣٤٤	٥.٣٢١	٠.٥٥٦
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	٩.١٣٠	٧.٣٠٥	٦.٢٢٨	١٣.٠٥٥	
نسبة التباين الكلي	٥٠.٣٣٨				

يتضح من الجدول (٨) تشبع جميع عبارات القلق النفسي على العامل الأول عدا العبارتين (٣،٢) اللتان تشبعتا على العامل الثاني، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل الأربعة، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات ما بين (٠.٣٣٥ - ٠.٧٢١)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحال . كما يتضح من الجدول (٩) تشبع جميع عبارات القلق النفسي على العامل الثاني عدا العبارة (١٣) التي تشبعت على العامل الأول، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل الأربعة، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات ما بين (٠.٣٩٩ - ٠.٧٣٨)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالي. ويتضح أيضًا من الجدول (١٠) تشبع جميع عبارات القلق النفسي على العامل الثالث عدا العبارة (٦) التي تشبعت على العامل الثاني والعبارة (١٤) تشبعت على العامل الأول، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل الأربعة، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٣٦٢ - ٠.٦١٨)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالي. ويتضح كذلك من الجدول (١١) تشبع جميع عبارات القلق النفسي على العامل الرابع، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل الأربعة، وتراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٤٢٧ - ٠.٧١١)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالي.

#### ثانيًا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس علي طريقة معاملات ألفا كرونباخ بعد تطبيق واحد ولصيغة واحدة للقائمة، وذلك لبيان مدي الاتساق في الاستجابات لجميع بنود القائمة، ولذلك يعطي معامل ألفا درجة إتساق ما بين البنود علي عينة استطلاعية قوامها (٥٠) أسرة، كما تم أيضًا حساب الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية للمقياس بطريقة التجزئة النصفية بعد تطبيق واحد لصيغة واحدة للمقياس، بحيث يمدنا هذا النوع من الثبات بمقياس اتساق عينات محتوى البنود، وذلك علي نفس عدد العينة الاستطلاعية، كما هو موضح في جدول (١٢)، جدول (١٣)

١- التجزئة النصفية: **Split half** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (٥٠) عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث قام الباحث بقياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين متساويين، ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون

جدول (١٢)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٥٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الأول	١٨	٠.٥٤٠
الثاني	٢٠	٠.٨٧٢
الثالث	١٤	٠.٥٨٨
الرابع	١٢	٠.٩٢٤
الدرجة الكلية	٦٤	٠.٨٤٥

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الارتباط تساوى (٠.٨٤٥) وهى قيمة مرتفعة، مما يجعلنا نثق فى ثبات المقياس.

٢- معامل ألفا كرونباخ: **Cronbach alpha** باستخدام برنامج (SPSS) قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ، وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة المقياس، وتشرط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد .

جدول (١٣)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ٥٠)

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الأول	١٨	٠.٩٣٥
الثاني	٢٠	٠.٨٧٨
الثالث	١٤	٠.٥٩٥
الرابع	١٢	٠.٨٦٤
الدرجة الكلية	٦٤	٠.٨٧٤

يوضح الجدول أن قيم معاملات ألفا لكل بعد مرتفعة وكذلك قيمة معامل ألفا الكلية للمقياس وتساوى (٠.٨٧٤) مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس. فقد تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ما بين (٠.٥٤٠)، (٠.٩٢٤). في حين تراوحت معاملات ألفا للثبات ما بين (٠.٥٩٥)، (٠.٩٣٥).

## ٢- مقياس الهناء النفسي: إعداد/ الباحثة

قامت الباحثة بإعداد مقياس الهناء النفسي في ضوء إضطلاع الباحثة على مجموعة من المصادر في بناء المقياس الحالي، وهذه المصادر هي:

- الاضطلاع على الإطار النظري للهناء النفسي لكارول ريف.
- الاضطلاع على بعض المقاييس التي تقيس الهناء النفسي وهي:
- مقياس الهناء النفسي. إعداد/ Ryff & Singer (2006).
- مقياس السعادة النفسية. إعداد/ Rosemary A Abbott (٢٠٠٦)، تعريب/ سمية أحمد الجمال.

- The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being إعداد/ Alan & etal (2010).
- مقياس الهناء النفسي. إعداد/ Williams & etal (٢٠١٧).
- مقياس الهناء النفسي. إعداد/ التميمي وناصر، ٢٠١٩.
- قائمة أكسفورد للسعادة OHQ في الوائلي، ٢٠٢٠.
- تحديد أبعاد مقياس الهناء النفسي باعتباره مفهوم يعكس مكونات الوظيفة الإيجابية كما حددها ريف من تقبل الذات والاستقلالية والهدف في الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيرًا العلاقات الإيجابية بالآخرين.

• ثم استخلصت الباحثة عبارات المقياس وبلغت (٧٢) عبارة وهي كالآتي:

**البعد الأول: الاستقلالية Autonomy** : والذي يشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقًا للمعايير الاجتماعية، أي مدى قدرته على تحديد ذاته وثقته في آرائه الخاصة، وعلي مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين، أي مدى قدرته على

تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته، وأيضاً مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين، حيث يتكون من (١٣) عبارة.

**البعد الثاني: التمكن البيئي Environmental Mastery:** وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعّالة من هذه الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد ويتناسب معه أي من خلال خبراته الماضية والحاضرة، وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته، ومدى الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى ولو كانت على درجة من التعقيد والتحكم فيها، إذ تعد هذه السمة من سمات الصحة النفسية والتي تتمثل في القدرة على التجديد والابتكار، وخلق شخصيات ذات سياقات مناسبة، حيث يتكون من (١٣) عبارة.

**البعد الثالث: التطور (النمو) الشخصي Growth Personal:** وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفائل، أي مدى قدرة الفرد على إدراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار، لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي أي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو، بحيث يكون لديه الإحساس بالواقعية والتي سيجد الفرد نفسه بعدها قد تطور بمرور الزمن، ولذا تعتبر الحياة بالنسبة للفرد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو، حيث يتكون من (١٣) عبارة.

**البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with Others:** وهي قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير والدفء، والصداقة، والأخذ والعطاء، وغيرها من العلاقات الإنسانية وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية لأنها تعد معيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين، حيث يتكون من (١٢) عبارة.



**البعد الخامس: تقبل الذات Acceptance -Self** : وتشير إلى القدر على تحقيق الذات والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه أي الإعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية، حيث يتكون من (١١) عبارة.

**البعد السادس: الحياة الهادفة Purpose in Life**: وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، أي أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائماً ما يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معني واضحاً لحياته، وهو الشخص الذي يمتلك إيماناً بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى وتوجهه نحو مستقبله حتماً وتجعله مدرّكاً للغرض من حياته والتي يحاول من خلالها إيجاد المعنى لها، حيث يتكون من (١٠) عبارة.

وبعد تعديل السادة والمحكمين من إعادة وصياغة وحذف أصبح عدد بنود كل بعد من أبعاد المقياس كالتالي:

من البعد الأول للرباع يتضمن (١٢) عبارة، أما البعد الخامس والسادس فيتكونا من (١٠) عبارات.

• **تصحيح المقياس:** تكوّن مقياس الهناء النفسي من (٦٨) عبارة، أمام كل منها خمسة بدائل (تتطبق دائماً - تتطبق أحياناً - تتطبق نادراً)، وعند التصحيح تأخذ الأوزان (٣ - ٢ - ١)، تمتد الدرجة الكلية على القائمة ككل من (٢٠٤ - ٦٨)، ولقد تم صياغة فقرات القائمة بصورة إيجابية. لذا في حالة العبارات الموجبة تأخذ الأوزان السابقة والعكس في حالة العبارات السالبة والتي تتمثل في العبارة رقم (٨) في البعد الأول، والعبارة رقم (٤، ٦) في البعد الثاني، والعبارة رقم (٤، ٦، ١٣) في البعد الثالث، والعبارة (٨) في البعد الخامس، والعبارة رقم (٥) في البعد السادس، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الهناء النفسي.



- إعداد تعليمات الإجابة على المقياس: وضعت تعليمات الإجابة على الصفحة الأولى من المقياس وتتضمن اختيار بديل واحد للإجابة من البدائل الخمسة المخصصة للعبارة بوضع علامة (√) بالحل المخصص للبديل الذي يناسب وجهة نظر المستجيب.
- التجربة الاستطلاعية: من أجل معرفة وضوح التعليمات ومناسبة عبارات المقياس لغرض منها، لدى أفراد العينة الاستطلاعية طبقت الباحثة المقياس علي عينة من أسر أطفال الروضة والتي بلغت (٥٠) أسرة، لمعرفة وضوح التعليمات وعبارات المقياس، من حيث الوضوح والصياغة والتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة.
- إجراءات حساب صدق وثبات المقياس:  
أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحليل الإحصائي لعبارات المقياس لغرض استبعاد أي عبارة غير صالحة، وإبقاء الفقرات الصالحة، ولأجل إجراء التحليل الإحصائي تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين:

#### ١ - الصدق المظهري:

تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية ورياض الأطفال ممن لهم خبرة ودراية بهذا الموضوع، وقد بلغ عددهم (٩) محكمين، وذلك لإبداء الرأي في بنود المقياس وأبعاده من حيث:

- ملائمة الأبعاد لمقياس الهناء النفسي.
  - ملائمة كل عبارة من العبارات للبعد الخاص بها.
  - صحة صياغة العبارات من الناحية اللغوية والنفسية.
  - أية ملاحظات أخرى يراها المحكمين مناسبة فيما يتعلق بالتعديل، أو التغيير، أو الحذف.
- وقد أسفر رأى السادة المحكمين عن تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها لغويًا، وحذف العبارات التي حصلت على نسبة إتفاق أقل من (٩٠%) كما تم حذف بعض العبارات التي تعطى نفس المعنى وعددها (٤) عبارات، وهم العبارة رقم (٣) في البعد الأول، والعبارة رقم (٣) في البعد الثاني، والعبارة رقم (٧) في البعد الثالث، والعبارة رقم (١٠) في البعد الخامس،



وعلى ذلك أصبح عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٦٨) عبارة، وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر من آراء المحكمين معياراً للدلالة على الصدق الظاهري.

## ٢ - صدق المقارنة الطرفية:

وهى من أهم الطرق التى تستخدم لبيان صدق المقياس وتقوم على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس الهناء النفسي ومتوسطات درجات الأفراد ذوى الدرجات المنخفضة على نفس المقياس، وعندما تصبح لتلك الفروق دلالة إحصائية واضحة فهذا يشير إلي صدق المقياس وقامت الباحثة بحساب الفروق لكل بعد، ثم قامت بحساب الفروق للمقياس ككل من خلال تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٥٠) استمارة، ثم ترتيب من أعلى درجة إلي أدنى درجة لتحديد المجموعتين العليا والدنيا، وفي ضوء الترتيب تم اختيار ٢٧% من الدرجات العليا و٢٧% من الدرجات الدنيا، وبذلك أصبح عدد الأسر فى كل مجموعة (١٣) استمارة، وبذلك يكون عدد الاستمارات التى خضعت للتحليل (٢٦) استمارة و تطبيق الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل عبارة، وعلى ضوء ذلك تم حذف أربع فقرات من مقياس الهناء النفسي، وهو كما موضح فى الجدول ( ) .

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الهناء النفسي

ذوى الدرجات المنخفضة - ذوى الدرجات المرتفعة (ن = ٥٠)

مستوي الدلالة	قيمة " ت "	ذوى الدرجات المرتفعة		ذوى الدرجات المنخفضة		المقاييس الفرعية
		الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	١٨.٨٥٥	٠.٨٤٠	١٢.٩٦	١.٠٩٠	٧.٧٦	الأول
٠.٠١	٢٦.٤٧٦	٢.٢٥٨	٣٢.٤٨	١.١٢٩	١٩.١٢	الثاني
٠.٠١	٢٣.٨١٥	٠.٦٩٠	١٣.٦٧	٠.٦١٨	٩.٢٨	الثالث
٠.٠١	٢٩.٨٧٢	١.٥٨٤	٢٢.٥٦	٠.٩٠٥	١١.٦٨	الرابع
٠.٠١	٢٠.٨٨٨	٠.٨٢٠	١٢.٥٦	٠.٦١٥	٨.٢٨	الخامس
٠.٠١	٢٣.٨٦٢	١.٥٥٥	١٨.٥٤	٠.٨٢٨	٨.٥٢	السادس
٠.٠١	٣٧.٦٢٧	٥.٧١١	١١١.٠٨	٢.٣٥	٦٤.٦٤	الدرجة الكلية

من الجدول السابق ومن خلال الفروق التي توصلت إليها الباحثة في كل بعد على حدة وفي مجموع درجات الأفراد للمقياس ككل يتضح من ذلك صدق المقياس.

### ٣- صدق الاتساق الداخلي: consistency Internal

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حسب معامل الارتباط بين درجات أسر الأطفال على عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي عرض لنتائج الاتساق الداخلي للمقياس:

#### جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية في ثلاثة أبعاد (ن = ٥٠)

بنود البعد الأول	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	بنود البعد الثاني	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية	بنود البعد الثالث	الارتباط بالبعد	الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠.٦٤٥	**٠.٧٠٥	١	**٠.٦٣٣	**٠.٦٦٧	١	**٠.٥٣٢	**٠.٥٥٦
٢	**٠.٧٠١	**٠.٧٣١	٢	**٠.٦٤١	**٠.٦٥٢	٢	**٠.٥٤٧	**٠.٥٦٤
٣	**٠.٦٩٩	**٠.٦٧٩	٣	**٠.٦٢٢	**٠.٦٧٨	٣	**٠.٥٦٦	**٠.٦١٧
٤	**٠.٦٥٥	**٠.٧٠٤	٤	**٠.٥١٨	**٠.٥٢٢	٤	**٠.٥٩٤	**٠.٦٤٠
٥	**٠.٤٧١	**٠.٥٢٩	٥	**٠.٦٢٨	**٠.٦٦٧	٥	**٠.٦٩١	**٠.٧١٩
٦	**٠.٦١٣	**٠.٦٨٢	٦	**٠.٥٨٥	**٠.٦٠٢	٦	**٠.٥١٢	**٠.٦٠٤
٧	**٠.٧١٦	**٠.٧٩٦	٧	**٠.٤٥٠	**٠.٥٠٣	٧	**٠.٤٦٩	**٠.٥١٩
٨	**٠.٧٤٥	**٠.٧٩٠	٨	**٠.٥٣٩	**٠.٥٦٢	٨	**٠.٤٣٥	**٠.٤٦٢
٩	**٠.٤٤٩	**٠.٤٧٤	٩	**٠.٧١٢	**٠.٧٤٣	٩	**٠.٤٧٤	**٠.٥٢٧
١٠	**٠.٥٤٥	**٠.٥٥٣	١٠	**٠.٦١٣	**٠.٦٦٨	١٠	**٠.٥٥٥	**٠.٥٧٢
١١	**٠.٧٠١	**٠.٧١٥	١١	**٠.٦٥١	**٠.٦٨٢	١١	**٠.٤٤٠	**٠.٤٨٢
١٢	**٠.٥٩٩	**٠.٦٣٢	١٢	**٠.٦٢٠	**٠.٦٦٦	١٢	**٠.٥١٦	**٠.٥٦٠

\*\* دالة عند مستوي ٠.٠١

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية في ثلاثة أبعاد أخرى (ن = ٥٠)

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	بنود البعد السادس	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	بنود البعد الخامس	الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد	بنود البعد الرابع
**٠.٦٥٦	**٠.٥٦٣	١	**٠.٦٦٧	**٠.٥٧٠	١	**٠.٥٠٥	**٠.٤٧٤	١
**٠.٥٤٤	**٠.٤٧٤	٢	**٠.٥٢٢	**٠.٥٠٣	٢	**٠.٤٣١	**٠.٣٥٥	٢
**٠.٦١٧	**٠.٥٦٣	٣	**٠.٦٧٨	**٠.٥٤٢	٣	**٠.٤٧٩	**٠.٤٦٤	٣
**٠.٦٤٠	**٠.٥٩٩	٤	**٠.٤٨٢	**٠.٤٣٦	٤	**٠.٤٨٤	**٠.٤١٢	٤
**٠.٦٦٩	**٠.٦٣٣	٥	**٠.٥٦٧	**٠.٥١٠	٥	**٠.٥٦٩	**٠.٥٤٤	٥
**٠.٦٥٤	**٠.٥٦٧	٦	**٠.٧٠٢	**٠.٦٩٤	٦	**٠.٥٢٢	**٠.٤٦٦	٦
**٠.٧٢٩	**٠.٦٩١	٧	**٠.٦٨٣	**٠.٥٧٨	٧	**٠.٥٩٦	**٠.٥٤٠	٧
**٠.٥٣٢	**٠.٤٩٦	٨	**٠.٦٦٢	**٠.٦١٥	٨	**٠.٦٩٠	**٠.٦٢٦	٨
**٠.٥٧٧	**٠.٥٣٦	٩	**٠.٦٢٣	**٠.٥٤٤	٩	**٠.٦٧٤	**٠.٦٣٨	٩
**٠.٦٣٢	**٠.٦٠٧	١٠	**٠.٧٠٨	**٠.٦٨٩	١٠	**٠.٥٥٣	**٠.٥٢٩	١٠
						**٠.٦١٥	**٠.٥٦١	١١
						**٠.٤٥٢	**٠.٣٧٦	١٢

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس والجدول (١٧) يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي (ن = ٥٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	أبعاد مقياس الهناء النفسي
**٠.٧٤٧	الاستقلالية
**٠.٧١٣	التمكن البيئي
**٠.٦٥٨	التطور الشخصي
**٠.٦١٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠.٦٣٣	تقبل الذات
**٠.٦٦٤	الحياة الهادفة

\*\* دال عند ٠.٠١

مما سبق يتضح من الجداول السابقة (١٥)، (١٦)، (١٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث أن الأبعاد تتسق مع المقياس، مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنها بوجه عام صادقة في قياس ما وضعت لقياسه.

#### ٤ - صدق التحليل العاملي:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى على عبارات المقياس، وقد استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي، بطريقة المكونات الرئيسية Principal Component (PC)، وفق محك كايزر Kaiser، مع التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس Varimax (ودون تحديد العوامل)، مع حذف المفردات تحت تشبع (٠.٣) للكشف عن التكوين العاملي للمقياس، وفيما يلي عرض لهذه التشبعات الخاصة بهذه العوامل:

#### جدول (١٨)

#### تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي (البعد الأول)

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١	٠.٦٦١						٠.٦٤٤
٢	٠.٦٤٠	٠.٢٨٣					٠.٥٦١
٣	٠.٦٣٣	٠.١٠٥					٠.٥١٨
٤	٠.٦٢٠						٠.٥٢١
٥	٠.٦١٤						٠.٦٢٢
٦	٠.٦٠٥	٠.١١٤	٠.٢١٧				٠.٥٤٢
٧	٠.٥٨٢						٠.٥١٢
٨	٠.٥٠٧						٠.٤٥٥
٩	٠.٥٣٣						٠.٥٠١
١٠	٠.٦٦٦				٠.٥٦١		٠.٦٠٨
١١	٠.٦٤٣						٠.٦٠٠
١٢	٠.٦٣٦					٠.٢١١	٠.٦٤١
الجذر الكامن	٣.٦٣٣	١.١٠٤	٠.٠٤١	٠.١٤١	٠.٥٠١	٠.١٦٦	١.٥١١
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	٧.١١٢	٢.٣٤١	١.٧٠٥	٢.١٦٠	١٠.٣٥٤	١.٠٢٥	
نسبة التباين الكلي							١٢.٦٣٩



جدول (١٩)

تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي ( البعد الثاني )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١		٠.٥٦٢					٠.٥٤٤
٢		٠.٥٥١					٠.٦١١
٣		٠.٥٠٤					٠.٥٢٨
٤		٠.٥١٦					٠.٥٤٦
٥		٠.٤٥٥	٠.٣٨٤		٠.٢٣٢		٠.٥٠٨
٦		٠.٦٠٦					٠.٥٩٣
٧		٠.٥٨٣					٠.٥٩٤
٨		٠.٨٠٠					٠.٧٤٣
٩	٠.٢٤٥	٠.٦٤٣					٠.٦٤٦
١٠		٠.٥٦٢					٠.٥٧١
١١		٠.٥٥٧					٠.٥٨٨
١٢		٠.٥٠٨					٠.٥٦٥
الجذر الكامن	٠.٤٥٤	٢.٤٦١	٠.٣٦٠	٠.٠١١	٠.٠٢٥	٠.٠١٢	٠.٥٨٦
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	٠.٧٠٥	٨.٣٦٣	١.٢٦٨	١.٣٤٥	١.٥٤١	١.٣٥٣	
نسبة التباين الكلي							١٨.٤٤١

جدول (٢٠)

تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي ( البعد الثالث )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١			٠.٤٤٤				٠.٤٦٥
٢			٠.٤٣٥				٠.٤٤٩
٣			٠.٤٢٠				٠.٤٩٣
٤			٠.٤٠٦				٠.٤٠٦
٥			٠.٤٥٤				٠.٥٠٥
٦		٠.١٢٧	٠.٦٠٥			٠.٣١١	٠.٥٦٢
٧			٠.٥٨٢				٠.٥٨٦
٨			٠.٨٠٩				٠.٧٤٦
٩			٠.٥٢٢				٠.٦٠٨
١٠		٠.٢٧٤	٠.٤٤٣				٠.٥١١



كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بني سويف

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١١			٠.٤٣٦				٠.٤٥٨
١٢			٠.٤٢٢				٠.٥٤١
الجذر الكامن	٠.٠٣٨	٠.٣٤٤	٢.٢٥	٠.٢٠٣	٠.٠٤٤	٠.٣١٣	٠.٤٩٠
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	١.٢٢٥	١.٢٥٤	٧.٥٤٠	١.٣٢١	١.٠٥٥	١.٣٤٦	
نسبة التباين الكلي							١٧.٦٠٠

جدول (٢١)

تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي ( البعد الرابع )

العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الشيوع
١				٠.٥٢٧			٠.٥١٦
٢	٠.٢٢٨			٠.٤٩١			٠.٤٦٢
٣				٠.٤٥٨			٠.٤٧٦
٤				٠.٣٨١			٠.٤١٤
٥	٠.٣١٥			٠.٤١٢			٠.٤٣٣
٦				٠.٥٦١			٠.٥٥٥
٧				٠.٥٣٥			٠.٥٩٤
٨				٠.٤٢٣			٠.٤٤٤
٩				٠.٤١١			٠.٤٧١
١٠				٠.٣٩٤			٠.٤٣١
١١				٠.٥٨٨			٠.٥٧٧
١٢				٠.٤٦٨			٠.٤٧٤
الجذر الكامن	٠.٣٤١	٠.٥٥٤	٠.٢١٤	٣.٢٢٤	٠.٤٥١	٠.٠٣٤	٠.٥٧٨
نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل	١.٢٢٢	١.٣١٤	١.٣٠٥	٩.٠٤٥	١.١١١	١.٤٠٥	
نسبة التباين الكلي							١٥.٣٨٨



جدول (٢٢)

تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي ( البعد الخامس )

الشيوع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
٠.٥٢٢		٠.٥٠٣					١
٠.٤٢٢		٠.٣٧٢					٢
٠.٤٧٦		٠.٤٦٦					٣
٠.٤٦٤		٠.٤٧٠		٠.٢٢٦			٤
٠.٤٦٣		٠.٤٤٨				٠.٣٠١	٥
٠.٥٤٥		٠.٥٠٣					٦
٠.٤٩٤		٠.٤٣٧					٧
٠.٤٤٤		٠.٣٩٩					٨
٠.٤٧١		٠.٤٥٤					٩
٠.٥٤١		٠.٥٢٩					١٠
٠.٥٩٩	٠.٠٥٢	٣.٤٥٥	٠.٣٦٦	٠.١٥٥	٠.٣١٤	٠.٤٤١	الجذر الكامن
	١.٢٢٥	١٠.١٦٢	١.٧٤١	١.٣٧٧	١.٦٤١	١.٢٠٤	نسبة التباين المفسر بواسطة كل عامل
		١٦.٣٨٨					نسبة التباين الكلي

جدول (٢٣)

تشبعات مفردات مقياس الهناء النفسي ( البعد السادس )

الشيوع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العبارات
٠.٥٢٧	٠.٥٠٦						١
٠.٥٦٢	٠.٥٥٩	٠.٢١٢					٢
٠.٤٧٦	٠.٣٨٣						٣
٠.٤٦٠	٠.٤٩٢			٠.٢٠٤		٠.١٤٧	٤
٠.٥٦٣	٠.٥٩٤					٠.٣٠١	٥
٠.٥٥٥	٠.٥٠٥						٦
٠.٤٩٤	٠.٤٨٢						٧
٠.٤٨١	٠.٦٨٤						٨
٠.٤٩١	٠.٤٩٨		٠.٢١٤				٩
٠.٥١١	٠.٤٥١						١٠
٠.٥٨٤	٢.٦٥٦	٠.٣٤١	٠.٢١١	٠.١٤٧	٠.١٦٤	٠.٣٣١	الجذر الكامن
	٦.٣٢٧	١.٢٧٤	١.٦٦٠	١.٣٨٧	١.٨٠٤	١.٦٦٢	نسبة التباين المفسرة بواسطة كل عامل
		١٩.٤٦٢					نسبة التباين الكلي



يتضح من الجداول السابقة أن جميع التشبعات داله إحصائياً، حيث بلغت قيمة كل منها أكبر من ٠.٣، وقد تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل الأول، كما يتضح من الجدول (١٨) ، وتراوحت قيم الشيوخ للعبارات ما بين (٠.٤٥٥ - ٠.٦٤٤)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحال . كما يتضح من الجدول (١٩) تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل الثاني، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات ما بين (٠.٥٠٨ - ٠.٧٤٣)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالى. ويتضح أيضاً من الجدول (٢٠) تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل الثالث، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٤٠٦ - ٠.٧٤٦)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالى. ويتضح كذلك من الجدول (٢١) تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل الرابع، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٤١٤ - ٠.٥٩٤)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالى. ويتضح من الجدول (٢٢) تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل الخامس، كما تشبعت بعض العبارات على باقي العوامل، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٤٢٢ - ٠.٥٤٥)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه. ويتضح أيضاً من الجدول (٢٣) تشبع جميع عبارات الهناء النفسي على العامل السادس، وقد تراوحت قيم الشيوخ للعبارات بين (٠.٤٦٠ - ٠.٥٦٢)، وتُظهر نتائج التحليل أن البعد يتمتع بدرجة صدق مرتفعة تتيح استخدامه في البحث الحالى.

ثانياً: ثبات المقياس:

١- التجزئة النصفية: **Split half** تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (٥٠) عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث قام الباحث بقياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسامين متساويين، ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة النصفية لسبيرمان براون، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن = ٥٠)

الأبعاد	عدد العبارات	قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الاستقلالية	١٢	٠.٧٠٥
التمكن البيئي	١٢	٠.٨٢٤
التطور الشخصي	١٢	٠.٨٠٩
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٢	٠.٧٦٦
تقبل الذات	١٠	٠.٧٧٣
الحياة الهادفة	١٠	٠.٨٥٥
الدرجة الكلية	٦٨	٠.٨٥٦

يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة معامل الارتباط الكلية للمقياس تساوى (٠.٨٥٦) وهى قيمة مرتفعة مما يجعلنا نثق فى ثبات المقياس.

٢- معامل ألفا كرونباخ: **Cronbach alpha** باستخدام برنامج (SPSS) قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ، وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة المقياس، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد .

جدول (٢٥)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = ٥٠)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون
الاستقلالية	١٢	٠.٨١٣	٠.٨٨١
التمكن البيئي	١٢	٠.٨٢٥	٠.٨٨٥
التطور الشخصي	١٢	٠.٧٢٠	٠.٨٤٢
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٢	٠.٦٨٨	٠.٧١٢
تقبل الذات	١٠	٠.٧٤١	٠.٧٦٥
الحياة الهادفة	١٠	٠.٨١١	٠.٨٦٤
الدرجة الكلية	٦٨	٠.٨٣٧	٠.٨٦٦

والجدول التالي يوضح ثبات المقياس حيث بلغت قيم معامل ألفا كرونباخ (٠.٨١٣)، (٠.٨٢٥، ٠.٧٢٠، ٠.٦٨٨، ٠.٧٤١، ٠.٨١١، ٠.٨٣٧)، بينما كانت معاملات ارتباط بيرسون (٠.٨٨١، ٠.٨٨٥، ٠.٨٤٢، ٠.٧١٢، ٠.٨٦٤، ٠.٨٦)، لكل من (الاستقلالية، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات، الحياة الهادفة) على التوالي، وهي قيم جميعها تؤكد على ثبات المقياس لكونها أعلى من (٠.٥). مما سبق يتضح أن المقياس صادق وثابت، مما يطمئن الباحثة على تطبيقه علي العينة الأساسية، وصلاحيته في أن يقاس ما وضع لقياسه.

• **الصورة النهائية للمقياس:** بعد إيجاد الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم الإبقاء على جميع عباراته، حيث جاءت معاملات الإحصائية مرتفعة، وبلغت عدد عبارات المقياس في صورتها النهائية (٦٨) عبارة، تقابلها ثلاثة بدائل للإجابة هي: (يتحقق بدرجة كبيرة، يتحقق بدرجة متوسطة، لا يتحقق)، وعند التصحيح تأخذ الأوزان (٣ - ٢ - ١)، تمتد الدرجة الكلية على القائمة ككل من (٢٠٤ - ٦٨)، ولقد تم صياغة فقرات القائمة بصورة إيجابية. لذا في حالة العبارات الموجبة تأخذ الأوزان السابقة والعكس في حالة العبارات السالبة والتي تتمثل في العبارة رقم (٨) في البعد الأول، والعبارة رقم (٤، ٦) في البعد الثاني، والعبارة رقم (٤، ٦، ١٣) في البعد الثالث، والعبارة (٨) في البعد الخامس، والعبارة رقم (٥) في البعد السادس، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من الهناء النفسي.

• **التطبيق النهائي للأداة:** بعد استكمال إجراءات الصدق والثبات طبقت الباحثة المقياس على عينة بلغ عددها (٩٦) أسرة من أسر أطفال الروضة، خضعوا لإجراءات البحث، ثم قامت الباحثة بجمع البيانات وتحليلها.

• وقد تم تطبيق المقاييس الخاصة بالبحث إلكترونياً (أون لاين) نظراً للظروف الحالية التي تتطلب عدم الاختلاط والتي يصعب معها التواصل بطريقة مباشرة مع أفراد العينة (أسر أطفال الروضة)، وذلك عن طريق هذا الرابط:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVz86tKUeGuHOJbXT05p6VZWC>

[pKtBtbTYJXJ6w3SICEOOgBA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVz86tKUeGuHOJbXT05p6VZWC/pKtBtbTYJXJ6w3SICEOOgBA/viewform?usp=sf_link)

ويمكننا فتح الرابط السابق بطريقتين: الأولى بالضغط علي الرابط ثم كمنترول علي الكمبيوتر ستظهر يد نضغط عليها يفتح المقياس علي الجوجل، والثانية بالوقوف علي الرابط ثم الضغط يمين واختيار Open Hyperlink .

٣ - برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدي بعض أسر أطفال الروضة وأثره علي الهناء النفسي لديهم: إعداد/ الباحثة

يعد البرنامج الحالي نموذجًا عمليًا يمكن عن طريقه تغير التصورات الخاطئة لدى الفرد وتصحيحها أو تعديلها، أو تغييرها، مما قد يؤدي إلى زوال جوانب سوء التوافق لديه، ويهدف إلى إيجاد الوسائل التي تساعد المسترشدين في التغلب بنجاح على مواجهتهم من المشكلات والتغيير نحو الأفضل، وتحقيق السلام مع الذات ومع الآخرين، وتحقيق الحياة التي يرغبونها (موسى والدسوقي، ٢٠١٣).

➤ **هدف البرنامج الإرشادي:** ويهدف البرنامج الإرشادي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف وهي:

• **الهدف العام للبرنامج :** خفض حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد لدي بعض أسر أطفال الروضة، بما له من أثره الإيجابي علي الهناء النفسي لديهم عن طريق استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي.

• **الأهداف الخاصة للبرنامج:**

- أولاً: أهداف تتعلق بتخفيف حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد:
- فهم واستيعاب الفرق بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية.
  - تنمية الشعور بالتفاؤل والأمل في الحاضر والمستقبل .
  - معرفة الأسر بالطرق الملائمة لوقف الأفكار السلبية وإحلالها بأخري إيجابية.
  - إدراك الأسر أن الانسياق وراء الإشاعات من الإصابة أو الوفاة يمكن اعتبارها مؤشرات خطر .

ثانياً: أهداف تتعلق بتنمية الهناء النفسي لدي الأسر:

- التحكم في الانفعالات عند المواقف الانفعالية المحبطة.
  - التفكير بتروى قبل إصدار الاستجابة.
  - مقاومة الرغبة للقيام بفعل محبط أو حزين.
  - تنمية التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية المحيطة بالفرد.
- **تعريف البرنامج:** وتعرفه الباحثة بأنه " مجموعة من الفنيات تعتمد عليها الجلسات لبناء القوى والفضائل الإنسانية، في مواجهة المرض والحد من القلق النفسي عن طريق تعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية في الشخصية، ومنها الهناء النفسي لمواجهة الضغوط والمحن الحياتية، وتبنى أساليب إيجابية جديدة قائمة علي فنيات علم النفس الإيجابي كالتقاؤل والأمل والمرح والدعابة والتدفق في المشاعر الإيجابية بالإضافة للتفكير الإيجابي، والتي تجعل الفرد قادرًا علي مواجهة جائحة كورونا والتعامل مع إجراءاتها الاحترازية بنجاح".
- **أهمية البرنامج:** تتبع أهمية البرنامج المستخدم من البحث الحالي من أهداف علم النفس الإيجابي والتي تتمثل في:
- مساعدة بعض أسر أطفال الروضة في الحد من القلق النفسي الناتج عن جائحة كورونا وما لها من آثار نفسية جسيمة علي أطفالهم.
  - مساعدة أفراد العينة على التخلص من الأفكار التشاؤمية واللاعقلانية وتحويلها إلى أفكار إيجابية، عن طريق تنمية التفكير الإيجابي، بما ينعكس على حياتهم بالأمل والتقاؤل، وبما ينمي من الشعور بالهناء النفسي لديهم.
  - تعريف أفراد العينة بالطرق والأساليب والفنيات الإيجابية التي تساعدهم في مواجهة ضغوط الحياة الناتج عن جائحة كورونا والتي سببت القلق النفسي لديهم.
  - إكساب عينة البحث بعض الخصائص والسمات الإيجابية مثل التقاؤل، والتدفق، والتفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والأمل، والهناء النفسي.
  - يعد نموذجًا يمكن الاستفادة منه في المراكز المتخصصة والمهتمة بالصحة والرعاية النفسية والمراكز التربوية من قبل المتخصصين في مجال تقديم الخدمة الإرشادية والعلاجية.

➤ **الأسس التي يقوم عليها البرنامج:**

أ- **الأسس العامة:** اهتمت الباحثة عند الإعداد للبرنامج بتجانس أفراد البحث من الناحية الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، ومدى استعدادهم للتفاعل مع جلسات البرنامج، ومدى قابليتهم لتلقى الخدمة الإرشادية، فكل أسرة الحق في الإرشاد النفسي مع قابلية السلوك للتعديل والتغيير والتدريب، وضرورة الاستمرار في جلسات الإرشاد النفسي للنهاية، كما حرصت الباحثة على أن تتوافق الجلسات الإرشادية مع متطلبات الوقت الحالي والإجراءات الإحترازية لجائحة كورونا، في ضوء فنيات علم النفس الإيجابي.

ب- **الأسس الفلسفية:** اهتمت الباحثة في بنائها للبرنامج بالمبادئ والأسس الفلسفية لعلم النفس الإيجابي، حيث يركز علم النفس الإيجابي على أوجه القوة بدلاً من أوجه الضعف، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند الأزمات والاضطرابات. كما يعتمد هذا البرنامج على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لألبرت أليس والتي تستند لفكر الفيلسوف الإغريقي إبيكتيوس القائلة " نحن لا نضطرب نتيجة الأحداث ولكن نتيجة رؤيتنا للأحداث"، أى أن الاضطراب الانفعالي لحادثة ما ليس السبب هو الحدث نفسه بل تفكير الفرد ومعتقداته وكيفية رؤيته للحدث وأفكاره غير العقلانية، لذلك يجب أن يتم دحض هذه الأفكار غير العقلانية وإحلالها بأخرى عقلانية ذات منطق سليم في شخصية الأسر.

ج- **الأسس النفسية والتربوية:** راعت الباحثة أثناء وضع البرنامج الفروق الفردية بين الأسر في السمات الانفعالية والصحية والاجتماعية، واستعدادهم ورغبتهم في التدخل الإرشادي، بما فيها من المرونة والتنوع فيما يقدمه من أنشطة بحيث تتناسب مع الجميع بالرغم من وجود الفروق الفردية.

د- **الأسس الاجتماعية:** اهتمت الباحثة باحتياجات الأسر كما في الواقع اجتماعي وما يحمله من إجراءات إحترازية نظراً لوجود جائحة كورونا وما يستدعيه الأمر من قلق نفسي ومخاوف من الإصابة والوفاة، وما تفرضه من أن نأخذ في الحسبان من تفاعل الأسر فيما بينها.

هـ - الأسس الفسيولوجية والعصبية: وهذا يوضح العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والتوتر الجسدي، وأن التدريب على الاسترخاء يقلل من التوتر والاستثارة العصبية، بما يقلل القلق النفسي ويزيد الهناء النفسي بالتالي.

➤ **مصادر إعداد البرنامج:** قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي بناءً على ملاحظاتها للأحداث الحالية وما تتعرض له هذه الأسر من معاناة وقلق نفسي شديد نظرًا لجائحة كورونا وتبعاتها علي المحيطين بهم من موت وإصابة، وكذلك على الإطار النظري للبحث والذي اضطلعت فيه الباحثة على العديد من الدراسات العربية والأجنبية في بناء برامج علاجية أو إرشادية للحد من القلق النفسي وإثراء وتنمية الهناء النفسي في ضوء فنيات علم النفس الإيجابي.

وقد رجعت الباحثة في البحث الحالي إلي بعض الدراسات التي اعتمدت علي فنيات واستراتيجيات علم النفس الإيجابي في علاج القلق النفسي كما في دراسة "ماكوبي - فيتش" McCabe - Fithch (2009)، ودراسة الفنجري (٢٠٠٨) التي أعدت برنامج إرشادي وفقًا لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي ويتكون من (١٣) جلسة واستغرق تنفيذه (٤) أسابيع بمعدل (٣) جلسات أسبوعيًا وتستغرق الجلسة نحو ساعتين، واستخدم الباحث عدد من الفنيات في تنفيذ البرنامج هي: المحاضرة، ورشة العمل، والعصف الذهني، والواجب المنزلي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. ودراسة الوكيل (٢٠١٠) الذي أقام بإعداد برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي، وأكدت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في حدوث تحسن في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة من مرضى السكر.

كما رجعت الباحثة لبعض الدراسات التي اعتمدت علي فنيات واستراتيجيات علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي، وذلك كما في دراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012) التي استخدمت العلاج النفسي الإيجابي في زيادة السعادة، والمشاركة الإيجابية في الحياة، والهناء النفسي لدى عينة من مرضى الفصام. ودراسة مايبير Maybury (2013) التي استخدمت برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي لتنمية الهناء النفسي لدى طلاب

الجامعة، وأظهرت النتائج أن هناك زيادة كبيرة في معنى الحياة، تحقيق الذات، والأمل، والهناء النفسي. مما يدل على فاعلية البرنامج. وأيضًا دراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar& etal (2015) التي استخدمت برنامج للعلاج النفسي الإيجابي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية على مدى (٨) جلسات. وأظهرت النتائج أن البرنامج كان له فاعلية على بعض أبعاد الهناء النفسي كالتحكم أو السيطرة على البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، ولم يكن له تأثير على الاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة. كما أكدت النتائج على أن العلاج النفسي الإيجابي يمكن أن يستخدم كنهج فعال لعلاج الاضطرابات النفسية لدى مرضى السرطان. ودراسة كاشانيان وكواليى koolae& Kashaniyan (2015) التي اعتمدت على التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، وتكون البرنامج من (١٠) جلسات مدة الجلسة (٩٠) دقيقة أسبوعيًا، وأسفرت النتائج عن زيادة كبيرة في مستوى الهناء النفسي والرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج.

ودراسة جاندر وآخرو Gander& etal (2016) التي إتبعته التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي (السرور، الاندماج، المعنى في الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) وخفض الاكتئاب، لعينة تم اختيارها بشكل عشوائي عبر الانترنت. وتم تطبيق البرنامج لمدة (٦) أشهر، وأظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي كانت ذو فعالية في تنمية الهناء النفسي وخفض أعراض الاكتئاب.

➤ **الفئة المستفيدة من البرنامج:** يطبق البرنامج الإرشادي على عينة قوامها (٢٧) أسرة ( المجموعة التجريبية ) من أسر أطفال الروضة، وهم الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق النفسي ودرجات منخفضة علي مقياس الهناء النفسي.

➤ **محتوى البرنامج:** تم تحديد محتوى جلسات البرنامج بناء على الأهداف التي تم تحديدها والتي أشرنا إليها، ومن خلال الدراسات السابقة ونتائجها، والاضطلاع على الدراسات والمراجع التي تناولت الإرشاد والعلاج النفسي القائم على علم النفس الإيجابي، وروعى في محتوى البرنامج أن يكون مرئيًا من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، حيث يكون قابل



- للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على جائحة كورونا المستجد، كما روعى التنوع والشمول في محتوى جلسات البرنامج، وتم تحديد مراحل البرنامج فيما يلي:
- **المرحلة الأولى:** مرحلة التعارف والهدف منها جعل أفراد الأسرة يشعرون بالراحة النفسية نتيجة اشتراكهم في الجلسة العلاجية .
  - **المرحلة الثانية:** مرحلة بلورة أسباب المشكلة التي تؤدي إلي إحساس الأسرة بالحزن والتوتر والقلق نتيجة إحساسهم بالقلق والتوتر خوفاً من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، للمساعدة في تغيير سلوكياتهم وإحساسهم بالمشكلة.
  - **المرحلة الثالثة:** مرحلة التواصل والتفاهم الأسرى، وإقامة علاقات إيجابية بين أعضاء النسق الأسري، وتدريبهم علي عكس مشاعرهم وإنطباعاتهم الإيجابية علي أبنائهم والتدريب علي الاستماع الجيد، من خلال الإستراتيجيات وفنيات علم النفس الإيجابي.
  - **المرحلة الرابعة:** مرحلة تدريب الوالدين علي خفض القلق النفسي وانعكاس أثره علي الهناء النفسي، من خلال مساعدتهم علي التعبير عن مشاعرهم وآرائهم، والتدريب علي المرونة في التعامل مع أبنائهم، وتنمية مهارة الاستماع والمشاركة.
  - **المرحلة الخامسة:** مرحلة التقويم والتقييم، وعمل تغذية مرتدة على جميع الواجبات المنزلية من خلال تقييم البرنامج.

➤ **الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:** استخدمت الباحثة بعض فنيات علم النفس الإيجابي وهي: التفاؤل والتفكير الإيجابي وغرس الأمل، بالإضافة إلي فنيات التعلم الاجتماعي لباندورا وهي: المحاضرة، المناقشة والحوار، الاسترخاء، الواجب المنزلي، لعب الدور، فنية القصة الرمزية، المشاعر والأنشطة الإيجابية.

➤ **الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :** بعد الانتهاء من إعداد البرنامج قامت الباحثة بعرضه على عدد "٩" محكمين من أعضاء هيئة التدريس للتأكد من الصدق الظاهري للبرنامج، حيث حددت الباحثة أهمية وأهداف البرنامج والتخطيط العام والأسس التي يقوم عليها البرنامج والتقنيات التي استخدمت داخل البرنامج، ومحتوى الجلسات وأهدافها وتقنياتها ومدتها، ومدى ملائمة التقنيات الإرشادية مع طبيعة المتغيرات التابعة، وقد وردت بعض

الملاحظات والتعديلات من بعض الأساتذة تم أخذها بعين الاعتبار، وكانت أهداف الباحثة من إجراء الدراسة الاستطلاعية هي لتحقيق هدفين أساسيين : أولهما: التأكد من مدى فعالية البرنامج لتطبيق الأثر الذي حققه البرنامج من تقدم وثانيهما : اكتساب الباحثة خبرة قبلية لمهارات الأداء وتطبيق البرنامج، ومعرفة الثغرات والمعوقات التي تظهر أثناء التطبيق، بحيث يتسنى للباحثة تفاديها أثناء الدراسة الأساسية، وتحديد الزمن المناسب للسير في الجلسة عبر برنامج الزووم.

➤ **تطبيق البرنامج:** قامت الباحثة قبل التطبيق باختيار العينة وتطبيق التكافؤ أو التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في أدوات البحث، ثم تم تطبيق مقياس القلق النفسي والتهناء النفسي وجلسات البرنامج الإرشادي على أسر المجموعة التجريبية:

أ- **الحدود الزمانية للبرنامج:** يستغرق التنفيذ والإنهاء للبرنامج الإرشادي شهرين بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً زمن الجلسة الواحدة علي برنامج الزووم (٤٠) دقيقة، وذلك في الفترة الزمنية من ١٠ / ١١ / ٢٠٢٠م إلي ١٠ / ١ / ٢٠٢١م.

ب- **الحدود المكانية للبرنامج:** يتم تنفيذ جلسات البرنامج مع بعض أسر أطفال الروضة من ذوي القلق النفسي عن طريق برنامج الزووم.

➤ **مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي:** يمر البرنامج بأربع مراحل وهي:

• **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة تمهيدية بين الباحثة والأسر، وتقديم الإطار العام للبرنامج وأهدافه، والغرض من انضمامهم، وذلك في الجلسة الأولى، أما في الجلسة الثانية فتقوم الباحثة بتقديم معلومات حول طبيعة القلق النفسي، وتعريفه، وتسجيل الأعراض المصاحبة له في ظل جائحة كورونا.

• **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة معرفية، وتهدف إلى تقديم خطة التغلب على أعراض القلق النفسي من خلال تقديم تقنيات معرفية منها المحاضرة والمناقشة، والمناقشة والحوار وحل المشكلات لتخفيف الأعراض المصاحبة.

- **المرحلة الثالثة:** وهي مرحلة سلوكية، وتهدف إلى تقديم خطة التغلب من خلال تقديم تقنيات سلوكية منها لعب الدور، والتغذية الراجعة والتعزيز والواجبات المنزلية، وذلك في إطار الجلسات من خلال فنيات علم النفس الإيجابي.
- **المرحلة الرابعة:** وهدفها تلخيص أهداف البرنامج وتهيئة الأسر لإنهاء الجلسات الإرشادية.

➤ **تقييم البرنامج:** قامت الباحثة بتقييم مدى فاعلية البرنامج الإرشادي بإتباع الخطوات التالية:

أ- **القياس القبلي:** حيث تم تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي على أسر المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج للتعرف على مستوى القلق النفسي لدى المجموعتين.

ب- **القياس البعدي:** حيث تم تقييم البرنامج عن طريق تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي بعد تطبيق جلسات البرنامج، ثم مقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، ثم مقارنة نتائج المجموعة الضابطة بنتائج المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

ج- **القياس التتبعي:** وذلك بتطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي بعد مرور شهر على انتهاء تطبيق جلسات البرنامج لمعرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج، حيث يتم مقارنة نتائج المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.



➤ محتوى جلسات البرنامج:

جدول (٢٦)

جلسات البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي  
لخفض حدة القلق النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام من الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى	التعارف بين الأسر	- التعارف بين الباحثة وأسر المجموعة التجريبية. - خلق جو يسوده الود والتعاون والثقة المتبادلة. - تعريف المجموعة بالبرنامج وأهدافه ومحتواه . - التأكيد على مبدأ سرية المعلومات. - الإتفاق على اللقاءات التالية ومواعيدها .	- المناقشة والحوار . -المشاعر الإيجابية.
الجلسة الثانية	علم النفس الإيجابي والقلق النفسي	- التعرف على علم النفس الإيجابي. - التعرف على دور فنيات علم النفس الإيجابي في التقليل من حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.	- المحاضرة . -المناقشة والحوار . -الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة	التنفيس الانفعالي	- الإفصاح عن كل ما يدور بنفس كل أسرة من مخاوف ونواحي قلق مما يدور من أحداث جائحة كورونا. - تهيئة أسر المجموعه التجريبية للجلسات التالية.	- الاسترخاء . - غرس الأمل. - التفكير الإيجابي. - المناقشة والحوار . - الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة	تفاءلوا تصحوا	- مساعدة الأسر على التمسك بالتفاؤل والأمل حتى في أصعب الظروف. - التعرف علي أهمية التفاؤل وغرس الأمل للتقليل من حدة القلق النفسي. - التعرف على أمثلة للناجين من الإصابة بفيروس كورونا. - تنمية الشعور المستمر بالتفاؤل والأمل.	- التفاؤل. - التفكير الإيجابي. - المحاضرة. - غرس الأمل. - المناقشة والحوار . - التغذية الراجعة. - الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة	إعرف قوتك	- التعرف على مواطن القوة والضعف لدى أسر المجموعه.	- التغذية الراجعة. - التفكير الإيجابي.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- المرح والدعابة.</li> <li>- المناقشة والحوار .</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على الظروف المحيطة بكل منا، وكيفية مواجهتها لتجنب الإصابة.</li> <li>- تحويل الأفكار السلبية لأخري إيجابية عقلانية.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التفاوض و غرس الأمل</li> <li>- المحاضرة.</li> <li>- المناقشة والحوار .</li> <li>- التفكير الإيجابي.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التخلص من الأفكار السلبية واللاعقلانية.</li> <li>- زيادة الإيجابية فى التفكير والسلوك.</li> <li>- الاعتماد علي النفس والشعور بالاستقلالية.</li> <li>- تنمية الشعور بالسعادة والهناء النفسي.</li> </ul>	<p>كن إيجابي</p>	<p>الجلسة السادسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار .</li> <li>- التفكير الإيجابي.</li> <li>- المحاضرة.</li> <li>- لعب الدور .</li> <li>- المرح والدعابة.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كيفية إقامة علاقات اجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن بُعد.</li> <li>- تنمية القدرة على مواجهة وحل المشكلات.</li> <li>- تسلية النفس وخلق المتعة.</li> <li>- تنمية الحس الفكاهي وروح الدعابة.</li> <li>- زيادة الشعور بالسعادة النفسية وحسن الحال.</li> <li>- زيادة الدافعية لحضور جلسات البرنامج التالية.</li> </ul>	<p>اكتشف هناك النفسي</p>	<p>الجلسة السابعة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- غرس الأمل والتفاوض.</li> <li>- لعب الدور .</li> <li>- المرح والدعابة.</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية قدرة المفحوصين على فهم مشاعرهم في وقت الأزمة.</li> <li>- مساعدة الأسر على اكتشاف أهداف تجعل الحياة جديرة بأن تعاش.</li> <li>- اكتشاف أهداف إيجابية من خلال المعاناة وقت الأزمة (جائحة كورونا).</li> <li>- التخلص من الأفكار السلبية واللاعقلانية.</li> </ul>	<p>حقق هدفك</p>	<p>الجلسة الثامنة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار .</li> <li>- لعب الدور .</li> <li>- التفاوض و غرس الأمل.</li> <li>- التفكير الإيجابي.</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية القدرة على فهم مشاعر وانفعالات الآخرين.</li> <li>- تنمية القدرة على التحكم فى المشاعر وإعادة توجيهها.</li> <li>- زيادة دافعية الفرد للبحث عن الهناء النفسي خارج ذاته خلال جائحة كورونا.</li> <li>- تبصير الأسر بإمكانية تحقيق الهناء النفسي والسعادة حتى فى أصعب الظروف.</li> </ul>	<p>تحكم في مشاعرك</p>	<p>الجلسة التاسعة</p>



## كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف

<ul style="list-style-type: none"><li>- التفكير الإيجابي.</li><li>- المناقشة والحوار.</li><li>- التفاؤل وغرس الأمل.</li><li>- التغذية الراجعة.</li><li>- الواجب المنزلي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تنمية القدرة على اتخاذ القرار.</li><li>- التدريب على التفكير الإيجابي وقت الجائحة.</li><li>- تنمية القدرة على مواجهة الشائعات وحل المشكلات.</li><li>- تكليف أفراد المجموعه ببعض الواجبات المنزلية وقت الحجر.</li></ul>	إتخذ قرارات إيجابية وقت الأزمة	الجلسة العاشرة
<ul style="list-style-type: none"><li>- المحاضرة.</li><li>- المناقشة والحوار.</li><li>- التفاؤل وغرس الأمل.</li><li>- التفكير الإيجابي.</li><li>- التغذية الراجعة.</li><li>- الواجب المنزلي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- مساعدة الأسر على تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل وما تحمله من إجراءات إحترازية.</li><li>- مساعدة الأسر على التخطيط للمستقبل.</li><li>- تنمية الشعور بالأمل في التخلص من فيروس كورونا المستجد.</li><li>- تكليف أفراد المجموعة التجريبية بالواجب المنزلي.</li></ul>	مستقبلك أجمل	الجلسة الحادية عشر
<ul style="list-style-type: none"><li>- غرس الأمل والتفاؤل.</li><li>- التدفق.</li><li>- لعب الدور.</li><li>- المرح والدعابة.</li><li>- التغذية الراجعة.</li><li>- الواجب المنزلي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- التعرف على معنى المسؤولية تجاه النفس والآخرين والمجتمع بأكمله في ضوء الإجراءات الإحترازية.</li><li>- تنمية الشعور بالمسؤولية وقت أزمة كورونا.</li><li>- التعرف على الطرق الإيجابية للحد من القلق النفسي وزيادة الهناء النفسي.</li><li>- تكليف أفراد المجموعة بالواجب المنزلي.</li></ul>	تحمل مسؤولية وكن أكثر استقلالية	الجلسة الثانية عشر
<ul style="list-style-type: none"><li>- التفكير الإيجابي.</li><li>- غرس الأمل.</li><li>- التفاؤل.</li><li>- التدفق.</li><li>- التغذية الراجعة.</li><li>- الواجب المنزلي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تصميم يوم ترفيهي ممتع للتخلص من الروتين الحياتي وفي ضوء الإجراءات الإحترازية.</li><li>- تنمية الشعور بالرضا عن الحياة.</li><li>- تغيير التفكير السلبي في جائحة كورونا إلي تفكير إيجابي للتخلص من الفيروس.</li></ul>	عيش يوم جميل	الجلسة الثالثة عشر
<ul style="list-style-type: none"><li>- التدفق.</li><li>- الاسترخاء.</li><li>- التفكير الإيجابي.</li><li>- التغذية الراجعة.</li><li>- الواجب المنزلي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تعريف الأسر لحالة التدفق.</li><li>- تنمية الشعور بحالة التدفق عن طريق ممارسة الأنشطة المتنوعة للتخلص من القلق النفسي.</li><li>- تنمية التفكير الإيجابي نحو الأفضل لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة.</li><li>- الاسترخاء لتحقيق الهناء النفسي بعيدًا عن الخوف والقلق من جائحة كورونا.</li></ul>	طريقك للقيمة بدون قلق نفسي	الجلسة الرابعة عشر

<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدفق.</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> <li>- التفاؤل وغرس الأمل.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية القدرة علي تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية.</li> <li>- تغيير النظرة السلبية للحياة في ظل جائحة كورونا .</li> <li>- تنمية حالة من التدفق الفكري للتخلص من الأفكار السلبية في الجائحة وما يتضمنها من قلق نفسي.</li> </ul>	<p>تحدي أفكارك السلبية</p>	<p>الجلسة الخامسة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- التعزيز الإيجابي.</li> <li>- الواجب المنزلي .</li> <li>- التفاؤل وغرس الأمل.</li> <li>- المحاضرة.</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتقن المشاركون كيفية استخدام أساليب مواجهة الضغوط داخل الأسرة لإدارة المواقف الضاغطة.</li> <li>- تقوية ودعم مبدأ توزيع المهام على جميع أفراد الأسرة.</li> <li>- تعزيز دور الأسرة في عملية رعاية الطفل.</li> <li>- التحكم بالانفعالات عند المواقف الصعبة.</li> <li>- التغلب على المشاعر السلبية تجاه الأطفال.</li> <li>- تحويل التعب الجسدي الملموس إلى مشاعر إيجابية محسوسة.</li> </ul>	<p>جلسة مواجهة الضغوط النفسية</p>	<p>الجلسة السادسة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة والحوار.</li> <li>- لعب الدور.</li> <li>- التعزيز.</li> <li>- الواجب المنزلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على نماذج السلوك الإيجابي وكيفية تطبيقها.</li> <li>- تشجيع أفراد المجموعة على تطبيق ما تعلموه في مواقف الحياة المختلفة.</li> </ul>	<p>نماذج إيجابية مشهورة</p>	<p>الجلسة السابعة عشر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرة.</li> <li>- المناقشة والحوار .</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> <li>- التعزيز والدعم.</li> <li>- التفاؤل وغرس الأمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج.</li> <li>- تلخيص أهم ما جاء في البرنامج.</li> <li>- تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي (القياس البعدي).</li> <li>- تقييم البرنامج.</li> <li>- تقديم الشكر للأسر المشتركة في البرنامج.</li> <li>- الاتفاق على موعد القياس التتبعي.</li> </ul>	<p>الجلسة الختامية</p>	<p>الجلسة الثامنة عشر</p>

### الخطوات الإجرائية للبحث:

اعتمدت الباحثة في إعدادها للبحث الحالي على مجموعة من الخطوات التي تم تنفيذها عبر مراحل زمنية متتالية، ويمكن عرضها على النحو التالي:



- ١- الإضطلاع على التراث الأدبي السيكولوجي الذي تضمن بعض المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات البحث بهدف جمع المادة العلمية الدقيقة لبناء الإطار النظري والبرنامج الإرشادي.
  - ٢- تصميم مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي كأداة تشخيصية للكشف عن مستوى المتغيرات التابعة لدى أفراد عينة البحث، والتأكد من خصائصها السيكمترية باستخدام الأساليب الإحصائية.
  - ٣- تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي واختيار عينة البحث من ذوي القلق النفسي المرتفع والهناء النفسي المنخفض ( تطبيقاً قبلياً ).
  - ٤- تحقيق التكافؤ والتجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
  - ٥- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.
  - ٦- تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة ( تطبيقاً بعدياً ).
  - ٧- تطبيق مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي ( بعد إنقضاء شهر من تطبيق البرنامج على أسر المجموعة التجريبية ) ( القياس التتبعي ).
  - ٨- استخراج البيانات، ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها للتحقق من صحة فروض البحث.
  - ٩- إستخلاص النتائج، وطرح التوصيات، واقتراح بحوث مقترحة مستقبلية.
- الأساليب الإحصائية:**
- ١- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.
  - ٢- معاملات الارتباط.
  - ٣- اختبار " ت " للعينات المرتبطة والمستقلة.
  - ٤- مربع إيتا لقياس حجم التأثير  $(n^2)$ .
  - ٥- معادلة كوهين "d" لقياس حجم التأثير للعينات المرتبطة.
  - ٦- معادلة ألفا كرومباخ Cronbach alpha.
  - ٧- التجزئة النصفية Split half.



## نتائج البحث وتفسيرها:

للتحقق من صحة فروض البحث الحالي قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة واختبار ( ت ) لعينتين مستقلتين، واختبار تحليل التباين الأحادي. وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث، ولمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وبين البعدي والتتبعي.

## نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

" توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة " .

ولاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسي والهناء النفسي لدي بعض أسر أطفال الروضة " . ولأجل التعرف على طبيعة العلاقة بينهم استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وسيلة إحصائية في المعالجة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

### جدول (٢٧)

#### معامل ارتباط بيرسون بين القلق النفسي والهناء النفسي

القلق النفسي					الأبعاد	الهناء النفسي
الدرجة الكلية	البعد المعرفي	البعد الاجتماعي	البعد الفسيولوجي	البعد النفسي		
**٠.٤٥٨	**٠.٤٦٨	**٠.٣٨٨	**٠.٤٤٢	**٠.٥١٨	الاستقلالية	
**٠.٥٥٨	**٠.٤٨٢	**٠.٦٠٤	**٠.٤٩٤	**٠.٦٢٢	التمكن البيئي	
**٠.٥٧٠	**٠.٥٣٧	**٠.٤٣٣	**٠.٥٣٦	**٠.٦٣١	التطور الشخصي	
**٠.٥٤٢	**٠.٤٧٧	**٠.٦٦٧	**٠.٣٩٩	**٠.٥٢٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
**٠.٥٨٢	**٠.٥٢٥	**٠.٦٦٣	**٠.٥١١	**٠.٥٦٠	تقبل الذات	
**٠.٥٢٩	**٠.٥٥١	**٠.٥٧٤	**٠.٤٤٤	**٠.٥٠٥	الحياة الهادفة	
**٠.٥٦٦	**٠.٥٤٩	**٠.٦٣٨	**٠.٥٢٥	**٠.٥٧٦	الدرجة الكلية	

ويتضح من جدول (٢٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً بين القلق

النفسي والهناء النفسي، وهي كما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوي (٠.٠٥، ٠.٠١) بين درجات الأسر عينة البحث علي **البعد النفسي** لمقياس القلق النفسي وبين درجاتهم علي مقياس الهناء النفسي وأبعاده، فكلما زاد القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة قل الهناء النفسي لديهم.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوي (٠.٠٥، ٠.٠١) بين درجات الأسر عينة البحث علي **البعد الفسيولوجي** لمقياس القلق النفسي وبين درجاتهم علي مقياس الهناء النفسي وأبعاده.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوي (٠.٠٥، ٠.٠١) بين درجات الأسر عينة البحث علي **البعد الاجتماعي** لمقياس القلق النفسي وبين درجاتهم علي مقياس الهناء النفسي وأبعاده.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوي (٠.٠٥، ٠.٠١) بين درجات الأسر عينة البحث علي **البعد المعرفي** لمقياس القلق النفسي وبين درجاتهم علي مقياس الهناء النفسي وأبعاده.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائيًا عند مستوي (٠.٠١) بين درجات الأسر عينة البحث علي **مقياس القلق النفسي** وبين درجاتهم علي مقياس الهناء النفسي وأبعاده.

#### تفسير نتائج الفرض الأول:

وقد تبين مما سبق من النتائج السابقة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين متغيرات البحث، مما يشير إلي أنه كلما زاد القلق النفسي للأسرة كلما قل الهناء النفسي لديهم والعكس صحيح، ولعل الأمر الذي يزيد الضغوط على عاتق الأسرة هو ما تمر به من صراعات وأزمات، وخاصة تلك التي تعيشها في مجتمعنا الحالي والتي إرتبطت بإنتشار فيروس كورونا المستجد والذي أودى بحياة الكثيرين.

ففي ظل عدم وجود علاج حتى الآن أصبح الأمر مثيرًا للقلق والخوف من الإصابة أو نقل المرض للآخرين وخاصة أفراد الأسرة، وهو ما أثر بدوره علي الهناء النفسي والراحة

النفسية والطمأنينة، فكل أسرة تسعى جاهدة لمواجهة ضغوط الحياة بأشكالها المختلفة والتي تؤدي إلي القلق والتوتر والوقوع في صراع نفسى شديد، التي يمكن أن تصيبها نتيجة كثرة التفكير فى كيفية تحقيق التوافق بين متطلبات الأسرة وتحقيق الهناء النفسى والتكيف مع أزمة فيروس كورونا المستجد، فهى فى حاجة إلى المساندة والدعم النفسى من الآخرين؛ لكي تستطيع التعامل والتعايش مع أحداث الحياة الضاغطة، ولكى تواصل جهودها فى الحياة وينمو لديها الدافع للإنجاز، والقدرة علي الاستقلالية. فالأفراد الذين يشعرون بالهناء الشخصي يقدرون ما لديهم من إمكانيات ويحترمون ذواتهم ولديهم رضا عن حياتهم (Gross & John, 2003, 349). بالإضافة إلي ما أشارت إليه دراسة وليامز Williams (2014) من خصائص تتمثل في الغياب النسبي للضيق النفسى (مثل الإجهاد أو الاكتئاب) والتوتر والقلق، مع التأثير الإيجابي (مثل السعادة والرضا عن الحياة).

وتشير دراسة لوبيز وآخرون Lopez & etal (2020) إلي أن الهناء النفسى الجيد يلعب دورًا وقائيًا في مواجهة الظروف المعاكسة كما في حالة COVID-19، كما أشارت دراسة وليامز وآخرون Williams & etal (2017) إلي بعض الخصائص التي تنبئ بالرفاهية الإيجابية، والصحة العقلية والوظيفة المعرفية بواسطة استطلاع عبر الإنترنت يطلق عليه WPQ، تم استخدامه مع (٤٧٨) طالبًا جامعيًا في السنة الأولى والثانية كمشاركين، وأظهرت تحليلات الانحدار أن الرفاهية الإيجابية (مثل السعادة والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة) تم التنبؤ بها من خلال الشخصية الإيجابية (التفاؤل العالى واحترام الذات والكفاءة الذاتية) والدعم الاجتماعى العالى والضغوط المنخفضة ودرجات التأقلم السلبية المنخفضة، كما تم التنبؤ بالنتائج السلبية (على سبيل المثال، التوتر والقلق والاكتئاب) من خلال درجات عالية من الضغط والتأقلم والضمير، وانخفاض درجات الشخصية الإيجابية والدعم الاجتماعى. تم التنبؤ بالمشاكل المعرفية من خلال الضغوط العالية ودرجات التأقلم السلبية وانخفاض درجات الشخصية الإيجابية.

كما تشير دراسة ستيجير وآخرون Stieger & etal (2021) إلي أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) وإجراءات الإغلاق المصاحبة قد كان لها تهديدات خطيرة علي

الهناء النفسي في جميع أنحاء العالم، بما تتضمنه من تجربة الوحدة بالحجر المنزلي، وقد بلغت العينة (٢٨٦) من البالغين الأستراليين، وخضعت العينة لتجربة لمدة ٢١ يوماً أبلغوا فيها عن سلامتهم العاطفية (أي السعادة)، سواء كانوا في الداخل أو في الهواء الطلق، وأشارت النتائج إلى أن التواجد في الهواء الطلق كان مرتبطاً بهناء نفسي أعلى، في حين ارتبطت الوحدة بسوء الحالة الصحية، هذه النتائج كان لها آثار على السياسة الصحية لتعزيز الهناء النفسي أثناء الجوائح.

في حين هدفت دراسة العنزي (٢٠٢٠) إلى التعرف على معدلات انتشار التفكير التأمري والتفكير الإيجابي والقلق لدى الكويتيين خلال فترة جائحة كورونا، ومعرفة العلاقة بينهم، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات التفكير التأمري والقلق وانخفاض معدلات التفكير الإيجابي لدى الكويتيين، ووجود ارتباط سلبي دال جوهري بين التفكير الإيجابي وكل من التفكير التأمري والقلق، كذلك هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التأمري والقلق. وهدفت أيضاً دراسة عويضة (٢٠١٥) إلى دراسة العلاقة بين القلق والتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهرياً سلبياً مع التفاؤل وإيجابياً مع التشاؤم. كما بحث الوهبي (٢٠١٨) العلاقة بين القلق والتفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهرياً إيجابياً مع التفكير السلبي وسلبياً مع التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس القلق، فكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث.

ويؤكد ذلك النتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات مثل دراسة يوسف (٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين متغير الهناء النفسي وخفض مستوى القلق لدى عينه من مرضى التهاب الكبد الفيروسي (سى)، كما هدفت إلى معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق على المكونات النوعية لمتغير الهناء النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢) مريضاً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (٦) أفراد (٣ ذكور ، ٣ إناث) ومجموعة ضابطة وعددهم (٦) أفراد (٣ ذكور ، ٣ إناث)، وقد استخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي لرايف ترجمة وتقنين

( النابغة فتحى، ٢٠١٠ )، ومقياس القلق كحالة وكسمة لأحمد عبد الخالق، واستخبارات أخرى تخدم البرنامج الحالى، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة شبه تجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على مقياس الهناء النفسى والقلق.

ويهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الآثار النفسية للجائحات وطرق مواجهة الضغوط النفسية المترتبة عليها، وفي ظل المعاناة الحالية للعالم بأسره من الآثار النفسية السلبية لجائحة فيروس كورونا المستجد؛ ومن ثم فعلينا أن نصيغ رؤية مفرطة في التفاؤل، وذلك من خلال البحث عن طرق إيجابية تحقق لنا الازدهار والتمكن والهناء خلال هذه الأوقات الصعبة. ويركز الجانب الوقائي والإرشادي في علم النفس الإيجابي على إمكانية الاستفادة من القدرات والسمات الإيجابية التي يتمتع بها البشر في مواجهة الضغوط وأعراض القلق والاكنتاب التي يعانون منها خاصة عندما يتعرضون للأزمات للوصول بهم للهناء النفسى (محمد، ٢٠٢٠).

وبهذا تحققت صحة الفرض الأول وتم قبوله والذي ينص علي أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق النفسى والهناء النفسى لدي بعض أسر أطفال الروضة " .

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أسر المجموعة الضابطة وأسر المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي علي مقياسي القلق النفسى والهناء النفسى لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أسر المجموعة التجريبية وأسر المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي علي مقياسي القلق النفسى والهناء النفسى لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم :

- رصد نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات أسر المجموعة التجريبية على مقياس القلق النفسي وأسرة المجموعة الضابطة وذلك بعد تطبيق البرنامج، حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعتين في القياس البعدي على المقياس، وحساب دلالة الفرق باستخدام اختبار (ت) للعينات البارامترية للأزواج المستقلة من خلال البرنامج الإحصائي Spss كما يوضح الجدول التالي:

جدول ( ٢٨ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين درجات أسر المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس القلق النفسي (ن = ٥٤)

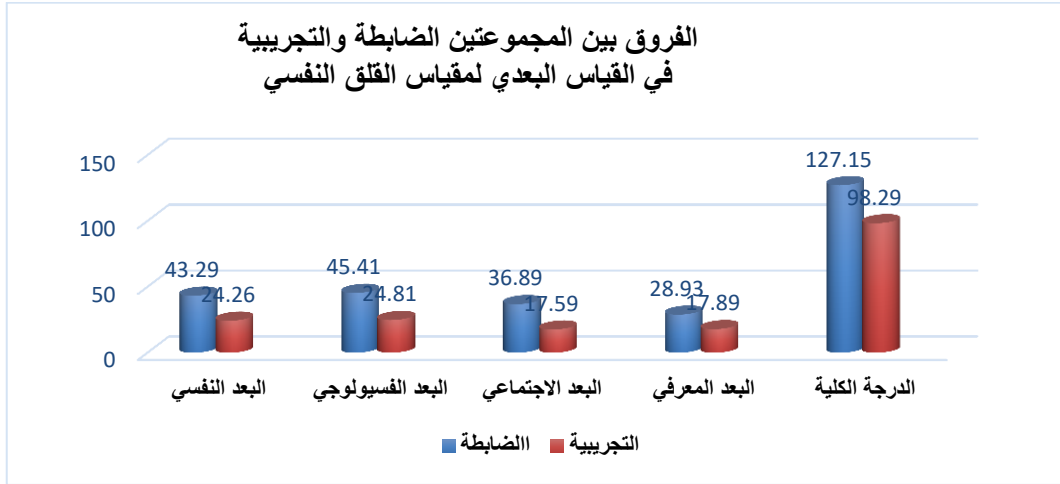
□	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			مربع إيتا	"d"
١	البعد النفسي	٤٣.٢٩	٣.١٨	٢٤.٢٦	٣.٣٥	٣٨.٥٥	٠.٠١	٠.٩٦٦	٥.٢٤٦
٢	البعد الفسيولوجي	٤٥.٤١	٤.٣٣	٢٤.٨١	١.٤٦	٤٤.٤٦	٠.٠١	٠.٩٧٤	٦.٠٥٠
٣	البعد الاجتماعي	٣٦.٨٩	٧.٧٩	١٧.٥٩	٧.٧١	٢٥.٤٦	٠.٠١	٠.٩٢٦	٣.٤٦٥
٤	البعد المعرفي	٢٨.٩٣	٤.٦٩	١٧.٨٩	٨.٠٣	١٦.٠٩	٠.٠١	٠.٨٣٣	٢.١٨٩
	الدرجة الكلية	١٢٧.١٥	٨.١٣	٩٨.٢٩	٣.٣٧	٤٤.٢١	٠.٠١	٠.٩٧٤	٦.٠١٦

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٢

ويتضح من الجدول السابق (٢٨) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطي درجات أسر أطفال الروضة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي علي الدرجة الكلية لمقياس القلق النفسي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي (١٢٧.١٥) بانحراف معياري قدره (٨.١٣)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (٩٨.٢٩) بانحراف معياري قدره (٣.٣٧)، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج في خفض القلق النفسي لديهم، وقد بلغت قيمة حجم

الأثر بمعادلة إيتا تربيع (٠.٩٧٤) وبلغت قيمة حجم الأثر "d" (٦.٠١٦)، ومن الملاحظ أن حجم الأثر كان كبيراً، مما يدل علي وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية).



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية علي مقياس القلق النفسي

جدول (٢٩)

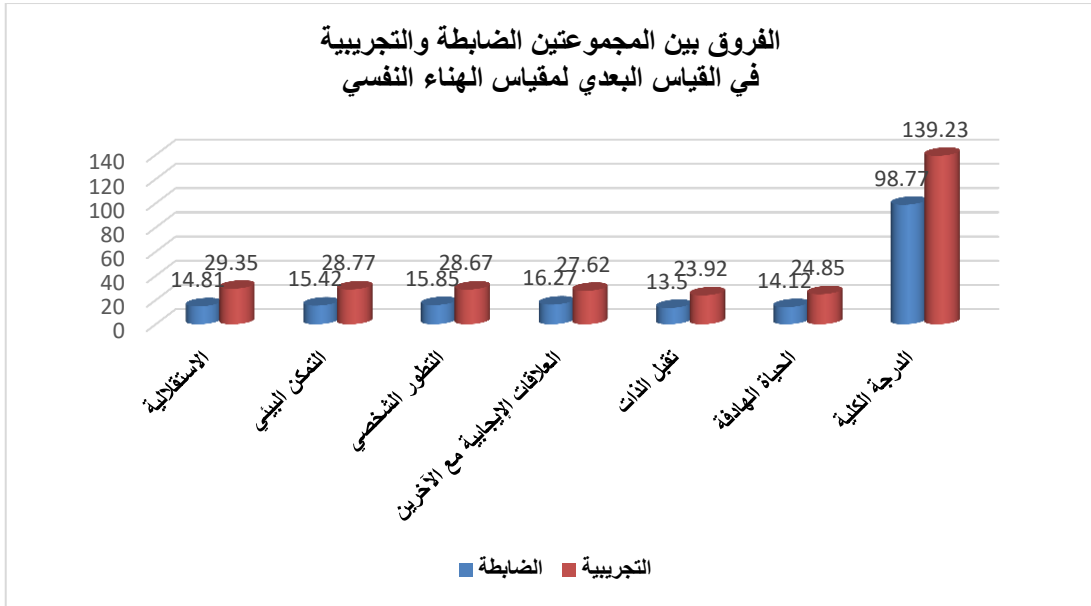
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين درجات أسر المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الهناء النفسي (ن = ٥٤)

م	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			مربع إيتا	"d"
١	الاستقلالية	١٤.٨١	٣.٢٠	٢٩.٣٥	٩.٧٦	٢٠.٥٩	٠.٠١	٠.٨٩١	٢.٨٠٢
٢	التمكن البيئي	١٥.٤٢	٤.٨٩	٢٨.٧٧	٦.٢٦	٢٠.٣٧	٠.٠١	٠.٨٨٩	٢.٧٧٢
٣	التطور الشخصي	١٥.٨٥	٣.٤٢	٢٨.٦٧	٦.٣١	٢١.١٨	٠.٠١	٠.٨٩٦	٢.٨٨٢
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٦.٢٧	٢.٢٨	٢٧.٦٢	١١.٢٩	١٥.٧٠	٠.٠١	٠.٨٢٦	٢.١٣٦
٥	تقبل الذات	١٣.٥٠	١.٨٦	٢٣.٩٢	٦.٣٩	١٨.٤٩	٠.٠١	٠.٨٦٨	٢.٥١٦
٦	الحياة الهادفة	١٤.١٢	٢.٩١	٢٤.٨٥	٦.٦٢	١٧.٧٣	٠.٠١	٠.٨٥٨	٢.٤١٣
	الدرجة الكلية	٩٨.٧٧	٩.٢٢	١٣٩.٢٣	١١.٣٨	٤٥.٤٥	٠.٠١	٠.٩٧٥	٦.١٨٥

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٥٢

ويتضح من الجدول السابق (٢٩) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة الضابطة) ومتوسطات درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية) في القياس البعدي علي الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي (٩٨.٧٧) بانحراف معياري قدره (٩.٢٢)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٣٩.٢٣) بانحراف معياري قدره (١١.٣٨)، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج في تنمية الهناء النفسي لديهم، وقد بلغت قيمة حجم التأثير بمعادلة إيتا تربيع (٠.٩٧٥) وبلغت قيمة حجم التأثير "d" (٦.١٨٥)، ومن الملاحظ أن حجم التأثير كان كبيراً، مما يدل علي وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدي أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية).



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية علي مقياس الهناء النفسي



## تفسير نتائج الفرض الثاني:

وترى الباحثة أن البرنامج الحالي كان ذو فاعلية حيث ساعد الأسر على أن يصبحوا متفتحين على الحياة ومزودين بوعي جديد بذاتهم ومدركين حقيقة ما يدور حولهم، ومتحدين لظروفهم ومواجهين لمعاناتهم من أحداث في ظل جائحة كورونا، ومحددin لأهدافهم ومتحملين لمسئولياتهم، وبذلك أصبحوا مؤهلين للنجاح في مواجهة الصعوبات التي تواجههم. حيث أن دور البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية التي تعرضت للتدريب قد كان أحد العوامل المساعدة في النتيجة التي تم التوصل إليها. فالبرنامج الإرشادي الجمعي يمتاز بأنه يضم مجموعة من الأسر التي تعاني من المشكلة نفسها، فوجودهم ضمن جو دافئ وآمن وودي، يسهل بالتالي عملية الاتصال بينهم، حيث يعمل ذلك على زيادة الوعي بالمشكلة. وتتركز جهود علم النفس الإيجابي هنا على إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي والأسري (الوكيل، ٢٠١٠، ١٢٢).

وقد حرصت الباحثة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي على تطبيق شروط العلاقة الإرشادية وهي أن تكون علاقة الاحترام المتبادل والسرية التامة والثقة المتبادلة ودفء وآمن بين الباحثة والأسر المشاركة، وهو شعور تحتاجه كل أسرة لدعم ثقتها بذاتها، والتحدث بحرية، وخاصةً في ظل الأزمة الحالية جائحة فيروس كورونا المستجد، والذي ساعد بدوره على إحداث التغيير المطلوب. حيث أشار سيلجمان Seligman (2002,23) إلي أن اصلاح الاختلال النفسي والتوجه إلي بناء خصائص إيجابية وتنمية الهناء النفسي والرضا بالماضي والأمل والتفاؤل بالمستقبل والسعادة والهناء الذاتي بالحاضر هو الهدف المباشر لعلم النفس الإيجابي.

كما يشكل الإرشاد النفسي الأسري دورًا فعالاً في تلبية احتياجات الأسر التي تعاني من مشاكل متعددة التي يشكل فيها أفراد الأسرة وحدة البناء، واستنادًا على ذلك فإن الأسر التي تحتوي على أطفال لها الأولوية بهذا الإرشاد لأنها تعاني من ضعف المشاكل التي تتعرض لها الأسر العادية، ولهذا فالبرنامج الإرشادي الأسري يهتم بجوانب جودة الحياة الأسرية



لتدعيمها وتطويرها واستغلال نقاط القوة في الأطفال وتمييزها وتضعف نقاط الضعف والعمل على محوها وتخفيف أثرها على عينة من أسر الأطفال ( أبوحمزة ويونس، ٢٠١٩، ٥٤). وقد لاحظت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج الصراحة والوضوح من الأسر، والثقة في تفهم الباحثة لما يرغبون في التعبير عنه، كما أسهمت الواجبات المنزلية التي تم تكليف الأسر بأدائها خارج الجلسات الإرشادية في نقل أثر التدريب والتعلم من البيئة الإرشادية إلى البيئة المنزلية للأسر، ومنحت كل أسرة فرصة لأداء المهارة المتعلمة في المواقف الحياتية حيث توجد المشكلات، وأيضا التعرف على الأفكار غير المنطقية بعد تدوينها بالواجب المنزلي، ومناقشتها مع الباحثة والمجموعة الإرشادية، مما أدى إلى انخفاض أعراض القلق النفسي وتلاشي أعراض هذا الشعور مع مرور الوقت، نتيجة لاكتساب كل أسرة القدرة على وقف الأفكار السلبية والمراقبة الذاتية للإشاعات المنتشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام، وحل المشكلات التي انتشرت بسبب جائحة كورونا.

كما أن ما وفره الإرشاد الجماعي من ظروف ملائمة للتفاعل الاجتماعي وخلق لروح الجماعة بين الأسر كان له أكبر الأثر، وما اكتسبته كل أسرة من المجموعة التجريبية بالبرنامج الإرشادي من مهارات سلوكية ومدركات معرفية تتطور وتتبلور وتتأقلم مع متطلبات أزمة كورونا من إجراءات احترازية وغيره مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقي أي تدريب من خلال الجلسات الإرشادية. وهو ما أشارت إليه بعض الدراسات كدراسة بلح (٢٠٢٠)، وخليل (٢٠٢٠)، وقد توصلت دراسة معالي (٢٠١٤) إلى معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة في كل من القلق النفسي ومفهوم الذات. كما توصلت دراسة الفنجري (٢٠٠٨) إلى فعالية العلاج النفسي الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة من المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب علي جلسات البرنامج القائم علي علم النفس الإيجابي مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وهو ما أكدته أيضًا دراسة الوكيل (٢٠١٠) في التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من حدة المشكلات النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكر، وأثبتت النتائج حدوث تحسن في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة من مرضى السكر العينة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي. حيث أنه تم تفعيل ذلك في جلسات البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي علي المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق العلاج، فقد اهتمت الجلسة الثانية " علم النفس الإيجابي والقلق النفسي" والجلسة الثالثة " التنفيس الانفعالي " بالتركيز علي أبعاد القلق النفسي ( البعد النفسي والبعد الفسيولوجي والبعد الاجتماعي والبعد المعرفي ) للتخفيف من حدته وأضراره من خلال فنيات علم النفس الإيجابي، كما حاولت الباحثة في الجلسة التاسعة " تحكم في مشاعرك " والجلسة العاشرة " إتخذ قرارات إيجابية وقت الأزمة" التركيز علي البعد النفسي والمعرفي للتخلص من القلق الذي يساور أي أسرة أثناء أزمة كورونا، وقد كانت الأسر متعاونة ومتحمسة للمشاركة والتفاعل الإيجابي للتعامل مع هذا الاضطراب الذي يهدد حياتها وحياة أبنائها.

وقد شعرت الباحثة بالسعادة الغامرة عندما تفاعلت الأسر بنشاط وحب في الجلسة الرابعة عشر " طريقك للقمة بدون قلق نفسي " والجلسة الخامسة عشر " تحدي أفكارك السلبية " بأفكار إبداعية وطرق إيجابية للتخلص من الأفكار اللاعقلانية بأخري عقلانية، وقد ركزت الباحثة في هذه الجلسات علي البعدين المعرفي والاجتماعي، حيث أن البعد الفسيولوجي مستمر في جميع الجلسات والذي يتمثل في الأعراض الجسمية المصاحبة للقلق النفسي، وهو ما يشير بدوره إلي نجاح وفاعلية البرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي.

وفي الجانب الآخر اهتمت الباحثة بتنمية الهناء النفسي من خلال استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي، لما له من دور مؤثر بصورة مباشرة وغير مباشرة علي التخفيف من حدة القلق النفسي لدي الأسر في أثناء جائحة كورونا التي تمر بها البلاد، وذلك في الجلسة الرابعة " تفاءلوا تصحوا " والجلسة الخامسة " إعرف قوتك " والتي ركزت علي تنمية بعض



أبعاد الهناء النفسي وهي الاستقلالية والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات، وكذلك الجلسة السادسة " كن إيجابي"، والجلسة السابعة " اكتشف هوائك النفسي" والتي ركزت علي تنمية بعض أبعاد الهناء النفسي وهي الاستقلالية والتمكن البيئي والتطور الشخصي والحياة الهادفة، من خلال فنيات علم النفس الإيجابي من تفاؤل وأمل وامتنان وتدفق إلي غيره، وقد استجابت الأسر بفاعلية وتحمس للجلسات لإستعادة معني الحياة والشعور بالهناء والسعادة، والذي بدوره قلل من الشعور بالقلق النفسي لديهم، إلي غير ذلك من جلسات فعّالة كان لها الأثر الأكبر في تحقيق أهداف البحث.

ولقد إتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في التحقق من صحة الفروض، كما في دراسة وود وآخرون Wood & etal (2009) التي أشارت إلي أن الامتنان باعتباره فنية من فنيات علم النفس الإيجابي يرتبط بالهناء النفسي لأنه حجر الزاوية في السمات الإيجابية، وكذلك تقدير الإيجابية في الحياة، والوصول إلي مستوى أكثر إيجابية للبيئة التي يعيش فيها الفرد، وتطوير استراتيجيات المواجهة المنتجة، فالامتنان مرتبط بحياة ذات مغزى وصالحة للجميع وهو أيضاً الهدف الأساسي من الهناء النفسي. وقد قام "ماكوبي - فيتش" McCobe – Fithch (2009) بدراسة عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلي استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، وأشارت النتائج إلي وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلي معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلي أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقد هدفت دراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012) إلي التعرف على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في زيادة السعادة، والمشاركة الإيجابية في الحياة، والهناء النفسي لدى عينة من مرضى الفصام، وأظهرت النتائج أن المشاركون قد أظهروا تحسناً في الهناء

النفسي، والسعادة، مع تحسن في أعراض الفصام. ودراسة مايبير Maybury (2013) التي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي على الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن هناك زيادة كبيرة في معنى الحياة، تحقيق الذات، والأمل، والهناء النفسي. مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

كما أشارت دراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015) إلى التعرف على مدى فعالية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدى مريضات سرطان الثدي. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج كان له فاعلية على بعض أبعاد الهناء النفسي كالتحكم أو السيطرة على البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، ولم يكن له تأثير على الاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة. كما أكدت النتائج على أن العلاج النفسي الإيجابي يمكن أن يستخدم كنهج فعال لعلاج الاضطرابات النفسية لدى مرضى السرطان لدي المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج العلاجي. ودراسة كاشانيان وكواليي Koolae & Kashaniyan (2015) التي هدفت إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية السعادة والهناء النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، فقد أسفرت النتائج عن زيادة كبيرة في مستوى الهناء النفسي والرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج لدي المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج العلاجي، مما يؤكد فاعلية البرنامج.

كذلك هدفت دراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016) إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي ( السرور، الاندماج، المعنى في الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) وخفض الاكتئاب. وأظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي كانت ذو فعالية في تنمية الهناء النفسي وخفض أعراض الاكتئاب لدي المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج العلاجي المقدم لهم.



وترجع فاعلية البرنامج الحالي أيضًا إلي أن الأسر كانت في بداية الجلسات لديها تصورات سلبية عن أنفسهم وعن مدي تقبلهم للظروف المحيطة في ظل جائحة كورونا، مما يدفع بهم للقلق والخوف من التفاعل مع المجتمع المحيط بهم والقلق علي مستقبل أبنائهم، ولذلك كانت الجلسات في البرنامج تنصب علي تعديل الأفكار السلبية لدي هذه الأسر وتزويدهم بأفكار إيجابية ومعلومات عما هو متوفر في المجتمع من أجل راحتهم، باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي من تفاؤل وأمل وتدفق وغيره من فنيات، والتي بدورها دفعت الأسر إلي تعلم مهارات والدية جديدة من شأنها رفع مستوي الهناء النفسي والتقليل من القلق النفسي لأفراد الأسرة.

**فالعواطف الإيجابية مهمة لتحسين الهناء النفسي في ظل الأزمات، وهذا لا يشير فقط إلى السعادة ؛ بل يشمل طيف المشاعر الإيجابية أيضًا الفرح والحب والامتنان والأمل والفخر والصفاء والإلهام، أما العلاقات (الإيجابية) فهي أمر ضروري للتخفيف من الشعور بالوحدة والاكنتاب، بسبب التأثير المدمر للوحدة على الصحة الجسدية والنفسية، ولقد أصبح معنى الحياة أكثر أهمية، لأنه يمكن أن يساعد في استمرار الهناء النفسي خلال الأوقات الصعبة عندما نكون قادرين على رؤية قيمة وفوائد التضحيات التي نقدمها للآخرين (محمد، ٢٠٢٠).**

وبهذا تحققت صحة الفرض الثاني وتم قبوله والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أسر المجموعة التجريبية وأسر المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي".  
 ولاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي".  
 وللتحقق من صحة هذا الفرض تم :

- استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة Paired Samples T test ، وذلك بالنسبة لكل بعد علي حدة والدرجة الكلية علي مقياس القلق النفسي وكذلك مقياس الهناء النفسي للفروق بين متوسطات درجات أسر المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي، حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة في القياسين القبلي والبعدي على المقياسين، وحساب دلالة الفرق باستخدام اختبار (ت) للعينات البارامترية للعينات المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss كما يوضح الجدول التالي:

### جدول ( ٣٠ )

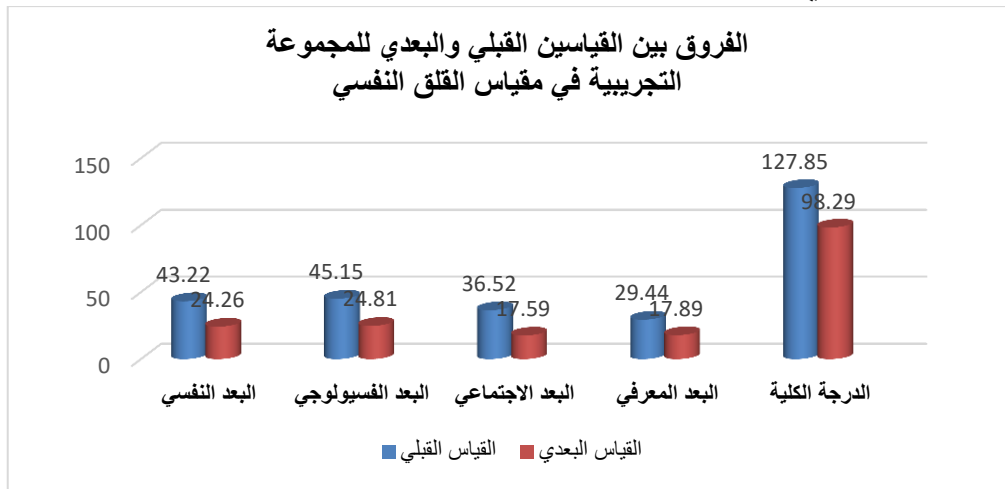
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق النفسي

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			مربع إيتا	"d"
١	البعد النفسي	٤٣.٢٢	٤.٧٩	٢٤.٢٦	٣.٣٥	٣٥.٤٤	٠.٠١	٠.٩٧٩	٦.٨٢٠
٢	البعد الفسيولوجي	٤٥.١٥	٤.٩٠	٢٤.٨١	١.٤٦	٤١.٣٢	٠.٠١	٠.٩٨٥	٧.٩٥٢
٣	البعد الاجتماعي	٣٦.٥٢	٨.٦٤	١٧.٥٩	٧.٧١	٢٨.٦٧	٠.٠١	٠.٩٦٩	٥.٥١٨
٤	البعد المعرفي	٢٩.٤٤	٤.٨٧	١٧.٨٩	٨.٠٣	١٦.٩٤	٠.٠١	٠.٩١٧	٣.٢٦٠
	الدرجة الكلية	١٢٧.٨٥	١٠.٠٥	٩٨.٢٩	٣.٣٧	٤٦.٧٤	٠.٠١	٠.٩٨٨	٨.٩٩٥

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٢٦

ويتضح من الجدول السابق (٣٠) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطي درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي علي الدرجة الكلية لمقياس القلق النفسي وذلك لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (١٢٧.٨٥) بانحراف معياري قدره (١٠.٠٥)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (٩٨.٢٩) بانحراف معياري قدره (٣.٣٧)، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج في خفض القلق النفسي لديهم، وقد بلغت قيمة حجم التأثير بمعادلة إيتا تربيع (٠.٩٨٨) وبلغت قيمة حجم التأثير "d" (٨.٩٩٥)، ومن الملاحظ أن حجم التأثير كان كبيراً، مما يدل علي وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض القلق النفسي لدي أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية).



شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس القلق النفسي



جدول ( ٣١ )

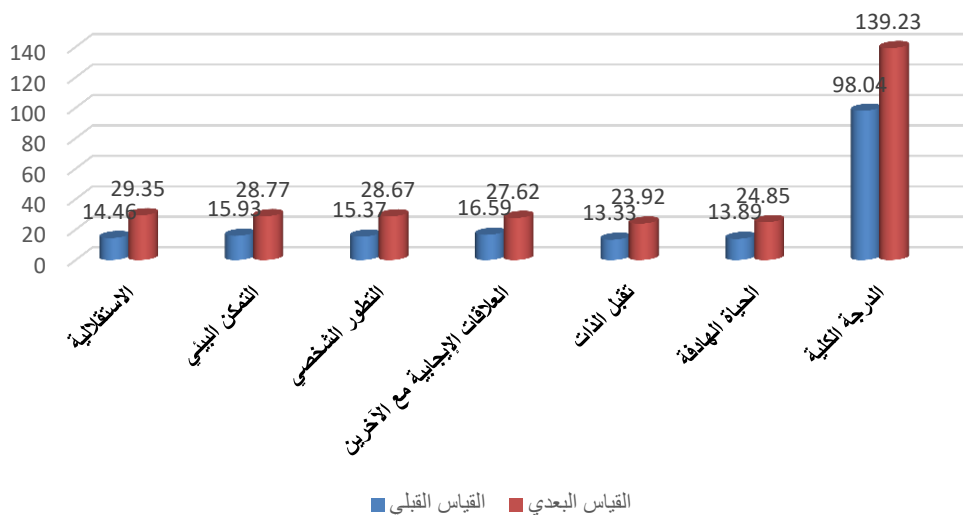
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الهناء النفسي

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			مرجع إيتا	"d"
١	الاستقلالية	١٤.٤٦	٢.٦٦	٢٩.٣٥	٩.٧٦	٢٠.٠٩	٠.٠١	٠.٩٣٩	٣.٨٦٦
٢	التمكن البيئي	١٥.٩٣	٤.٥٣	٢٨.٧٧	٦.٢٦	١٩.٣٧	٠.٠١	٠.٩٣٥	٣.٧٢٨
٣	التطور الشخصي	١٥.٣٧	٤.٧٨	٢٨.٦٧	٦.٣١	٢٤.٦٩	٠.٠١	٠.٩٥٩	٤.٧٥٢
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	١٦.٥٩	٤.١٧	٢٧.٦٢	١١.٢٩	١٤.٢٢	٠.٠١	٠.٨٨٦	٢.٧٣٧
٥	تقبل الذات	١٣.٣٣	٣.١٥	٢٣.٩٢	٦.٣٩	١٨.٨٩	٠.٠١	٠.٩٣٢	٣.٨٢٨
٦	الحياة الهادفة	١٣.٨٩	٥.٧٩	٢٤.٨٥	٦.٦٢	١٥.٣٨	٠.٠١	٠.٩٠١	٢.٩٥٩
	الدرجة الكلية	٩٨.٠٤	١٢.١٩	١٣٩.٢٣	١١.٣٨	٤٠.٤١	٠.٠١	٠.٩٨٤	٧.٧٧٧

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٢٦

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) بين متوسطي درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي علي الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي وذلك لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي (٩٨.٠٤) بانحراف معياري قدره (١٢.١٩)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٣٩.٢٣) بانحراف معياري قدره (١١.٣٨)، وهذا يدل علي فاعلية البرنامج في تنمية الهناء النفسي لديهم، وقد بلغت قيمة حجم التأثير بمعادلة إيتا تربيع (٠.٩٨٤) وبلغت قيمة حجم التأثير "d" (٧.٧٧٧)، ومن الملاحظ أن حجم التأثير كان كبيراً، مما يدل علي وجود أثر كبير للبرنامج القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدي أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية).

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في مقياس الهناء النفسي



شكل (٤)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الهناء النفسي

تفسير نتائج الفرض الثالث:

وترى الباحثة أن إشترك الأسر في البرنامج أدى إلى تغيير رأيهم وسلوكهم من خلال الحوار والمناقشة الجماعية بعرضهم للآراء المختلفة ووجهات النظر المتنوعة، وبما تحققة المناقشة من شعور بالمشاركة والتآزر مع الجماعة، حيث أن المناقشة تجعل الفرد يشعر بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة، كما تساعد علي تبادل المادة العملية أو المعلومات المقدمة بالمحاضرة والمناقشة، مما يؤدي إلي تطور أفكارهم وسلوكياتهم نحو الأفضل، وهذا جعلهم يدركون نقاط القوة فيزيديون منها، ونقاط ضعفهم فيعملون على إصلاحها وتعديلها، وهذا أيضًا يعد من إيجابيات استخدام طريقة الإرشاد الجماعي في تخفيف أعراض القلق النفسي، ويصبحون بذلك أكثر انفتاحية وتلقائية ومودة، حيث يعبرون عن أنفسهم بحرية وطلاقة، ويصبحون أكثر تعاطفًا وتسامحًا وثقة.

وقد أوصت الدراسة التي قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (csrgulf، ٢٠٢٠) بتفعيل تطبيقات وفتيات علم النفس الإيجابي داخل المستشفيات وفي وزارة الصحة خاصة أثناء المحن كالتى تتعرض لها البلاد جراء الجائحة العالمية " جائحة كورونا "، ومن المرجح في المستقبل أن يتعزز دور علم النفس الإيجابي في تحسين القدرة المناعية وتخفيف الضغوط ومشاعر القلق المتزايدة سواء بين المرضى أو بين الطواقم الطبية التي تُعتبر جنود الصف الأول في مواجهة الأمراض الخطيرة كالأوبئة. كما أوصت دراسة Lopez & etal (2020) بضرورة تطوير مستويات من المرونة والامتتان والقبول وعمل الأسرة وصحتها لتحسين مستوى الهناء النفسي لدي الأفراد، وخاصة في أوقات الأزمات كجائحة كورونا التي سببت في ظهور الأحداث المؤلمة والضغوط الكثيرة والمنتشرة بشكل كبير بين كبار السن. ومع انتشار وباء كورونا ارتفع مستوى الحس الفكاهي كآلية للتخفيف من وطأة القلق النفسي ( حلوة، ٢٠٢٠). وقد إتبعت الباحثة في البحث الحالي مجموعة من النصائح التي أشار إليها بلح (٢٠٢٠)، وخليل (٢٠٢٠) للمساعدة في التحكم في مشاعر القلق النفسي والتوتر بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد.

ويمكن للأباء التحدث إلى الأطفال حول بعض الموضوعات التي تتعلق بفيروس كورونا المستجد للتقليل من القلق النفسي لديهم كموضوع " العزل الصحي"، والذي يعني أننا سنبقى في الداخل أكثر للمساعدة في منع انتشار الجراثيم والتأكد من حصول المرضى على المساعدة التي يحتاجونها من الأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية، وكذلك مساعدة الأطفال على التعامل مع القلق الناجم عن إغلاق المدارس، ويحتاج الآباء إلى مراقبة استخدام الأطفال لوسائل التواصل الاجتماعي، وتوفير النظام وضمان أن الأطفال والمراهقين لديهم وقت خالٍ من متابعة الشاشات خاصة في الليل (Rogers, 2020).

وبالتالى فهدف الارشاد النفسى الإيجابى يتعدى التخلص من أعراض الاضطراب النفسى من قلق نفسى وغيره إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر الهناء النفسى والسعادة، حيث يتم التركيز على الهدف الذى ترغب الأسر فى تحقيقه وكيفية استغلال إيجابياتهم وقدراتهم للمساعدة فى الوصول للهدف، وتحقيق الصحة النفسية، وبذلك يتحول الفرد داخل الأسرة من مريض يحمل



مشكلة نفسية إلى فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي إيجابي بعيدًا عن ظروف أزمة جائحة كورونا، وقد اعتمدت الباحثة في بناءها للبرنامج الإرشادي على وجهات النظر السابقة في تنمية المشاعر والانفعالات الإيجابية، وكذلك تنمية الجوانب الإيجابية في التفكير عن طريق استخدام التفكير الإيجابي، وكذلك تنمية الجانب الوجداني الاجتماعي، حيث يساعد الفرد على إتخاذ القرار المناسب وزيادة قدرته على التعامل مع الضغوط والتحكم في الانفعالات والتعاطف مع الآخرين بل والتفاعل معهم عن بُعد في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وكذلك تنمية الجانب الفكاهي حيث يشعر الفرد بالراحة والسعادة والمتعة الناتجة عن تفرغ الطاقة السلبية في الضحك من خلال الهناء النفسي، وتنمية مهارات الأفراد في تحديد أهداف حياتية ذات قيمة يسعون لتحقيقها بهدف الوصول لمعنى إيجابي لحياتهم، بدلاً من الإنغماس في القلق النفسي وأعراضه مزمنة.

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة كريد وآخرون Creed & etal (2002) أن الأفراد المتفائلون لديهم مستويات عالية من الثقة بالنفس وإنخفاض في مستويات الضغط النفسي. كما كشفت نتائج دراسة Cheavens & etal (2006) عن فعالية العلاج بالأمل في تعزيز بعض جوانب القوة النفسية كتقدير الذات والمعنى في الحياة، وتقليل بعض أعراض الجوانب المرضية كالقلق والاكتئاب لدى الفرد، كما أكدت دراسة كلاً من بايلي وآخرون Bailey & etal (2007) ودراسة بروكتور وآخرون Proctor & etal (2010) أن القوى الإنسانية ومنها الأمل والتفاؤل يعد منبئاً قوياً بالرضا عن الحياة وزيادة الشعور بالهناء النفسي.

ومن الإيجابيات التي لاحظتها الباحثة أيضاً أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي والتي تؤكد جدوى الدمج بين الجانب المعرفي والجانب السلوكي في تحقيق أهداف البرنامج الحالي، أن تعديل السلوك واكتساب تقنيات جديدة قد تمت أثناء الجلسات الإرشادية، وحققت الواجبات المنزلية نقل ذلك إلى خارج الجلسات، وتحفيز الرغبة الحقيقية لدى الأسر في اكتسابهم ودمجهم للأفكار الإيجابية ضمن سلوكياتهم، وبالانتباه إلى أساليب تفكيرهم وتنشيط الجوانب الإيجابية في الشخصية من تفاؤل وأمل وذلك بتحويل الأفكار السلبية إلي أفكار إيجابية، وهو ما ركزت عليه الباحثة في الجلسة الثامنة "حقق هدفك"، والجلسة التاسعة "تحكم في مشاعرك"

والتي حاولت فيهما الباحثة التخلص من مشاعر القلق النفسي التي تراود الأسر من الفاجعة التي تمر بها البلاد، وذلك بنشر مشاعر التفاؤل والأمل والسعادة والهناء النفسي من خلال فنيات علم النفس الإيجابي، والتي بدورها تقلل مشاعر القلق النفسي لديهم، والتي ركزت علي أبعاد القلق النفسي المعرفي والسلوكي والنفسي والفسولوجي.

ويرى الصبوة (٢٠٠٨، ٢١) أن العلاج النفسى الإيجابى يهدف إلى تطوير مهارات الأفراد وقدراتهم وخصالهم الشخصية الإيجابية، وليس فقط تخفيف المعاناة النفسية من أمراضهم، بل أيضًا تصحيح جوانب الضعف فى شخصياتهم وتنميتها، وأن يكون لهم هدف فى الحياة. ويؤكد أصحاب علم النفس الإيجابى المعاصر على أن تنمية الانفعالات الإيجابية وبناء الشخصية الفعالة المؤثرة الناجحة، يمكن أن تخفف من المعاناة النفسية من ناحية، بل وتجتث المرض النفسى من جذوره بطرق مباشرة وغير مباشرة من ناحية أخرى (Duckworth & etal, 2005, 630).

وتتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي هدفت إلى التقليل من حدة القلق بواسطة بعض فنيات علم النفس الإيجابي، كما في دراسة الفنجري (٢٠٠٨) التي هدفت إلى إعداد برنامج يقوم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وقياس مدى فعالية هذا البرنامج فى التخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث عدد من الفنيات فى تنفيذ البرنامج هي: المحاضرة، ورشة العمل، والعصف الذهني، والواجب المنزلي، وتوصلت الدراسة إلى فعالية العلاج النفسى الإيجابى فى خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. كما هدفت دراسة الوكيل (٢٠١٠) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابى فى التخفيف من حدة المشكلات النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسى لدى عينة من مرضى السكر، وقد أكدت النتائج على حدوث تحسن فى مستوى التوافق النفسى والاجتماعي لدى عينة الدراسة من مرضى السكر، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادى.

في حين هدفت دراسة العنزى (٢٠٢٠) إلى التعرف علي معدلات انتشار التفكير التأمري والتفكير الإيجابي والقلق لدي الكويتيين خلال فترة جائحة كورونا، ومعرفة العلاقة



بينهم، وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات التفكير التأمري والقلق وإنخفاض معدلات التفكير الإيجابي لدى الكويتيين، ووجود ارتباط سلبي دال جوهري بين التفكير الإيجابي وكل من التفكير التأمري والقلق، كذلك هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التأمري والقلق. وهدفت أيضًا دراسة عويضة (٢٠١٥) إلي دراسة العلاقة بين القلق والتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهريًا سلبياً مع التفاؤل وإيجابياً مع التشاؤم. كما بحث الوهبي (٢٠١٨) العلاقة بين القلق والتفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان، وأظهرت النتائج أن القلق ارتبط جوهريًا إيجابياً مع التفكير السلبى وسلبياً مع التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس القلق، فكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث.

ومن الجانب الآخر فقد أشار وود وآخرون Wood& etal (2009) إلي أن الامتتان باعتباره فنية من فنيات علم النفس الإيجابي يرتبط بالهناء النفسى لأنه حجر الزاوية في السمات الإيجابية، وكذلك تقدير الإيجابية في الحياة، والوصول إلي مستوى أكثر إيجابية للبيئة التي يعيش فيها الفرد، وتطوير استراتيجيات المواجهة المنتجة، فالامتتان مرتبط بحياة ذات مغزى وصالحة للجميع وهو أيضًا الهدف الأساسي من الهناء النفسى.

وقد قام "ماكوبي - فيتش" McCabe - Fithch (2009) بدراسة عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلي استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسى لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، وأشارت النتائج إلي وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبى، كما أشارت النتائج أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

كما هدفت أيضًا دراسة ماير وآخرون Meyer& etal (2012) إلي التعرف على فاعلية العلاج النفسى الإيجابى فى زيادة السعادة، والمشاركة الإيجابية فى الحياة، والهناء النفسى لدى عينة من مرضى الفصام، وأظهرت النتائج أن المشاركون قد أظهروا تحسناً فى

الهناء النفسي، والسعادة، مع تحسن في أعراض الفصام. ودراسة مايبير Maybury (2013) التي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي على الهناء النفسي لدى طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن هناك زيادة كبيرة في معنى الحياة، تحقيق الذات، والأمل، والهناء النفسي. مما يدل على فاعلية البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

وأشارت أيضاً دراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015) إلى التعرف على مدى فعالية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدى مريضات سرطان الثدي، وأظهرت النتائج أن البرنامج كان له فاعلية على بعض أبعاد الهناء النفسي كالتحكم أو السيطرة على البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات، ولم يكن له تأثير على الاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة. كما أكدت النتائج على أن العلاج النفسي الإيجابي يمكن أن يستخدم كنهج فعال لعلاج الاضطرابات النفسية لدى مرضى السرطان. ودراسة كاشانيان وكواليي koolae & Kashaniyan (2015) التي هدفت إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية السعادة والهناء النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، وأسفرت النتائج عن زيادة كبيرة في مستوى الهناء النفسي والرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج، مما يؤكد فاعلية البرنامج.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016) إلى التعرف على أثر التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي ( السرور، الاندماج، المعنى في الحياة، العلاقات الإيجابية، الإنجاز) وخفض الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي كانت ذو فاعلية في تنمية الهناء النفسي وخفض أعراض الاكتئاب.

ويمكن عزو تلك النتيجة بأن البرنامج قد ركز على التدريبات السلوكية، من محاضرة ومناقشة الأسر مع بعضهم بعضاً في مجموعة واحدة حول مشكلاتهم، وتدريبهم على كيفية التعامل مع هذه المشكلات قد أدى إلى انخفاض القلق النفسي لديهم، حيث تضمن البرنامج مهارات شاملة تغطي جوانب كيفية التعامل مع المشكلات الناتجة عن أزمة فيروس كورونا

المستجد، فهذه التدريبات تتضمن تنظيم الأساليب المعرفية الفكرية في التعامل مع المشكلة ضمن خطوات متسلسلة، حيث تتعرف الأسرة علي كيفية تحديد المشكلة، والرغبة في التغيير، ثم تعليمهم أن هناك بدائل كثيرة لحل المشكلة، ثم كيفية اختيار البديل المناسب، ثم دعمها بواجب منزلي، والذي ترجمته الجلسات التي تم تطبيقها علي المجموعة التجريبية لتنمية الهناء النفسي وخفض حدة القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا، كما في الجلسة العاشرة " **إتخذ قرارات إيجابية وقت الأزمة** "، والجلسة الحادية عشر "**مستقبلك أجمل** " من خلال فنيات علم النفس الإيجابي، والتي ركزت علي أبعاد القلق(النفسي والمعرفي والاجتماعي والفيولوجي) والهناء النفسي ( استقلالية وتمكن بيئي وتطور شخصي وعلاقات إيجابية مع الآخرين وتقبل الذات والحياة الهادفة )، حيث تفاعلت الأسر مع أنشطة الجلسات في حماس وتفاؤل وحب للتخلص من أعراض القلق النفسي الذي يراودهم جراء أزمة كورونا التي نعيشها. وهكذا يتضح من نتيجة الفرض، أن مستوى القلق النفسي قد انخفض لدى أفراد عينة الدراسة بعد إجراء البرنامج، حيث ترى الباحثة إمكانية عزو هذه النتائج إلى استخدام الباحثة للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وأثره الفعال في تقديم المساندة والخبرة، التي أدت إلى تخفيف القلق النفسي والاضطرابات لدى أفراد العينة، حيث كانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى في حياتهم، مما جعلهم أكثر فهماً وحرصاً للإستفادة من فنيات البرنامج ، في إطار مواقف حياتية واقعية، فقد أعطى البرنامج الإرشادي الفرصة للمشاركة داخل المجموعة لملاحظة أنفسهم وملاحظة الآخرين، والتنفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وطرح الحلول للمشكلة من خلال معاشيتها ومناقشتها مع عينة الدراسة، وقد ساعدت الخبرات المستخدمة في البرنامج الإرشادي أفراد العينة على الإفصاح الذاتي عن مشاعرهم، خاصة المشاعر والأفكار المسببة والمثيرة لقلق الإصابة بفيروس كورونا، وما يصاحبها من استجابات جسدية كالصداع وسرعة ضربات القلب، وآم المعدة، وغيره .....

وبهذا تحققت صحة الفرض الثالث وتم قبوله والذي ينص علي أنه " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي**".



نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي ".  
 و لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم :  
 - استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة Paired Samples T test ، وذلك بالنسبة لكل بعد علي حدة والدرجة الكلية علي مقياس القلق النفسي وكذلك مقياس الهناء النفسي للفروق بين متوسطات درجات أسر المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق النفسي ومقياس الهناء النفسي، حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة في القياسين البعدي والتتبعي على المقياسين، وحساب دلالة الفرق باستخدام اختبار (ت) للعينات البارامترية للعينات المرتبطة من خلال البرنامج الإحصائي Spss كما يوضح الجدول التالي:

جدول ( ٣٢ )

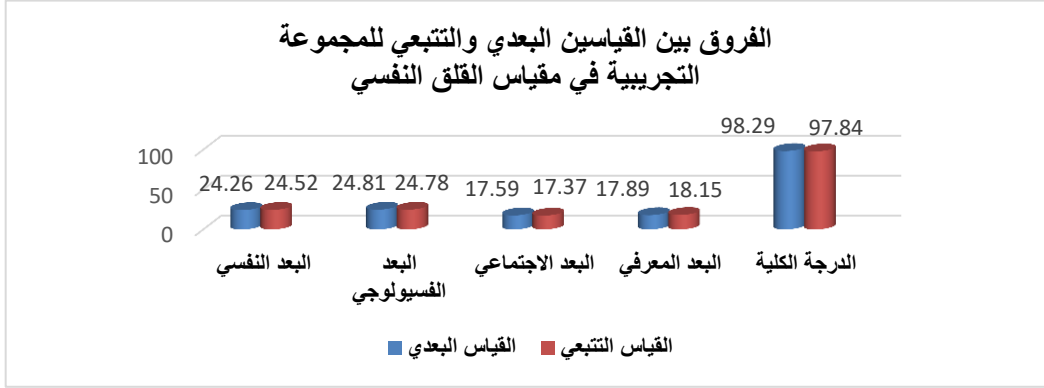
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق النفسي

م	الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	البعد النفسي	٢٤.٢٦	٣.٣٥	٢٤.٥٢	٤.٣٤	١.١٦	غير دالة
٢	البعد الفسيولوجي	٢٤.٨١	١.٤٦	٢٤.٧٨	١.٤١	٠.١٨	غير دالة
٣	البعد الاجتماعي	١٧.٥٩	٧.٧١	١٧.٣٧	٨.٢٤	٠.٧٩	غير دالة
٤	البعد المعرفي	١٧.٨٩	٨.٠٣	١٨.١٥	٦.٩٨	٠.٦٩	غير دالة
	الدرجة الكلية	٩٨.٢٩	٣.٣٧	٩٧.٤٨	٧.٩٥	١.١٧	غير دالة

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٢٦

ويتضح من الجدول السابق (٣٢) ما يلي:

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي علي الدرجة الكلية لمقياس القلق النفسي، حيث بلغت قيمة " ت " للدرجة الكلية تساوي (١.١٧)، وهي قيمة غير دالة إحصائية.



شكل (٥)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس القلق النفسي  
جدول ( ٣٣ )

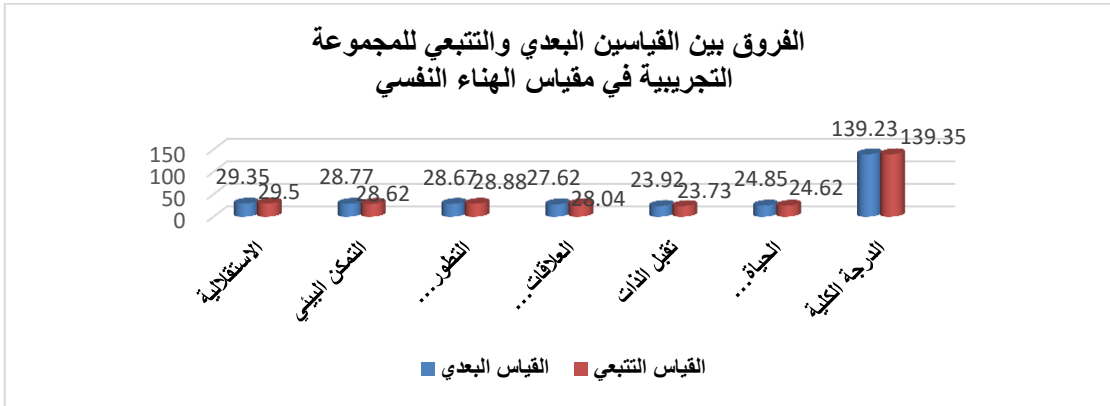
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الهناء النفسي

م	الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاستقلالية	٢٩.٣٥	٩.٧٦	٢٩.٥	١١.٧	٠.٣٤	غير دالة
٢	التمكن البيئي	٢٨.٧٧	٦.٢٦	٢٨.٦٢	٥.٢٩	٠.٣٣	غير دالة
٣	التطور الشخصي	٢٨.٦٧	٦.٣١	٢٨.٨٨	٥.٥٥	٠.٣٧	غير دالة
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٧.٦٢	١١.٢٩	٢٨.٠٤	٨.٩٢	٠.٩٨	غير دالة
٥	تقبل الذات	٢٣.٩٢	٦.٣٩	٢٣.٧٣	٣.٩٦	٠.٤٩	غير دالة
٦	الحياة الهادفة	٢٤.٨٥	٦.٦٢	٢٤.٦٢	٤.٢٥	١.٠٠	غير دالة
	الدرجة الكلية	١٣٩.٢٣	١١.٣٨	١٣٩.٣٥	١١.٩٩	٠.١٤	غير دالة

ملحوظة: درجات الحرية لاختبار "ت" = ٢٦

ويتضح من الجدول السابق (٣٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أسر أطفال الروضة (المجموعة التجريبية) في القياسين البعدي والتتبعي علي الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي، حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (٠.١٤)، وهي قيمة غير دالة إحصائية.

ومما زاد من قوة نتائج البرنامج سواء في القياسين البعدي والتتبعي اعتماد الباحثة أثناء المناقشة والحوار علي أسلوب الأمل والتفاؤل والمرح والسعادة إلي غيره من فنيات علم النفس الإيجابي، كما كان للأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي مثل المناقشة، والواجبات المنزلية، ولعب الدور، وكيفية التعامل مع القلق. والتي أسهمت في مساعدة الأسر علي التخلص من مشاعر القلق، حيث كانت الباحثة تشرح في كل جلسة المهارة المتبعة للتخلص من أبعاد القلق النفسي وتناقشها من خلال فنيات علم النفس الإيجابي، والتي تعزز الأفكار الإيجابية وتتبدل الأفكار السلبية، وكانت الباحثة تركز في البداية علي الجانب المعرفي من خلال الإقناع والإبدال للأفكار العقلانية محل اللاعقلانية، ثم بعد أن تقنع أفراد المجموعة بالمهارة من خلال المناقشة، تبدأ بعرض الأنشطة سلوكياً أمامهم، ثم تطلب من الأسر القيام بعمل المهارة، مما ساعد علي خفض القلق وهذا هو الجانب السلوكي، والتي حسنت الجانب النفسي مما أدي عند معظم أفراد المجموعة إلي التحسن علي معظم الأبعاد.



شكل (٦)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الهناء النفسي



### تفسير نتائج الفرض الرابع:

إن ما تم تطبيقه من جلسات تحتوي أنشطة وألعاب وواجبات منزلية علي أسر المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابي حول استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية بعد فترة من توقف الإرشاد ( فتره المتابعة والتي امتدت لمدة شهر تقريباً )، من خلال تطبيقها باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي من تقاؤل وأمل وتدفق وإمتنان وتفكير إيجابي، والتي بدورها خفضت من حدة القلق النفسي ودعمت الهناء النفسي لديهم. وتعد الأسرة من أهم المؤسسات الاجتماعية، نظرًا لأنها همزة الوصل بين الفرد والمجتمع، وهي الأداة الرئيسية لعملية التنشئة الاجتماعية، حيث أنها تؤدي دورًا رئيسياً في تشكيل شخصية الفرد وتكوين الاتجاهات الاجتماعية لديه وإرساء وتدعيم شخصيته، وعلى الرغم من أهمية الأسرة في تربية وتنشئة الطفل تنشئة سليمة، إلا أنها قد تتعرض لظروف حياتية واجتماعية صعبة غير مناسبة لنمو شخصية الأبناء نمواً سليماً، مثل ما تمر به البلاد من جائحة كورونا وما تبعها من إجراءات إحترازية إلزامية علي كل أسرة.

وقد ساهم تعدد أنشطة البرنامج على جذب أفراد العينة لمتابعة البرنامج دون ملل، وتذكر محتواه حتي بعد مرور فترة من الوقت، كما حقق استخدام الفنيات المناسبة نجاحاً للبرنامج . حيث استخدمت الباحثة الإرشاد الجماعي الذي يساعد الفرد على تنفيس بعض انفعالاته، ويقلل من مشاعر القلق لديه وتمركزه حول ذاته ويدفعه نحو البحث عن وسائل لحل صراعاته ومشكلاته وإشباع حاجاته ويقلل من مخاوفه .

كما أسهمت فنية المحاضرات وتشجيع المجموعة على المناقشة والحوار في فاعلية تصحيح بعض المفاهيم وتدعيم الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وذلك على الرغم من أن الباحثة قد قامت بإلقاء المحاضرات في بداية كل جلسة، إلا أن أفراد العينة قد شاركوا بشكل إيجابي في هذه المحاضرات ومناقشتها، حيث شجعت الباحثة الحوار الحر وتبادل الآراء، وألتزمت الباحثة في نهاية كل جلسة بالتوصل إلى قرار جماعي، يمكن لأفراد العينة تنفيذه في مواقف الحياة اليومية.

وحقق استخدام أسلوب تمثيل الأدوار دوراً في توضيح بعض المشكلات المستهدفة بالعلاج، وتعديل الاتجاهات نحوها، والتوصل إلى حلول جديدة، ومناقشة أفراد المجموعة في مشاعرهم عندما يتعرضون لمثل هذه المواقف، كما أسهمت فنية النمذجة بتقديم النماذج التاريخية المتميزة ممن حققوا إنجازات أو بطولات، هذا بالإضافة إلى استخدام فنية الضبط الذاتي في إطار الإرشاد الجماعي بالمحاضرات والمناقشة الجماعية، إذ لم يقتصر الأمر على مجرد إثارة الدافعية والاستبصار والرغبة في التغيير والمشاركة الإيجابية، بل تعداها إلى التنفيذ العملي، حيث تم تنفيذ عناصر البرنامج بعد تلقي التوجيهات والتدريبات المبدئية أثناء الجلسات . وتدريب أفراد العينة على مواجهة المشكلات من خلال التحليل والتعرف على الأسباب والحلول البديلة المناسبة لحل المشكلات، والواجبات المنزلية قد أكدت فاعليتها، حيث تم استخدامها بهدف التقويم، والتعرف على نواحي القوة وتدعيمها، وعلاج مواطن الضعف، وذلك من خلال تطبيق ما تم تعلمه داخل الجلسة وخارجها.

وقد قام "ماكوبي - فيتش" McCabe - Fithch (2009) بدراسة عن "تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، وأشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير ما بين بسيط إلى معتدل في فترة المتابعة في متغير السعادة وذلك على مقياس الوجدان السلبي، كما أشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

ولهذا الفرض أهمية أيضاً تتبع من أن الهدف من إجراء برامج تطبيق السلوك ليس هو إحداث تغيرات طارئة مؤقتة في جوانب الشخصية ثم لا تلبث أن تنطفئ وكأن شيئاً لم يكن، بل أن المطلوب في مثل هذه البرامج أن يظل أثرها حتى بعد توقف الإرشادات التي كان يتلقاها الأفراد في النسق الأسري أثناء جلسات تلك البرنامج أو حتى بعد انقطاع صلتهم بالمرشد النفسي، الأمر الذي يجعلنا نتأكد من أن أفراد العينة قد استخدموا الاستراتيجيات

المختلفة التي تعلموها وانتقال أثر التدريب علي مواقف حياتهم المستقبلية دون اللجوء إلي المرشد النفسي، وأيضًا الأمر الذي يعطينا مبررًا لتطبيق تلك المحاولة علي قطاعات كبيرة من الأسر الذين لديهم مثل هذه المشكلات، والذي ساعد بدوره علي التخلص من القلق النفسي وتنمية مستوى الهناء النفسي لديهم.

وفي هذا الصدد تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في مدي أهمية علم النفس الإيجابي في التقليل من القلق النفسي للأفراد، وذلك كما في دراسة الفنجري (٢٠٠٨)، ودراسة الوكيل (٢٠١٠) ، ودراسة عويضة (٢٠١٥)، ودراسة العنزي (٢٠٢٠)، وفي دراسة قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (٢٠٢٠، csrgulf).

وكذلك الدراسات التي أكدت دور علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدي الأفراد، وذلك كما في دراسة وود وآخرون Wood & etal (2009)، ودراسة "ماكوبي - فيتش" McCoy - Fithch (2009)، ودراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012)، ودراسة مايبير Maybury (2013)، ودراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015)، ودراسة كاشانيان وكواليي koolae & Kashaniyan (2015)، ودراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016).

ولذا فإن الاستمتاع بالحياة والإحساس بالهناء النفسي شعور فردي نابع من الذات ونتاج عن قيم الفرد وتوجهاته وأفكاره الراقية التي يتحلى بها بصورة تجعله قادرًا علي صناعة الاستمتاع بالحياة بغض النظر عن المشكلات التي يمر بها، وهنا ما نقصده جائحة كورونا وتبعاتها المتعددة وهي التي تخفف عنه وطأة القلق النفسي وأضرارها الوخيمة سواء لنفسه أو للمحيطين به من أفراد أسرته.

وبهذا تحققت صحة الفرض الرابع وتم قبوله والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي ( بعد شهر من تطبيق البرنامج ) لأسر المجموعة التجريبية علي مقياسي القلق النفسي والهناء النفسي ".

## مناقشة النتائج:

إن كثرة الأخبار غير الموثوقة وتجاهل الحيادية والمنطقية بقصد أو بدون قصد ونشر الإشاعات في وسائل التواصل الاجتماعي، مع كثرة الأسباب المؤدية للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كل ذلك خلق نوعاً من الحاجة إلى المعرفة لضبط القلق وخفض حدته، والذي خلق خوفاً من المستقبل ومن مسببات الأحداث التي تضر بالمجتمعات والأفراد، فيزيد بذلك قلقهم وتوترهم ويضعف مناعتهم تجاه الاضطرابات النفسية بجميع أشكالها، وباستعراض نتائج البحث الحالي نجد أن البرنامج الإرشادي القائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي قد أثبت فاعلية في التقليل من حدة القلق النفسي والخوف من تبعات جائحة فيروس كورونا المستجد والذي كان له الأثر الفعّال في تنمية الهناء النفسي لدي أسر المجموعة التجريبية، ومن مجمل ما استقادت منه الباحثة في البحث الحالي ما يلي:

➤ إن الشعور بالأمان هو محور من محاور الحاجات الطبيعية الإنسانية، وفي البيئات المضطربة تزداد هذه الحاجة مع ازدياد الشعور بالخطر الجماعي، لذا يجب علي الأفراد الاعتماد علي أنفسهم لتحري الحقيقة والتصرف بحكمة وإيجابية،

➤ مدي أهمية التنقيف الصحى ونشر الوعى بين الأفراد بعوامل الخطورة في انتشار الأمراض والالتزام بالتدابير الوقائية، وتطبيقها في كافة المجالات لمنع انتشار الأمراض المعدية.

➤ يتضح مما سبق أنه لم توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - جمعت بين القلق النفسي وبين فيروس كورونا المستجد وأثرهم علي الهناء النفسي في إطار برنامج إرشادي، مما يدل على مدي أهمية البحث الحالي، إلا أن دراسة يوسف (٢٠١٧) هدفت التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادى لتحسين متغير الهناء النفسى وخفض مستوي القلق لدى عينه من مرضى التهاب الكبد الفيروسي (سى)، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة شبه تجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الهناء النفسى والقلق.

➤ مدي أهمية فنيات علم النفس الإيجابي في التقليل من حدة القلق النفسي خلال فترة جائحة كورونا، وفي هذا تتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الفنجري (٢٠٠٨)، ودراسة الوكيل (٢٠١٠) ، ودراسة عويضة (٢٠١٥)، ودراسة الوهيبي (٢٠١٨)، ودراسة العنزي (٢٠٢٠)، وفي دراسة قام بها مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث (٢٠٢٠، csrgulf، Rogers (2020).

➤ إن العواطف الإيجابية مهمة لتحسين الهناء النفسي في ظل الأزمات، وهذا لا يشير فقط إلى السعادة ؛ بل يشمل طيف المشاعر الإيجابية أيضًا الفرح والحب والامتنان والأمل والفخر والصفاء والإلهام (محمد، ٢٠٢٠).

➤ أكدت بعض الدراسات دور علم النفس الإيجابي في تنمية الهناء النفسي لدي الأفراد، وذلك كما في دراسة وود وآخرون Wood & etal (2009)، ودراسة "ماكوبي - فيتش" McCobe – Fithch (2009)، ودراسة ماير وآخرون Meyer & etal (2012)، ودراسة مايبر Maybury (2013)، ودراسة جمشيديفر وآخرون Jamshidifar & etal (2015)، ودراسة كاشانيان وكواليي koolae & Kashaniyan (2015)، ودراسة جاندر وآخرون Gander & etal (2016). والتي أكدت جميعها علي فعالية البرامج القائمة على فنيات علم النفس الإيجابي على متغيرات متعددة وفي بيئات مختلفة ولدى عينات مختلفة.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات التالية:

- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول جائحة كورونا وتأثيرها علي بعض المتغيرات النفسية الأخرى.
- إعداد برامج إرشادية باستخدام تقنيات التفكير الإيجابي باعتباره فنية من فنيات علم النفس الإيجابي لعلاج مشكلات نفسية أخرى ناتجة عن جائحة كورونا.
- استخدام عينات أكبر وفئات مختلفة من المجتمع.



- ضرورة عقد ندوات تطويرية ودورات تثقيفية لأسر الأطفال، والعمل على زيادة الوعي الثقيفي لديهم بطرق الوقاية من فيروس كورونا المستجد، وطرق التقليل من حدة القلق النفسي الناتج بسبب الجائحة.
- الاستفادة من المقاييس المعدة في البحث الحالي من قبل المتخصصين.
- التدريب على استراتيجيات مقاومة التفكير السلبي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والارتقاء بمستوى سعادة ورفاهية الفرد، وتنمية الهناء النفسي لديه، رغمًا عن الضغوط والأزمات التي يمر بها في حياته.
- فى ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث الحالى ترى الباحثة ضرورة إجراء برامج إرشادية وحملات توعية مكثفة لكافة فئات المجتمع فى بيئات متباينة لنشر الوعي الصحى، وإتباع الاجراءات الوقائية وعدم الاكتفاء بالنصائح التليفزيونية والتوجهات الإعلامية فى كيفية التعامل مع إنتشار الأمراض والأوبئة وكيفية إدارة الأزمات.
- زيادة الاهتمام بالفئات المهمشة فى المجتمع مع ضرورة توفير سبل الرعاية والوقاية المختلفة حتى لا يكونوا بمثابة قنبلة موقوتة فى تفشى المرض.
- ينبغى تركيز الإهتمام على الأطفال فى المراحل العمرية المختلفة، وحثهم على إتخاذ التدابير اللازمة للوقاية وإرشادهم بطرق متنوعة تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم فى شكل جذاب ومثير، لكى يتفاعلوا معها ويستجيبوا لما فيها من نصائح ومفاهيم ويستفيدوا منها لأقصى درجة.
- تفعيل استراتيجيات علم النفس الإيجابى لنشر السعادة والهناء النفسي بين أفراد المجتمع ككل.
- إقامة المراكز الإرشادية المتخصصة فى الإرشاد الأسري، وبإشراف متدربين متخصصين فى الإرشاد والعلاج النفسي.
- توعية الأسر بكيفية تيسير وتدعيم المعنى الإيجابى فى الحياة لدى أبناءهم .
- تعديل أفكار الراشدين تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية (التفاؤل، الأمل، السعادة، والشعور بالبهجة والمتعة، الاستمتاع بالحياة، وحب الحياة) والحرص على تنميتها



لديهم منذ نعومة أظفارهم والحرص على إتباعها في حياتهم دعماً لاستقرار حياتهم، وتنمية قدراتهم على كسب ثقة ومودة الآخرين، ونيل رضاهم.

• الاهتمام بالبرامج الإرشادية من أجل تدريب الصغار والمراهقين والراشدين على مهارات التسامح، والتدريب على قبول الآخر المختلف، والتحرر من الانفعالات السالبة قدر الإمكان، والتأكيد على المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية، والتدريب على الضبط الانفعالي، والتحكم في الذات وضبط الانفعالات والتمسك بأخلاق الإيثار.

### أبحاث مقترحة:

- إجراء دراسة تتناول تنمية الهناء النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى كتقدير الذات والالتزان الانفعالي.
- دراسة العلاقة بين الهناء النفسي وجودة الحياة لدى أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- فعالية العلاج بالمعنى لخفض حدة القلق من الموجات المتتابة لجائحة كورونا.
- برنامج إرشادي لتنمية الهناء النفسي لدى عينات متباينة من الجنسين.
- دراسة مقارنة في الهناء النفسي بين العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة في ظل جائحة كورونا.
- إجراء دراسات مسحية شاملة لمراحل عمرية مختلفة لمعرفة مدى انتشار القلق النفسي خاصة في المجتمع المصري.
- الإرشاد الأسرى وفاعليته في تنمية السلوك التكيفي لدى أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى الضبط الذاتي لدى أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- الهناء النفسي في علاقته بالتفكير البنائي لدى فئات عمرية مختلفة.

## المراجع:

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس. خارج الإصدار المتسلسل لشبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩، ١٠-٥٠.
- أبو حمزة، عيد جلال ويونس، سجي عبد الله (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لأسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، كلية الآداب والعلوم، جامعة قطر، ٨(٣١)، الجزء الأول، يوليو، ٤٩ - ٨١.
- أحمد، أحمد عبد الملك وقرني، سعاد كامل (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدي معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٥، مايو، ٣٢٩ - ٣٦٨.
- أحمد، عفاف راضي (٢٠٠٨). الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة (دراسة على تلاميذ المدارس الثانوية). رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- باظة، آمال عبد السميع (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- بلح، أحمد حسن (٢٠٢٠). الهدوء النفسي في «زمن كورونا».. لا داعي للذعر ولكن احذروا. التباعد الاجتماعي بات حتمياً وسيترتب عليه العديد من الآثار النفسية والاجتماعية.. فكيف يمكن للبشر التعامل الإيجابي معه وتجنب آثاره السلبية؟. أبريل، <https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/psychological-calm-in-coronavirus-time-do-not-panic-but-beware>
- التميمي، رافد صباح وناصر، أشواق صبر (٢٠١٩). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية Route Educational & Social Science Journal، 6(3)، February، ٥٦-٧٥.
- Available Online/yayınlanma 29.12.2018 13.2.2019 15.2.2019



الجمال، سمية أحمد محمد (٢٠١٣). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٧٨، يناير، ١٧١ - ٢٣٠.

جولمان، دانييل (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. الكويت، عالم المعرفة.

الجندي، أمسية السيد محمد (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة الإسكندرية، ١٩(٦٢)، ١١ - ٧٠.

حسن، نادية جودت (٢٠١٠). جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، مجلة الحوار المتمدن. العدد ٣١٥٢. <https://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=231771>

حلوة، رشا (٢٠٢٠). كيف يغير الكورونا في حياتنا؟

<https://www.dw.com/ar/%D8%B1%D8%B4%D8%A7%D8%AD%D9%84%D9%88%D8%A9>

خليل، فاطمة (٢٠٢٠). كيف تتعامل مع القلق النفسى الناتج عن مخاوف الإصابة بفيروس كورونا؟. ١٥ مارس،

<https://www.youm7.com/story/2020/3/15/4672190>

رضوان، سميرة (٢٠٢٠). لا تخيفوا الأطفال من فيروس كورونا.. وأنقذوهم منه بهذه الطرق. ١٧ مارس، <https://www.foochia.com/health-fitness/baby-healthcare/414256>

روبسون، ديفيد (٢٠٢٠). فيروس كورونا: كيف يؤثر الوباء على حياة الأطفال ومستقبلهم؟. ١٢ يونيو،

<https://www.bbc.com/arabic/vert-fut-53014381>

روكسبي، فيليبيا (٢٠٢٠). فيروس كورونا: ما هو القلق وكيف يمكنك التغلب عليه؟. ١٠ سبتمبر، <https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-54075221>

- سويقي، غادة كامل (٢٠١٨). برنامج قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية بعض مهارات التعلم الذاتي لأطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم. مجلة التربية وثقافة الطفل، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا، ١١(٣)، أكتوبر، ١٢١-٢٣٦.
- سيلجمان، مارتن (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية، ترجمة / صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان وسمير غباشي، القاهرة، دار العين للنشر.
- الصبوة، محمد نجيب(٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، ٧٦(٢١)، ١٦-٤٣.
- الطيب، محمد عبد الظاهر والبهاص، سيد أحمد (٢٠١١). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى على رمضان (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية بنها، ٩٣(٢)، يناير، ٧٨-١٦٤.
- عبود، سحر عبد الغني (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الإيوائية. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، أغسطس، ١-٦٦.
- العدل، عادل محمد محمود واليماني، سعيد أحمد والكندري، أنوار محمد علي (٢٠١٣). فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى الدافعية للدراسة لدى ذوات صعوبات التعلم من المرحلتين الإبتدائية والمتوسطة بدولة الكويت. مجلة التربية الخاصة، كلية التربية بالزقازيق، جامعة الزقازيق، يناير، ٢، ٦٧-١٢٠.
- علي، نهلة صلاح (٢٠٢٠). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن إنتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 والإضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٨، المجلد الثلاثون- يولية، ٣٨٦-٤٣٤.
- العنزي، عدنان مشرف نواف (٢٠٢٠). جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١(١٢١)، الجزء (٤)، يناير، ١٩٢-٢١٠.



عويضة، منصور (٢٠١٥). قلق المستقبل وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلاء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.  
الفتحي، أمال إبراهيم وأبو الفتوح، محمد كمال (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد Covid- 19 (بحث وصفي استكشافي لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر). المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة بنها، ٧٤، يونيو، ١٠٤٨-١٠٨٩.

الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨). فاعلية إستخدام بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٨ (٥٨)، ٣٥-٧٨.

فيرا، بيفر (٢٠٠٦). السعادة الداخلية. ط٣، الرياض، مكتبة جرير.  
قسم أبحاث CSRGULF (٢٠٢٠). علم النفس الإيجابي يساعد المصابين في الكويت والعالم على التعافي من الأمراض الخطيرة والمعدية كوباء كورونا والسرطان. مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث، قسم أبحاث (csrgulf)، الكويت، ١٧ مايو،  
<https://www.csrgulf.com/2020/05/17/>

القطاوي، سحر منصور (٢٠١٤). الشعور بالسعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي عينة من المعاقين سمعيًا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١١ (٤٥)، ٤٦-١١.

ليزا ج. أسبينول، أورسول م. ستودينجر (٢٠٠٦). بعض القضايا الرئيسية في مجال سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الأعرس وآخرون، القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.

محمد، النابغة فتحي (٢٠٢٠). علم النفس الإيجابي ومواجهة القلق والضغط الناجمة عن كورونا. ٣ يوليو، <https://www.azzaman.com/>

محمد، عبير محمد حسين (٢٠١٩). قياس الهناء النفسي لدي معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١٥ (٤)، ٥٩-٨٢.

محمود، محمود كاظم (٢٠١٦). مؤشرات في الصحة النفسية. الدار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.

معالي، إبراهيم باجس (٢٠١٤). فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين. اللقاء للبحوث والدراسات، ١٧(١)، ٣، ١٣٩ - ١٦٤.  
موسى، رشاد علي عبدالعزيز والدسوقي، مديحة منصور سليم (٢٠١٣). علم النفس العلاجي. القاهرة، عالم الكتب.

هيبة، حسام إسماعيل وعدوي، طه ربيع طه وغنيم، محمد مصطفى عبد المعني (٢٠١٧). برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠(١)، أبريل، ٦٥٣ - ٦٠٠.

الوائلي، تحرير زكي (٢٠٢٠). السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة. المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والإنسانية لجامعة الحمدانية، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، العراق، ٢٨(٣)، ٩٠ - ١٠٩.

الوكيل، سيد أحمد (٢٠١٠). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضي السكر. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٧، ١١٨ - ١٥٦.

الوهيبي، أحمد بن سالم بن سعيد (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بأنماط التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوي، عمان.

الوهيبي، خولة والشهابي، إيمان والشبيبية، أمل (٢٠٢٠). أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد . ١٩) وذلك لدى الأسر العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. <http://alwatan.com/details/380536>.



يوسف، صفية بهاء أحمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتحسين مستوى الهناء النفسى وخفض مستوى القلق لدى عينة من مرضى التهاب الكبد الفيروسي (سى). رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.

يونس، سلامة (٢٠١٥). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي، ١(١)، ٤٥ - ٥٩.

Akdeniz, G.; Kavakci, M.; Gozugok, M.; Yalcinkaya, S.; Kucukay, A. & Sahutogullari, B. (2020). A survey of attitudes, anxiety status, and protective behaviors of the university students during the COVID-19 outbreak in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 695, doi: 10.3389/fpsy.2020.00695

Akhter, S. (2015). Psychological Well-Being in Student of Gender Difference. *The International Journal of Indian Psychology*. 2(4), DOI: 10.25215/0204.040, DIP: 18.01.040/20150204.

Alan, S.; Seth, J.; Byron, L.; Russell, D.; Michelle, K.; Su, Y. & Kimfand, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), January, 41-61.

Alans, W.; Seth, S. & Reginaconaconi (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation). *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-70.

Bailey, T.; Eng, W. & Frisch, M. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168 - 175.

Balanzá-Martínez, V.; Atienza-Carbonell, B.; Kapczinski, F. & De Boni, R. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID-19 time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, First published: 23 April 2020 <https://doi.org/10.1111/acps.13177>

Balkhi, F.; Nasir, A.; Zehra, A. & Riaz, R. (2020). Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. *Cureus*, 12(5), e7923. doi:10.7759/cureus.7923





Baltaci, H.S.& Tagay, O. (2015). Optimism, Humor Styles and Hopelessness as Predictors of Meaning in Life for Turkish University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(10), 90-99.

Banerjee, D. (2020). The COVID- 19 outbreak: crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014,

Bradley, A. (2016). *Trait and state anxiety: Assessment, predictors and outcomes*. New York: Nova Publishers.

Brain, Q. (2005). Enhancing Academic Library performance through positive psychology, *Journal of Library Administration*, 79-101.

Brooks, S.; Webster, R.; Smith, L.; Woodland, L.; Wessely, S. & Greenberg, N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Brunwasser, S.; Gillham, J. & Kim, E. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042-1054.

Cameron, K.; Mora, C.; Leutscher, T. & Calarco, M. (2011). Effects of positive practices on organizational effectiveness. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 47(3), 266-308.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths*. Brunner- Routledge. New York.

Carruthers, C.P. & Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive : Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.

Carver, C.; Sheier, C.; Miller, M. & Fulford, D. (2009). Optimism. In Snyder, C. & Lopez, S. *Oxford handbook of positive psychology*, Oxford University Press, 303- 312.

Cheavens, J.; Feldman, D.; Gum, A.; Michael, S. & Snyder, C. (2006). Hope Therapy in a community sample: A pilot investigation, *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.

Compton, C.W. (2005). *An introduction to Positive psychology*. Wadsworth Cengage Learning.



Coyne, J. C.; Tennen, H. & Ranchor, A. V. (2010). Positive Psychology in Cancer Care: A Story Line Resistant to Evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 35-42. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>,

Creed, P.; Patton, W. & Bartrum, D. (2002). Multidimensional Properties of the Lot-R: Effects of Optimism and Pessimism on Career and Well-Being Related Variables in Adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 42-61.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row Publishers.

Dalton, L.; Rapa, E. & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Lancet Child Adolesc. Health* 4:346–347. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30097-3

doi: 10.1007/s10902-020-00337-2.

Douki, H.E.; Elyasi, F.& Hasanzadeh, R. (2019). Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression, and quality of life of mothers of children with leukemia. *Journal of Nursing and Midwifery Science*, 6(1), 21- 26.

Duckworth, A.L.; Steen, T.A. & Seligman, M.E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.

Eagleson, C.; Hayes, S.; Mathews, A.; Perman, G.& Hirsch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 13- 18, <https://doi:10.1016/j.brat.2015.12.017>

Easterbrook, G. (2001). *Psychology Discovers Happiness: I'm ok*. *The new republic Journal*, 5, 20-23.

Gander, F.; Proyer, R. T. & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7: 686. doi:10.3389/fpsyg.2016.00686



Gomez, M.; Gutiérrez, R.; Castellanos, S.; Vergara, M. & Pradilla, Y. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicológica*, 28 (1), 69-84.

Gross, J. & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

<https://doi.org/10.1016/j.j.pers.soc.psy.2003.08.004>

[https://www.rug.nl/research/portal/files/6745577/Coyne\\_2010\\_An\\_n\\_Behav\\_Med\\_2.pdf](https://www.rug.nl/research/portal/files/6745577/Coyne_2010_An_n_Behav_Med_2.pdf)

Harris, A. H. (2007) Integrating Positive Psychology into Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 36(1), 31-54.

Jamshidifar, Z.; Shemirani, S.H. M.; Ahramian, A.; Ahmadi, A.; Lory, S. S.H. & Joo, M. M. (2015). The effectiveness of positive psychotherapy on the psychological well-being of breast cancer patients. *Ciência e Natura*, 1(37), 432- 436.

Jiao, W. Y.; Wang, L. N.; Liu, J.; Fang, S. F.; Jiao, F. Y. & Pettoello-Mantovani, M. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *J. Pediatr.* 221, 264-266.e1. doi: 10.1016/j.jpeds.2020.03.013

Kapikiran, N (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1141-1147.

Kashaniyan, F. & Koolae, K. A. (2015). Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74.

Kennedy, T. k. (2012). Exploring the Influence of Optimism and Self efficacy on New and Professional Immigrants' Retraining Experiences in Canada. Unpublished master's thesis, University of Toronto.

Linley, P. A (2006). counseling Psychology Positive Agenda: Model for Integration and Inspiration. *Counseling Psychologist*, 34(2), 313- 322.



Little, K.A & Little, S.G (2004) A preventive Model of School Consultation: Incorporating perspectives from Positive psychology. *Journal of Psychology in Schools*, 41(1), 155-162.

Liu, S.; Yang, L.; Zhang, C.; Xiang, Y.; Liu, Z.; Hu, S.& Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID -19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17- e18, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)

Lopez,S.J; Snyder,C.R; Edwards,L.M; Podrotti,J.T; Prosser,E.C &Walton,S.L. (2003). Measuring and labeling the positive and the negative. In S.J.Lopez& C.R.Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, Washington, DC: American Psychological Association, 21-39.

López,J.; Perez-Rojo, G.; Noriega, C.; Carretero, I.; Velasco, C.; Martinez-Huertas, J. A.; López-Frutos, P.& Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: a comparative study of the young–old and the old–old adults. *Int Psychogeriatr*. 2020 May 22, 1–6. Published online 2020 May 22. doi: 10.1017/S1041610220000964

Martin, M. (2008). Paradoxes of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 171-184.

Maybury, K. K. (2013). The influence of a positive psychology course on student well-being. *Teaching of Psychology*, 40(1), 62-65.

McCabe-Fitch, K. (2009). Examination of the impact of an intervention in positive psychology on the happiness and life satisfaction of children. Unpublished PhD dissertation, University of Connecticut.

Meyer, P. S.; Johnson, D. P.; Parks, A. C.; Iwanski, C.& Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *Journal of Positive Psychology*,7, 239–248.

Moghanibashi- Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID -19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102076, <https://doi.org/10/1016/j.ajp.2020.102076>.



Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Maryori, V and Castellanos, O. (2010) Psychological well-being and quality of life in Patients treated from thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicológica*. 28(1), 69-84.

O'Brien, M. (2008) Student well-being. Well-being and post-primary schooling: A review of the literature and research. National Council for Curriculum and Assessment (NCCA) Research Report No. 6, Dublin. <http://www.ncca.ie/uploadedfiles//Curriculum/post->

Parmar, S.D. (2015). Positive Thinking Can Change Our Life. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 27- 30.

Paula, S. N.; Sara, G.; Patricia, L. G. & Sharon, B. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis. *Child Abuse And Neglect*, Jul, 45, 143-153. doi: 10.1016/j.chiabu.2015.03.008. Epub 2015 Apr 4.

[primary/wellbeing/Well-being\\_report\\_en.pdf](#)

Perez, J. (2012). Gender Difference in Psychological Well- being among Filipino college students samples. *International Journal of Humanities and Social Science*. 2(13), 84- 93.

Proctor, K.; Maltby, J. & Linley, P. (2010). Strengths Use as a Predictor of Well- Being and Health- Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583- 630.

Rogers, K. (2020). COVID-19: Information for Patients, Parents and Visitors. Published on July 6, 2020, Hospital News, Health and Safety Tips. <https://www.chla.org/blog/health-and-safety-tips/how-talk-kids-about-coronavirus-arabic>.

Ruta, D.; Camfield, L. & Donaldson, C. (2007). Sen And the Art of Quality of Life Maintenance; Towards a general Theory of Quality of Life and its Causation. *The Journal of Socio – Economics*, 36(3), 397-423.

Ryan, R. & Deci, E. (2001). n Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. Org, 52; 141- 166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>



Ryff, C. (2017). Eudaimonic being-well, inequality and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64,159- 178. doi; 10/1007/ s12232/017-0277-4.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best News Yet on The Six Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*, 35, 1103 – 1119.

Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well- Being, *Journal of Happiness studies*,9(1), 13-39.

Salama-Younes, M. (2013, July). Effect of the ABCDE Model on the pessimistic explanatory style for French Children. Paper presented at the 7th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Lima, Peru.

Sanne, M. A.; Lamers, L. B.; Gerben, J.; Westerhof, F. S. & Ernst, T. B. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 538–547, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-011-9379-8>

Schier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being theoretical review and update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.

Segerstrom, S.C.& Sephton, S.E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: the role of positive affect. *Psychol Sci*, 21(3):448-55. doi: 10.1177/0956797610362061. Epub 2010 Feb 24.

Seligman, M.E. (2002), *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M.E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Random House LLC.

Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5- 14.

Seligman, M.E.; Rashid, T., & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, (61)8, 772-788.



Seligman, M. E.; Tayyab, R., Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 5-14.

Snyder, C.; Shorey, H.; Cheavens, J.; Pulvers, K.; Adams, V. & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826.

Spinelli, M.; Lionetti, F.; Pastore, M. & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Front. Psychol.*, 03 July 2020 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

Stieger, S.; Lewetz, D. & Swami, V. (2021). Emotional Well-Being Under Conditions of Lockdown: An Experience Sampling Study in Austria During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, Jan 2, 1-18

Tiberius, V. & Hall, A. (2010). Normative Theory and Psychological Research; Hedonism, Eudaimonism And Why It Matters, *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 212- 225.

Tucci, V.; Moukaddam, N.; Meadows, J.; Shah, S.; Galwankar, S.C. & Kapur, G.B. (2017). The forgotten plague: psychiatric manifestations of Ebola, Zika, and emerging infectious diseases. *Journal of Global Infectious Diseases*, 9(4), 151- 156.

VandenBos, G.R. & American Psychological Association. (2007). *APA. Dictionary of psychology*. Washington. DC: American Psychological Association.

Velavan, T. & Meyer, C. (2020). The Covid-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH*.

Williams, K. (2014). Has the Future of Marriage Arrived? A Contemporary Examination of Gender, Marriage, and Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, May, 44(4); 470-487.

Williams, G.; Pendlebury, H.; Thomas, K. & Smith, A. (2017) The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ). *Psychology*, 8(11), September, 1748-1761. doi: 10.4236/psych.2017.811115.



Wood, A. M.; Joseph, S.& Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.01

Xiang, Y.; Yang, Y.; Li, W.; Zhang, L.; Zhang, Q.; Cheung, T.& Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet*, 7, 228- 229, <https://doi.org/10.1016/S2215->

Zhai, Y. & Du, X. (2020). Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7 (4 April), 22.