

## تقنين برنامج ارشادى مقترح باستخدام الذكاء الاصطناعى وأثره على تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من المعلمين

د. صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

### ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى تطوير وتقنين برنامج باستخدام الذكاء الاصطناعى قائم على فنيات علم النفس الايجابى ومعرفة أثره على تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من المعلمين ، حيث تم اختيار العينة من المعلمين الملتحقين ببرنامج التأهيل التربوى بمركز تطوير التعليم الجامعى بكلية التربية جامعة عين شمس ، تم توزيع الأعضاء المشاركين على مجموعتي الدراسة :مجموعة تجريبية اشتملت على ( ١٠ ) مشاركين تعرضوا للبرنامج الإرشادى ، ومجموعة ضابطة اشتملت على ( ١٠ ) مشاركين لم يتعرضوا للبرنامج . تم تطبيق مقياس مؤشرات الصحة النفسية على مجموعتي الدراسة قبل التعرض للبرنامج وبعده. و بعد شهر من انتهاء البرنامج تم تطبيق المقياس على المجموعة التجريبية للمتابعة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الدراسة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك على جميع أبعاد و الدرجة الكلية لمقياس مؤشرات الصحة النفسية ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين مؤشرات الصحة النفسية واستمرار آثاره بعد شهر من انتهاء الدراسة . وأيضاً توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ذكور ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج وفى القياس التتبعي وذلك على جميع أبعاد والدرجة الكلية لمقياس مؤشرات الصحة النفسية (الكلمات المفتاحية : الذكاء الاصطناعى ، الصحة النفسية ، المعلمين) .

## تقنين برنامج ارشادى مقترح باستخدام الذكاء الاصطناعى وأثره على تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من المعلمين

د. صابر فاروق محمد

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى

كلية التربية – جامعة عين شمس

### مقدمة :

يُعد المعلم من أهم العناصر في العملية التعليمية، فهو المسؤول الرئيسى عن تنشئة وتربية الأجيال القادمة، وإعدادهم للمستقبل. ونظرًا للدور المهم الذي يلعبه المعلم في المجتمع، فقد أصبح من الضروري الاهتمام بصحة المعلمين النفسية، حيث أن الصحة النفسية الجيدة للمعلم تؤثر بشكل إيجابي على أدائه الوظيفي، وعلاقاته مع الطلاب وأولياء الأمور، وإنتاجيته في العمل.

وجدير بالذكر أن المعلمين من أكثر الفئات عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، وذلك بسبب الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في العمل، مثل ضغوط العمل الزائد، وضغوط التعامل مع الطلاب وأولياء الأمور، وضغوط التقييم. ولمواجهة هذه التحديات، تم تطوير العديد من البرامج التدريبية التي تستهدف تحسين الصحة النفسية للمعلمين، وتستند هذه البرامج إلى مجموعة من الأساليب والتقنيات، بما في ذلك فنيات علم النفس الإيجابي.

فعلم النفس الإيجابي مجال جديد نسبيًا في علم النفس، يركز على دراسة العوامل والظروف التي تساهم في ازدهار الأفراد والمجتمعات. ويعتمد علم النفس الإيجابي على مجموعة من الأساليب والفنيات التي يمكن أن تساعد الأفراد على تطوير نقاط قوتهم، وبناء علاقات إيجابية، وتحقيق المعنى في الحياة لذلك يركز علم النفس الإيجابي على دراسة مجموعة واسعة من الموضوعات مثل ( السعادة والرضا عن الحياة / نقاط القوة والقدرات البشرية / الازدهار والنمو الشخصي / العلاقات الإيجابية / المعنى والهدف في الحياة ..... الخ )

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

ومن ثم تكمن أهمية علم النفس الايجابي في حياتنا اليومية - على سبيل المثال - في ( فهم أنفسنا بشكل أفضل/ تطوير نقاط قوتنا / بناء علاقات قوية/ العيش حياة أكثر سعادة وازدهاراً . وبالتالي فعلم النفس الايجابي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية للأفراد والمؤسسات .

وفي الآونة الأخيرة، أصبح الذكاء الاصطناعي (AI) جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية و يتم استخدامه في مجموعة متنوعة من المجالات، بما في ذلك الرعاية الصحية والتعليم والترفيه و يتوقع الخبراء أن يلعب الذكاء الاصطناعي دور مهم في تحسين مؤشرات الصحة النفسية في السنوات القادمة.

فالذكاء الاصطناعي يُعد تقنية قوية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الصحة النفسية من خلال تعزيز المهارات والقدرات الإيجابية مثل التفاؤل والأمل والرضا عن الذات، ومساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته بشكل أفضل مما قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا عن الذات والكفاءة، وتنمية مهارات حل المشكلات ومواجهة التحديات مما يمكن أن يساعد الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط والعقبات.

ومن هنا وتهدف هذه الدراسة إلى تقنين برنامج مقترح باستخدام الذكاء الاصطناعي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من المعلمين .

### مشكلة الدراسة :

انطلاقاً مما سبق يتضح أهمية تصميم برامج ارشادية لتحقيق الصحة النفسية وخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين ، ونظراً لأن الذكاء الاصطناعي قد فرض نفسه وبقوة فقد كان من الضروري اختبار فاعليته في العلوم الإنسانية وبالتالي جاءت هذه الدراسة للتأكد من مدى فاعليته في الاسهام لتحقيق الصحة النفسية للمعلمين .

وبالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي ؟  
إلى أي مدى يمكن تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمين من خلال تقنين وتطوير برنامج مقترح باستخدام الذكاء الاصطناعي قائم على فنيات علم النفس الايجابي ؟

ويتبلور من خلال هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

- ١- هل توجد فروق جوهرية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك على مقياس مؤشرات الصحة النفسية والدرجة الكلية ؟
- ٢- هل توجد فروق جوهرية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مؤشرات الصحة النفسية ؟
- ٣- هل توجد فروق جوهرية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مؤشرات الصحة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ؟
- ٤- هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد تطبيق البرنامج مباشرة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية؟
- ٥- هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد مرور فترة المتابعة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية ؟

### هدف الدراسة :

- ١- تقنين برنامج مقترح باستخدام الذكاء الاصطناعي إرشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي ، والتعرف على أثره في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من المعلمين
- ٢- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمين بعد انتهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

### أهمية الدراسة :

- تأتى أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذى تتناوله والذي يتمثل في :
- أهمية الصحة النفسية للمعلمين: تلعب الصحة النفسية للمعلمين دورًا أساسيًا في أدائهم المهني، حيث تؤثر على قدرتهم على التواصل مع الطلاب والتعامل مع التحديات اليومية في العمل.

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

- أهمية استخدام الذكاء الاصطناعي في الصحة النفسية: يمكن أن يساعد الذكاء الاصطناعي في اعداد برامج وأدوات فعالة لتحسين الصحة النفسية، حيث يمكنه تقديم الدعم والتوجيه للأفراد بطريقة ذاتية ومناسبة لاحتياجاتهم الفردية.
- أهمية تطبيقات علم النفس الإيجابي في الصحة النفسية: يركز علم النفس الإيجابي على العوامل التي تساهم في الرفاه النفسي، مثل السعادة والرضا والأمل. يمكن أن تساعد تطبيقات علم النفس الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية من خلال تعزيز المشاعر الإيجابية والعلاقات الاجتماعية والشعور بالهدف في الحياة.
- بناءً على هذه النقاط، يمكن القول أن الدراسة المقترحة تمتلك أهمية نظرية وتطبيقية كبيرة، حيث يمكن أن تساهم في تطوير برنامج فعال قائم على الذكاء الاصطناعي وعلم النفس الإيجابي لتحسين الصحة النفسية لدى المعلمين ، ويتضح ذلك من خلال الآتي
- الأهمية النظرية : تساهم الدراسة في تطوير المعرفة العلمية في مجال الصحة النفسية للمعلمين، حيث تقدم إطارًا نظريًا وتطبيقيًا لتحسين الصحة النفسية لدى المعلمين باستخدام الذكاء الاصطناعي وعلم النفس الإيجابي.
- الأهمية التطبيقية : يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تطوير برامج وتدخلات عملية لتحسين الصحة النفسية لدى المعلمين، مما يساهم في تحسين جودة التعليم ورفاهية المعلمين.

### مصطلحات الدراسة :

#### الذكاء الاصطناعي :

يتبنى الباحث تعريف عامر حبابي ( ٢٠٢٣ ) للذكاء الاصطناعي وهو فرع من علم الحاسوب يتعامل مع تقليد الذكاء البشري في الآلات و يهدف الذكاء الاصطناعي إلى تطوير أنظمة قادرة على التفكير والتعلم والتصرف بطريقة تشبه البشر فهو دراسة وتصميم الأنظمة التي يمكنها التفكير والتعلم والتصرف بطريقة تشبه البشر .

#### علم النفس الإيجابي :

هو مجال من مجالات علم النفس يركز على دراسة العوامل الإيجابية التي تساهم في الرفاهية البشرية و يسعى علم النفس الإيجابي إلى فهم وتعزيز المشاعر الإيجابية والقدرات والعلاقات والأهداف.

### مؤشرات الصحة النفسية

هي المتغيرات التي يمكن استخدامها لتقييم حالة الصحة النفسية للفرد أو المجموعة. يمكن أن تكون هذه المؤشرات ذاتية، أي أنها تستند إلى تقارير الشخص عن مشاعره وأفكاره وسلوكه، أو موضوعية، أي أنها تستند إلى تقييمات من قبل الآخرين أو قياسات سلوكية.

### الإطار النظري والدراسات السابقة :

#### المحور الأول : الذكاء الاصطناعي

طبقاً لتعريف قاموس أكسفورد فإن الذكاء الاصطناعي هو " الذكاء المستعرض من خلال الآلات" . (oxford:٢٠١٦)

وقد ذكر إيريك شميدت، المدير التنفيذي لشركة Alphabet، الشركة الأم لشركة Google، بأن الذكاء الاصطناعي قد تمكن أهميته في حل التحديات الكبرى، بما في ذلك التغير المناخي، وتشخيص الأمراض، واكتشاف العلاجات و الاقتصاد الجزئي، وإثبات النظريات . ومع ذلك فإن شميدت لم يوضح أي تفاصيل حول كيفية تكيف الذكاء الاصطناعي من أجل حل هذه المشكلات الكبيرة .

كما قال ديميس هاسابيس، الرئيس التنفيذي لشركة Deepmind وهي إحدى شركات الذكاء الاصطناعي التي استحوذت عليها جوجل مؤخراً وهي تعتبر الآن أحد قطاعات جوجل، أن الهدف من مشروع ديب مايند DeepMind هو رفع كفاءة الذكاء الاصطناعي من خلال عمليات ناجحة ومؤثرة ، حتى نتمكن من تطبيقها على جميع أنواع الأشياء من أجل جعل العالم مكان أفضل للحياة والعمل ، كما عبر مايك شرويفر - المدير المستول عن قطاع التكنولوجيا بفييس بوك - عن آمال مشابهة لهذا الرأي حيث قال "أن قوة تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي يمكن أن تحل المشكلات التي يتعرض لها الكوكب بأسره . (Knight:٢٠٢٠)

وقد لوحظ في السنوات الأخيرة، أن هناك أوجه تقدم في تطوير الذكاء الاصطناعي، حيث تم استخدام الذكاء الاصطناعي للعديد من السنوات في مختلف الأنشطة المعتمدة على الانترنت، مثل (الإعلانات والبحث على المواقع الإلكترونية، إلخ). والآن اصبح الذكاء الاصطناعي يحصد المزيد من الشهرة التجارية عن السابق . كما أن التطور المذهل الحالي الذي يشهده الذكاء الاصطناعي يجعله أكثر كفاءة من البشر في بعض المجالات، ومع ذلك، فإنه يمثل جزءاً من الذكاء الاصطناعي الضيق والذي يطلق عليها أيضاً الذكاء الاصطناعي

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

الضعيف (Weak AI) والذي أصبح أكثر تركيزا على المجالات الضيقة من المشكلات مثل iPhone Siri. وفي عام ٢٠١٥م، تحققت العديد من النجاحات الرئيسية في مجال بحث وتطوير الذكاء الاصطناعي بما نتج عنه الذكاء الاصطناعي العام والمعروف أيضا باسم (Strong AI) الذكاء الاصطناعي القوي ويمكن تطبيق هذا النوع من الذكاء الاصطناعي على جميع أنواع المشكلات في كافة جوانب الحياة . وكذلك يتم تعريف الذكاء في العلوم الإدراكية بالعديد من الطرق التي تتضمن قدرة الشخص على التفكير واستخدام المنطق والفهم والتخطيط وحل المشكلات والوعي بالذات والمعرفة الشعورية، إلخ. كما يجب أن تمتلك الآلات ذات الذكاء بالمستوى البشري القدرة على تخطي مختلف الاختبارات: ومن بين هذه الاختبارات "اختبار تيورنج" "Turing"، ومع ذلك، فإنه لا يوجد اختبار مثالي بإمكانه إثبات وجود ذكاء مثالي بالمستوى البشري لدى الآلات.

وإذا ما تم النظر إلى الوضع الحالي للذكاء الاصطناعي، فإننا سنجد أن وتيرة تطور واستخدام الذكاء الاصطناعي قد أصبحت أسرع. كما يعد مؤتمر الشبكة العصبية لمعالجة المعلومات (NIPS) واحد من أشهر المؤتمرات في مجال التعلم عن طريق الآلات وعلم الأعصاب الحاسوبية. وهذا هو نفس المؤتمر الذي أعلن فيه الرئيس التنفيذي لفيث بوك، مارك زوكربيرج في عام ٢٠١٣م، تشكيل مختبر للذكاء DeepMind الاصطناعي والبدء بإطلاق ديب مايند حيث استعرض بكل فخر من خلال المؤتمر نموذج للذكاء الاصطناعي الذي بإمكانه التعلم من لعب الألعاب على الحاسب الآلي. وبعد ذلك، استحوذت جوجل على DeepMind. ومع ذلك، فإن الذكاء الاصطناعي ليس بالأمر الحديث، ولكن تم صياغته للمرة الأولى على يد العالم الأمريكي جون ماك كارثي McCarthy عام ١٩٥٥م، والذي يعتبر أيضا أحد مؤسسي الذكاء الاصطناعي . (Horvitz: ٢٠٢١)

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت الذكاء الاصطناعي في الجوانب النفسية منها دراسة نوال بنت صويلح ( ٢٠١٩ ) حيث قامت بدراسة بعنوان تصور مقترح لبرنامج يعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحديد الإحتياجات التدريبية للمعلمين وتنمية قدراتهم المهنية و هدفت الدراسة لتقديم تصورا مقترحا لبرنامج يعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحديد الإحتياجات التدريبية للمعلمين وتنمية قدراتهم المهنية، وللإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة

## د. صابر فاروق محمد

باستخدام منهجين: المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج البنائي، للتعرف على معوقات تحديد الاحتياجات التدريبية للمعلمات، ومعوقات تنمية القدرات المهنية للمعلمات. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الاستبانة كأداة لجمع المعلومات، وتكونت الاستبانة من (١٢) فقرة موزعة على مقياسين، وتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمات المملكة العربية السعودية العام الدراسي (١٤٣٩ - ١٤٤٠هـ) وقد بلغت عينة الدراسة (٦٠) معلمة. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، من أهمها: ١- قدمت الدراسة تصورا مقترحا لبرنامج يعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحديد الاحتياجات التدريبية للمعلمات وتنمية قدراتهن المهنية. ٢- أظهرت الدراسة أن درجة معوقات تحديد الاحتياجات التدريبية للمعلمات من وجهة نظرهن، جاءت بدرجة متوسطة، بنسبة تأييد ٦٥,٥٠%. ٣- أظهرت الدراسة أن معوقات تنمية القدرات المهنية للمعلمات من وجهة نظرهن، جاءت بدرجة كبيرة وبنسبة تأييد ٨٠,٠٧%. وبناء على نتائج الدراسة، كان من أهم توصياتها: ١- تبني التصور المقترح من قبل وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية. ٢- توفير الدعم المادي الكافي لتطبيق التصور المقترح وتحويله لبرنامج عملي. ٣- قياس أثر البرنامج على أداء المعلمات وتطويره بناء على هذه النتائج.

كما قامت فايذة أحمد (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان تطبيقات الذكاء الاصطناعي وتنمية المهارات الحياتية لذوي الاحتياجات الخاصة (نظرة مستقبلية)، وتناولت الدراسة أهمية الاستفادة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي لحل مشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة فئة الصم، واستعرضت الدراسة احتياجات ذوي الإعاقة السمعية ومنها أن يكون مقبولا من الآخرين، تقديم المهارات الأساسية له بطريقة جيدة ومناسبة عن طريق استخدام الطرق والاستراتيجيات التي تجذبهم لموضوع الدرس وربطه بحياتهم، التدريب على قراءة الشفاه وتدريب اللسان على النطق، كما يحتاج ذوي الإعاقة السمعية إلى التعزيز بشكل مستمر بأشكاله المختلفة وتقديم التغذية الراجعة، التركيز على نوعية الخبرات التعليمية المقدمة لهم أكثر من التركيز على كمية المعلومات، الرعاية والمساندة من جانب المعلم، تنمية مهارات التواصل اللغوي التي تساعدهم على فهم المواد الدراسية وذلك من خلال التدريب السمعي للضعاف، والتدريب على التواصل اليدوي، زيادة الحصيلة اللغوية للتلاميذ المعاقين سمعياً قبل التحاقهم بالمدرسة، تبسيط الموضوعات التي تقدم لهم، وربطها بأمثلة من البيئة لتوضيحها وتبسيطها لهم لزيادة



## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

دافعتهم للتعلم. كما تتناول الدراسة المهارات الحياتية اللازمة للتلاميذ المعاقين سمعياً مثل (مهارة التواصل اللغوي، مهارة التواصل الاجتماعي، المهارات الشخصية، مهارات الدراسة والاستذكار الجيد، مهارة إدارة الوقت، مهارة استخدام التكنولوجيا، كما تناولت الدراسة، معالجات الذكاء الاصطناعي، برامج التعليم الذكية التي يمكن توظيفها مع التلاميذ الصم، ثم تقديم نظرة مستقبلية لتوظيف برامج التعليم الذكية باستخدام معالجات الذكاء الاصطناعي في تنمية المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين سمعياً.

وقام مهني محمد ( ٢٠٢٣ ) بدراسة بعنوان التسريع الأكاديمي مدخل لتعليم الموهوبين في عصر الذكاء الاصطناعي وأشار إلى أن الموهوبون فئة من البشر أنعم الله عليهم بقدرات ومهارات واستعدادات تفوق غيرهم من أقرانهم، وتتمو الموهبة وتزدهر متي تم الاهتمام بها ورعايتها، ورغم اهتمام الغرب بالموهبة والموهوبين فقد كان للعرب والمسلمين السبق في رعاية الموهوبين والاهتمام بكافة شئونهم منذ نعومة أظفارهم مروراً بمراحل التربية والتعليم والتأهيل وانتهاء بالتخرج والمشاركة في مختلف منشاط الحياة، وفي عصر الذكاء الاصطناعي تزداد الحاجة إلى الاهتمام والرعاية بالموهوبين نظراً لتغيرات كثيرة حدثت ومازالت في كافة مناحي الحياة وعلى رأسها التعليم، ومن ثم لم يعد مقبولاً أن يتعلم الطالب الموهوب وينتقل من مرحلة تعليمية إلى أخرى بشكل تقليدي شأنه شأن باقي الأقران، ومن هنا تبدو أهمية التسريع الأكاديمي كمدخل لتعليم الموهوبين واستثمار قدراتهم الإبداعية وتهيئة الفرص للإبداع والابتكار ليتمكنوا من المشاركة بفعالية في خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

### المحور الثاني : علم النفس الإيجابي

يعتبر علم النفس الإيجابي اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، وتفعيل دور السواء النفسي في مواجهة الضغوط الحياتية بأنواعها وصولاً إلى سعادة الفرد ورفي المجتمع. وهذا لا يعني أن الاهتمام بدراسات الانفعالات السلبية والاضطرابات النفسية قد توقف، ولكن حدث المزيد من الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي، ذلك الاهتمام الذي يعود الفضل فيه إلى ( Seligman ) الذي استخدم في ثمانينات القرن الماضي، (Positive Psychology) مصطلح علم النفس الإيجابي الذي يقوم على ثلاثة أعمدة هي دراسة ( الانفعالات الإيجابية ، السمات الإيجابية ، المؤسسات ) .

## د. صابر فاروق محمد

فصحة الفرد النفسية تتأثر سلباً وإيجاباً بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة به، حيث تتعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله، ومن أكثر هذه المؤثرات تأثيراً الضغوط النفسية، التي تجعل الفرد إما في موقف ضعف أو تجميع لقواه للاستمرار في معركة الحياة

فعلم النفس الإيجابي يعد مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية، والسمات الإيجابية للشخصية، ومؤسسات التمكين أي مؤسسات تمكين الإنسان من توظيف وتفعيل طاقاته وامكانياته لعيش حياة منتجة وسعيدة ، وتهدف نتائج بحوث ميدان العلاج النفسي الإيجابي إلى إكمال وليس إلغاء أو حذف ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية، وعن الضعف الإنساني، وعن الاضطرابات النفسية والسلوكية والهدف إذن هو التوصل إلى فهم علمي كامل متوازن للخبرة الإنسانية في بعديها الإيجابي والسلبي ، وكل ما بينهما، ونعتقد أن العلم والممارسة الكاملة لميدان علم النفس يشمل ضرورة تفهم كل من المعاناة والسعادة في نفس الوقت، وفعالية صيغ التدخل والعلاج التي تزيل أو تخفف المعاناة وتزيد أو تعزز مفهوم السعادة الإنسانية . ( محمد السعيد ابو حلاوة ، ٢٠١٣ )

### • تعريف علم النفس الايجابي

يقصد بعلم النفس الإيجابي الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة لانتظار إلى ما هو كائن بالفعل وليس فقط، بل تسعى وتنتظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً. ( محمد نجيب الصبوة ، ٢٠١٠ )

ويعرف نيكرورز Neukrug علم النفس الإيجابي ، على أنه نهج تكاملي للعلاج والإرشاد ، يعرف باسم علم دراسة وتعزيز وتطبيق السعادة ونقاط القوة لدى الإنسان . ( Neukrug, ٢٠١٥: ٢ )

ويرى جابل، وهيدت Gable & Haidt أن علم النفس الإيجابي هو "دراسة الظروف والعمليات التي تسهم في التقدم والازدهار للأشخاص والجماعات والمؤسسات". ( Gable & Haidt, ٢٠٠٥: ١٠٣ )

ويذكر فرو Froh أن علم النفس الايجابي هو "دراسة الكيفية التي يستطيع بها الانسان أن

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

يكون لديه القدرة على مواجهة الشدائد". ( Froh, ٢٠٠٤: ١٨ )

ويشير بونيويل Boniwell إلى علم النفس الإيجابي هو علم يهتم بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، مثل السعادة والهناء النفسي، والازدهار ويركز على بناء القوة وتنمية مهارات التفكير لدى الأشخاص من أجل تعزيز السعادة وتحقيق الهناء النفسي. ( Boniwell, ٢٠٠٨: ١ )

أما بدر محمد (١٩٩٨) فاعتبره المجال المختص بالخبرات الانفعالية والمعرفية الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل، والمهتم بالسعادة والأمل، والرضا، والوفاء، والإيثار، والاعتدال ليتفق معه (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٦) بأنه العلم المهتم بالإنسان كفرد، من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والتفاوض والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الايجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات بينشخصية، والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة، والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة.

وأكد كلا من ( Landor , ٢٠١٣ ) أن القوة الإنسانية، وقوة الشخصية، والفضائل الإنسانية، والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والمشاركة من خلال علم النفس الإيجابي يمكن أن تجعل للحياة قيمة ومعنى يساهم بطريقة فعلية في منع أو تقليل عواقب الامراض والاضطرابات والضغط حيث قدموا أدلة مقنعة على أن التفاوض والشعور بالأمل والإحساس بالتحكم الشخصي في الأحداث كلها عوامل حماية للصحة النفسية والبدنية للأفراد، كما أنها تساعد الفرد على التخلص من معاناته.

وفي النهاية يمكن القول ان التعريف الذي قدمه مارتن سليجمان لعلم النفس الايجابي، يوفر أرضية قوية لمواصلة البحث في هذا المجال، وينص على أنه مجال يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية أو جودة الوجود الذاتي الشخصي، والقناعة والرضا في الماضي، و التدفق والسعادة في الحاضر، والأمل والتفاوض في المستقبل، . أما على المستوى الفردي فيدرس ويحلل السمات الايجابية في الفرد: كالقدرة على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، ومهارات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والإحساس والتذوق الجمالي، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل، والشغف الروحي، والموهبة والحكمة. وعلى

## د. صابر فاروق محمد

المستوى الجماعي فيدرس الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية مع الآخرين والاهتمام بهم، والإيثار، والأدب والأخلاق. (seligman, 2002: 3)

وجدير بالذكر من خلال ذكر التعريفات الخاصة بعلم النفس الإيجابي تتضح أهداف علم النفس الإيجابي في تذكير علماء علم النفس العيادي والصحة النفسية بأن هذا العلم ليس مجرد دراسة المرض والعجز والضرر، بل هو أيضا دراسة الاقتدار والفضائل الإنسانية. إنه ليس مجرد إصلاح للخلل، بل هو كذلك بناء الصحيح والصحي. وهو ليس مجرد اهتمام بالمرضى بل كذلك اهتمام بتنمية قدرات العمل والحب والنمو والفرح، وصولاً إلى السعادة. (مصطفى حجازي، 2012: 24).

ومن ثم فإن الهدف الرئيسي لعلم النفس الإيجابي يتمثل في تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة (الصحة النفسية الإيجابية). (محمد السعيد أبو حلاوة، 2014: 14).  
• أهم فنيات علم النفس الإيجابي

<p>التدفق هو حالة نفسية، يقوم فيها الأشخاص بالمشاركة بشكل كامل في شيء لدرجة نسيان الوقت والتعب، وكل شيء آخر غير النشاط ذاته. على سبيل المثال ما نشعر به عندما نقرأ رواية وضعت بشكل جيد، أو لعب مباراة بشكل جيد، أو المشاركة في محادثة محفزة. (Dweck &amp; Elliot, 2000, p. 600)</p> <p>ويرى محمد السعيد أبو حلاوة (2014: 92) أن حالة التدفق وضع نفسي يجد المرء نفسه فيه قادرا على استخدام وتوظيف مهاراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن حال مواجهته لظروف متحديّة أو صعبة.</p>	<p><b>التدفق Flow:</b></p>
<p>(الهناء النفسي بأنه "التعامل Joseph &amp; Wood, 2006; Linley; وويرف لينلي، وجوزيف، وود مع التحديات الوجودية للحياة، والتي تختلف عن (ولكن ترتبط عادة مع) الهناء الذاتي، أو بشكل أكثر عمومية مع السعادة".</p> <p>ويشير مفهوم الشعور الذاتي بحسن الحال بشكل عريض إلى مجموعة من الظواهر الوجدانية المتداخلة والمتضمنة لحالات انفعالية سارة (مثل السعادة، الرضا، الإشباع، الحب) وكذلك حالات وجدانية إيجابية أكثر شمولاً (أسينول، واستودينجر، 2006: 454).</p>	<p><b>الرفاهية أو الهناء النفسي Well-being</b></p>

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

<p>فالتعرض للأحداث السارة كل يوم يؤدي إلى انخفاض أعراض الاكتئاب، ووجدت غيبيل و نيزلك &amp; Nezelek عام ٢٠٠١ أن التعرض للأحداث الإيجابية الطفيفة ارتبط مع زيادة في الثقة بالنفس اليومي، ونقصان في إدراك الاكتئاب اليومي، وتجاوز تأثير الأحداث السلبية (Alex , ٢٠٠٦: ١٤)</p>	<p>التعرض للأحداث السارة Pleasant events</p>
<p>ويعكس الأمل تصورات الأفراد من قدراتها على: (١) وضع استراتيجيات محددة للوصول إلى الأهداف (مسارات التفكير) Linley &amp; Joseph (٢) البدء والحفاظ على الدافع لاستخدام هذه الاستراتيجيات ( طرق التفكير ) . (٢٠٠٤:٣٨٨) وقد وجدت دراسات عديدة أن الأمل له أثار مفيدة على الصحة البدنية والصحة النفسية، وأيضاً على التحصيل الدراسي، وذلك لدى الغالبية العظمى من الأشخاص. (Yager-Elorriaga; Berenson, &amp; McWhirter, ٢٠١٤) ويمثل الأمل قناعة ثابتة بأن رغباتنا يمكن إرضائها على الرغم من الفشل و خيبة الأمل. إننا عندما ننبي الأمل فنلك يعني الاحتفاظ بهذا الأمل في وجه الأوضاع الصعبة ، إذن فالأمل هو أساس الإيمان ونزى انعكاساً له في كافة الالتزامات (باربرا انجلر ، ١٨٩٠:١٩٩١).</p>	<p>الامل Hope</p>
<p>التفاؤل استعداد يمكن الفرد من التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية لجميع الاحداث القادمة. فالتفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه(بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٨ : ١٤). والتفاؤل مهارة مكتسبة ويمكن اكتسبها وتنميتها، وهي على علاقة وثيقة بالصحة حيث تقوي جهاز المناعة. وجدير بالذكر أن التفاؤل يمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات على العكس من التشاؤم فهو يقتلها . والتفاؤل يبحث عن الإيجابيات والإمكانات الخفية حتى في أكثر مواقف الحياة الضاغطة سلبية. (مصطفى حجازي، ٢٠١٥: ١٦٣).</p>	<p>التفاؤل optimism</p>

## د. صابر فاروق محمد

<p>هناك كثير من الأدلة التي تقدمها لنا الممارسات الإكلينيكية أثبتت أن تركيز العلاج على جوانب القوة في الشخصية الإنسانية و اكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكير الشخص وسلوكه تحقق له كثير من النجاح في العملية العلاجية. (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠٠)</p> <p>والتفكير الإيجابي هو أسلوب ومهارة وفن يمكن لنا أن نتعلمه ونتدرب عليه، ويشهد المتابع للتطور في فنون العلاج النفسي نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، وتثبت أن هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب لما يساهم به من تغيير وتطوير الشخصية.</p> <p>فقد يسمح الفرد للعقبات أن تتملك على عقله حتى تحتل المكانة العليا في حياته وهكذا تصبح هي العوامل السائدة في نمط تفكيره، فإذا تمكن الفرد من التخلص منها بعيداً عن عقله، وعمل في نفس الوقت على تحول مجرى القوة الروحية لتملاً كيانه وتغمر أفكاره، فسيرتفع فوق هذه العقبات التي تقهر غير المستعدين لها (فستنت بيل، ٢٠٠١: ٦)</p> <p>( أن نقطة الانطلاق لإجراء تغييرات دائمة ومستمرة في حياتك، تبدأ ٢٠٠٤، Anthony (٧.٧) دويوك انتوني مع فهم الفرق بين التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتفكير السليم. كما يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني. إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل علمياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول. وهو توجه يعبىء الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات. كما أنه يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات. (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ص ٢٨).</p>	<p>التفكير الإيجابي Positive Thinking</p>
<p>وترتبط الفكاهة وروح الدعابة ببعدها من أبعاد الانفعال هو الإثارة، أو عند مستوى أقل شدة الاهتمام. ويتمثل اجتماع الإثارة والسرور في الضحك، ومزاج الاستنارة السعيد (مايكل أرجايل، ٢٠٠٠: ١٦٣).</p> <p>( في دراسة الاستجابات إلى ٢٠٠٦، Shiota, Keltner &amp; John (٦٢) دويشير شيوتا، كيلنتر، وجون لقطات الفيلم من روح الدعابة، كانت درجات الانبساط النفسي ذات دلالة على المستوى المطلق للمشاعر الإيجابية وزيادة في درجة المشاعر الإيجابية خلال المشاهدة.</p> <p>وقد وضع فرويد في كتابه "النكتة وعلاقتها بالاشعور" أول قاعدة من قواعد النكتة. إذ يقول "النكتة ترضي غريزة من الغرائز فهي تزيل من طريقها عائقاً مهدداً". فالنكتة إذأ غائبة.</p> <p>هذه الحاجة إلى النكتة يشعر بها كل فرد، وكل جماعة، والتاريخ يدلنا على دور "مضحك الملك" في بلاط الملوك حيث يكثر النفاق، والكبت، والحرب الخفية المستعرة.</p> <p>وكما يحتاج بلاط الملوك إلى هذا فإن مضحك الملك تحتاجه كل شلة من الأصدقاء في المدرسة، والمجتمع، والأندية، والتسليم بهذه الحاجة هو عام. فكلنا يعرف أن المرح هو أعظم علاج في الدنيا "ولولا الغم ما مات ميت". فالطبيب يعطي في كل يوم إلى مريضه نصيحة بالمرح والفرقة ولكن هذه الوصفة لا تصرف إلا في صيدلية الطرفاء (توما جورج، ١٩٩٦: ١١١).</p>	<p>الفكاهة وروح الدعابة Humor</p>

## تقنين برنامج إرشادي مقترح باستخدام الذكاء

<p>يعرف محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) السعادة حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة، والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهي أكثر ميلاً إلى الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً، وتعد مؤشراً على مدى علاقته بربه . ( محمد السعيد ابو حلاوة ٢٠١٣ ، ١ )</p> <p>كما أن السعادة لا تعتمد على الأحداث الخارجية، ولكن كيف لنا أن نفسر تلك الأحداث، ومن ثم فإن الأشخاص الذين يتعلمون السيطرة على التجارب الداخلية يكونون أكثر قدرة على تحديد نوعية حياتهم، لذلك (Csikszentmihalyi, ١٩٩٠) فإن السعادة تعتمد على الانسجام الداخلي .</p> <p>ومن المهم جداً أن تميز بين شعورك اللحظي بالسعادة ومستوى شعورك الدائم بها فالشعور اللحظي بالسعادة يمكن أن يتأثر بسهولة ببعض الأشياء البسيطة التي من شأنها أن ترفع من معنوياتك مثل: تلقي تحية، أو مجاملة، أو باقة من الزهور من شخص يهكم، أو شراء ملابس جديدة، أو مشاهدة فيلم فكاهي، أو حتى تناول قطعة من الشكولاتة. والتحدي هو أن ترفع من مستوى شعورك الدائم بالسعادة، وأن يكون ذلك هو الهدف الذي ينبغي أن تعمل من أجله (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٥ : ٦٤).</p>	<p>-السعادة : <b>Happiness</b></p>
<p>تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالانفعالات والعواطف بوصفها موضوعاً للبحث العلمي في علم النفس، ويظهر ذلك في تزايد الاتجاه نحو اعتبار الانفعال متكاملًا مع المعرفة، والدافعية، والتوظيف العصبي. وتعمل الانفعالات الشديدة على تنشيط الأداء، إلا إن هناك دراسات عديدة تكشف عن أنه حتى المعتدل، والإيجابي من الانفعال له تأثيراته الإيجابية على المعرفة وعلى السلوك، وهذا التأثير يتجاوز وظيفة التنشيط وله تأثيرات مستقرة ومتعددة الأوجه (أسيبول، واستودينجر، ٢٠٠٦ : ٢٥٥).</p> <p>وفي كافة الانفعالات هناك مكون وجداني انفعالي يتعلق بالمشاعر، وآخر حسي، وثالث يتعلق بالتفكير، ورابع يتضمن الفعل. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٥ : ٤٦).</p>	<p>المشاعر والانفعالات الإيجابية : <b>Positive Emotions</b></p>
<p>وتتلخص في أن يتم رسم يوم كامل في حياة الفرد، يتم تدريب الفرد على تخطيطه من خلال احتوائه على كل ما يفضله الشخص ويحبه في شتى مجالات الحياة (المأكل والمشرب، وطريقة اللبس، والأماكن المفضلة للتنزه، والأشخاص المحبين للقائم ....). ويجب على الفرد أثناء التخطيط لليوم كتابة الأشياء التفصيلية جداً وأن توصف كل النشاطات بدقة بالغة. ومن مميزات هذه الفنية: الاستمتاع من خلال التفاصيل - الشعور بالسعادة الغامرة- تحسين الوعي الذاتي- التغيير الإيجابي (نجوى إبراهيم، ٢٠١١ : ٣٣).</p>	<p>فنية اليوم الجميل A beautiful Day</p>
<p>ويتضح التأثير الإيجابي للاسترخاء من خلال تدريبات التنفس حيث يعني التنفس بعمق أن الرئتين تمتلئان بالهواء بالكامل وليس الجزء الأعلى فحسب وأن المزيد من الأكسجين يصل إلى الدم ، ويحتاج المخ لهذا الأكسجين كي يقوم بوظائفه. وفوق هذا وذاك، فالتنفس بعمق يرخي عضلات البطن، وشبكة الأعصاب الموجودة حول المعدة، وارتخاؤها يعني أن أعضاءك الداخلية ستعمل جيداً، أي أنك بالتتنفس العميق تنشئ تناعماً جسدياً (فيرا بيغر، ٢٠١١ : ٢٥)</p>	<p>فنية الاسترخاء <b>Relaxation</b></p>

بالإضافة الى ذلك توجد العديد من الدراسات التي تناولت علم النفس الايجابي حيث قامت خلود ابراهيم عبدالعليم (٢٠٢٢) بدراسة بعنوان أثر برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وهدف البحث

## د. صابر فاروق محمد

الحالي إلى تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وذلك من خلال استخدام برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي على عينة قوامها (٣٠) طالبة تم استخدام المنهج شبه التجريبي وتقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الضابطة (قياس قبلي - قياس بعدي) والمجموعة التجريبية (قياس قبلي - قياس بعدي - قياس تتبعي). وقد قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأدوات، تمثلت في مقياس الذكاء الاجتماعي للمرحلة الإعدادية من إعداد (مهند محمد وتاضية عبد الرازق ٢٠١٥). والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي أداء طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الاجتماعي، كما أشارت إلى وجود داله إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الذكاء الاجتماعي (إعداد تاضية عبد الرازق ومهند محمد ٢٠١٥). مما يدل تأثير البرنامج الإرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي وتأثيره في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. واستمرار تأثيره خلال فترة القياس التتبعي

وقامت اسيل رثيف عبدالغنى (٢٠٢٢) برسالة بعنوان فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي، لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في الأردن وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي؛ لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في الأردن؛ تكون مجتمع الدراسة من (١٠٠) سيدة من السيدات المتزوجات بجمعية معهد تضامن النساء الأردني؛ بهدف اختيار عينة الدراسة؛ والمكونة من (٣٠) سيدة متزوجة، واللواتي تم اختيارهن بطريقة قصديه ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الطلاق العاطفي، وأقل الدرجات على مقياس التوافق الزوجي، واللواتي وافقن على المشاركة في البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي؛ لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائياً، (١٥) سيدة في المجموعة التجريبية، و(١٥) سيدة في المجموعة الضابطة، مع مراعاة التقارب في المرحلة العمرية، والمستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، حيث قامت بتطوير مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي، وقامت بإعداد البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي، الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0,05)$



## تقنين برنامج إرشادي مقترح باستخدام الذكاء

بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي على مقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي تعزى للبرنامج الإرشادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الطلاق العاطفي، ومقياس التوافق الزوجي البعدي تعزى للتفاعل بين أثر البرنامج، ومتغيرات (المستوى التعليمي، وعدد سنوات الزواج، والفئة العمرية) لصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة: الاهتمام باستراتيجيات، وآليات علم النفس الإيجابي؛ بما يتناسب مع خصائص، واحتياجات، وميول، واتجاهات الأزواج؛ من أجل تحسين التوافق الزوجي، وحفض الطلاق العاطفي لديهم.

وتناولت سارة عبدالسلام مصطفى ( ٢٠٢٢ ) فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة وهدفت الدراسة الى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وأجري البحث على (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية للطفولة المبكرة-جامعة المنصورة منها (٥٠) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و(٥٠) طالبة تمثل المجموعة الضابطة. وقامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، وهي: (التفاوض، والأمل، والتدفق، والانفعالات الإيجابية، وكفاءة الذات، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي)، وإعداد مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وتوصل البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة .

في حين أن حميدة احمد مسعد (٢٠٢١) ايضا بدراسة بعنوان استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة وسعت الدراسة إلى استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدي أطفال الروضة. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتمثلت أدواتها في مقياس الثقة بالنفس المصور لطفل الروضة، والتي تم تطبيقها على عينة من أطفال الروضة والبالغ عددهم (٤٠) طفلاً وطفلة من محافظة دمياط. وتناولت الدراسة تعريف كلاً من البرنامج الإرشادي، وعلم النفس الإيجابي، والثقة بالنفس.

## د. صابر فاروق محمد

وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ في الثقة بالنفس؛ وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) ولصالح مجموعة أطفال المجموعة التجريبية، حيث أنها ذات متوسط الرتب الأكبر. وأوصت الدراسة بضرورة التعاون بين الأسرة والمدرسة في العمل على اكتشاف مشكلات الأطفال السلوكية مبكراً ومواجهتها بشكل علمي، والعمل على توفير أفضل شروط البيئة التعليمية والأكاديمية والنفسية التي تشجع على التفاؤل والأمل والسعادة والطموح والاستقرار النفسي والتي من شأنها أن تشجع جو من البهجة والسعادة والتفاؤل لدى الأطفال

وقامت ماجدة هاشم بخيت ( ٢٠٢١ ) بدراسة بعنوان أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال وهدفت الدراسة الى خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ليلائم طبيعة الدراسة واسفرت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج المستخدم في خفض قلق المستقبل .

وقامت اسماء مسعود محمد ( ٢٠٢١ ) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض أعراض كورونا فوبيا لدى طاقم التمريض وهدف البحث الحالي إلي التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي فنيات علم النفس الإيجابي لخفض أعراض كورونا فوبيا لدي طاقم التمريض، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من طاقم التمريض (٦) إناث و(٤) ذكور ممن تعاملوا مع حالات إصابة بفيروس كورونا وحصلوا علي درجة مرتفعة علي مقياس كورونا فوبيا إعداد الباحثة قبل التعرض للبرنامج ثم طبق عليهم البرنامج وجاءت النتائج كالتالي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي مقياس كورونا فوبيا في اتجاه القياس البعدي مما يشير إلي فاعلية البرنامج القائم فنيات علم النفس الإيجابي في خفض أعراض كورونا فوبيا .

بينما قام محمد سيد محمد ( ٢٠٢١ ) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

المتأخرين دراسياً وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية، التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً، والتأكد من استمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة، شارك في البحث (١١) طالباً كمجموعة تجريبية واحدة، طبق الباحث عليهم الأدوات الآتية: البرنامج التدريبي، مقياس العجز المكتسب من إعداد الباحث، مقياس التدفق النفسي من إعداد ( Jackson & Marsh, ١٩٩٦) استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وعن طريق معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ويلكوكسون" توصلت نتائج البحث إلى: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث التجريبية على مقياسي (التدفق النفسي ومكوناته، والعجز المكتسب ومكوناته) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات مجموعة البحث التجريبية على مقياسي (العجز المكتسب ومكوناته والتدفق النفسي ومكوناته) في القياسين والتتبعي (بعد مرور شهر). ويمكن الاستفادة من هذا البحث في توجيه مسؤولي التخطيط وإعداد المناهج في التعليم الجامعي إلى أهمية، إدراج فنيات علم النفس الإيجابي للتعامل مع المتأخرين دراسياً، ودمج هذه فنيات في تدريس المقررات، من خلال تدريب المعلمين وأعضاء هيئة التدريس على هذا الدمج في ورش عمل؛ لتنمية التدفق النفسي وخفض العجز المكتسب لدى المتأخرين دراسياً.

وقام مصطفى السعيد السعيد (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين وهدفت الدراسة الى تصميم برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي، وتم تطبيق البحث على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين المسجلين بالصف الثاني والثالث الابتدائي بمحافظة بورسعيد، يتراوح أعمارهم بين (٧-٨) سنوات جميعهم من الذكور، واستخدمت اختبار الذكاء (إعداد: إجلال سري)، مقياس التلثم (إعداد: منى توكل)، مقياس القلق الاجتماعي للمتلعثمين (تقدير المعلم/المعلمة) (إعداد: الباحثة)، برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتعلمين (إعداد: الباحثة)، وأسفرت النتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي أداء تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس القلق الاجتماعي للطفل المتلثم (تقدير المعلمة) (إعداد

## د. صابر فاروق محمد

(الباحثة)، ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح.

في حين أن فريال عويد (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء. وتم اختيار أفراد الدراسة من طالبات الصف الأول ثانوي، المنتظمات بالدراسة في المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء، وتألقت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة، ممن حققن أدنى الدرجات على مقياس مفهوم الذات، وأعلى الدرجات على مقياس العزلة الاجتماعية، وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية (ن = ١٥) طالبة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، والمجموعة الضابطة (ن = ١٥) طالبة، لم يتعرضن لأي تدخل إرشادي، وبقين على قائمة الانتظار. ولتحقيق أغراض الدراسة، قامت الباحثة بإعداد مقياس العزلة الاجتماعية، ومقياس مفهوم الذات بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وتم تطبيقهما في القياسين القبلي والبعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وفي القياس التتبعي على المجموعة التجريبية فقط، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلي على مقياسي الدراسة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واستند تصميم وبناء البرنامج الإرشادي الجمعي إلى فنيات علم النفس الإيجابي، حيث تألف البرنامج الإرشادي من (١٥) جلسة إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً، وتراوحت مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي العزلة الاجتماعية ومفهوم الذات، ولصالح المجموعة التجريبية، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) بين متوسطات أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي العزلة الاجتماعية ومفهوم الذات، تعزى للقياسين (البعدي والتتبعي)، ولصالح القياس التتبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء. وأوصت الدراسة بتطوير المزيد من البرامج الإرشادية الجمعية، لمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية لدى المراهقين - طلبة الثانوية

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

وقام احمد رشدى عبدالرحيم (٢٠١٨) بدراسة بعنوان فعالية برنامج ارشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد وهدفت الدراسة الى البحث عن فعالية برنامج ارشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن النهك النفسي، العلاج النفسي الإيجابي. واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي. وطبق البحث على عينة من (٣٠) من المعلمين مقسمة إلى (١٤) معلماً و(١٦) معلمة ممن يقيمون بمحافظة الوادي الجديد ويترددون على كلية التربية لتطبيق البرنامج. واعتمد البحث في جمع البيانات على مقياس النهك النفسي للمعلم، وبرنامج العلاج النفسي الإيجابي. وجاء الإطار النظري لتوضيح أن النهك النفسي للمعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية له والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، وأن العلاج النفسي الإيجابي يستخدم العديد من الفنيات العلاجية التي تساعد في تنمية السمات الشخصية الإيجابية والمشاعر الإيجابية والقيم والفضائل الإنسانية والمساعدة في الوقاية الإيجابية، وناقش الفنيات المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي ومهام المعالج وأعرض النهك النفسي. واختتم بعرض نتائج البحث ومن أبرزها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس النهك النفسي بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي، وأن البرنامج قد ترك أثراً واضحاً على معلمي المجموعة الإرشادية وساهم في خفض النهك النفسي لديهم، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس النهك النفسي بأبعاده المختلفة. وأوصى البحث ب الاهتمام بوجود برامج إرشادية لتحقيق أهداف علم النفس الإيجابي تهتم ببناء الخصائص والسمات الإيجابية لدى طلاب المدارس والجامعات

أما دراسة أمينة منصور عوني (٢٠١٧) كانت بعنوان "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الايجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين" هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الايجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين

## د. صابر فاروق محمد

العسكريين الأردنيين. تكونت عينة الدراسة من (٤٥) مصاباً عسكرياً أردنياً من المصابين الموجودين على قيد الحياة ويعانون من إعاقة ضمن شروط الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من بين (١٧٩٠) مصاباً، وتم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين، إحداها تجريبية تكونت من (٢٠) مصاباً، والأخرى ضابطة وتكونت من (٢٠) مصاباً، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام ثلاث أدوات هي: مقياس تايلور للقلق الصريح، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، وتم التحقق من صدق تلك الأدوات وثباتها، كما تم تحليل البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء مجموعتي الدراسة على مقياس تايلور للقلق الصريح، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس جودة الحياة للبعدين: الجسمي، وإدارة الوقت لدى المصابين العسكريين ولصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية على مقياس تايلور للقلق الصريح، ومقياس بيك للاكتئاب، والبعد الجسمي من أبعاد مقياس جودة الحياة لدى المصابين العسكريين تبعاً للتفاعل بين البرنامج الإرشادي وعدد سنوات الخدمة العسكرية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على بعدي الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، وجود فروق دالة إحصائية في بعد واحد من أبعاد جودة الحياة هو بعد إدارة الوقت.

وقامت نتيجة سعيد سليم (٢٠١٥) بدراسة بعنوان "بناء برنامج إرشاد جمعي مستند الي نظرية علم النفس الايجابي في تنمية التفكير الايجابي وخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدي الامهات البديلات في دور الرعاية الإيوائية" هدفت الدراسة إلى التعرف على بناء برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى الأمهات البديلات في دور الرعاية الإيوائية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أم بديلة في مؤسسة الحسين الاجتماعية في الأشرفية في عمان، موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الاغتراب النفسي. وأظهرت النتائج وجود فروق لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار مقياس التفكير الإيجابي البعدي، تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي الجمعي ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت وجود فروق لأداء المجموعتين التجريبية والضابطة على

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

اختبار مقياس الاغتراب النفسي البعدي، تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي الجمعي ولصالح المجموعة التجريبية.

في حين ان ( Manicavasagar.et.al:٢٠١٤ ) قاموا بدراسة بعنوان "جدوى وفاعلية برنامج علم النفس الإيجابي من خلال شبكة الإنترنت للصحة النفسية للمراهقين" وهدفت الدراسة إلى استكشاف إمكانية تقديم برنامج علم النفس الإيجابي إلى المراهقين عبر الإنترنت، وذلك لتحسين الهناء النفسي والصحة النفسية لدى المراهقين الأستراليين. و تمثلت عينة الدراسة من (٢٥) فرد، تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ عاما. واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، ومقياس الهناء النفسي، والبرنامج العلاجي. وأشارت نتائج الدراسة أن استخدام برنامج علم النفس الإيجابي على الإنترنت يمكن أن يقلل من أعراض الأمراض النفسية، وزيادة في الهناء النفسي للمراهقين، حيث لوحظ انخفاض كبير في مستوى الاكتئاب والإجهاد والقلق لدى المراهقين وتحسن ملحوظ في الهناء النفسي لدى عينة المراهقين. وتناولت دراسة منال مصطفى محمد (٢٠١٤) فنيات علم النفس الايجابي في خفض حدة القلق لدى عينة من الشباب الجامعي و هدفت الدراسة إلى استكشاف مدى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق (بأنواعه) لدى الشباب الجامعي. و تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية الهندسة الوراثية بجامعة مصر، تم استخلاص (٤٠) طالب وطالبة من ذوي مستويات القلق المرتفعة كما حددها مقياس القلق المستخدم في الدراسة (القياس القبلي)، تتراوح أعمارهم بين ٢٥٠١٩ عام بمتوسط قدره (٢٢) عام، تم تقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة (١٠ ذكور، و ١٠ إناث) -مجموعة ضابطة قوامها ٢٠ طالب وطالبة (١٠ ذكور، و ١٠ إناث) . و استخدمت الباحثة -مقياس أعراض القلق (إعداد: الباحثة) ٢-مقياس التعقل، (إعداد: الباحثة). ٣-مقياس التدفق، (إعداد: الباحثة). ٤-مقياس التسامي - بالذات (إعداد: الباحثة). ٥-استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية (إعداد: عبد العزيز الشخص، ١٩٩٥) ٦- برنامج العلاج الايجابي (إعداد: الباحثة). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكور /إناث)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) في القياس البعدي لمقياس القلق المستخدم في الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج المستخدم

## د. صابر فاروق محمد

حتى بعد انقضاء جلساته العلاجية والإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه . وقامت سامية يوسف محمد إبراهيم (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "برنامج إرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية مهارات تعامل الأمهات مع بناتهن المراهقات و هدفت الدراسة الحالية إلى تنمية مهارات تعامل الأمهات مع بناتهن المراهقات باستخدام برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس أساليب المعاملة الوالدية كما تدركها البنات في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، هذا وقد استمرت فعالية البرنامج المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته العلاجية والإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه.

وقام هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم السطوحي (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية" وهدفت دراسته إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على الفنيات المستخلصة من علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى معلمي مدارس التربية الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلماً من معلمي مدرسة التربية الفكرية، ثم تم اختيار (٢٠) معلماً من معلمي التربية الفكرية، ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الرضا المهني والنفسي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية وعددها (١٠) معلمين وأخرى مجموعة ضابطة وعددها (١٠) معلمين. واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الرضا المهني والنفسي (إعداد الباحث) وبرنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحث) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (إعداد: عبدالعزيز الشخص: ١٩٩٥). وأسفرت نتائج الدراسة التجريبية عن تأكيد صحة فروض الدراسة بما يثبت فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الفنيات المستخلصة من علم النفس الإيجابي في تنمية مستويات الرضا المهني والنفسي لدى معلمي مدارس التربية الفكرية الذين شاركوا في البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة.

وقام طاهر سعد حسن (٢٠١٣) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من الشباب ، هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج



## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى عينة من الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس (٢٠ ذكور، ٢٠ إناث)، من الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس أعراض الاكتئاب، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات مجموعتين تجريبيتين، ومجموعتين ضابطين، وبلغ متوسط عمر أفراد العينة ١٨ عاماً. واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الوجود النفسي الممتلئ، ومقياس السعادة الذاتية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس معدل الإيجابية، وبرنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحث). وأسفرت نتائج الدراسة التجريبية عن تأكيد صحة فروض الدراسة بما يثبت فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الفنيات المستخلصة من علم النفس الإيجابي في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة الشباب الذين شاركوا في البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته العلاجية والإرشادية ومرور أكثر من شهر عليه.

في حين ان ( Marques.et.al:٢٠١١) قاموا بدراسة بعنوان "دور فنيات علم النفس الإيجابي في التنبؤ بالصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الأطفال والمراهقين : دراسة طولية لمدة عامين " وهدفت هذه الدراسة الطولية إلى فحص العلاقة بين فنيات علم النفس الإيجابي، والصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب في البرتغال. و تمثلت عينة الدراسة من (٣٦٧) من طلاب المدارس المتوسطة. وكشفت نتائج الدراسة أن هناك أنماط مستعرضة وطولية من الارتباطات بين المتغيرات الإيجابية تتفق مع توقعات الدراسة بشكل كبير، ومنها وجود علاقة ذات معنى بين الأمل، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات مع الصحة النفسية والتحصيل الدراسي. وجميع متغيرات الدراسة ظلت ثابتة ومستقرة بشكل نسبي عبر إطار زمني مدته من ٢-١ عام، وكان الرضا عن الحياة أقوى مؤشر للصحة النفسية.

وقام (Savage ,٢٠١١) بدراسة بعنوان "تتمية الرفاهية الشخصية للمراهقين: الآثار المترتبة على تدخل علم النفس الإيجابي في مقارنة آثار تكامل العلاج، عوامل المراهقين، التوقعات من أجل التغيير". هدفت هذه الدراسة إلي التحقق من الموضوعات المختلفة للرفاهية لدى عينة من المراهقين في مرحلة مبكرة من المراهقة، والتي تتعرض لتدخل علم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى زيادة التأثير الإيجابي والرضا عن الحياة ، وكذلك التقليل من الآثار

## د. صابر فاروق محمد

السلبية من خلال القيام بالأنشطة عن قصد على سبيل المثال: ( المجلات والامتحان، أعمال البر، استخدام قوة الشخصية، والتفكير المتفائل). وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) من المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة. تشير نتائج الدراسة إلى انه قد ارتبطت العوامل النوعية الشائعة (التوقعات، الكفاءة الذاتية الاجتماعية، تكامل تصنيف الطفل) بشكل دال للتأثير الايجابي وليس الرفاهية الشخصية، كما يوجد تأثير دال لتدخل علم النفس الايجابي في زيادة الرضا عن الحياة.

### المحور الثاني : الصحة النفسية

يرى أشرف محمد عبد الغني شريت (٢٠٠٣: ١٦) الصحة النفسية بأنها حالة تتسم بالثبات النسبي ويكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالحماس ، وأن يكون ايجابيا خلافاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا ،قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكانياته الحقيقية، قادراً على استخدامه في امثل صورة ممكنة، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى (أشرف محمد عبد الغني شريت، ٢٠٠٣: ١٦).

ويؤكد (القرطي، ٢٠٠٣: ٢٨) أن الصحة النفسية هي حالة عقلية انفعالية ايجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية.

ويرى جاسم محمد (٢٠٠٤) ان للصحة النفسية علامات تتجم عنها، ومؤشرات تشير إليها، ودلالات تدل عليها، تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر كثير منها لدى الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية وهي ( النظرة الواقعية للحياة ، تكيف مستوى طموح الفرد مع مستوى إمكاناته، الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد ، الاستقرار العاطفي ، التقييم الموضوعي للذات ، التفكير الايجابي، المرونة ..... الخ )

فلا يكاد يخلو تعريف من تعريفات الصحة النفسية عن الإشارة إلى أن الصحة النفسية هي حالة الرفاهية أو الهناء (Well-Being) أو التوافق، أو التكيف أو السعادة، وتتمثل علاقة علم النفس الايجابي والصحة النفسية بقدرة الأفراد على حل صراعاتهم الداخلية، والصحة

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

النفسية للفرد يدل عليها شعوره بالسعادة ومستوى قلقه وصحته الجسمية ،وكذلك فالشعور بالسعادة والقلق والصحة الجسمية وحدها على التوالي ذات إسهام في التنبؤ بالصحة النفسية. ( حسن عبدالفتاح الفجرى ، ٢٠٠٦ : ١١٤ )

وتتضمن التطبيقات العلمية لعلم النفس الإيجابي في مجال الصحة النفسية مساعدة الأفراد والمؤسسات اكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية واستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة. ويمكن أن يستخدم المعالجون النفسيون، والمرشدون النفسيون، والمدرّبون، وغيرهم من الخبراء المهنيين في مجال علم النفس الطرق والفنيات الجديدة لبناء وإثراء حياة الأفراد الذين لا يعانون بالضرورة من المرض أو الاضطراب النفسي . وبناء على ما سبق ، فالصحة النفسية وضعية يتمنى كل فرد الوصول إليها، ليكون متوافقاً نفسياً وشخصياً، وانفعالياً، واجتماعياً، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة، وقادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلى أقصى حدّ ممكن، وهذا ما يصبو إليه علم النفس الإيجابي.

وتوجد العديد من الدراسات التي تناولت الصحة النفسية في علاقتها ببعض المتغيرات حيث قام شينخر عبدالرحمن (٢٠٢٠) بدراسة بعنوان تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية: دراسة ميدانية من خلال برنامج صن واختبار IAT وهدفت هذه الدراسة لمحاولة البحث في تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية للأفراد من خلال التحقق من كفاءة نموذج مقترح بتوظيف النمذجة بالمعادلات البنائية، حيث تم الاعتماد على برنامج "صن" لتقييم الصحة النفسية واختبار "IAT" لمعرفة مستوى إدمان الإنترنت على عينة من ٣١٢ فرد، وقد جاءت نتائج الدراسة لتثبت استيفاء النموذج المقترح لمعايير حسن المطابقة مع تسجيل مستوى منخفض للصحة النفسية ومستوى مرتفع لإدمان الإنترنت لدى عينة المبحوثين .

وقام خالد جاب الله ( ٢٠٢٠ ) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان حيث أجريت على عينة بمركز مكافحة الإدمان بمستعانم وهدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج علاجي بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان، وقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي البعدي للعينة بتطبيق مبادئ هالويك العشر الأساسية في البرنامج العلاجي الذي تم في الوسط المائي خلال فترة ٤ أشهر على عينة

## د. صابر فاروق محمد

قوامها ٨ أفراد تتراوح أعمارهم ما بين ٢٦-٣٥ سنة يترددون على مركز مكافحة الإدمان بمستغانم وقد استخدم مقياس الصحة النفسية لكونولديبيرغ وأظهرت النتائج في كل محاور وجوانب المقياسين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينه لصالح القياس البعدي في مقياس الصحة النفسية وكذا فروق لصالح القياس البعدي في اختبار الاستقلالية والتكيف العقلي مما أثبت تحسن في جوانب الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية.

وقامت رانية عبدالرازق ( ٢٠١٩ ) بدراسة بعنوان الصحة النفسية للأم وعلاقتها بالمزاج الاكتئابي وأعراض ما بعد الصدمة للأطفال في عيادات الصحة النفسية وهدفت الدراسة إلى معرفة المستوى العام للصحة النفسية لدى أمهات الأطفال المترددات على عيادات برنامج غزة للصحة النفسية والتعرف على التباين والاختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى الأمهات تبعا لمتغير العمر والتعليم والسكن والمستوى الاقتصادي. واستخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية -من إعداد الباحثة- ومقياس بيرلسون لأعراض الاكتئاب ومقياس دافيدسون لأعراض كرب ما بعد الصدمة وتكونت عينة الدراسة من ٨٩ أم من أمهات الأطفال (٦-١٧ عام) المترددين على عيادات برنامج غزة للصحة النفسية في قطاع غزة خلال العام ٢٠١٨م واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها، وصولاً إلى النتائج لتحقيق أهداف الدراسة. أهم نتائج الدراسة: - مستوى الصحة النفسية للأمهات ٦٦,١٨% بالإضافة إلى أن مستوى كرب ما بعد الصدمة لدى الأطفال ٥٣,٢٤% ومستوى أعراض الاكتئاب لديهم ٤٤,٦٤% -وجود علاقة عكسية بين مستوى الصحة النفسية للأم والمزاج الإكتئابي لدى الأطفال. -وجود علاقة عكسية بين مستوى الصحة النفسية للأم وأعراض ما بعد الصدمة لدى الأطفال. -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة حول مستوى الصحة النفسية للأم تعزى إلى متغير عمر الطفل. -أهم توصيات الدراسة: -بناء البرامج الإرشادية الوقائية والعلاجية للأطفال الذين تعرضوا إلى مواقف صادمة. -إنشاء برامج نفسية توعوية حول الصحة النفسية للأم وآثارها المنعكسة على الأطفال. -تنفيذ ورشات عمل تثقيفية حول كيفية التصرف في المواقف الصادمة مثل: الكوارث والحروب. -تصميم جلسات علاجية للأطفال الذين يعانون من الاكتئاب للتفرغ عنهم ودمجهم مع الآخرين.

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

قام عبدالرازق عبدالله ( ٢٠١٩ ) بدراسة بعنوان الصحة النفسية لدى الأطفال العاملين بولاية الخرطوم وهدفت دراسته الى التعرف على السمة العامة للصحة النفسية لدى الأطفال العاملين بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات: واتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية لهيوم بل على عينة من ٢١٨ طفلاً منهم ١٦٤ ذكراً و ٥٤ أنثى وتم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) توصل الباحثان إلى النتائج التالية تتسم الصحة النفسية لدى الأطفال العاملين بمحلية الخرطوم بالارتفاع وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى الأطفال العاملين بمعتمدية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لصالح النوع (ذكر) وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لديهم تبعاً لمتغير سنوات العمل (لصالح سنوات العمل ( سنة واحدة) و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لديهم تبعاً لمتغير نوع العمل (مؤقت، دائم) لصالح نوع العمل (دائم) و توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لديهم تبعاً لمتغير طبيعة العمل لصالح طبيعة العمل (بائعي الماء البارد) وبناء على هذه النتائج قدم الباحثان عدداً من التوصيات أهمها: العمل على محاربة استغلال الأطفال في الأعمال المنافية للدين والأعراف .

قام عمر بن شريك وشينخر عبدالرحمن (٢٠١٨) بدراسة بعنوان عبء العمل وعلاقته بالصحة النفسية لدى الممرضين: دراسة ميدانية بتوظيف برنامجي WISN وصن ببعض المصالح الاستشفائية في قطاع الصحة بولاية الجلفة و هدفت هذه الدراسة للبحث في تأثير عبء العمل على الصحة النفسية للممرضين من خلال التحقق من كفاءة نموذج مقترح بتوظيف النمذجة بالمعادلات البنائية على عينة من ١٥٠ ممرض بالقطاع الصحي لولاية الجلفة ، حيث اعتمدنا على برنامجي "WISN" و"صن" لتقييم مستويات عبء العمل والصحة النفسية على التوالي، وأثبتت نتائج الدراسة استقاء النموذج المقترح لشروط حسن المطابقة مع وجود مستوى مرتفع لعبء العمل ومستوى منخفض للصحة النفسية عند عينة الدراسة .

قامت اسماء خويلد (٢٠١٨) بدراسة بعنوان مستوى الطموح وعلاقته بالصحة النفسية وهدفت دراستها الى البحث عن العلاقة بين مستوى الطموح والصحة النفسية لتلاميذ الثانوية. وتنص الفرضية الرئيسية على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ ذوي الطموح المرتفع ذوي مستوى الطموح المنخفض في مستوى صحتهم النفسية. ولاختبار صحة الفرضيات

اعتمدنا المنهج الوصفي، كما استخدمنا أداتين لجمع البيانات وهما مقياس مستوى الطموح ل: كاميليا عبد الفتاح هذا بالنسبة للمتغير المستقل أما المتغير التابع فاعتمدنا على مقياس الصحة النفسية للباحثة ابتسام أحمد العمرين "وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٠ تلميذا وتلميذة من تلاميذ ثانوية النجاح، وفي المعالجة الإحصائية استعملنا برنامج SPSS فقمنا بتطبيق اختبار كا<sup>٢</sup> القياس الفروق بين المتغيرين، واختبار(ت) للدلالة الفروق بين المتوسطات العينتين غير مرتبطتين

وقام احمد محمد عبدالخالق (٢٠١٨) بدراسة بعنوان عوامل الشخصية المنبئة بالصحة النفسية لدى المراهقين وهدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين عوامل الشخصية، والصحة النفسية، وبيان عوامل الشخصية المنبئة بالصحة بالنفسية، واستخدمت عينة قوامها ٢٥٠ من طلاب المدارس الإعدادية، مناصفة بين الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ١٤، و١٦ سنة، أجابوا عن اختبار عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، والمقياس العربي للصحة النفسية. وأظهرت النتائج ارتباطات دالة إحصائياً بين الصحة النفسية، وعوامل: الانبساط، والقبول، والإتقان، والتفتح للخبرة (موجبة)، والعصابية (سالبة)، واستُخرج لدى البنين عامل واحد ثنائي القطب، سمي: " الصحة الإيجابية مقابل العصابية"، في حين استُخرج عاملان من عينة البنات، سمي: "الإيجابية"، و"العصابية مقابل الصحة النفسية"، وتتبا بالصحّة النفسية لدى البنين، عوامل الانبساط، ونقص العصابية، والإتقان، ولدى البنات: الانبساط، ونقص العصابية، والتفتح للخبرة، على التوالي. وتشير هذه النتائج إلى أهمية عوامل الشخصية، في الصحة النفسية للمراهقين، وتوصي هذه الدراسة، بتطوير برنامج للصحة النفسية، يمكن أن يحسن من عوامل الشخصية في اتجاه السواء.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مؤشرات الصحة النفسية لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مؤشرات الصحة النفسية لصالح القياس البعدى .

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى ومتوسطات رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس مؤشرات الصحة النفسية .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (إناث) بعد تطبيق البرنامج مباشرة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية (إناث) بعد مرور فترة المتابعة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية .

### المنهج المستخدم :

اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي في الدراسة ، وذلك المعرفة أثر البرنامج في تحسين مؤشرات الصحة النفسية .

### ثالثا: عينة الدراسة :

#### ١- انتقاء العينة :

تم انتقاء عينة الدراسة الحالية طبقا للخطوات التالية:

- اختيار عدد ٢٠٦ معلم من الملتحقين ببرنامج التأهيل التربوي للمعلمين بمركز تطوير التعليم الجامعي بكلية التربية جامعة عين شمس
- تم تطبيق مقياس مؤشرات الصحة النفسية (إعداد / الباحث) على المعلمين .
- اتضح من نتائج تصحيح المقياس أن ٥١ معلم يعانون من انخفاض مؤشرات الصحة النفسية ، و ١٥٥ يتميزون بمؤشرات صحة نفسية مرتفعة .
- وقد استخدم الباحث طريقة الإرباعيات لتحديد ذلك

#### ٢- تحديد العينة :

- تم اختيار ٢٠ معلم من الذين لديهم مؤشرات صحة نفسية منخفضة ، بناء على موافقتهم الاشتراك في البرنامج، وذلك لتطبيق البرنامج الإرشادي
- تم تقسيم عينة الدراسة إلى المجموعات الآتية :
- أ- مجموعة تجريبية ذكور ، وعددها (٥) معلمين

## د. صابر فاروق محمد

ب- مجموعة تجريبية إناث، وعددها (٥) معلمين

ج- مجموعة ضابطة ذكور، وعددها (٥) معلمين

د- مجموعة ضابطة إناث، وعددها (٥) معلمين

- توزيع عينة الدراسة على الكليات المختلفة كالتالي :

جدول (١) يوضح توزيع العينة وفقاً لتخصص درجة البكالوريوس / الليسانس

المجموعات الكليات	مجموعة تجريبية الأولى (ذكور)	مجموعة تجريبية الثانية (إناث)	مجموعة ضابطة الثالثة (ذكور)	مجموعة ضابطة الرابعة (إناث)
حقوق	٢	٢	٣	-
علوم	١	١	١	١
تجارة	١	١	١	١
آداب	١	١	-	٣
المجموع	٥	٥	٥	٥

٣- التحقق من تكافؤ مجموعات عينة الدراسة في متغير العمر الزمني، باستخدام اختبار

مان وتيني:

استخدم الباحث اختبار مان وتيني للتحقق من أن عينة الدراسة متجانسة في متغير العمر الزمني

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني .

المتغير	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	الضابطة	١٠	١٠,٤	١٠٤	٠,٠٨	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٠,٦	١٠٦		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة على متغير العمر الزمني ، حيث كانت قيمة  $Z = ٠,٠٨$  و هي غير دالة

إحصائياً .

وبالتالي يؤكد ذلك أن عينة الدراسة متجانسة في العمر الزمني ، ولا يوجد تفاوت كبير بينهم

في العمر الزمني .



## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

٤- التحقق من تكافؤ مجموعات الدراسة في مؤشرات الصحة النفسية قبل تطبيق البرنامج: استخدم الباحث اختبار مان وتيني للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة على أبعاد المقياس و الدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج .

جدول ( ٣ ) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب لمجموعة التجريبية ومتوسطات رتب المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج على المقياس

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	الضابطة التجريبية	١٠	١٢,٤	١٢٤	١,٤٥	غير دالة
		١٠	٨,٦	٨٦		
الثاني	الضابطة التجريبية	١٠	٩,١٥	٩١,٥	١,٠٣	غير دالة
		١٠	١١,٨٥	١١٨,٥		
الثالث	الضابطة التجريبية	١٠	١١,٧٥	١١٧,٥	٠,٩٧	غير دالة
		١٠	٩,٢٥	٩٢,٥		
الرابع	الضابطة التجريبية	١٠	١١,٣	١١٣	٠,٦١	غير دالة
		١٠	٩,٧	٩٧		
الدرجة الكلية	الضابطة التجريبية	١٠	١٢,٢٥	١٢٢,٥	١,٣٢	غير دالة
		١٠	٨,٧٥	٨٧,٥		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية ، و الذي يؤكد تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة على أبعاد المقياس و الدرجة الكلية. وبالتالي يؤكد ذلك وجود تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مؤشرات الصحة النفسية قبل تطبيق البرنامج .

رابعا : أدوات الدراسة :

تتكون أدوات الدراسة الحالية من :

١ - مقياس مؤشرات الصحة النفسية للمعلمين ( إعداد : الباحث )

٢- برنامج ارشادي مقترح بواسطة الذكاء الاصطناعي

<https://chat.openai.com/c/d8618010-a426-4948-9c90->

[12521054253f](https://chat.openai.com/c/d8618010-a426-4948-9c90-12521054253f)

٣- تقنين وتطوير البرنامج الإرشادي المقترح بواسطة الذكاء الاصطناعي لتحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمين ( التقنين والتطوير بواسطة الباحث )  
ونتناول فيما يلي كل أداة بشئ من التفصيل :

١- مقياس مؤشرات الصحة النفسية للمعلمين إعداد : الباحث

وقد عرفه الباحث إجرائيا : " بأنه : الحكم الشخصي للفرد على صحته النفسية التي يتم التعبير عنها ، من خلال اتجاهات الفرد - سلبية أو موجبة - نحو ذاته الشخصية ، و الاجتماعية ، و العائلية ، و المهنية، وهذا يعني أن مؤشرات الصحة النفسية المرتفعة تعني أن الفرد يعد نفسه ذا قيمة وأهمية فيما سبق ، بينما يعني الصحة النفسية المنخفضة تدنى رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقارها كما سبق ، وذلك كما تعبر عنه درجات المقياس المستخدم في الدراسة

أ- وصف المقياس

مقياس مؤشرات الصحة النفسية يتكون من ٤٠ عبارة ، لقياس أربعة أبعاد ، تمثل مؤشرات للصحة النفسية . ويمكن اعتباره مقياسا عاما لمؤشرات الصحة النفسية للأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢١ عاما فيما فوق ، وقد تم توزيع عبارات المقياس على الأربعة أبعاد بالتساوي كالاتي :

- البعد الشخصي ١٠ بنود .
- البعد الاجتماعي ١٠ بنود .
- البعد العائلي ١٠ بنود .
- البعد المهني ١٠ بنود .

وسيتم تعريف كل بعد من تلك الأبعاد كالتالي :

البعد الشخصي :

- ويقصد به كيف يرى ويقدر الفرد نفسه ، في هذا البعد من خلال تحقيق أهدافه، وشعوره بأهميته والتي تتمثل في : الاستقلالية والاعتماد على النفس ، والرضا عن المظهر الشخصي ، والاعتزاز والفخر بالصفات الإيجابية التي يملكها ، و الإحساس بالكفاءة والقيمة، والرضا عن الذات والثقة بالنفس .

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

### البعد الاجتماعي :

ويقصد به كيف يرى ويقدر الفرد نفسه في هذا البعد، في ضوء علاقاته بالآخرين وكيفية رؤية الآخرين له، ويتمثل في الاحترام والتقدير من الآخرين ، والمشاركة الاجتماعية ، والتعبير عن الذات في وجود الآخرين ، والقبول والاستحسان من الآخرين ، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين.

### البعد العائلي :

ويقصد به كيف يرى ويقدر الفرد نفسه في هذا البعد من خلال سلوك عائلته تجاهه ويتمثل في مكانته داخل الأسرة ، و مدى تلقيه الحب والاهتمام ، و تفهم الأسرة له ، وإحساسه بالمسئولية والاعتماد عليه من قبل عائلته.

### البعد المهني :

ويقصد به كيف يرى ويقدر الفرد نفسه في هذا البعد من خلال سلوك رؤسائه تجاهه ضوء إنجازه، وكفاءته مهنياً، ويتمثل في : التشجيع والتقدير من الرؤساء ، و التفوق المهني .

### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

#### ١- صدق مقياس مؤشرات الصحة النفسية :

تم تقنين المقياس بعمل الصدق والثبات ويتضح ذلك فيما يلي : استخدم الباحث الأساليب الآتية لحساب صدق مقياس مؤشرات الصحة النفسية :

#### أولاً : الاتساق الداخلي :

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك ارتباطها بالدرجة الكلية للاختبار والجداول التالية توضح هذه المعاملات:

## د. صابر فاروق محمد

أ- صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول :

جدول (٤) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الأول

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للأداة
١	**٠,٤٤	**٠,٣٣
٢	**٠,٥٩	**٠,٤١
٣	**٠,٥٧	**٠,٤٦
٤	**٠,٤٩	**٠,٤٣
٥	**٠,٣٤	**٠,٣١
٦	**٠,٥٧	**٠,٤٩
٧	**٠,٣	**٠,٢٩
٨	**٠,٥٣	**٠,٣٧
٩	**٠,٥٧	**٠,٤٩
١٠	**٠,٧٥	**٠,٦٦

\*\*دال عند ٠,٠١

ب- الاتساق الداخلي للبعد الثاني

جدول (٥) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الثاني

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للأداة
١	**٠,٥٣	**٠,٢٩
٢	**٠,٤٣	**٠,٢٦
٣	**٠,٥٧	**٠,٣٤
٤	**٠,٢٧	**٠,٣٤
٥	**٠,٥٤	**٠,٣٤
٦	**٠,٣٩	**٠,٢٦
٧	**٠,٤٤	**٠,٣٥
٨	**٠,٤٥	**٠,٤٢
٩	**٠,٤	**٠,٣٢
١٠	**٠,٤٧	**٠,٢٨

\*\*دال عند ٠,٠١

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

ج- الاتساق الداخلي للبعد الثالث :

جدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الثالث

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للأداة
١	**٠,٧٤	**٠,٦
٢	**٠,٦٤	**٠,٥٤
٣	**٠,٦٧	**٠,٦
٤	**٠,٦٦	**٠,٥٦
٥	**٠,٧٣	**٠,٦٤
٦	**٠,٦٥	**٠,٥٢
٧	**٠,٦٥	**٠,٥٣
٨	**٠,٦٦	**٠,٥٥
٩	**٠,٥٢	**٠,٣٩
١٠	**٠,٤٩	**٠,٤٣

\*\*دال عند ٠,٠١

د- الاتساق الداخلي للبعد الرابع :

جدول (٧) يوضح صدق الاتساق الداخلي للبعد الرابع

المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للأداة
١	**٠,٥٧	**٠,٣٨
٢	**٠,٤٤	**٠,٣٢
٣	**٠,٥٨	**٠,٥٣
٤	**٠,٦٥	**٠,٤٩
٥	**٠,٤٧	**٠,٤٢
٦	**٠,٥٣	**٠,٣٧
٧	**٠,٥٣	**٠,٤٨
٨	**٠,٦	**٠,٤
٩	**٠,٥١	**٠,٤
١٠	**٠,٦	**٠,٤٤

\*\*دال عند ٠,٠١

## د. صابر فاروق محمد

كما تم حساب معاملات الارتباط بين الابعاد الفرعية و الدرجة الكلية للأداة و الجدول التالي يوضح هذه المعاملات

جدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين الابعاد الفرعية و الدرجة الكلية للأداة

المحور	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الأول	**٠,٨
الثاني	**٠,٦٧
الثالث	**٠,٨٤
الرابع	**٠,٧٦

\*\*دال عند ٠,٠١

ثالثاً: صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) :

و تم حسابه عن طريق المقارنة بين المرتفعين و المنخفضين على الابعاد الفرعية و الدرجة الكلية للأداة ، والجدول التالي يوضح هذه المقارنة :

جدول (٩) يوضح الفروق بين المنخفضين و المرتفعين على ابعاد الأداة و الأداة ككل

الابعاد الأداة	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدالة
الأول	المنخفضون	٣٨	١٦,٧٨	١,٩٤	٢٨,٩	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	المرتفعون	٤٦	٢٦,٩٣	١,٢٣		
الثاني	المنخفضون	٤٦	٢٠,٦٩	١,٥٦	٢٨,٨١	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	المرتفعون	٣٨	٢٨,٦٥	٠,٧٤		
الثالث	المنخفضون	٤٣	١٨,٦٧	٣,١	٢٤,٢٩	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	المرتفعون	٥١	٢٩,٣٩	٠,٤٩		
الرابع	المنخفضون	٤٥	١٦,٢٤	١,٧٧	٣٢,١٩	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	المرتفعون	٣٨	٢٧,١	١,١٨		
الدرجة الكلية	المنخفضون	٤٩	٧٨,٤٤	٦,١٣	٢٨,٨٧	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	المرتفعون	٤٤	١٠٨,٥٢	٣,٣٥		

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، و الذي يدل على الصدق التمييزي لابعاد المقياس و الأداة ككل  
٥- ثبات مقياس مؤشرات الصحة النفسية :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس على عينة قوامها ٢٠٦ من المعلمين . حيث قام بحساب ثبات الأداة بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ ، و طريقة التجزئة النصفية لابعاد المقياس والأداة ككل .

و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات :

جدول (١٠) يوضح معاملات الثبات لابعاد الأداة و الأداة ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الأول	٠,٧	٠,٧٤
الثاني	٠,٦٧	٠,٧٢
الثالث	٠,٨٤	٠,٨٣
الرابع	٠,٧٤	٠,٧
الأداة ككل	٠,٨٨	٠,٧٦

يتضح من الجدول السابق أن جميع المعاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس.

٢- البرنامج المقترح بواسطة الذكاء الاصطناعي .

بتقديم طلب تصميم برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي وذلك لتحسين  
-<https://chat.openai.com/c/d8618015-a426-4948-9c90-12521054253f> الصحة النفسية للمعلمين من خلال

تم تقديم التصور التالي :

تصميم برنامج إرشادي يعتمد على تقنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصحة النفسية لدى المعلمين يتطلب الاهتمام بعدة جوانب، منها التحفيز الإيجابي، تقنيات التفكير الإيجابي، وتعزيز الوعي الذاتي. إليك مقترح لبرنامج قائم على ٦ جلسات:

## د. صابر فاروق محمد

### #### الجلسة ١: التعريف بعلم النفس الإيجابي والوعي الذاتي

- شرح مبسط لمفهوم علم النفس الإيجابي.
- تسليط الضوء على أهمية الوعي الذاتي وكيفية تحقيقه.
- تحديد الأهداف الشخصية لكل معلم.

### #### الجلسة ٢: تقنيات التفكير الإيجابي

- تعريف التفكير الإيجابي وكيفية تحويل التفكير السلبي.
- تمارين عملية لتعزيز التفكير الإيجابي.
- استخدام الإيجابية في مواجهة التحديات التعليمية.

### #### الجلسة ٣: تعزيز التواصل الإيجابي

- فهم أهمية التواصل الإيجابي مع الطلاب وزملاء العمل.
- مهارات التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية.
- استخدام التحفيز والإشادة في البيئة التعليمية.

### #### الجلسة ٤: التحفيز الشخصي وتحقيق الأهداف

- تطوير خطة عمل شخصية لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية.
- تقنيات تحفيز النفس وتعزيز الالتزام.
- تحديد العوائق المحتملة وكيفية التغلب عليها.

### #### الجلسة ٥: التفاعل مع التوتر وإدارة الضغوط

- تعلم تقنيات إدارة التوتر والتأقلم مع الضغوط.
- تحديد مصادر التوتر في البيئة التعليمية.
- تمارين تنظيم التفكير والتفاعل الإيجابي مع التحديات.



## تقنين برنامج ارشادى مقترح باستخدام الذكاء

### الجلسة ٦: إعادة تعريف النجاح والرضا الشخصي

- فحص مفهوم النجاح والرضا الشخصي.
- تحديد الإنجازات الشخصية والمهنية المهمة.
- توجيه التفكير نحو النجاح وزيادة مستوى الرضا الشخصي.

\* تقنين البرنامج ( اعداد / الباحث )

بعد اطلاع الباحث على البرنامج الارشادى المقترح بواسطة برنامج الذكاء الاصطناعى لاحظ الباحث ما يلى .

- عدد الجلسات المقدمة قليل وهى لاتكفى لتحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى المعلمين
  - لاتوجد اهداف واضحة لكل جلسة
  - لم يتم ذكر الفنيات والأنشطة المستخدمة
  - لم يتم تحديد زمن للجلسة
- وبالتالى فالمقترح الذى تم تقديمه هو مقترح عام وغير كافى لتحسين مؤشرات الصحة النفسية ولكن يمكن تطويره بصورة أفضل قد تسهم في تحسين الصحة النفسية للمعلمين ومن ثم البرنامج قد يكون له فاعلية وأثره في هذا التحسين لذلك قام الباحث بما يلى :
- زيادة عدد جلسات البرنامج من ٦ إلى ١٧ جلسة
  - تحديد أهداف كل جلسة
  - تحديد الفنيات المستخدمة
  - تحديد زمن كل جلسة
- و الجدول التالى يوضح جلسات البرنامج المستخدم في الدراسة

## د. صابر فاروق محمد

جدول ( ١٢ ) جلسات البرنامج وعنوانها وأهدافها والفنيات المستخدمة وزمن كل جلسة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعاون وتكوين العلاقة الإرشادية	- التعرف على الاعضاء وبناء علاقة ارشادية معهم - مناقشة الاعضاء حول توقعاتهم من البرنامج وتعريفهم بجلسات البرنامج وأهدافه	المقابلة الإرشادية	٩٠ دقيقة
الثانية	التعرف على المحتوى المعرفي للاعضاء	- تحريك دافعية الاعضاء للإرشاد - فحص أساليب الاعضاء في التعامل مع المشكلات - رصد عمليات التفكير غير السوية لدى الاعضاء	المناقشة المحاضرة التنفيس الانفعالي	١٢٠ دقيقة
الثالثة	التعريف بعلم النفس الايجابي وعلاقته بالوعي بالذات	- التعرف على ماهية علم النفس الايجابي مفهومه واسسه واهميته ومجالاته - التعرف على مفهوم الوعي بالذات - خلق جو من المرح والالفة بين الأعضاء	المحاضرة الحوار والمناقشة	١٢٠ دقيقة
الرابعة	الصحة النفسية	- التعرف بالصحة النفسية كعلم وكحالة - التعرف على اهداف ومعايير الصحة النفسية - التعرف على سمات الشخصية الأقرب الى الصحة النفسية	المحاضرة الحوار والمناقشة	١٢٠ دقيقة
الخامسة	التعرف على الأفكار الغير عقلانية الانهزامية	- فحص المعتقدات غير العقلانية لدى الأعضاء - الكشف عن ابعاد مشكلة انخفاض تقدير الذات - تشجيع الأعضاء على التعبير عن مشكلاتهم الشخصية	لعبة الدور المناقشة الواجب المنزلي	١٢٠ دقيقة

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
المادسة	استراتيجيات التفكير الايجابي	- التعرف على استراتيجيات التفكير الايجابي المستخدمة في مواجهة الضغوط الحياتية . - تنفيذ الاستراتيجيات من خلال مواقف حياتية	القصة الرمزية المناقشة والحوار المحاضرة	١٢٠ دقيقة
السادسة	التدريب على أسلوب حل المشكلات	- تدريب الأعضاء على أساليب مواجهة المشكلات بالطرق الملائمة والخطوات التي تساعدهم على تحديد المشكلة وابعادها المختلفة	التعزيز التخيل الذاتي	١٢٠ دقيقة
الثامنة	اكتشاف مواطن القوة في الشخصية	- تقييم الأعضاء لذواتهم والتعرف على نقاط القوة والضعف لديهم - توجيه الأعضاء الى الجوانب الايجابية في شخصياتهم التدريب على استثمار الجوانب الايجابية وتمييزها	لعب الدور النظر في المرآة الواجب المنزلي	١٢٠ دقيقة
التاسعة	المشاعر والانفعالات واثرها في مواجهة التحديات	- التعرف على أنواع المشاعر المختلفة تحديدا الايجابية والسلبية واثرها على الحياة اليومية - مساعدة الأعضاء على التقليل من المشاعر السلبية وتنمية السمات الايجابية	التخيل التعرض للأنشطة السارة المحاضرة الاسترخاء	١٢٠ دقيقة
العاشر	التفاؤل والامل	- تعريف الأعضاء على التفاؤل والامل والفرق بينهما وبين التشاؤم -التدريب على أفكار وخطوات التفاؤل - التدريب على التخطيط الجيد ووضع اهداف للمستقب	الحوار الداخلي الذاتي الايجابي غرس الامل إعادة البناء المعرفي	١٢٠ دقيقة

## د. صابر فاروق محمد

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الحادية عشر	التدفق والامتنان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رصد المهام والأنشطة المحببة للاعضاء</li> <li>- التعبير عن الامتنان في المواقف الحياتية</li> <li>- تدريب الأعضاء على الوصول الى حالة نفسية جيدة معبرة عن الصحة النفسية كحالة</li> </ul>	التدفق الامتنان الأنشطة المنزلية التداعي الحر	١٢٠ دقيقة
الثانية عشر	الفكاهة وروح الدعابة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على أهمية الفكاهة وروح الدعابة في حياتنا</li> <li>- محاولة الإبتعاد قدر الإمكان عن الاحداث السلبية والتعرض للاحداث الإيجابية</li> </ul>	لقطات من أفلام كوميديا الفكاهة التعرض لاحداث السارة	١٢٠ دقيقة
الثالثة عشر	المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعريف الأعضاء على مفهوم التواصل اللفظي وغير اللفظي وأهميته</li> <li>- التدريب على مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي والمهارات الاجتماعية التي ترتبط به</li> </ul>	التعزيز المحاضرة المناقشة	١٢٠ دقيقة
الرابعة عشر	الثقة بالنفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على معنى ومهارات تعزيز الثقة بالنفس</li> <li>- تقديم استراتيجيات لتقوية الثقة بالنفس</li> </ul>	التعزيز المحاضرة اليوم الجميل المناقشة	١٢٠ دقيقة
الخامسة عشر	تعميق مفهوم التوكيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكساب الأعضاء مهارات السلوك التوكيدي</li> <li>- تقديم الأسلوب التوكيدي كطريقة ملائمة للتعامل مع الافراد بدلا من العدوانية او السلبية</li> </ul>	التعزيز المحاضرة المناقشة	١٢٠ دقيقة
السادسة عشر	تجارب واقعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عرض نماذج لتجارب واقعية كانت تعاني من انخفاض مستوى الصحة النفسية وكيف تم التغلب عليها</li> </ul>	الحوار والمناقشة	١٢٠ دقيقة
السابعة عشر	التقييم والختام	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على مدى تحقيق اهداف البرنامج .</li> <li>- تلخيص اهم ما جاء بالبرنامج</li> <li>- التطبيق البعدي لمقياس مؤشرات الصحة النفسية</li> </ul>	الحوار المناقشة التعزيز	١٢٠ دقيقة

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

### \* نتائج الدراسة :

#### بالنسبة للفرض الأول ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطات رتب المجموعة الضابطة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية وذلك لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.

ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد :

جدول ( ١٣ ) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس مؤشرات الصحة النفسية

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	الضابطة	١٠	٦,٥٥	٦٥,٥	٣,٠٠٥	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
	التجريبية	١٠	١٤,٤٥	١٤٤,٥		
الثاني	الضابطة	١٠	٥,٦٥	٥٦,٥	٣,٦٩	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
	التجريبية	١٠	١٥,٣٥	١٥٣,٥		
الثالث	الضابطة	١٠	٥,٦	٥٦	٣,٧٤	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
	التجريبية	١٠	١٥,٤	١٥٤		
الرابع	الضابطة	١٠	٦,١٥	٦١,٥	٣,٣٦	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
	التجريبية	١٠	١٤,٨٥	١٤٨,٥		
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٥,٥	٥٥	٣,٧٨	دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١
	التجريبية	١٠	١٥,٥	١٥٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ، وذلك على جميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس لصالح أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

وتشير هذه النتيجة إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

ويفسر ذلك الباحث إلى أن فاعلية وتأثير محتوى البرنامج الإرشادي الإيجابي، وما يشتمل عليه من فنيات وخبرات تطبيقية في تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بأفراد المجموعة

## د. صابر فاروق محمد

الضابطة والتي لم تتعرض لنفس البرنامج والخبرات التي تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية. ويرجع ذلك أيضاً إلى تأثير البرنامج الإرشادي الإيجابي، حيث قد راعى الباحث الدقة في اختيار العينة وتصميم الأدوات، وبناء الإطار النظري، وأيضاً التصميم الجيد للبرنامج الإرشادي وما يحتوي عليه من فنيات واستراتيجيات وأنشطة قائمة على فنيات علم النفس الإيجابي وأيضاً حرص واهتمام أفراد المجموعة التجريبية على الحضور في الموعد المحدد للجلسات، ومراعاة التعليمات وقوانين سير الجلسات والمشاركة بجد ونشاط في جلسات البرنامج.

### ٢ - نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدى على مقياس مؤشرات الصحة النفسية لصالح القياس البعدى.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصل إليه الباحث من نتائج في هذا وذلك الصدد :

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

جدول (١٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، وذلك على مقياس مؤشرات الصحة النفسية

البعد	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	الرتب السالبة	-	٠٠	٠٠	٢,٨١	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	-				
	الإجمالي	١٠				
الثاني	الرتب السالبة	١	١	١	٢,٧١	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	٩	٦	٥٤		
	الرتب المتعادلة	-				
	الإجمالي	١٠				
الثالث	الرتب السالبة	-	٠٠	٠٠	٢,٨	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	-				
	الإجمالي	١٠				
الرابع	الرتب السالبة	-	٠٠	٠٠	٢,٨١٢	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	-				
	الإجمالي	١٠				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	-	٠٠	٠٠	٢,٨١٤	دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	-				
	الإجمالي	١٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ، وذلك على جميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس الصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة ٠,٠١ .

وهذا ما يؤكد حدوث تغيير جذري لهؤلاء المعلمين بعد تطبيق البرنامج ، فقبل البرنامج لم يكن لهؤلاء المعلمين إحساس بقيمة الذات أو أدنى تقدير لأنفسهم وهي تدل على مؤشرات منخفضة للصحة النفسية ، فعندما طلب منهم الباحث في السابق عمل قائمة يقيمون بها أنفسهم يوضحون فيها رؤيتهم لأنفسهم كنوع من الواجبات المنزلية فوجيء الباحث بأن معظمهم لم يكتبوا أياً من الإيجابيات التي لديهم، واكتفوا بكتابة السلبيات التي لديهم وعندما سألهم الباحث عن ذلك، كانت إجاباتهم بأن ليس لديهم من الإيجابيات، وكانت صورة الذات لديهم سلبية ،

## د. صابر فاروق محمد

وأن المستقبل غامض بالنسبة لهم وأنهم بلا حول ولا قوة ولا يستطيعون فعل أي شيء، ثم بعد ذلك عندما أعاد الباحث نفس الطلب منهم بعد ٥ جلسات وجد الباحث قائمة من الإيجابيات لدى كل منهم ، ووجد الباحث قائمة السلبيات أقل جدا من الإيجابيات.

### ٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مؤشرات الصحة النفسية . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد :

جدول (١٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي و التتبعي ، وذلك على مقياس مؤشرات الصحة النفسية

البعدي	نتائج القياس قبلي/بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٢ ٠ ٨ ١٠	١,٥ ٠	٣ ٠	١,٤١	غير دالة
الثاني	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٢ ١ ٧ ١٠	٢ ٢	٤ ٢	٠,٥٧	غير دالة
الثالث	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٢ ٠ ٨ ١٠	١,٥ ٠	٣ ٠	٠,٤١	غير دالة
الرابع	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٠ ١ ٩ ١٠	٠ ١	٠ ١	١	غير دالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة الإجمالي	٤ ١ ٥ ١٠	٣ ٣	١٢ ٣	١,٣	غير دالة



## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك على جميع أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس .

وتشير نتائج الفرض الثالث إلى استمرارية وبقاء أثر وفعالية البرنامج في تحسين مؤشرات الصحة النفسية إلى ما بعد الانتهاء من جلسات البرنامج ، وأثناء فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة أو تراجع في مستوى التحسن بعد انتهائه. ويفسر الباحث هذه النتائج في ضوء ما تم تقديمه لأفراد المجموعة التجريبية، وتم اكتسابه من خبرات ومهارات وفتيات أصبحت ذات تأثير فعال في سلوكياتهم خلال المواقف الحياتية المختلفة.

وتشير هذه النتائج أيضاً إلى اقتناع أفراد المجموعة التجريبية من المعلمين بالأنشطة المختلفة والفتيات والاستراتيجيات التي تنتمي لمنحى علم النفس الإيجابي، والتي قد تم تنفيذها خلال جلسات البرنامج، وكان لها بالغ الأثر لدى أفراد العينة في استمرار تطبيق تلك الفتيات والأنشطة والمهارات أثناء فترة المتابعة.

ويرجع الباحث استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الإيجابي، إلى أنه اتجه حديث قائم على أرضية علمية صلبة، ويعتمد على أساليب وفتيات واستراتيجيات مدروسة بشكل مقنن وجيد.

ويفسر الباحث ذلك بأن البرنامج الإرشادي الإيجابي قد حقق ما يسعى إليه من أهداف، حيث قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية أكثر وعياً بأنفسهم وبقدراتهم وطاقاتهم، ووجههم إلى الطرق التي تساعدهم في تنمية شخصياتهم، وأكسبهم نسق قيمي ديني، وساعدهم على مواجهة المواقف والأزمات بتفكير إيجابي والتوصل للحلول الملائمة، ووضع أهداف مستقبلية لتحقيقها، وأنتهى بتحسين مؤشرات الصحة النفسية لديهم .

## د. صابر فاروق محمد

### ٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد تطبيق البرنامج مباشرة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test للكشف عن دلالة الفروق بين مجموعتين

ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد :

جدول رقم ( ١٦ ) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب الذكور والإناث بعد تطبيق

البرنامج مباشرة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	ذكور	٥	٥,١٠	٢٥,٥٠	٠,٤٣	غير دالة
	إناث	٥	٥,٩٠	٢٩,٥٠		
الثاني	ذكور	٥	٤,٤٠	٢٢,٠٠	١,١٧	غير دالة
	إناث	٥	٦,٦٠	٣٣,٠٠		
الثالث	ذكور	٥	٤,٩٠	٢٤,٥٠	٠,٦٣	غير دالة
	إناث	٥	٦,١٠	٣٠,٥٠		
الرابع	ذكور	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٦٣	غير دالة
	إناث	٥	٧,٠٠	٣٥,٠٠		
الدرجة الكلية	ذكور	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٦٥	غير دالة
	إناث	٥	٧,٠٠	٣٥,٠٠		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ذكور ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية إناث بعد تطبيق البرنامج وذلك على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وهذا ما يرجعه الباحث بأن الفتيات التي استخدمها تناسب كلا الجنسين وتساعدهم على تحسين مؤشرات الصحة النفسية ، و تعمل على تغيير المشاعر الانهزامية للذات بمشاعر ايجابية، تساعد على تقبل نواتهم تقبلا غير مشروط وتبنى فلسفة واقعية نحو ذاتهم والآخرين دون أي شروط .

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

٥ - نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :

ينص هذا الفرض على أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية (ذكور) ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية (إناث) بعد مرور فترة المتابعة على مقياس مؤشرات الصحة النفسية

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتي Mann- Test Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين مجموعتين بعد مرور فترة متابعة .

ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد :

جدول رقم ( ١٧ ) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب الذكور والإناث على مقياس مؤشرات الصحة النفسية بعد مرور فترة متابعة للبرنامج الإرشادي .

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	قيمة Z	مستوى الدالة
الأول	ذكور	٥	٥,٢٠	٢٦,٠٠	٠,٣١	غير دالة
	إناث	٥	٥,٨٠	٢٩,٠٠		
الثاني	ذكور	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٦٢	غير دالة
	إناث	٥	٧,٠٠	٣٥,٠٠		
الثالث	ذكور	٥	٥,١٠	٢٥,٥٠	٠,٤٢	غير دالة
	إناث	٥	٥,٩٠	٢٩,٥٠		
الرابع	ذكور	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٦	غير دالة
	إناث	٥	٧,٠٠	٣٥,٠٠		
الدرجة الكلية	ذكور	٥	٤,٠٠	٢٠,٠٠	١,٦٤	غير دالة
	إناث	٥	٧,٠٠	٣٥,٠٠		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية ذكور ومتوسطات رتب المجموعة التجريبية إناث بعد انتهاء شهر المتابعة وذلك على جميع محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس. وذلك يرجع إلى تساوى تأثير البرنامج في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى كلا الجنسين بعد فترة المتابعة، وذلك نتيجة أن تنمية السمات الإيجابية يبقى أثر من التغيير في السلوك، وهذا من أهم ما يميز علم النفس الإيجابي

## د. صابر فاروق محمد

بأنه يساعد الافراد على تنمية مهاراتهم وقدراتهم الشخصية ، ويجعلهم أكثر مرونة، أكثر انفتاحا على الآخرين ، وأكثر قدرة على حل مشكلاتهم.

وفي النهاية يرى الباحث تساوى تأثير البرنامج الإرشادي لدى الذكور والإناث في تحسين مؤشرات الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج مباشرة ، وبعد انتهاء فترة المتابعة.

### \* التوصيات والتطبيقات التربوية :

- تطبيقات الذكاء الاصطناعي أصبحت أكثر استخداماً في عالمنا ، لذلك يمكن الاستفادة من هذه التطبيقات في العلوم الإنسانية وتطويرها لتحقيق أكبر قدر ممكن من هذه الاستفادة .

- في مجال البرامج الإرشادية والعلاجية عدم الاعتماد على تطبيقات الذكاء الاصطناعي بشكل مطلق ولكن يمكن تقنينها وتطويرها من قبل المختصين لتحقيق الاستفادة المرجوة .

- التركيز في برامج اعداد المعلمين داخل الكليات او برامج التأهيل التربوى في الوحدات ذات الطابع الخاص داخل الجامعات على تنمية المهارات الشخصية للمعلم لمواجهة التحديات في الحياة عموماً من خلال دعم الجوانب الإيجابية في شخصياتهم.

### \* البحوث والدراسات المقترحة :

- فاعلية برنامج ارشادى مقترح باستخدام الذكاء الاصناعى و الارشاد المعرفى السلوكى لخفض الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى ( دراسة مقارنة )

- فاعلية برنامج ارشادى تكاملى لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من المعلمين .

- فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المعلمين .

### المراجع :

- أسماء مسعود محمد (٢٠٢١) : فاعلية برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لخفض أعراض كورونا فوبيا لدى طاقم التمريض ، مجلة كلية التربية ، العدد ٤ ، جامعة طنطا
- أسبينو، وستودينجر (٢٠٠٦)٠ سيكولوجية القوى الإنسانية. ترجمة: صفاء الأعرس وآخرين. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- احمد رشدي عبدالرحيم (٢٠١٨) : فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد ، المجلة العلمية لكلية التربية ، عدد ٢٧، كلية التربية ، جامعة الوادي الجديد
- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠١٨) : عوامل الشخصية المنبئة بالصحة النفسية لدى المراهقين ، مجلة الطفولة العربية ، العدد ٧٤ ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية
- أسماء خويلد (٢٠١٨) : مستوى الطموح وعلاقته بالصحة النفسية ، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد ٤٠ ، مركز جيل البحث العلمي .
- اسيل رثيف عبدالغنى (٢٠٢٢) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي، لتحسين التوافق الزوجي، وخفض الطلاق العاطفي لدى عينة من النساء في الأردن ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية
- امينة منصور عوني (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين". رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- باربرا انجلر (١٩٩١)٠ مدخل إلى نظريات الشخصية. ترجمة: فهد بن عبدالله بن دليم. الطائف: دار الحارثي للطباعة والنشر.
- بدر محمد الأنصاري (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- توما جورج خوري (١٩٩٦). الشخصية: مفهوما. سلوكها. وعلاقتها بالتعلم. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

## د. صابر فاروق محمد

- حسن عبدالفتاح الفنجري (٢٠٠٦) : السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ، بنها ، مؤسسة الإخلاص للطباعة .
- حميدة أحمد مسعد (٢٠٢١) : استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة ، مجلة القراءة والمعرفة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس
- خالد جاب الله ( ٢٠٢٠ ) : فاعلية برنامج بطريقة هالويك في تحسين الاستقلالية والتكيف والصحة النفسية للمصابين بالإدمان: دراسة ميدانية أجريت على عينة بمركز مكافحة الإدمان بمستغانم ، مجلة انستة للبحوث والدراسات ، العدد ١ ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، الجزائر .
- خلود إبراهيم عبدالعليم (٢٠٢٢) : أثر برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، عدد ١١٨ ، جامعة المنصورة .
- رانية عبدالرازق خليل ( ٢٠١٩ ) : الصحة النفسية للأم وعلاقتها بالمزاج الاكتئابي وأعراض ما بعد الصدمة للأطفال في عيادات الصحة النفسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- سارة عبدالسلام مصطفى (٢٠٢٢) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات الملمات بكلية التربية للطفولة المبكرة ، مجلة الطفولة والتربية ، عدد ٥١ ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية .
- سامية يوسف محمد إبراهيم (٢٠١٤) . برنامج إرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية مهارات تعامل الأمهات مع بناتهن المراهقات. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- شينخر عبدالرحمن (٢٠٢٠) : تأثير إدمان الإنترنت على الصحة النفسية: دراسة ميدانية من خلال برنامج صن واختبار IAT ، مجلة انستة للبحوث والدراسات ، العدد ١ ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، الجزائر .
- طاهر سعد حسن عمار (٢٠١٣) . فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه. كلية التربية ، جامعة عين شمس .

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

- عامر حبابي (٢٠٢٣) : الذكاء الاصطناعي ( المفاهيم والتطبيقات ) ، دار النهضة العربية ، القاهرة
- عبدالرازق عبدالله ( ٢٠١٩ ) : الصحة النفسية لدى الأطفال العاملين بولاية الخرطوم ، مجلة جامعة مروى التكنولوجية ، العدد ٣ ، جامعة عبداللطيف الحمد التكنولوجية ، السودان .
- عبدالمطلب أمين القريظي ( ٢٠٠٣ ) : الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- عمر بن شريك وشينخر عبدالرحمن (٢٠١٨) : عبء العمل وعلاقته بالصحة النفسية لدى الممرضين: دراسة ميدانية بتوظيف برنامجي WISN وصن ببعض المصالح الاستشفائية في قطاع الصحة بولاية الجلفة ، مجلة الدراسات العربية ، عدد ٧٣ ، جامعة عمار ثليجي بالاغواط ، الجزائر .
- فايزة احمد الحسيني (٢٠٢٠) : تطبيقات الذكاء الاصطناعي وتنمية المهارات الحياتية لذوي الاحتياجات الخاصة (نظرة مستقبلية )، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ، العدد ١ ، المجلد ٣ ، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل .
- فريال عويد وقعان (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- فيرا بيفر (٢٠١١). التفكير الإيجابي: دائماً ما تعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، بيد أنك تخشى تطبيقه. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- ماجدة هاشم بخيت (٢٠٢١) : أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال ،مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، عدد ١٦ ،كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة أسيوط .
- مارتن سليجمان (٢٠٠٦). السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض: مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع.

## د. صابر فاروق محمد

- مارتن سليجمان (هـ ٢٠٠٠). السعادة الحقيقية "استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجالاً. ترجمة: صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان وآخرون. القاهرة: دار العين للنشر.
- مايكل أرجايل (٢٠٠٠). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال. سلسلة عالم المعرفة، العدد ٧٥١. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوه (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، القياس. الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية والعربية، ع٩٢.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوه (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. الكتاب العربي للعلوم النفسية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية والعربية، ع٣٤.
- محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) : حالة التدفق ( المفهوم ، الأبعاد ، القيم ) ، شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ٢٩
- محمد سيد محمد ( ٢٠٢١ ) : فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض العجز المكتسب وتنمية التدفق النفسي لطلاب الجامعة المتأخرين دراسياً ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، عدد ١٤ ، المركز القومي للبحوث غزة
- محمد نجيب الصبوة (٢٠١٠): دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٩ (١-٢١) .
- مصطفى السعيد السعيد (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لخفض القلق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتلعثمين ، مجلة بحوث التربية النوعية ، عدد ٥٩ ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة .
- مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة "قراءات في علم النفس الإيجابي". بيروت: مؤسسة ديمو برس للطباعة.
- مصطفى حجازي (٢٠١٥). الأسرة وصحتها النفسية، المقومات، الديناميات، العمليات. المغرب: المركز الثقافي العربي.



## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

- منال مصطفى محمد إبراهيم (٢٠١٤). فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه. كلية التربية ، جامعة عين شمس
- مهني محمد إبراهيم ( ٢٠٢٣ ) : التسريع الأكاديمي مدخل لتعليم الموهوبين في عصر الذكاء الاصطناعي ، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية ، العدد ٢ ، المجلد ٦ ، المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل .
- نتيجة سعيد سليم (٢٠١٥). بناء برنامج إرشاد جمعي مستند الي نظرية علم النفس الايجابي في تنمية التفكير الايجابي وخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدي الامهات البديلات في دور الرعاية الابوائية. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- نجوى إبراهيم عبد المنعم محمد (٢٠١١). فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- نوال بنت صويلح حمدان ( ٢٠١٩ ) : تصور مقترح لبرنامج يعتمد على الذكاء الإصطناعي لتحديد الإحتياجات التدريبية للمعلمين وتنمية قدراتهم المهنية ،مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية ، العدد ١٩ ، المجلد ٢ ، كلية الآداب ، جامعة كفر الشيخ.
- هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم السطوحي (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية. رسالة دكتوراه. كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- Alex Linley (٢٠٠٦). Positive Psychology: past, present ,and (possible) future . the journal of positive psychology, ١(١) ٣-١٦.
- Anthony, R. (٢٠٠٤). Beyond Positive Thinking: A No-Nonsense Formula for Getting the Results You Want. Morgan ,James Publishing
- Boniwell , I (٢٠٠٨). Positive psychology in a nutshell : A balanced introduction to the science of optimal functioning . personal Well-Being centre.
- Csikszentmihalyi, M. (١٩٩٠). Flow. The Psychology of Optimal

Experience. New York (HarperPerennial).

- Dweck, C. S., & Elliot, A. J. (Eds.). (2005). Handbook of competence and motivation (pp. 122-140). Guilford Press.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. NYS psychologist, 16(3), 18-20.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. Review of general psychology, 9(2), 103.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of personality and social psychology, 87(2), 228-240.
- Horvitz, E. (2021). One-Hundred Year Study of Artificial Intelligence: Reflections and Framing. Available at: <https://stanford.app.box.com/s/266hrhww213gjo y9euar> (Accessed: 10 August 2021)
- Knight, W. (2020). Tech Companies Want AI to Solve Global Warming. [online] MIT Technology Review. Available at: <https://www.technologyreview.com/s/040416/could-ai-solve-the-worlds-biggest-problems/> [Accessed 10 Aug. 2020].
- Landor, M. (2013). Building happiness, resilience and motivation in adolescents: a positive psychology curriculum for well-being. Educational Psychology in Practice, 29(3), 329-330.
- Leach, C. J., Green, L. S., & Grant, A. M. (2011). Flourishing Youth Provision: The Potential Role of Positive Psychology and Coaching in Enhancing Youth Services. International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring, 9(1), 44-58.
- Manicavasagar, V., Horswood, D., Burckhardt, R., Lum, A., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2014). Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health:

## تقنين برنامج ارشادي مقترح باستخدام الذكاء

randomized controlled trial. Journal of medical Internet research, ١٦(٦). pp. ٢٣-٣٩.

- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (٢٠١١). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. Journal of Happiness Studies, ١٢(٦), ١٠٤٩- ١٠٦٢.
- Neukrug, E. S. (Ed.). (٢٠١٥). The Sage encyclopedia of theory in counseling and psychotherapy. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483346502.n277>.
- Oxford (٢٠١٦) 'Artificial intelligence', in Oxford Dictionary. Available at: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/artificial-intelligence> (Accessed: ١٥ August ٢٠١٦).
- Savage, J. A. (٢٠١١). Increasing Adolescents' Subjective WellBeing: Effects of a Positive Psychology Intervention in Comparison to the Effects of Therapeutic Alliance, Youth Factors, and Expectancy for Change. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences. Vol.٧٢(٦-A), pp. ١٨٦٧.
- Seligman, M. E. (٢٠٠٢). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, ٢, ٣-١٢.
- Selove, R. (٢٠١١). Positive Psychology Is Approaching Adolescence. Rsyncritiques, ٥٦(٤٤).
- Yager-Elorriaga, D. K., Berenson, K. R., & McWhirter, P. (٢٠١٤). Hope, ethnic pride, and academic achievement: Positive psychology and Latino youth. Rsyncritiques, ٥٦(١٠). ١٢٠٦-١٢١٤.

المواقع الالكترونية :

<https://chat.openai.com/c/d٨٦١٨٠١٥-a٤٢٦-٤٩٤٨-٩c٩٠-١٢٥٢١٠٥٤٢٥٣f>

**Codifying a proposed psychological counseling program using artificial intelligence and its impact on improving Indicators of mental health among a sample of teachers**

**Saber farouk Mohamed**

Lecturer of mental health&Psychological Counseling  
Faculty of Education  
Ain Shams University

**Abstract:** The current study aimed to develop a program using artificial intelligence based on positive psychology techniques and determine its impact on improving mental health indicators among a sample of teachers. The sample was selected from teachers enrolled in the educational qualification program at the University Education Development Center at the Faculty of Education, Ain Shams University . The participating members were distributed into two study groups: an experimental group that included (١٠) participants who were exposed to the counseling program, and a control group that included (١٠) participants who were not exposed to the program. The mental health indicators scale was applied to the two study groups before and after exposure to the program, and a month after the end of the program, the scale was applied to the experimental group for follow-up. The results of the study indicated that there were statistically significant differences at the level of ٠,٠١ between the average ranks of the experimental and control groups on the total score of the study scale in favor of the experimental group in the post-measurement, and that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group in the post- and follow-up measurements on all dimensions. The total score for the mental health indicators scale This indicates the effectiveness of the program used in improving mental health indicators and the continuation of its effects a month after the end of the study. The study also found that there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group for males and the average ranks of the experimental group for females after applying the program and in the follow-up measurement on all dimensions and the total score of the mental health indicators scale.

(Key Words : Artificial Intelligence / Mental Health/ teachers )