

**فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف بعض أعراض
الشيخوخة النفسية لمعلمي المستقبل**

The Effectiveness of Positive Psych Counseling in
Reducing Some Symptoms Psychological Aging among
the Future Teachers

إعداد

د/ حسام محمود زكى على

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة المنيا

Blind Reviewed Journal

المخلص:

هدفت الدراسة الحالية لبناء برنامج إرشادي إيجابي، وتعرف فاعليته في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية (القلق العام، والاعتراب النفسي، واللاتمكين النفسي، واضطرابات التواصل)، إضافة لتعرف الفروق في فاعلية البرنامج موضع الدراسة لدى المجموعة الإرشادية وفقاً للجنس، واستمراره في تخفيف أعراض الشيخوخة النفسية في التطبيق التتبعي، وذلك لـ ١٠ من الطلاب معلمي المستقبل من الجنسين (٥ ذكور، ٥ إناث) بكلية التربية جامعة المنيا، وتمّ استخدام كل من مقياس الشيخوخة النفسية، وبرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي إعداد الباحث الحالي، كما تمّ استخدام المنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي والأساليب الإحصائية المناسبة للفروض، وتوصلت الدراسة للتحقق من فاعلية البرنامج المُستخدَم في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية موضع الدراسة (القلق العام، والاعتراب النفسي، واللاتمكين النفسي، واضطرابات التواصل)، إضافة لعدم دلالة الفروق إحصائياً بين متوسطات درجات الجنسين في فاعلية البرنامج الإرشادي المُستخدَم، وكذلك لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج، مما يوضح استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي حتى فترة المتابعة، كذلك تمّ تقديم مجموعة من التوصيات والتي قد تساعد في تحسين وضع معلمي المستقبل، واقتراح بعض البحوث المستقبلية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الإيجابي، والبرنامج الإرشادي، والشيخوخة النفسية، والقلق العام، والاعتراب النفسي، واللاتمكين النفسي، واضطرابات التواصل، ومعلم المستقبل.

Abstract:

The aim of the current study is to prepare and build a counseling program according to positive psychology, and to know its effectiveness in relieving some of the symptoms of psychological aging (general anxiety, psychological alienation, psychological disempowerment, and communication disorders), in addition to knowing the difference in the effectiveness of the counseling program for the counseling group according to gender, and its continuity in Reducing the symptoms of psychological aging in the tracking application, on 10 students, future teachers, at the Faculty of Education, Minia University. The psychological aging scale and the positive psychological counseling program were used for the current researcher, and the appropriate statistical methods were used for the hypotheses, and the study reached to verify the effectiveness of the program used in relieving Some symptoms of psychological aging (general anxiety, psychological alienation, psychological disempowerment, and communication disorders), in addition to the insignificance of differences between the average degrees of the two sexes in the effectiveness of the counseling program used, and there were no statistically significant differences between the mean scores of the counseling group in the two post and follow-up applications of the program, A set of recommendations were also presented that may help improve the situation of future teachers.

Key words: Positive Psych Counseling, Psychological Aging, anxiety, psychological alienation, psychological disempowerment, communication disorders, Future Teachers.

مقدمة:

إن المجتمعات المتقدمة والتي تسعى لتواكب ركب الحضارة والتقدم يكون لزاما عليها البحث في القدرات البناءة لدى أبنائها وشبابها ومعلميها خاصة، فيتم توفير الظروف الصحية المناسبة لذلك، فتبدع عقولهم وتنتج أيديهم وترتفع قيمهم، لذا فيجب تشجيع الشباب ودراسة ما يقابلهم من عقبات قد تحول بينهم وبين حسن استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، ومن أبرز تلك المعوقات، ما يسمّى بالشيخوخة النفسية، والتي لا تُصيب المسنين فقط بل يقع في شباكها كثير من الشباب وطلاب كليات التربية معلمي المستقبل خاصة، نظرا لما قد يعانونه من ضغوط ومشكلات، لا سيما مع انتشار فيروس كورونا، وما صاحبه من اضطرابات، ووفقا لمبدأ الفروق الفردية بين هؤلاء الشباب فعلى المجتمع أن يحاول تنمية الجانب الإيجابي لديهم ومعالجة الجانب السلبي أيضا؛ حيث إنهم معلمو المستقبل ومن خلالهم يمكن تنمية ونقل الجانب الإيجابي لأبنائنا من المتعلمين.

وحسب ما ذكرته هدى قناوي (١٩٨٧، ٧) فإنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين في عمر دخول الفرد الشيخوخة في جوانبها المتنوعة: النفسية والجسمية والاجتماعية والعقلية، بل إن دخولها مرتبط باضمحلال القدرات وعدم القدرة على التوافق المجتمعي؛ حيث إن نزوة القدرات تتوقف في سن العشرين وبعضها يتوقف في سن الأربعين، إضافة لأن كل القدرات لا تتوقف في وقت واحد أو بمعدل واحد، حيث إنها مرتبطة بقدرة الفرد على التوازن بين عمليتي البناء والهدم، وهو ما قد يحدث في مراحل الحياة المتنوعة للفرد وليست في آخر عمره فقط.

وفي الوقت الذي أصبح فيه الأمر أكثر صعوبة أمام الفرد في العصر الحديث فيشعر باضطرابات في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية؛ فأصبح لديه مشكلات في شعوره بالتمكين، إضافة للشعور بالاعتراب والتعارض بين ذاته الفردية والجماعية؛ لذا فأصبحت الشيخوخة تدبّ باستمرار باب الفرد الحديث سريعا؛ فبمجرد خروجه من مرحلة الطفولة، يجد الشيخوخة تقابله، بسبب المسار الحضاري الرديء، فأصبح الشباب شيوخا في الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية (يوسف أسعد، ٢٠٠١، ٩٩).

ويقابل معلم المستقبل عدّة صعوبات، منها: قدرته على تحقيق التوازن في العلاقة الجيدة مع المتعلمين والمحافظة على الانضباط داخل الصف، وعدم قدرته على اختيار التخصص المناسب له نتيجة

لعملية توزيع مكتب التنسيق وأنظمة التشجيع بكميات التربية، كذلك قلة رواتب المعلمين وعدم توافر الحوافز المادية والمعنوية لهم، إضافة لبعض الصعوبات المعرفية والتخصصية، كذلك صعوبات متصلة بمنظومة قيم المدرسة والمناخ التنظيمي داخلها، وصعوبات أخرى متعلقة بكثرة المسؤوليات والوظائف المُلقاة على عاتقه في مرحلة الإعداد كطالب معلم في الكلية، إضافة للعديد من المشكلات الأخرى والتي قد تقابله كمعلم وترجع لعلاقته مع مجتمع المدرسة ومن فيه، وكذلك الشك في قدرته ومراعاته للفروق الفردية، وقيامه بعملية التقييم، وتنظيم العمل في الفصل، وتمكنه من المادة التعليمية في تخصصه، واستخدامه للوسائل التعليمية، وإقامته علاقة إيجابية مع أولياء أمور التلاميذ، وزيادة عدد التلاميذ داخل الفصول، والشك كذلك في قدرتهم على الإجابة على جميع أسئلة المتعلمين [محمد الأشقر، ٢٠١٠، ٤٠ - ٤١]؛ (Simic´ Simic´, Jokic´ & Vukelic´, 2019, 8).

ويمكن تنمية الجانب الإيجابي والتخفيف من الجانب السلبي للشباب والطلاب معلمي المستقبل من خلال البرامج الإرشادية المناسبة خاصة الإرشاد النفسي الإيجابي، فعلى المستوى الذاتي يدور مجال علم النفس الإيجابي كما ذكر (Seligman, 2002, 3) حول التجربة الذاتية الإيجابية فيشمل: الرفاه والرضا (عن الماضي)، والتدفق والفرح والملذات الحسية والسعادة (الحاضر)، والمعرفة البتأة عن المستقبل، والتناؤل والأمل والإيمان، وعلى المستوى الفردي، يتعلق الأمر بالسمات الشخصية الإيجابية، كالقدرة على الحب، والشجاعة، ومهارة التعامل مع الآخرين، والحساسية الجمالية، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والتفكير المستقبلي، والموهبة العالية، والحكمة، وعلى مستوى المجموعة، يتعلق الأمر بالفضائل المدنية والمؤسسات التي تحرك الأفراد نحو الأفضل، والمواطنة، والمسؤولية، والإيثار، والكمياسة، والاعتدال، والتسامح، وأخلاقيات العمل.

ومن الجدير بالذكر تعدد المسميات التي أطلقت على تطبيقات علم النفس الإيجابي في مجال الإرشاد والعلاج النفسي؛ فمنها: العلاج النفسي الإيجابي [(Seligman, 2002)؛ (عادل الأشول وسميرة شند والزهران العباس، ٢٠١٥)]، والإرشاد النفسي الإيجابي [(Burke, & Minton, 2013)؛ (مصطفى الحديبي وزينب جمعة ووردة محمد، ٢٠٢١)]، والإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية (رشاد موسى، ٢٠١٤)، والتدخلات الإيجابية [(هاله رمضان، ٢٠١٤)؛ (Trom & Burke (2021)]، وهو ما يقوم على نظريات علم النفس الإيجابي لعدد من الباحثين، مثل: كليفتون وماسلو وسليجمان وغيرهم، ولقد تبنت الدراسة الحالية

تسمية الإرشاد النفسي الإيجابي لمبررات منطقية، منها: أننا في مجال التربية نقدم الإرشاد لمشكلات أقل درجة مما هي في العلاج النفسي، أما التدخلات الإيجابية فيمكن أن يقوم بها غير المتخصصين وليست حكرا على الإرشاد النفسي، كما أن الإرشاد النفسي الإيجابي يشمل داخله التدخلات الإيجابية، لذا فالإرشاد النفسي الإيجابي يعتبر أشمل تلك التسميات، إضافة لمناسبته للمتغيرات النفسية والتربوية والتي منها متغير الدراسة الحالية (الشيخوخة النفسية).

ونظرا لأن الشيخوخة النفسية حالة قد تختلف وفقا لجنس الفرد، كما يمكن أن تعترى شباب وطلاب كليات التربية معلمي المستقبل، فتؤدي لقصور التوافق النفسي والاجتماعي لديهم؛ حيث تقل قدراتهم على استغلال قدراتهم الجسمية والنفسية والعقلية في مواجهة ضغوط الحياة، مما يؤثر في قدرتهم على العطاء والانتاج والشعور بالاكنتاب وفقدان الأمل، مع اضطراب في التوافق دون وجود اضطرابات في وظيفة الأعضاء، وبالتالي فيشعرون بالاضطرابات السيكوسوماتية [عبدالكريم كريم، ٢٠١٠، ٩٩]؛ (أزهار السباب، ٢٠١٨، ٦٥٦).

لذا فقد لجأت الدراسة الحالية واختارت الإرشاد النفسي الإيجابي لدوره الواضح في الوقاية والإرشاد في الوقت نفسه، إضافة لتنميته للمتغيرات الإيجابية للفرد مستقبلا؛ حيث إنه يستند لعلم النفس الإيجابي، وهو كما يرى محمد الصبوة (٢٠١٠، ١٨) علم يحاول أن يتجاوز ما هو موجود وقائم اليوم لما ينبغي في المستقبل، ولذا فإن مهمة المرشد النفسي فيه لا تقتصر فقط على تخلص المضطرب نفسيا من معاناته وكل ما يُسمى بالانفعالات السلبية فحسب، بل في ضوء علم النفس الإيجابي يجب إعادة بناء وجدان ذلك الفرد ليكون إيجابيا وأخلاقيا، ويصبح ذا شخصية فعالة وإيجابية ومنتجة في باقي جوانب حياته، مما يزيد في درجة رضاه عن حياته مع عيشه سعيدا، وهذا هو المقصود بجملة ما ينبغي أن يكون، لذا فهو علم أخلاقي يبحث في القيام بمهمة شديدة الصعوبة رغم أنها ليست مستحيلة، ولكنها تحتاج باحثين ومعالجين نفسيين أصحاب همم وعزائم.

خاصة وأن دراسة الشيخوخة النفسية تركز على التغيرات المرتبطة بالسن واستقرار السلوك كتكوين العلاقات الاجتماعية والأداء والكفاءات كالأداء المعرفي والخبرة (مثل الرفاهية) وعدم التمكين النفسي، مع المعتقدات الخاطئة عن الشيخوخة والتقييم السلبي لها من جانب الشباب، لذا

فقد امتدت الفترة العمرية للشيخوخة النفسية فظهر مصطلح الشيخوخة الممتدة (Wahl & Diegelmann, 2015,1734).

لذا فإن استخدام الإرشاد النفسي الإيجابي بما فيه من التدخلات الإيجابية يمثل نقطة إيجابية يمكن أن تساعد في حسن استغلال قدرات الفرد مستقبلا بطريقة تُرضي المجتمع، خاصة طلاب الجامعة كما ذكر نغم عبد الحسين ونورس هادي (٢٠١١) أنهم يعانون اضطرابات عدّة خاصة مع الغموض وعدم وضوح الرؤية المستقبلية الخاصة بالمستقبل المهني والاقتصادي لهم، مما يهدد الذات، ويجعلهم يشعرون بقلق الفناء وسط الظروف غير العادية التي يعيشونها. لاسيما في عصرنا الحالي، والموجة الرابعة لفيروس كورونا، وطغيان المادية على كثير من الأفراد، إضافة لبعض الاضطرابات السيكوسوماتية؛ حيث وكما ذكرت آمال الفقي ومجد أبو الفتوح (٢٠٢٠، ١٠٦٨) أن طلاب الجامعة في زمن كورونا يعانون عددا من المشكلات النفسية في مقدمتها الضجر والاكتئاب واضطرابات النوم والوحدة النفسية والمخاوف الاجتماعية والوسواس القهرية. ووسط الظروف الحالية فأصبحت نظم إعداد وتدريب معلمي المستقبل - قبل الخدمة- بحاجة لنظم تربوية غير تقليدية، مما يتطلب إعداد معلمين قادرين على التحدي والتغلب على معوقات الحياة، مما يتطلب إعادة النظر في النظم التربوية والتعليمية بحيث تتيح الفرص لاستغلال واستيعاب الامكانيات المادية والبشرية المتاحة، وأهم نقطة في ذلك إعداد معلم المستقبل بشكل مناسب مهنيا وأكاديميا ورعايته بشكل لائق اجتماعيا وماديا ونفسيا، لذا فنحن في أمس الحاجة لوجود معلمين متمكنين من إحداث التنمية البشرية (خليل حسين، ٢٠٢٠، ١٧٢ - ١٧٣).

لذلك فإن الإرشاد النفسي الإيجابي يناسب اضطراب الشيخوخة النفسية، وكذلك معلمي المستقبل؛ حيث إنه يقوم على أساسيات مهمة تتمثل في تحقيق: الرفاهية والمعنى والأمل؛ حيث تشمل الرفاهية تصورات المرء للسعادة المعلنة والرضا عن الحياة معا، كما أن المعنى في الحياة يتم إنشاؤه عن طريق التجربة الحياتية والالتزام بتأكيد الذات، وإقامة علاقات مهمة على نطاق واسع خاصة في العمل، أما الأمل فهو القدرة على التفكير في الهدف بطرق متعددة، ولذا كان لدى طلاب الجامعات المعرضين للخطر أمل أقل من غير المعرضين للخطر (Magyar-Moe, Owens, & Conoley, 2015, 218).

مشكلة الدراسة:

يمكن أن تتضح مشكلة الدراسة في عدة جوانب، منها ملاحظة الباحث الحالي أثناء تدريسه لبعض طلاب كليات التربية معلمي المستقبل، فتت ملاحظة بعض السلوكيات السلبية والتي تدل في مجملها على العجز والاستسلام واليأس، مما قد ينذر بالسلوك السلبي لهؤلاء الطلاب المعلمين مستقبلاً؛ وبذلك فقد أحس الباحث المشكلة ولاحظها أيضاً أثناء قيامه بأحد بحوثه السابقة؛ حيث إن أحد الطلاب ذكر نوا أنه "يشعر بالشيخوخة رغم أنه في مرحلة الشباب" (حسام علي، ٢٠٢٠)، مما يمثل مشكلة خاصة مع ما تتادي به الحكومة المصرية الآن من توفير وتحقيق مبادرة "حياة كريمة"، مما كان دافعا لدراستها ومحاولة تخفيف بعض أعراضها، بل لقد تم إجراء جانب قبل استطلاعي من الدراسة الحالية وتم توجيه عدد من الأسئلة المفتوحة لعينة من أعضاء هيئة التدريس وطلاب كليات التربية معلمي المستقبل على النحو المبين في جزء أدوات الدراسة الحالية، مما يدعم ما تمت ملاحظته.

ومما يؤيد ذلك ما أشار إليه عباس عوض (١٩٩٩، ١٧١) أنه قد ينشغل بال الشباب صغار السن بالخوف من الشيخوخة، وما يصاحبها من عوز اقتصادي، فيكدحون لتوفير المال، وينشغلون عن متع الحياة وقيمها الأخرى، فيفتقدون القدرة على الاندماج الاجتماعي وتصبح حياتهم فارغة. بل وكما ذكر بدر العمر (٢٠٠٢، ١٢٣، ١٣٢) أن فئة المسنين في أي مرحلة عمرية، تعتبر أقل فئة حظا في الاهتمام، فلم تجد الاهتمام الكافي في أغلب المجتمعات، فهي فئة مهمشة سواء أكانوا صغار السن أم كبارهم، لذا فتتفاقم الحالة النفسية اضطراباً، فيدخلون في حلقة مفرغة، تدفعهم للتكفير في الانتحار أو تناول علاجات مهدئة للهروب من واقعهم، فتظهر لديهم أعراض تشير للشيخوخة النفسية.

ولمحاولة التغلب على ذلك فقد أشار (Seligman, 2002, 5-6) أننا نحتاج بقوة لتأكيد دور الإيجابيات في حياة المعلمين والمربين خاصة، مما يسهم في وجود الجو الصحي الداعم للقوة والمرونة؛ حيث إن النظرة الإيجابية لعلم النفس قد يكون لها تأثير مباشر على منع العديد من الاضطرابات النفسية إضافة لجعل حياة الأفراد أكثر صحة جسمياً، بل وعقلياً ونفسياً، مما يجعل الأفراد العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، فضلاً عن جعل الإمكانيات البشرية العالية فعلية. ويضيف

Seligman, Steen, Park & Peterson (2005, 410) أن علم النفس الإيجابي مصطلح شامل لدراسة المشاعر الإيجابية وسمات الشخصية الإيجابية والتمكين، وهو بذلك استكمال لما مر به علم النفس سابقا من رؤيته للاضطرابات، من خلال ست فضائل شاملة تؤيدها كل ثقافة تقريباً في جميع أنحاء العالم، تتمثل في: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والمعنى. وبذلك فإن ذلك قد يكون أسلوباً مناسباً لمحاولة التغلب على بعض أعراض الشيخوخة النفسية لمعلمي المستقبل ومحاولة تنمية الجانب الإيجابي لديهم، كما ذكر سعود العنزي (٢٠٠٦، ١٦) فيجب أن يتوافر في معلم المستقبل عدة خصائص إيجابية في المجال الشخصي والاجتماعي والنفسي والمهني؛ حيث إنه يتعامل مع أنماط متنوعة من المتعلمين مستقبلاً، مما يقتضي أن يكون صاحب شخصية متكاملة كي يتسنى له التفاعل مع المتعلمين بفعالية.

وإزاء كل التغيرات الحادثة في عصرنا الحالي فيلاحظ زيادة واضحة في انتشار الاضطرابات التي تعوق الفرد في كل مراحل حياته بداية من الطفولة أو المراهقة أو الشيخوخة، وهذه المشكلات لا تقف عند حد معين، بل تؤثر في غالبية جوانب حياة الفرد، حيث يواجه الفرد عدم التوافق مع محيطه الداخلي أو الخارجي خاصة في عصر الانفتاح والعولمة وارتفاع معايير الجودة (عبدالكريم كريم، ٢٠١٠، ١٠٠). كما قد يكون ما يعانيه أفراد العينة من توترات سببها عدم اختيارهم الكلية المناسبة والتي تؤهلهم للعمل في المجال المناسب لشخصياتهم مستقبلاً؛ حيث ذكر Peterson, Stephens, Park, Lee & Seligman (2010, 223) أن لكل نمط شخصي مجالاً مهنيًا مناسباً يمكنه فيه تحقيق النجاح، فالشخص اللطيف يكون أكثر رضاً ونجاحاً في العمل الذي يستلزم خدمة فردية للآخرين، كما من المفترض أن يزدهر الشخص المبدع في وظيفة تتطلب حلولاً جديدة للمشاكل، أما الشخص الفضولي فهو جيد في العمل المعقد والمتنوع. لذا فإن اختيار الكلية المناسبة للنمط الشخصي ولقدرات الطلاب أمر قد يكون مساعداً في التغلب على بعض الاضطرابات النفسية لديهم.

كما يتضح الجانب الثاني من مشكلة الدراسة في عدم تناول الدراسات للإرشاد النفسي الإيجابي بالقدر المناسب لأهميته؛ فقد ذكر Magyar-Moe et al. (2015, 534) أنه على الرغم من وجود تقدمات كبيرة في التطبيقات السريرية الإرشادية لعلم النفس الإيجابي، فإن توسيع هذا العمل ليشمل الأطفال

والمراهقين ليس واسع النطاق مثل الدراسات التي تمت حول البالغين، كما أنه قليل الاستخدام مع المعلمين رغم أهميته معهم، لذا فيجب أن تصبح دورات علم النفس الإيجابي جزءًا من برامج إعداد وتعليم المعلمين، خاصة أن الإرشاد النفسي الإيجابي مفيدًا في المجال المهني، وتنمية الأمل للموظفين؛ حيث يُعرّف الأمل في العمل بأنه حالة تحفيزية إيجابية موجهة نحو العمل وأهدافه ومسارته.

كما يتضح الجانب الثالث من مشكلة الدراسة في الآثار السلبية الناتجة عن وجود وانتشار مثل تلك المشكلة وهي شيوع الشيخوخة النفسية بين الطلبة معلمي المستقبل، خاصة إنهم في مرحلة الشباب ويجب الاستفادة من طاقاتهم لتحقيق وتنمية قطار التنمية؛ حيث إن تلك المشكلة قد يترتب عليها بعض الآثار السلبية والتي لا يسلم منها الفرد والمجتمع، خاصة أنه مما يدعم وجود الشيخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة عامة ما ذكره حلیم العنكوشي (٢٠١٥، ١) أن سلوك طلبة الجامعة يشابه سلوكيات المسنين؛ حيث يظهر عليهم مستويات متباينة من ضعف الكفاءة الاجتماعية والعجز النفسي وقصور النمو الشخصي وعدم وضوح الأهداف وعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، مما يؤثر في المستوى الأكاديمي لهم، لذا فالشيخوخة النفسية موضوعًا مهمًا يجب دراسته ومحاولة التصدي له.

ومما يزيد مشكلة الدراسة وضوحًا ما ذكره أولميلي حميد (٢٠١٧، ١٣٢) أن المنظومة التربوية تعاني من عدم أهلية بعض المعلمين في توفير الكفايات النفسية، مما يحدهم من أدائهم للمهام التربوية في أفضل صورة، وهنا يطرح علم النفس الإيجابي معارف جديدة تساعد المعلمين في تحقيق الثقة والدعم والاحترام والمشاركة الوجدانية ليس فقط على المستوى الذاتي بل المجتمعي أيضًا، مما يساهم في البناء الفعال للمؤسسات التربوية. خاصة في الوقت الذي تعتبر فيه الشيخوخة ظاهرة عالمية تحدث بأسرع وقت ممكن خاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل؛ حيث توجد علاقة واضحة بين الشيخوخة والتنمية الاجتماعية الاقتصادية، لذا ففي الوضع الحالي الذي يمرُّ به العالم وما صاحب فيروس كورونا المستجد من معاناة اجتماعية واقتصادية، الأمر الذي أدى لتدهور الصحة وتعويق جودة الحياة وتعطيل الشيخوخة الناجحة، وهذا له تأثير واضح في سرعة دخول الفرد مرحلة الشيخوخة قبل الأوان (سلمان مناع ورغد جاسم، ٢٠١٨، ٤٢٣).

كما أن الموت بالشيخوخة كان خامس أكثر أسباب الوفاة شيوعًا في اليابان في عام ٢٠١٥، ولكنه أصبح رابع أكثر الأسباب شيوعًا في عام ٢٠١٧ والثالث الأكثر شيوعًا في عام ٢٠١٨ لذلك يرتفع ترتيب الموت من الشيخوخة عامًا بعد عام، كما أن الضغوط المالية وظروف

الحماية الاجتماعية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة تزيد الضغط على أنظمة الرعاية الصحية في العديد من البلدان في العقود القادمة، مما يزيد من الضغوط الشديدة على العائلات وأنظمة الدول، خاصة مع خطر امتداد مرحلة الشيخوخة ودخول كثير من الأفراد فيها (Saito, Tadaka & Arimoto, 2019, 2).

وتعتبر الشيخوخة أطول المراحل النمائية للفرد؛ فتبلغ مدتها تقريبا ٤٠ عاما من الشباب للشيخوخة؛ حيث تبدأ الشيخوخة النشطة للفرد في سن الثلاثين، ومما يزيد الأمر صعوبة؛ التأثير الواضح لمرحلة الشيخوخة على الجانب الاقتصادي في المجتمع، فتهمل قدرات الأفراد (Oghlu, 2019, 76). حيث إن كثيرا من طلاب الجامعة عانوا من فقد عملهم المؤقت نظرا لمصاحبات فيروس كورونا، حيث كانوا يستثمرونه لإشباع بعض حاجاتهم الشخصية، بل إن بعضهم الآخر سيطرت عليه مشاعر الخوف العميق على أنفسهم أو أسرهم، مما منعهم من التنزه من الأصدقاء، إضافة لما ترتب على فيروس كورونا من الآثار النفسية والجسمية وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، مما أدى بهم للعديد من المشكلات والأزمات النفسية (آمال الفقي ومجد أبو الفتوح، ٢٠٢٠، ١٠٥٠). حيث كان لوباء فيروس كورونا (COVID-19) تأثير عالمي في جميع مجالات الحياة بما في ذلك الصحة والرفاه النفسي والاستقرار المالي والتواصل الاجتماعي، بل إن الوضع أكثر خطورة على الشباب؛ حيث إن تقدم العمر للمسنين كان مرتبطاً بخطر أقل للإصابة بـ COVID-19 من البالغين الأصغر سناً، لذا فالدراسات حول COVID-19 يحتاج للتركيز بجدية أكبر على العمليات النفسية، خاصة مع تغير ديناميكية الفيروس وتحوله (Martire & Isaacowitz, 2021, 2).

ومما سبق فيجب الاهتمام بإعداد معلمي المستقبل نفسياً، ومحاولة التغلب على ما قد يجدره من اضطرابات، وتمتية ما قد يجدره من إيجابيات؛ ففقد الشيء لا يعطيه؛ فالمعلم الذي يعاني الشيخوخة النفسية سينقل ذلك لتلاميذه فيما بعد، كما أن المعلم الإيجابي سينقل الأمل والشجاعة والحماس والتحمدي لتلاميذه، وهو ما ستحاول الدراسة الحالية القيام به.

كما يمكن أن يتضح الجانب الرابع من مشكلة الدراسة الحالية في معرفة أنه لا توجد دراسات سابقة حاولت تخفيف الشيخوخة النفسية مع ما يصاحبها من آثار سلبية، خاصة في البيئة العربية

عامة والمصرية خاصة وسط ما نعيشه من أحداث يغلب عليها أن تكون مسببة للشيخوخة النفسية لدى أفراد المجتمع عامة ومعلمي المستقبل خاصة ووسط تدني الحالة الاقتصادية لبعض المعلمين وارتفاع الأسعار وفيروس كورونا والتعليم عن بعد، إضافة لأن الأسلوب المُستخدَم في الإرشاد الحالي وهو الإرشاد النفسي الإيجابي لم يأخذ حقه في الدراسة رغم أهميته، وكذلك كانت غالبية دراسات الشيخوخة النفسية دراسات وصفية نظرية، بل لقد اختلفت في نتائجها فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الشيخوخة النفسية؛ فدراسة: عبدالعزيز حسين (٢٠١٠) لم تصل لفروق بين الجنسين فيها، أما دراسة: أزهار السباب (٢٠١٨) وحليم العنكوشي (٢٠١٥) فتوصلتا لوجود فرق دال إحصائياً فيها لصالح الإناث. وبناءً على ذلك فإن مشكلة الدراسة يمكن أن تتضح في الأسئلة التالية:

- أ - هل لتطبيق برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة فاعلية في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية؟
- ب - هل تختلف فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية باختلاف الجنس؟
- ج - هل تستمر فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية في فترة المتابعة؟

أهداف الدراسة، هدفت الدراسة الحالية لتعرف ما يلي:

- أ - فاعلية تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية.
- ب - الاختلاف بين الجنسين في فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية.
- ج - استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي موضع الدراسة في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية في فترة المتابعة.

أهمية الدراسة، يمكن أن تتضح أهمية الدراسة الحالية في الجانبين التاليين:

أ- الأهمية النظرية:

١. جدة متغيرات الدراسة وقلة تناولها بالدراسة في البيئة العربية عامة والمصرية خاصة.
٢. أهمية الموضوع والإرشاد الحالي وواقعيته، فهو يجمع الجانب الإيجابي الوقائي والإرشادي وكذلك بين الجانب الحياتي المعاش فعلا والجانب العلمي، وتماشيه مع التنمية البشرية المستدامة.
٣. أهمية شريحة الشباب من طلاب كلية التربية معلمي المستقبل، فهم صناع المستقبل وبناء الأجيال، مما يجعلها محاولة مهمة لتحقيق تنمية مجتمعية شاملة متماشية مع ما تنادي به الحكومة المصرية من المبادرة الرئاسية "حياة كريمة".
٤. الدراسة الحالية هي استجابة للذات المباشرة وغير المباشرة من جانب الشباب الجامعي من معلمي المستقبل نظرا لما يعانيه من ضغوط وتوترات وسط غموض المستقبل المهني والاجتماعي لهم، وكذلك فهي امتداد وتطبيق لمقترحات إحدى الدراسات السابقة للباحث الحالي (حسام علي، ٢٠٢٠).

ب- الأهمية التطبيقية:

١. إعداد مقياس في موضوع جديد نسبيا يخدم البيئة العربية عامة والمصرية خاصة، فلم تجد الدراسة أداة أعدت وطُبِّقَتْ في البيئة المصرية للشيخوخة النفسية.
٢. إعداد برنامج إرشادي وفق رؤية علم النفس الإيجابي والاستفادة منه لتخفيف مشكلة الدراسة.
٣. تسهم الدراسة الحالية في تحسين المنتج التربوي من خلال المساعدة في إخراج طالب معلم يتمتع بالسواء النفسي نسبيا، وانعكاس ذلك على المتعلمين في المدارس بل المجتمع الخارجي.
٤. في ضوء النتائج يمكن تعميم البرنامج الإرشادي الحالي في حدود ما تسمح به الدراسة لشذ طاقة الشباب معلمي المستقبل، ولتنمية التحدي الإيجابي لديهم، ولتحسين مستوى صحتهم النفسية.

مصطلحات الدراسة:

أ- الإرشاد النفسي الإيجابي (PPC) Positive Psych Counseling:

هو اتجاه إرشادي حديث يقوم على أفكار علم النفس الإيجابي خاصة رؤية Seligman, Maslow ، ويشمل الدراسة العلمية التطبيقية للخبرات الإيجابية ولسمات الشخصية الإيجابية، والتي تعمل على تسهيل تنمية هذه الخبرات والسمات والارتقاء بها لبناء فرد ذي شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة، تهتم بما هو قائم بالفعل، إضافة لما ينبغي أن يكون (محمد الصبوة، ٢٠١٠، ١). ويتحدد إجرائياً وفق البرنامج المُستخدَم حالياً وفتياته وخطواته وجلساته

ب- الشيخوخة النفسية **Psychological Aging**: ويُعرّفها الباحث الحالي بأنها اضطراب يشير للمشاعر السلبية والسلوكيات غير التوافقية المرافقة لمرحلة الشيخوخة، والتي يجدها الطلاب معلمو المستقبل في مرحلة شبابهم، والمتمثلة في القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل؛ حيث يشير القلق العام لما يجده المفحوص من توترات حياتية عامة، تتعكس على جوانبه المتنوعة ويصاحبها غالباً تغيرات جسمية غير محمودة، مما يساعد في ظهور بعض السلوكيات غير السوية، فيظهر كشيخ في مرحلة الهرم. أما الاعتراب النفسي فيعبر عما يجده المفحوص من مشاعر سلبية في حياته تجعله يشعر بالغرابة والانفصال عن ذاته والآخرين وعن الحياة عامة حوله، ويشمل العجز والرتابة والانتماء والتشاؤم مع التمرکز حول الذات وفقدان الأهداف. في حين نجد اللاتمكين النفسي يشمل ما يجده المفحوص من عدم تمكنه في الحياة عامة، فلا يشعر بالمعنى فيما يقوم به، ولا يمكنه تقرير مصيره في الحياة، كما يفقد قدرته على التأثير في محدثات الأمور حوله، مما يقلل شعوره بالكفاءة والفعالية في الحياة. وكذلك اضطرابات التواصل وتُشير للتوترات التي يجدها المفحوص في علاقاته سواء بنفسه أو الآخرين من خلال ما يظهر عليه في اضطرابات تواصلية في الجانبين اللفظي أو غير اللفظي، مما يزيد من عزله ودخوله في مرحلة الشيخوخة النفسية سريعاً. ونقاس الشيخوخة النفسية بأبعادها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي المقياس الذي تم إعداده في الدراسة الحالية.

ج- معلمو المستقبل **Future Teachers**: هم الطلاب الملتحقون بكليات التربية (العام والأساسي والرياضية والفنية والنوعية والطفولة) والمتوقَّع والمفترض عملهم في مجال التعليم والتدريس مستقبلاً في المراحل التعليمية المختلفة والتخصصات المتنوعة، ويتحدون بمعايير اختيار العينة في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

الإرشاد النفسي الإيجابي:

يعد الإرشاد النفسي الإيجابي واحدًا من أحدث الأساليب الإرشادية؛ حيث يتبع علم النفس الإيجابي، والذي يسعى لتنمية نقاط القوة البشرية، والتي قد تعمل بمثابة وقاية ضد الاضطرابات النفسية، ومن تلك النقاط كما ذكر (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 7): الشجاعة، والأمل، والتفاؤل، والعقلية المستقبلية، ومهارات التعامل مع الآخرين، والإيمان، والصدق، وأخلاقيات العمل، والمثابرة، والقدرة على التدفق والبصيرة، لذا فإن مهمة الوقاية في هذا القرن الجديد تتمثل في خلق علم للقوة البشرية تتمثل مهمته في تعلم وفهم كيفية تعزيز هذه الفضائل لدى الشباب. خاصة وكما يضيف (Seligman, 2002, 3) أن علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية أصبح مهتمًا لدرجة كبيرة بالبحث عن الشفاء، مع التركيز على إصلاح الضرر باستخدام نموذج مرضي لأداء الفرد، وهذا الاهتمام شبه الحصري بعلم الاضطرابات والأمراض أهمل فكرة الفرد المتميز والمجتمع المزدهر، كما أهمل فرضية أن بناء القوة هي أقوى سلاح في ترسانة الإرشاد، وهنا يأتي الدور الجديد والواضح في هدف علم النفس الإيجابي وهو تحفيز التغيير في علم النفس من الانشغال فقط بإصلاح أسوأ الأشياء في الحياة لبناء أفضل الصفات في الحياة أيضًا، ولتصحيح الخلل السابق، يجب أن يتم وضع بناء القوة في المقدمة في علاج الاضطرابات والأمراض النفسية والوقاية منها.

ويركز علم النفس الإيجابي على جوانب القوة عند الفرد بدلاً من نقاط الضعف والقصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من مجرد الوقوف عند المعوقات، وعلى الفرص المتاحة بدلاً من الأخطار المواجهة، ويحاول تنشيط الكفاءة والفاعلية المهنية والصحة الكلية للفرد بدلاً من مجرد التركيز على الاضطرابات وعلاجها، ويهتم ببناء وتنمية القدرة والصحة والتمتع في الإنسان المُعافي وصولاً للمزيد من تحقيق الذات (فضل عبد الصمد ومصطفى محمود، ٢٠١٣، ٣٤٢). لذا فيهتم الإرشاد النفسي الإيجابي بالخصائص الإنسانية الإيجابية إضافة لاهتمامه بعلاج نقاط الضعف لدى الفرد؛ فإذا كانت الإرشادات الطبية تساعد في تسكين الجروح، فإن الإرشاد النفسي الإيجابي يعالج جوانب الضعف كما يقوّي نقاط القوة للفرد، فمثلاً علاج الاكتئاب لا يكون من خلال تقديم العقاقير فقط، بل من خلال إيجاد أساليب إيجابية أخرى في الحياة (عادل الأشول وآخرون، ٢٠١٥، ٤٩٤).

ويعود أصل علم النفس الإيجابي لنظرية نقاط القوة وصاحبها عالم النفس التربوي "دونالد كليفتون" Donald Clifton والذي يُنظر إليه على أنه "جد" علم النفس الإيجابي (Magyar- (Moe et al., 2015, 521). ثم جاء مارتن سيليجمان وطور الإرشاد النفسي الإيجابي ووحد جهود من قبله من الباحثين من خلال تركيزه على الأشياء التي قد تجلب لنا السعادة والرفاهية الدائمة، ولقد استخدم سيليجمان الاختصار PERMA حيث يشير كل حرف من الحروف الخمسة إلى الأشياء الخمسة المختلفة التي قد نسعى إليها والتي قد تسعدنا بحياتنا، فيرمز الحرف P إلى المشاعر الإيجابية (Positive Emotion)، ويرمز E إلى المشاركة (Engagement) أي الاستيعاب والاهتمام والمشاركة في نشاط أو العالم نفسه، ويرمز R إلى العلاقات (Relationships) ويشير للشعور بالحب والدعم والتقدير من قبل الآخرين، بينما يشير الحرف M للمعنى (Meaning) والقدرة على وجود الهدف والاتجاه حول الحياة والشعور بأنها ذات مغزى وجديرة بالاهتمام، أما الحرف A فيشير للإنجاز (Accomplishment) والذي يتضمن تحقيق شيء ما والإحساس بالإتقان (Smith, 2020, 24- 25).

ومن أبرز **النظريات** التي حاولت تناول وتفسير الإرشاد النفسي الإيجابي: نظرية الدافعية الذاتية والطلاقة النفسية؛ حيث ترى أن حالة وعي الفرد بالطريقة التي يؤدي بها وفيها عملا ما بدافعية ذاتية وسعادة داخلية تجعله ينسى ما قد يجد من جهد فيه، وبذلك يتم التركيز على اكتساب الفرد للمهارة، مقابل تغلبه على ما قد يجد من معوقات أثناء عمله، ومن متطلبات وصول الفرد لحالة الطلاقة النفسية أن يكون لديه: حب لعمله وشعوره بالسعادة والحماس أثناء القيام به، مع تركيز وعي وانتباه الفرد على عمله الحالي وليس على الماضي، وكذلك شعوره بالتحدي؛ فالأعمال السهلة تبعث الاستهتار والملل، وكذلك الأعمال شديدة الصعوبة تسبب للفرد القلق والتوتر، لذا فمستوى صعوبة أعمال الفرد أمر مهم في وصوله للطلاقة النفسية واعتبار ذلك مدخلا إرشاديا وعلاجيا (Csikszentmihalyi, 1990, 23).

وكذلك نظرية التناؤل المُتعلّم حيث يمكن للفرد تعلم التناؤل كما يتعلم أي شيء آخر في الحياة، خاصة قدرة الفرد على التفسير الإيجابي لأحداث حياته؛ حيث يحتاج ذلك في الفرد توافر الفرص لاكتساب مهارات معينة كتخلي الفرد عن التفسيرات السلبية القائمة على التشاؤم واستبدالها

بتفسيرات تفاؤلية حتى في أصعب الأحوال، مع نظر الفرد لما قد يراه الآخرون فشلا على أنه خبرات مهمة يجب مراعاتها والتعلم منها، مع قدرته على تحديد أهداف منطقية وقابلة للتحقيق، مع التركيز على طريقة تفسير الفرد للأحداث؛ فتوقعات الفرد نفسها لا تجعله متفائلا أو متشائماً، ولكن طريقة تفسير الفرد لهذه الأحداث والتوقعات هي التي يمكن أن تحدد تفاؤل أو تشاؤم الفرد؛ حيث نجد الفرد الإيجابي يفسر فشله بشيء يمكنه تعديله وتداركه مستقبلا بخلاف الفرد السلبي الذي يفسر فشله بشيء شخصي لا يمكن تعديله (8, 2000, Seligman & Csikszentmihalyi). إضافة لنظرية الأمل حيث يُعرّف الأمل بأنه القدرة فرد المتصورة على استنباط مسارات لتحقيق الأهداف المرجوة، وقدرته على تحفيز نفسه من خلال تفكيره الإيجابي، وبذلك فقد أشار Snyder لأن الأمل قد يتشابه مع التفاؤل في كون كليهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعي لتحقيق هدف وغاية، وذلك من خلال الطرق المتنوعة، فإذا فشل المسار الأصلي تحوّل عنه الفرد ووضع خطة جديدة، وهو ما يختلف عن التفاؤل والذي يتم فيه وضع خطة واحدة لتحقيق الهدف. (Snyder, 2002, 250).

ومن تكتيكات الإرشاد الجيد وفقا لسليجمان: توافر الانتباه من أطراف العملية الإرشادية والثقة والانفتاح وتحقيق الوثام وتحديد المشكلة بدقة واستخدام الكلمات الإيجابية إضافة لضرورة أن يدفع المستفيد مقابلا للخدمات التي يحصل عليها، كما أنه من بين نقاط القوة في الإرشاد النفسي: تحديد الهدف والشجاعة وتحقيق مهارات التعامل مع الآخرين والعقلانية والاستبصار والتفاؤل والأمانة والعزيمة والواقعية وتحقيق المتعة مع وضع المشكلات في منظورها الصحيح (Seligman, 2002, 6-7).

ويقوم الإرشاد النفسي الإيجابي على تحقيق وتنمية ست فضائل أساسية شاملة وهي: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والمعنى؛ حيث تعني الحكمة والمعرفة نقاط القوة المعرفية للفرد والتي تتطوي على اكتساب واستخدام المعرفة والإبداع في التفكير بطرق جديدة ومثمرة للقيام بالأشياء، والعقلية المنفتحة، وحب التعلم وإتقان المهارات والموضوعات المعرفية الجديدة، والقدرة على تقديم المشورة الحكيمة للآخرين. أما الشجاعة فتشمل القدرة على ممارسة الإرادة لتحقيق الأهداف والقدرة على مواجهة ما يعوق تلك الأهداف والتحدث عن الحقيقة وتقديم الذات بطريقة حقيقية، وعدم الابتعاد أو التخلي عن الهدف

أو التحدي والمثابرة حتى الانتهاء مما يبدأ به بحماس، مما يقرب الحياة من الإثارة والطاقة. وكذلك الإنسانية وقوة العلاقات الشخصية التي تنطوي على القدرة على إقامة الصداقات والاستمرار فيها مع الآخرين بلطف، والقيام بالخدمات والأعمال الصالحة للآخرين بحب، والذكاء الاجتماعي وإدراك دوافع ومشاعر الذات والآخرين. أما العدالة فتشمل نقاط القوة التي تكمن وراء الحياة المجتمعية الصحية، والإنصاف في معاملة جميع الأفراد على قدم المساواة، مع القدرة على القيادة وتنظيم أنشطة المجموعة بشكل جيد وإدارة العمل في فريق. وكذلك قوة الاعتدال التي تحمي من الإفراط أو التقريط في التسامح، وتوخي الحذر بشأن خيارات الفرد، وعدم قول أو فعل أشياء قد يتم الندم عليها، مع القدرة على التنظيم الذاتي. أما المعنى فيشير لتوفر المعنى وتقدير الجمال والتميز والأداء الماهر في جميع مجالات الحياة، مع الامتثال وإدراك الأشياء الجيدة التي تحدث حول الفرد وتقديم الشكر عليها، وجلب الابتسامات للآخرين، والتدين (Seligman et al., 2005, 411- 412).

ويستخدم علم النفس الإيجابي بعض الفنيات الجديدة نسبيا في الإرشاد النفسي من أهمها فنية غرس الأمل Instilling Hope والشجاعة والمهارة البيئشخصية والتدفق والاستبصار والتقاؤل وحل المشكلات وتنمية القدرة علي التفكير الإيجابي وتحديد الهدف والقدرة على تحقيق السعادة والواقعية وبناء القوى الحاجزة Buffering Strengths والتي بمثابة حائط صد عند تعرض الفرد للاضطرابات النفسية أو العقلية، إضافة لفنيات كالسرد والقصص، ولعب الدور والألعاب والرسوم المتحركة والقصص [Seligman, 2002, 7]؛ (عادل الأشول وآخرون، ٢٠١٥، ٤٩٤)؛ [Magyar-Moe et al., 2015, 535]. كما سيتم توضيحه في الإطار النظري للبرنامج فيما بعد.

كما يمكن استخدام دفتر اليوميات لتسجيل الإيجابيات التي يمر بها الفرد، وكذلك التأمل الذاتي في نقاط القوة مقابل نقاط الضعف، دون التدريس أو التغذية الراجعة، ويمكن أن يحقق نتائج إيجابية ويحد من الآثار السلبية، كما أن التفكير في نقاط القوة لمدة خمسة أسابيع قبل الامتحانات منع ظهور المشاعر السلبية والضيق المتعلق بالاختبارات، كما أنه يعزز مشاعر التقاؤل بشأن المستقبل (Dolev-Amit, Rubin & Zilcha-Mano, 2021, 645).

ومن الجدير بالذكر أن علم النفس الإيجابي قد استُخدم في مجال الإرشاد النفسي كما استخدم في مجال العلاج النفسي كذلك، وذلك بطرق فردية وأخرى جماعية؛ كما تم وصفه وتسميته

بعدها مسميات: كالإرشاد القائم على نقاط القوة، وجودة الإرشاد الحياتي، وعلاج الرفاهية، ويتكون الإرشاد النفسي الإيجابي من ١٢- ١٤ جلسة مع استخدام الواجبات المنزلية، وتكون الجلسات أسبوعية وتستمر من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة تقريبا، وتتمُّ الجلسة بإجراءات معينة كأن تركز الجلسات الأولى والثانية على تحديد نقاط القوة للمسترشد، كما تتناول الجلسات الأخرى مفاهيم الامتنان والتسامح والتفاؤل والحب والتعلق والتذوق والمعنى (Magyar-Moe et al., 2015, 528-531).

كما تقوم العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد وفقا للإرشاد النفسي الإيجابي على أساس المشاركة والأدوار المتبادلة؛ حيث يشارك المسترشد في اختيار الأنشطة وتشكيل الطرق والاختيارات المناسبة بصورة إيجابية، وهو ما يختلف عن الإرشادات النفسية التقليدية؛ حيث نجد دور المرشد النفسي يتمثل في مساعدة المسترشد على تحديد واكتشاف جوانب القوة لديه وسماته الإيجابية، وذلك بداية من الجلسة الأولى وبناء علاقة قوية من خلال عدة أمور، منها تشجيع المسترشد على تقديم نفسه بصورة إيجابية من خلال كتابة قصة إيجابية حقيقية مرُّ بها، كما يطلب منه أن يتعرف بنفسه على سماته الإيجابية والتي وضحت في القصة، ثم يساعد المرشدُ المسترشدَ في التوصل لطريقة استخدام هذه السمات في حياته الواقعية، ومن الجدير بالذكر أنه إذا كان المرشد يرغب في تعزيز سمة معينة لدى المسترشد فيجب عليه في البداية أن يكون لديه يقين من وجود هذه السمة في شخصية المسترشد، أما دور المسترشد فيتمثل في إعادة اكتشاف نفسه؛ فيعيد اكتشاف الفضائل والسمات الإيجابية لديه، إضافة لأنه يساعد المرشد في تعرف ذلك (Rashid, 2008, [198]; Magyar-Moe et al., 2015, 510).

ويمرُّ الإرشاد النفسي الإيجابي بعدة خطوات فبدائية يتم بناء علاقة إرشادية إيجابية تساعد في تحقيق المراحل التالية، ثم تعرف السمات الإيجابية لدى المسترشد والثابتة نسبيا فيه، ثم تقييم المشكلات الحالية للمسترشد من خلال النظرة العميقة لحالته ومساعدته في الإدراك والوعي بهذه المشكلات، وبعدها يتم محاولة بناء الأمل والتشجيع عليه، ثم تقديم طرق لحل تلك المشكلات بمشاركة المسترشد نفسه، ومحاولة بناء السمات الإيجابية لدى المسترشد وتوظيف نقاط القوة لديه

وتطبيقها عمليا، محاولا في ذلك كله تغيير حالة المسترشد للأفضل، وترسيخ المرونة لديه حتى يصل لمرحلة التقويم والإنهاء. (Smith, 2006, 12-13)؛ (محمد سيد، ٢٠٢١، ٣٢).

وبذلك فإن الإرشاد النفسي الإيجابي يستند لعدة نظريات إيجابية وإن كان أبرزها نظرية سليجمان، وهو نوع مهم يجمع بين تركيزه على تنمية مواضع القوة والجانب الإيجابي للفرد وفي الوقت نفسه نفسه علاج الجانب المرضي السلبي، مع تركيزه على ما يكون عليه الفرد في المستقبل خاصة، مع الاهتمام بجعل الفرد مشاركا نشطا في اكتشاف إيجابياته، مع التركيز على تحقيق الفضائل الست وفقا لعلم النفس الإيجابي: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والمعنى، وبذلك فهو فبالأهمية بمكان تناوله بالدراسة والتطبيق في بيئتنا المصرية، خاصة في وقت انتشرت فيه دراسة الجانب المرضي من الصحة النفسية، فرغم أهمية ذلك الجانب إلا أننا بحاجة لدراسة الجانب الآخر (الإيجابي) للصحة النفسية تزامنا مع انتشار فيروس كورونا.

الشيخوخة النفسية:

تعتبر الشيخوخة من أهم المراحل العمرية وآخرها تقريبا في حياة الفرد، ومع ذلك فقد امتدت المساحة الزمنية التي يمكن أن تشملها الشيخوخة، بحيث قد نجدها عند غير المسنين بيولوجيا، واصطلاحا لم يتفق الباحثون على تعريف واحد جامع للشيخوخة عامة؛ فهي ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في عمر معين، ولكنها حالة تتأثر بالجانب الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي للفرد، وهي مرتبطة بعدم تناسق عمليتي البناء والهدم في شخصية الفرد، ورغم ذلك فتُعرّف الشيخوخة من الناحية السيكولوجية بأنها حالة اضمحلال تعوق توافق الفرد نفسيا واجتماعيا فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة، مما يجعله غير قادر على الوفاء الكامل بمتطلبات البيئة أو تحقيق الإشباع المناسب لحاجاته (هدى قناوي، ١٩٨٧، ٤، ٥١). ويأتي المفهوم اللغوي للشيخوخة ليؤيد المفهوم الاصطلاحي؛ حيث إنها من شاخ يشيخ شيخا، والشَّيْخُ: من أدرك الشيخوخة، وهي غالبا عند سن الخمسين، وهي فوق الكهل وتحت الهرم، وجمعها الشُّيَاح: وهي الشيخوخة المبكرة والتي تتشأ عن نمو الفرد بصورة غير سَوِيَّة (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤).

وبالنسبة لعمر دخول الفرد للشيخوخة النفسية؛ فيلعب أسلوب الفرد في الحياة دورا كبيرا في تحديد العمر الذي يدخل فيه لمرحلة الشيخوخة، كذلك الفراغ الحياتي الذي يسرع دخول الفرد للشيخوخة؛ حيث لا يشعر الفرد بأهميته ولا توافر الأمان في حياته (عباس عوض، ١٩٩٩، ١٧٠). كما ذكر يوسف أسعد (٢٠٠١، ٩٢) أن الشيخوخة مرحلة عمرية تأتي متأخرة في العمر بعد الستين، لذا فهي حتمية بعد الستين، ولكنها نسبية؛ أي أنها لا تكون بالدرجة نفسها لدى جميع من بلغ الستين، فيمكن أن يكون الفرد في سن الستين لديه شيخوخة من بلغ السبعين من العمر، كما أن الفرد في العصر الحديث أصبح سريع الدخول لمرحلة الشيخوخة، لأسباب عدّة أبرزها تعدي البشر عامة على مكونات الطبيعة، والذي يعدّ هو نفسه أحد أركان تلك الطبيعة، لذا فتعديه عليها يمثل تعديا على نفسه، بما وصل إليه من تقدم تكنولوجي، مما يعرضه للشيخوخة في سن مبكرة؛ فاضطرب في خياله وقدراته العقلية والاجتماعية والفنية والنفسية.

وتعرف منال عبدالفتاح (٢٠١٠، ١٨٦-١٨٧) الشيخوخة على أنها مجموعة التغيرات المتلاحقة التي يمكن أن تصيب الجوانب والأدوار الاجتماعية خلال المراحل العمرية المتعاقبة من سن الفرد، كما تعرف على أنها نتاج حتمي وطبيعي للتدهور النفسي والجسمي، وبالتالي فهي لا ترتبط بسن معين، وإن كان الدخول فيها مرهونا بمعدل التدهور النفسي والجسمي، والذي يحدث بشكل تدريجي عند سن الستين، وهذا التدهور يرجع لطبيعة البناء الوراثي له والظروف البيئية المجتمعية حوله والتفاعل الدينامي للفرد مع المجتمع حوله ومتغيراته. أما عبدالعزيز حسين (٢٠١٠، ١٧٤) فيعرفها بأنها المشاعر والأحاسيس السلبية والتي تتزامن مع مرحلة الشيخوخة ويشعر بها الشباب، مما تبعدهم عن مشاعر مرحلة الشباب، ويمكن أن توجد في مرحلة الشباب؛ حيث يشعر الطلاب باليأس، وقصر العمر، مع فقدانهم للثقة بالنفس والآخرين ولمعنى الوجود البشري، فيريد فرصة ثانية في الحياة، ويخاف من الموت، ويظهر التحفظ والتصلب وبطء الاستجابة وعدم الرغبة في تعلم أشياء جديدة.

أما حليم العنكوشي (٢٠١٥، ١٦) فيرى أن الشيخوخة النفسية عبارة عن مجموعة مؤشرات سلوكية وخصائص نفسية تشير لفقد الشباب للتمكن البيئي، إضافة لقصور النمو الشخصي، وتدني توقعات الفاعلية الاجتماعية لديهم، ووجود مشاعر وأحاسيس وسلوكيات تتصف

بها مرحلة الشيخوخة، وهو ما يناقض مرحلة الشباب التي من المفترض أن يكونوا فيها؛ فيتصفون بالخصائص والتغيرات النفسية السلبية. لذلك فالشيخوخة كما يضيف Wahl & Diegelmann (2015,1731) إنها ليست أحادية البعد، حيث تقل المرونة البيولوجية مع تقدم السن، كما تزداد فيها الحاجة للدعم الثقافي (مثل المساعدات)، بينما واقعيًا تقلُّ فاعلية الدعم الثقافي مع تقدم السن، كما أن تخصيص الموارد يتغير مع تقدم السن كذلك، بينما تتناقص التنمية المرتبطة بالنمو، وتزداد عمليات الحفاظ على الوظيفة وتنظيم الخسارة المتوقعة من تلك الوظيفة، ويمكن أن يظهر كل ذلك في نهاية العقد الثالث من حياة الفرد، خاصة مع ارتفاع معدل انتشار الهشاشة والأمراض المتعددة.

ويرى كمال مرسي (٢٠٠٦، ٤٨ - ٥٧) أن الشيخوخة النفسية تنقسم للشيخوخة النفسية العادية، والتي تظهر فيها لدى كبير السن علامات التوافق الطبيعي مع مرحلته العمرية؛ فالشيخوخة مرحلة نمائية عادية يمرُّ بها الفرد، وعليه التوافق معها، وكذلك الشيخوخة النفسية غير العادية، والتي لا تحدث نتيجة للشيخوخة الجسمية فقط؛ حيث يتعرض لها الفرد نتيجة لما مرَّ به من ضغوط وأحداث سابقة، فتظهر عليه اضطرابات في الإدراك والتعلم والتذكر والفهم، بل في أسوأ الظروف يمكن أن تظهر الهذات؛ لذا فالشيخوخة النفسية تختلف من فرد لآخر في بدايتها وعلاماتها ومستواها ونتائجها، ومن الصعب تعميم الخصائص النفسية المرضية على جميع الأفراد؛ فكل منهم له استعداداته وظروفه الخاصة، حيث تظهر الشيخوخة النفسية غير العادية غالباً لدى الفرد كبير السن غير الناضج في شخصيته خلال مراحل حياته السابقة: الطفولة والمراهقة والرشد، فمن كان فيه خلل في إحدى مراحل حياته السابقة فإنه يشيخ نفسياً في وقت مبكر، وتظهر عليه علامات الشيخوخة النفسية غير العادية، نتيجة الخبرات السلبية التي مرَّ بها من قبل، إضافة لأسلوب الحياة غير الصحيح والعادات غير الصحية لديه.

ومن الجدير بالذكر أن الشيخوخة النفسية في الدراسة الحالية تشمل عدداً من الأبعاد، منها: الاغتراب النفسي والذي يشمل عدداً من المكونات ومنها العزلة والانفصال أو اللا انتماء لمن حول الفرد رغم معيشته معهم، وعدم الارتياح والقلق الداخلي أو الخارجي، والعجز وفقدان القدرة من جانب الفرد وشعوره بالاستسلام وبأنه لا حول له ولا قوة، والتشاؤم واليأس من جانب الفرد نظراً لعدم

الرضا عن الحياة حوله، والتمركز حول الذات وانشغال الفرد بنفسه بما لا يتيح له الفرصة لمشاركة الآخرين، واللامعنى حيث لا يكون لدى الفرد معنى واضح في الحياة، فحياته أقرب للعبث والرتابة، واللامعيارية حيث يفقد الفرد المعايير التي توجه وتنظم السلوك وتضطرب القيم لديه (عبدالحاميد الشاذلي، ٢٠٠٨، ١٧-١٨).

وتوجد أعراض نفسية تشير لإصابة الشباب بالشيخوخة النفسية والتي تنتج عن توتر العلاقات بين الفرد وغيره من الناس كالأولاد وبقاى أفراد الأسرة والأقارب والأصدقاء، فتظهر المشاعر العدائية السلبية، إضافة لبعض ردود الأفعال السلبية كالتفكير في الموت مع تزامن الأزمات المادية والنفسية، فنجدهم يعانون من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية كتوهم المرض وضعف الذاكرة، وهذه أعراض أصلا تصاحب كبار السن في مرحلة الشيخوخة غالبا (حليم العنكوشي، ٢٠١٥، ٢٢).

ومن الجدير بالذكر أنه يحدث عدد من التغيرات عندما يمر الفرد بمرحلة الشيخوخة كانخفاض الانتاجية، مما يؤدي لانخفاض واضح في جودة حياة الفرد (سلمان مناع ورغد جاسم، ٢٠١٨، ٤٢٧). وتضيف أزهار السباب (٢٠١٨، ٦٥٦-٦٥٧) أن وجود الخبرة السلبية في حياة الشباب يصاحبها الفشل في الاندماج مع الآخرين، بل ويمثل بداية الشيخوخة النفسية وشعور الفرد بعدم السعادة ومع إحساسه القهري بعدم الكفاءة والعجز والعزلة الاجتماعية والانفعال، فتظهر لديه بوادر القلق، وعدم القدرة على التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، وشعوره بالقلق المستقبلي، وأن الحياة قصيرة وطموحه قليل، ومن أهم الخصائص العقلية لذوي الشيخوخة النفسية: ضعف القدرة على التنظيم الحسي والإدراك، مما يؤثر سلبا على التعلم، مع ضعف في القدرات العقلية المعرفية؛ حيث نجد لديهم الفشل في فهم الحقائق والأفكار وعدم القدرة على تعلم السلوك الجديد، إضافة للضعف العام في قدرات النكاء، كما يتصف نفسيا بالتمركز نحو الذات والاتجاهات الأنانية مع شعوره بالتهديد والضغط وضعف الثقة بالنفس أو الآخرين، وضعف التحكم الانفعالي والعجز في التخطيط واتخاذ القرارات، وعدم المرونة والعناد، والسلبية واللامبالاة وشعوره بعدم جدواه في الحياة عامة، وفقدان الأمن النفسي ووجود القلق المستقبلي، مع شعوره بالاضطهاد والاشمئزاز من الحياة وسهولة الانقياد، وكذلك الجانب الاجتماعي لذوي الشيخوخة النفسية فيتصفون بضعف الشعور بالمسؤولية الاجتماعية مع قلة الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية وقصور في الشعور بالانتماء، والعزلة وعدم الرضا الحياتي العام.

لذا فيصاحب الشيخوخة عدّة تغيرات، منها: التغيرات العقلية وتشمل انخفاض الانتباه وبطء التفكير، ووجود بعض الاضطرابات النفسية، فيصادف الفرد بعض الأعراض، مثل: العصاب العاطفي المماثل، والحساسية الزائدة للتهيج والقلق على صحته وأحبائه، والذعر غير المعقول، واضطرابات النوم، كما تم ملاحظة تغيرات الشخصية خاصة للنساء: كالكسك الطائش، والبخل، والغيرة، والتشكك خاصة في القدرة على وجود الأهداف وتحقيقها، كما أن مزاج الفرد يتغير عدّة مرات على مدار اليوم، ويغضب بسرعة، ويندم سريعا، إضافة لحدوث تغييرات جوهرية في الوضع الأسري للفرد وكذلك وضعه في نظام العلاقات العامة، مما يؤثر بصورة قوية على الوضع الاقتصادي له وللمجتمع حوله. (Chalabiyev, 2019, 74)

مما سبق يتضح لنا سلبية اضطراب الشيخوخة النفسية خاصة إذا ظهرت لدى الشباب، وما يمكن أن يصاحبها من اضطرابات أخرى فرعية من شأنها تقليل فرصة توافق الفرد بصفة عامة، مما يحرم المجتمع من الاستفادة من قدرات هؤلاء الشباب، والأمر يكون أكثر سوءا إذا ظهرت بوادرها للشباب الجامعي عامة ومعلمي المستقبل منهم خاصة، مما يجعل التأثير السلبي لها يتعداهم لتلاميذهم مستقبلا ومجتمع المدرسة كله، الأمر الذي يستلزم الانتباه لها ومحاولة التصدي لها بالطرق الإرشادية المناسبة.

معلمو المستقبل:

يلتحق كثير من الطلاب بكليات التربية رغبة منهم في الالتحاق بعمل أخلاقي يُشبع حاجاتهم النفسية والمادية، ويحقق لهم القدوة التي رأوها في معلمهم في المراحل التعليمية السابقة، ولكن سرعان ما يكتشفون ما يصاحب ذلك من ضغوط نفسية ومادية أيضا، مما قد يتكون سببا في اضطرابهم نفسيا وعوزهم ماديا، وهم في مرحلة التعليم الجامعي وقبل التحاقهم بالعمل التعليمي والتدريسي مستقبلا، فيطلق عليهم معلمو المستقبل، وكما ذكر سعيد السعيد (٢٠٠٦، ١٥ - ١٦) أن لهم مجموعة كفاءات يجب توافرها والعمل عليها لديهم، كما أن عليهم أدوارا متعددة حيث إن زيادة عائد التعليم يرتبط بزيادة كفاءة المعلم، لذا فيجب أن تسعى البرامج الإعدادية لمعلم المستقبل لإكسابه القدرة الفعالة على استشراف المستقبل وتقبل متغيراته التعليمية والمجتمعية والمهنية، إضافة

لتنمية مهارات التعلم الذاتي لديه، لذلك فترحرص الأنظمة التربوية على إعداد المعلم وفق برامج ومكونات رئيسية أربعة: إعداد تخصصي ومهني وثقافي اجتماعي ونفسي شخصي.

ويضيف سعيد أبو السعود (٢٠١٠، ٣٣) أنه من الصعب التفكير في المستقبل دون التركيز على موضوع التعليم، حيث إنه من أهم الطرق لزيادة الوعي بالمستقبل وتحدياته؛ حيث إن التعليم أصلاً عملية إعداد للمستقبل بصورة إيجابية مناسبة، ولتحقيق ذلك بمهنية فيجب مراعاة تطورات العصر، وإعداد العاملين والمتصلين بالتعليم بصورة توافقية سليمة. لذلك فمعلمو المستقبل يحتاجون عدداً من المهارات كما ذكر (Lesh, Galbraith, Haines, & Hurford (2010) لتزويد معارفهم الأكاديمية حول تخصصاتهم، إضافة لمبادئ وأصول التدريس، وكذلك معارف علم النفس وتقوية الصحة النفسية لديهم، خاصة ببرامج تنمية شخصياتهم كقدوة للمتعلمين وأهمية دور النمذجة في المجال التعليمي والاجتماعي. ويضيف (Bustamante, & Berkowitz (2019) أنه يمكن تحقيق ذلك من خلال تنمية شخصياتهم من خلال تدريبهم على التقييم الذاتي، وتنمية فعالية الذات ولعبهم الأدوار المستقبلية بفعالية، وإتقان الكفاءات الاجتماعية والعاطفية المطلوبة للتنفيذ الفعال لاستراتيجيات تنمية الشخصية (مثل ضبط النفس والتعاطف والتواصل الجازم) وكذلك إتقان تلك المهارات التربوية والاستراتيجيات نفسها (مثل كيفية إدارة الاجتماعات الصفية، وإدارة الصفوف الدراسية والسلوكيات بطرق إيجابية، أو تصميم وتنفيذ الدروس من خلال التعلم التعاوني).

ومعلم المستقبل يجد عدة ضغوط وتحديات؛ حيث يذكر سعود العنزي (٢٠٠٦) أن معلم المستقبل يتعرض لعدة تحديات أبرزها كثرة المشتتات والمغريات الجاذبة له حياتياً، ومتابعته لعملية التطوير والتي أصبح عليه من الصعوبة بمكان ملاحظتها وسط الضغوط النفسية الكثيرة عليه، إضافة لتحديات طرق التعامل مع المتعلمين وما يجدونه من تغيرات ثقافية من مرحلة زمنية لأخرى. ويضيف سعيد أبو السعود (٢٠١٠، ٢٣) أن الدراسات التربوية قد طرحت أنماطاً متنوعة من التحديات أمام معلم المستقبل والتعليم بصفة عامة؛ فمنها تحديات خارجية؛ كالتحديات التكنولوجية والمعرفية، وتحديات العولمة والديمقراطية، إضافة للتحديات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية والسكانية، وكذلك التحديات الداخلية، والتي تكمن في النظم التعليمية وبرامج إعداد المعلم؛ كالأنماط الجديدة وغير التقليدية من التعليم والمتعلمين، والتعددية الثقافية، وانتشار العنف

المدرسي، وتعدد أدوار المعلمين وضغوط العمل، لذا فمن الأهمية بمكان محاولة تطور النظرة لمعلمي المستقبل وتنمية شخصياتهم.

لذلك يجب أن يتمتع معلم المستقبل ببعض الخصائص في الجانب المهني والشخصي، مثل: الإيمان بالله ثم بالوطن وبالمهنة التي ينتمي إليها، والالتزان الانفعالي، والصبر، والطموح، والتفاؤل، والمرونة، وقوة الشخصية، والتحكم في سلوكه، والتعاون مع الآخرين، والتواصل الإيجابي والعلاقات الجيدة مع الآخرين، والشجاعة الأدبية، وامتلاك قيم العمل والنظام، وفهم المتعلمين ومعرفة خصائصهم [سامح محافظة، ٢٠٠٩، ٧٥٥]؛ (سوسن حمادة، ٢٠١٥، ١٣).

لذا فإن معلم المستقبل كي يكون متميزا وسويا نفسيا فيجب عليه التحلي ببعض الصفات والمهارات، كما أشار الباحثون، ومنها مهارة: تنظيم سياق الدرس، وتحفيز المتعلمين على المشاركة الإيجابية، ومعالجة المعلومات التعليمية، وتنوع المصادر والوسائل والطرق التي يستخدمها مع المتعلمين، والتواصل الإيجابي واستخدام اللغة المناسبة (Nardi, Parma, & Belissimo, 2020, 2). كما يجب العمل على إيجاد مزيج من التعليم التقليدي والتعليم بالويب عبر الانترنت (نظام تعليمي مختلط) وتنمية التفكير النقدي والإبداعي، والتحفيز المعرفي، والمشاركة الفعالة في العملية التعليمية باستخدام الخدمات الرقمية، وتحسين العمل المستقل لديهم، وتشجيع النمو المهني المستمر، ولذلك فإن استخدام تقنيات الويب في سياق تدريس التخصصات النفسية والتربوية هي عملية ضرورية وفعالة. (Zabiyeva, Seitova, Andasbayev, Tasbolatova, & Ibraeva, 2021).

لذا فإن برامج إعداد المعلم يجب أن تراعي عملية تأهيل المعلم للمستقبل بصورة تؤهله ليكون باحثا متمكنا من الانتاج الفكري والعلمي، مع قدرته على تحقيق التوافق العام، متمتعا بالمهارات المنشودة للمستقبل، وتوافر الاتجاهات الإيجابية لديه، وقدرته على تحويل الجانب النظري لتطبيقي، مما يستلزم إعادة النظر في عملية إعداد معلم المستقبل، والاهتمام بما يقابله من مشكلات في تلك المرحلة العمرية والمهنية المبكرة، ومحاولة تنمية الجانب النفسي لديه.

الإرشاد النفسي الإيجابي والشيخوخة النفسية ومعلمو المستقبل:

يقوم الإرشاد النفسي الإيجابي على محاولة تنمية الجانب الإيجابي في الشخصية مع عدم نسيان الجانب السلبي فيها، فيحاول في الوقت نفسه تحويله وجعله إيجابياً، لذا فيمكن الاستفادة من الخبرات السلبية التي أوجدتها الشيخوخة النفسية في الطلاب معلمي المستقبل، ومحاولة تحويلها لتكون موطناً للقوة لديهم من خلال حسن استغلالها، وذلك من خلال خدمات الإرشاد والعلاج النفسي، فوفقاً لما ذكرته سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧، ٣١٢) فإن تقديم خدمات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب في الجامعة يساعد في زيادة فهم وتطبيق هؤلاء الطلاب لأدوارهم بفاعلية، مع تحديدهم لأهدافهم وزيادة استعدادهم للدراسة، مما يساهم في حصولهم على دخل مرتفع مستقبلاً وتقديم إسهامات مفيدة للمجتمع، وزيادة الدخل القومي. خاصة أن عينة الدراسة هم أصلاً مراهقون أو شكوا على التخرج ومرحلة الرشد، تلك المرحلة العمرية المرتبطة بتحديد الهوية وإكمال تشكيلها؛ حيث ذكر عادل الأشول (٢٠٠٨، ٤٨٧) أنه نتيجة لعدم قدرة المراهقين والشباب على تحقيق ذواتهم وعدم تقبلهم ذواتهم وعدم اكتشاف قدراتهم، مع عدم إحساسهم بالحرية المسؤولة عن أنفسهم أو مستقبلهم، إضافة لانقذادهم معنى وجودهم وعدم قدرتهم على فهم التناقضات في المجتمع حولهم، كل ذلك يساعد في اضطرابهم، فوفقاً لرؤية أريكسون فإن الفرد حينما يشعر أن البيئة حوله تجرده من ممارسة دوره وتحرمه من التعبير بما يسمح له أن يطور شخصيته ويحقق حاجاته، وقتها يضطرب الفرد ويشعر أنه خرج من المرحلة العمرية التي هو فيها أصلاً لمرحلة عمرية أخرى.

وكما ذكر سعيد أبو السعود (٢٠١٠، ٢٣) فإن التفكير في المستقبل يمثل أحد الدوافع الإنسانية عبر العصور، خاصة وقد زادت أهمية هذا التفكير مع سرعة التحولات التي يشهدها العالم حولنا في مجالاته المتنوعة، حيث إن ما يخبئه المستقبل يفوق الخيال الإنساني عن محتوى وسرعة التحولات المرتقبة، لدرجة أنه قد يصح تسمية زمن المستقبل بزمن التحديات؛ لما قد ينتظر الإنسانية من قدر هائل من الضغوط والتحديات، وكذلك الفرص والطموحات. وللأسف مما يزيد من قلق معلم المستقبل، دخول كثير من أصحاب المهن الأخرى لمهنة التعليم والتدريس حيث أصبحت مهنة التدريس مهنة لا مهنة له، فمثلاً خريج الكليات الأخرى غير التربوية حينما لا يجد عملاً فيلجأ لدخول الدبلوم التربوي وينافس خريج كليات التربية معلم المستقبل، بل إن بعض الملتحقين بكليات

التربية لم يكن لديهم الرغبة أصلاً في الالتحاق بهذه الكليات ولا العمل في مهنة التدريس مستقبلاً، بل دفعتهم لذلك ظروفهم نتيجة سياسة القبول بعد المرحلة الثانوية، كل ذلك قد يكون سبباً في تعرضهم لبعض الاضطرابات النفسية.

وتعدُّ الشيخوخة المرحلة العمرية الأخيرة للفرد، ولقد اختلف الباحثون في عمر دخول الفرد لهذه المرحلة؛ وهذا يعتمد على الحالة الصحية له وقدرته على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية وحيويته ووضوح أهدافه ومعنى الحياة لديه؛ ففي بعض الدول المتقدمة نجد أن الفرد أشرف على المائة عام وما زال يتمتع بالصحة والفاعلية، لذا فمن الصعب تحديد سن ثابت يعتبر عتبة للشيخوخة، وهو ما يتحدد وفقاً لسنوات عمر الفرد إضافة لشعوره بالعجز أو اللا فاعلية الحياتية (عبدالعزیز حسین، ٢٠١٠، ١٧٣). هذا هو حال بعض الدول العربية، أما في الغرب فالوضع يختلف؛ فقد ذكر (Agogo, Milne, & Schewe (2014, 383) أن أحد التحديات الأربعة الحقيقية لرعاية ذوي الشيخوخة بحلول عام ٢٠٣٠م سيتضمن "إعادة الدعم لمفهوم الأسرة وقيمة ذوي الشيخوخة في الثقافة المجتمعية"، كما تمَّ التركيز والاهتمام بتلك المرحلة العمرية، خاصة وأن الوقت حان لإعادة التفكير في قيمة الشيخوخة والجوانب الإيجابية فيها واستغلالها بصورة إيجابية. وهذا يتفق مع جوهر الإرشاد النفسي الإيجابي من خلال البحث في الإيجابيات ومحاولة بناء القدرات والاستفادة من الخبرات مستقبلاً.

وكما ذكر Timmermans, Coveliers, Meeus, Vandenabeele, Looy, & Wuyts (2011) فإنه من المقلق أن برامج الوقاية المصممة لمعلمي المستقبل قليلة مقارنة بأهمية تلك الفئة، حيث تشير الدراسات لأن ٥٠% من المعلمين يعانون من مشكلات تواصلية في الجانب اللفظي خاصة، فلذلك فإن معلمي المستقبل يواجهون مشكلات في الصوت أيضاً، فنجد ١٧.٢% منهم يعانون من مشاكل تعليمية في مرحلة الإعداد وأثناء تعليمهم في الجامعة، علاوة على ذلك فإن ٩٠% من معلمي المستقبل الذين واجهوا مشكلات في الصوت أثناء تعليمهم يعانون من مشكلات الصوت في حياتهم التدريسية المستقبلية، ويمكن تفسير هذا الانتشار الواسع لمشكلات التواصل اللفظي بالحمل الصوتي الثقيل عليهم؛ حيث غالباً ما يكون المعلمون متحدثين بدوام كامل لمجموعات كبيرة نسبياً من المتعلمين، مما قد يوقعهم في العديد من الاضطرابات.

ويمكن التغلب على مثل تلك الأعراض والتي غالبا ما تكون سلبية بالإرشاد النفسي الإيجابي؛ حيث إنه نهج إرشادي مدعوم تجريبياً، ويهتم بشكل خاص ببناء نقاط القوة لدى المسترشد والمشاعر الإيجابية، وزيادة المعنى في حياة المسترشدين للتخفيف من الاضطرابات النفسية وتعزيز السعادة، كما يهتم المرشد بالعواطف والذكريات الإيجابية في مناقشاته مع المسترشدين، بينما ينخرط أيضاً في الخطاب المتعلق بمشكلات المسترشدين بهدف دمج الجانبين الإيجابي والسلبي معاً، (Magyar-Moe et al., 2015, 531). خاصة وأنه يمكن أن نستدل على بعض أعراض الشيخوخة النفسية من خلال الخصائص النفسية والتغيرات السلوكية للفرد ومشاعره، والتي يتم تعريفها من خلال أعراض العمر السيكولوجي وفق المعايير النفسية المصاحبة (أزهار السباب، ٢٠١٨، ٦٥٦). وذلك ينطبق على الطلاب معلمي المستقبل من الشباب، حيث إن هناك الكثير من الاختلافات في التفكير في مسألة تحديد حدود وسن الشيخوخة؛ حيث إن ليس لها سن معين، فقد يعانيتها الفرد في أغلب مراحل حياته العمرية (Chalabiyev, 2019, 74).

كما أن الشيخوخة عامة لها أنواع فمنها الشيخوخة المعرفية، والتي هي من الاضطرابات الشائعة سواء لصغار السن أو المسنين؛ حيث إنها سمة شائعة للتدهور المعرفي العام للفرد، خاصة وأن قدرة الرموز البصرية واللفظية تتراجع بمعدلات مختلفة مع تقدم السن، لذا فإن وضع العلامات البصرية يعزز الذاكرة خاصة للبالغين الأصغر سناً من خلال تنشيط الذاكرة البصرية طويلة المدى؛ حيث إن وضع العلامات واستخدام الملصقات يحسن الذاكرة البصرية المستمرة (Forsberg, Johnson & Logie, 2020, 1196). وذلك يتوافق مع مكونات الإرشاد النفسي الإيجابي؛ حيث إن منه جزءا معرفياً؛ كما أنه يشجع على استخدام وتنمية اليقظة الذهنية، والتي تنور حول قبول الفرد لمكانه هنا والآن، فهي إدراك ما يحدث الآن، داخلنا وحولنا، حتى تبدأ التغييرات التي يريدها ويحتاجها في حياته في الحوث (Smith, 2020, 37). وهو ما يمكن أن يناسب الشيخوخة النفسية والتي تتعلق باضطرابات معرفية لدى الشباب معلمي المستقبل من الطلاب وعدم مراعاتهم لليقظة العقلية، مما قد يكون سببا في المزيد من الاضطرابات المعرفية، والتي يمكن للإرشاد النفسي الإيجابي التعامل معها بفاعلية.

لذا فيجب الاهتمام بإعداد وتدريب المعلمين قبل الخدمة (معلمي المستقبل) نظرا للتقدم العلمي الكبير وتطور وسائل المعرفة والاهتمام بالجانب التربوي والنفسي في التربية والتعليم، والاهتمام بتنمية شخصيتهم

المتكاملة جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، خاصة وأن دور المعلم قد تطور فلم يعد ناقلاً للمعرفة فقط، إنما أصبح موجهاً ومرشداً ومشجعاً للتلاميذ على النمو الصحيح، ومن أنواع التدريب قبل وأثناء الخدمة: التدريب الإرشادي، والذي يتوافق مع طبيعة الدراسة الحالية، ومحاولة الإرشاد والتخفيف من بعض الجوانب السلبية وتمتية بعض الجوانب الإيجابية (خليل حسن، ٢٠٢٠، ١٨٦).

حيث إن علم النفس الإيجابي هو علم السعادة وما يجعل الحياة تستحق العيش، رغم أن السعادة لا تتعلق فقط بتجنب التوتر والأشياء السلبية التي يمكن أن تحدث لنا، فمن غير الصحيح أن التوتر سينتهي بل إنه سيستمر، وهذا طبيعي، كما أظهر علم النفس الإيجابي أن السعادة تتعلق أيضاً باكتشاف وملء حياتنا بالأشياء الجيدة التي تجلب لنا السعادة والفرح، كما أن الأشياء التي نعتقد أنها قد تجعلنا سعداء قد لا تكون كذلك دائماً بالفعل، فمثلاً المال والجاذبية الجسمية والعمر والدخل ونسبة الذكاء قد لا تكون مهمة كما كنا نعتقد، وأن أشياء مثل الوقت والتفاؤل واحترام الذات ووجود أصدقاء جيدين وطرق ذات مغزى لقضاء وقتنا قد يكون أكثر أهمية مما نظن (Smith, 2020, 23). لذلك فإن هناك توافق وانسجام بين الأسلوب الإرشادي (الإرشاد النفسي الإيجابي)، وكذلك المشكلة أو الاضطراب الذي بصده الدراسة الحالية (الشخوخة النفسية) لدى عينة الدراسة والمجموعة الإرشادية منها (معلمي المستقبل).

دراسات سابقة، وتمّ تقسيمها في ثلاث محاور كما يلي:

أ- دراسات سابقة تناولت الإرشاد النفسي الإيجابي:

١. دراسة هالة رمضان (٢٠١٤) ومما هدفت له التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي متعدد المكونات في تحسين جودة الحياة الذاتية على ٦٠ من طلاب الجامعة بكلية التربية في مجموعتين (ضابطة ٣٠، وإرشادية ٣٠)، وتمّ استخدام مقياس الرضا عن الحياة والبرنامج الإرشادي للباحث، وقد ركزت على التدخلات الإيجابية متعددة المكونات والتي تستهدف أكثر من مكون من مكونات علم النفس الإيجابي في ١٢ جلسة، ومن أبرز الفنيات المُستخدَمة: المناقشة ولعب الدور والتفيس الانفعالي والواجب المنزلي، وتمّ إثبات فاعلية البرنامج المُستخدَم في تحقيق وتحسين جودة الحياة الذاتية للمجموعة الإرشادية، وعدم وجود فروق في فاعلية البرنامج المُستخدَم بين التطبيقين البعدي والتتبعي.

٢. دراسة (Amini, Namdari & Kooshki (2016) ومما هدفت له بيان فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية السعادة والامتثال لعينة ٣٠ من طالبات جامعة أصفهان في مجموعتين (ضابطة ١٥، وإرشادية ١٥)، وتم استخدام برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي في ١٠ جلسات وبعض الفنيات المعرفية والسلوكية (التمثيل ولعب الأدوار والتصحيح المباشر للأخطاء والتغذية الراجعة والواجب المنزلي)، وتم التوصل لأن الإرشاد النفسي الإيجابي فعال في تنمية السعادة والامتثال للمجموعة الإرشادية.
٣. دراسة (Gharibblouk (2018) ومما هدفت له بيان فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في الحد من الإرهاق الزوجي على عينة ٢٠ من طلاب جامعة طهران في مجموعتين (ضابطة ١٠، وإرشادية ١٠)، وتم استخدام برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي المكون من ١٠ جلسات بواقع جلسة واحدة أسبوعياً ولمدة ٩٠ دقيقة، وتم التطبيق بصورة جماعية، ومما توصلت له الدراسة إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في الحد من الإرهاق الزوجي للمجموعة الإرشادية.
٤. دراسة عبدالرحيم رشدي وخلف مبارك وعبد العزيز إبراهيم وسمية وافي (٢٠١٨) وهدفت لبناء برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي والتحقق من فاعليته في خفض النهك النفسي لـ ٣٠ من معلمي الوادي الجديد، ومما استخدم مقياس النهك النفسي والبرنامج الإرشادي للباحثين، وقد استمر البرنامج ١٦ جلسة، ومن أبرز الفنيات المستخدمة: الأمل والتفاوض والتدفق والاسترخاء، وقد توصل لفاعلية البرنامج المُستخدَم في خفض النهك النفسي للمجموعة الإرشادية، وعدم وجود فروق في فاعلية البرنامج المستخدم بين التطبيقين البعدي والتتبعي.
٥. دراسة (Mohamadi, Ghazanfari & Drikvand (2019) ومما هدفت له مقارنة فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي (DBT)، والإرشاد المعرفي القائم على اليقظة (MBCT)، والإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي (PPT) في تحسين نوعية الحياة والإجهاد المتصور على عينة ٧٦ من مرضى القولون العصبي وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات إرشادية في DBT (ن = ١٨)، MBCT (ن = ٢٠)، PPT (ن = ١٨)، ومجموعة ضابطة (٢٠)، شاركت كل مجموعة من مجموعات التدخل الإرشادي في ٨ جلسات جماعية كل جلسة ساعتان ونصف، ومن أدواتها برامج الإرشاد المستخدمة للباحثين وفق الأنواع الثلاثة سابقة الذكر، ومن نتائجها أن الإرشاد والعلاج النفسي

الإيجابي (PPT) حقق أعلى الدرجات في تحسين نوعية الحياة، بينما كانت مستويات الإجهاد أقل بشكل ملحوظ لتدخل MBCT مقارنة بالمجموعات الأخرى.

٦. دراسة (Furchtlehner, Schuster & Laireiter (2020) ومما هدفت له مقارنة فاعلية كل من الإرشاد النفسي الإيجابي والإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الاكتئاب لعينة من ٩٢ (٤٦ في كل نوع علاجي) في النمسا، ومن أدواتها قائمة الاكتئاب وبرنامجين علاجيين للباحثين في ١٤ جلسة في كل برنامج، ومدة الجلسة ساعتان، وجلسة واحدة في الأسبوع، ومما توصلت له إثبات فاعلية أكبر للإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف الاكتئاب من الإرشاد المعرفي السلوكي.

٧. دراسة مصطفى الحديدي وآخرون (٢٠٢١) ومما هدفت له التحقق من فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية فاعلية الذات الإرشادية على عينة ٢٠ من الأخصائيين النفسيين بالمدارس، وتمّ تقسيمهم مجموعتين متساويتين ضابطة وإرشادية، ومما استخدمت برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي إعداد الباحثين، ومن أبرز فنياته: التفاوض والتدفق والاسترخاء والتفكير الإيجابي والامتتان، ومما توصلت له إثبات فاعلية البرنامج المُستخدَم في تنمية فاعلية الذات الإرشادية، وعدم وجود فروق في فاعلية البرنامج المُستخدَم بين التطبيقين البعدي والتبقي في فاعلية الذات الإرشادية.

٨. دراسة (Trom & Burke (2021) ومما هدفت له تقديم بعض التدريبات وفق علم النفس الإيجابي والتحقق من فاعليتها في تنمية الامتتان والرفاهية النفسية لعينة ٤٥ تمّ تقسيمهم (٢٤ ضابطة و ٢١ إرشادية)، ومما استخدمت ثلاثة مقاييس للامتتان السلوكي والرفاهية النفسية، إضافة للتدريبات المبنية على علم النفس الإيجابي، ومما توصلت له إثبات فاعلية ما تمّ إعداده من التدريبات وتأكيد الدور الإيجابي لعلم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي وتنمية الامتتان والرفاهية النفسية للمجموعة الإرشادية.

ب- دراسات سابقة تناولت الشيخوخة النفسية:

١. دراسة عبدالعزيز حسين (٢٠١٠) ومما هدفت له بناء مقياس الشيخوخة النفسية والكشف عن مستواها والفرق فيها وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية، على عينة ٨٥ من طلبة الجامعة في العراق (٤٦ ذكراً و ٣٩ أنثى)، ومما توصلت له ارتفاع المستوى العام من الشيخوخة النفسية للعينة،

وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين الجنسين في الشيخوخة النفسية، وأن طلاب التخصص الإنساني أعلى في الشيخوخة النفسية من طلاب التخصص العلمي.

٢. دراسة حليم العنكوشي (٢٠١٥) ومما هدفت له بيان مستوى الشيخوخة النفسية والنسق القيمي على عينة ٤٠٠ من طلبة الجامعة بالعراق من الجنسين (١٩٣ ذكر، ٢٠٧ أنثى)، ومن أدواتها مقياس الشيخوخة النفسية للباحث، ومما توصلت له وجود مستوى منخفض من الشيخوخة النفسية للعينة، وأن ١٦.٥ % من العينة يعانون من الشيخوخة النفسية، وأن الطالبات أكثر شيخوخة نفسية من الطلاب، وأن الذين يعانون الشيخوخة النفسية من العينة يفضلون النسق القيمي الديني والجمالي عن الاجتماعي.

٣. دراسة (Ghisletta & Aichele (2017) ومما هدفت له إجراء تقييم نظري للدراسات وللتغيرات الطولية في العمليات النفسية حول الشيخوخة النفسية ومراعاة ارتباطاتها مع المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية ونمط الحياة والمتغيرات المتعلقة بالصحة للمسنين، وتم اختيار خمس طرق إحصائية يمكن أن تسهم في أبحاث الشيخوخة النفسية، ولمعالجة البيانات غير المكتملة، ومما توصلت له ضرورة تقديم الآليات التي تمنح مقاومة للآثار السلبية للشيخوخة (على سبيل المثال: اللدونة، والتعويض، والدعم الخارجي، وعوامل نمط الحياة، والموارد الأخرى) كعوامل مساعدة ومقاومة لها.

٤. دراسة أزهار السباب (٢٠١٨) ومما هدفت له تعرف مستوى الشيخوخة النفسية والفرق فيها وفقاً للجنس لدى عينة ١٠٠ من المتزوجين قسراً بالعراق من الجنسين (٣٠ ذكراً و٧٠ أنثى)، ومما استخدمت مقياس الشيخوخة النفسية للباحثة، ومما توصلت له ارتفاع مستوى الشيخوخة النفسية للعينة، ووجود فرق دال إحصائياً فيها لصالح الإناث من العينة.

٥. دراسة (Forsberg et al. (2020) ومما هدفت إليه مقارنة الشيخوخة المعرفية لعينة ٣٠ من الشباب تراوح سنهم من (١٨ - ٢٧ سنة) و ٣٠ من المسنين تراوح سنهم من (٦٢ - ٧٨ سنة)، ومما استخدمت بعض الاختبارات المعرفية (المخصصة للذاكرة) للباحثين، ومما توصلت له أن كبار السن أعلى في الشيخوخة المعرفية من الشباب، وأن أداء الذاكرة البصرية لكبار السن لا يعتمد كثيراً

على التصنيف اللفظي، كما هو الحال للشباب، وأن وضع العلامات واستخدام الملصقات يعزز الذاكرة خاصة للشباب من خلال تنشيط الذاكرة البصرية.

ج- دراسات سابقة تناولت معلمي المستقبل:

١. دراسة حسام الدين عزب (٢٠٠٤) ومما هدفت له بناء برنامج إرشادي انتقائي ومحاولة خفض الاكتئاب النفسي وتحسين جودة الحياة على عينة ٣٠ من معلمي المستقبل من الطلاب الذكور بكلية التربية بجامعة عين شمس (ضابطة ١٥ وإرشادية ١٥)، ومن أدواتها مقياس جودة الحياة وبرنامج الإرشاد الانتقائي للباحث واستمر البرنامج ١٦ جلسة، ومما توصلت له من نتائج وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم في خفض الاكتئاب النفسي وتحسين جودة الحياة لدى المجموعة الإرشادية، كما لم يكن هناك فروق دالة إحصائية بين رتب درجات التطبيقين البعدي والتتبعي في متغيري الدراسة.

٢. دراسة محمد الأشقر (٢٠١٠) ومما هدفت له تحديد الصعوبات التي تواجه معلم المستقبل كما يراها المعلمون والطلبة المعلمون على عينة ٤٢٩ منهم ١٨٦ من معلمي محافظتي حلوان وأكتوبر، و ٢٤٣ من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان، ومن أدواتها قائمة الصعوبات التي تواجه المعلم للباحث، ومما توصلت له من نتائج: وجود بعض الصعوبات أمام المعلم والطالب المعلم كذلك: عدم القدرة على اختيار التخصص المناسب نتيجة التوزيع وفقا لمكاتب التنسيق، وكثرة عدد المتعلمين في الصف.

٣. دراسة (Bustamante & Berkowitz (2019) ومما هدفت له محاولة نظرية لدراسة كيفية تحسين مهارات واستراتيجيات معلمي المستقبل لتثقيفهم من أجل نمو الشخصية، وما توصلت له ضرورة وجود ثلاثة أنواع من المعرفة لتنمية شخصية المعلمين: معرفة المتعلمين وخصائصهم، ومعرفة المحتوى، والمعرفة التربوية، وتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية (SES) لديهم، كما تمّ الوصول لاقتراح تدريب عام لتنمية شخصية معلمي المستقبل.

٤. دراسة (Simic´ et al. (2019) ومما هدفت له بناء برنامج بنائي ذاتي ومحاولة تنمية مهارات التعامل الأساسية لعينة ٢٠٠ من الطلاب معلمي المستقبل في الجامعة، وتمّ تقسيم العينة لـ ٣٦ مجموعة فرعية تتكون من ٨- ١٠ طلاب في جمهورية صربيا، ومن أدواتها برنامج الإرشاد

البنائي الذاتي للباحثين، ومن نتائجها إثبات فاعلية برنامج الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المهارات الأساسية (القدرة على التوافق مع المستجدات، وقبول التطور المهني) للعينة كطلاب وكمعلمين في المستقبل.

٥. دراسة (Zharylgassova, Assilbayeva, Saidakhmetova, Assyl (2021) ومما هدفت له تنمية المهارات النفسية والتربوية لمعلمي المستقبل وبيان فعالية النهج التعليمي STEAM على عينة ٤٦ طالبا من جامعة Yessenov Caspian (كازاخستان)، وتمّ تقسمهم مجموعتين (ضابطة ٢٣، وتدريبية ٢٣)، ومما تمّ استخدامه دورة STEAM ومدة الدورة ١٦ أسبوعا، ومما توصلت له أن الدورة التجريبية التي أدخلت في العملية التعليمية كانت فعالة في تنمية المهارات النفسية والتربوية للمجموعة التدريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عدم وجود أي دراسة في حدود علم الباحث في الإرشاد النفسي الإيجابي حاولت تخفيف الشخوخة النفسية في البيئة البحثية العربية أو الأجنبية بصفة عامة، إضافة لاختلاف الفنيات المُستخدَمة في البرامج والدراسات السابقة ذات الصلة عن الدراسة الحالية، إضافة لطريقة تطبيق البرنامج واستخراج النتائج؛ فبعض الدراسات السابقة قسّمت العينة لمجموعتين (ضابطة وإرشادية) وهو ما يختلف عن الدراسة الحالية واستخدامها مجموعة واحدة إرشادية؛ لذا فالدراسة الحالية تميزت في استخدام الإرشاد النفسي الإيجابي وجاء مناسباً لطبيعة متغير الشخوخة النفسية من خلال برنامج محدد الأهداف والفنيات والإجراءات على النحو الموضح في جزء أدوات الدراسة، إضافة لاختلاف العينة وأدوات القياس، مع ملاحظة أن الباحث الحالي لم يقتصر على عينة معينة في الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد النفسي الإيجابي؛ نظرا لقلّة الدراسات ذات الصلة في عينة معلمي المستقبل، إضافة لاختلاف الفنيات بين تلك البرامج والبرنامج الحالي باستثناء الفنيات الأساسية والتي يقوم عليها الإرشاد النفسي الإيجابي، وكذلك اختلاف مدة الجلسات وعددها فبعض الدراسات السابقة كان عدد جلساتها ١٢ كما في دراسة هالة رمضان (٢٠١٤) بينما

كانت ١٠ جلسات في دراسة (Gharibblouk (2018)، أما دراسة عبدالرحيم رشدي وآخرون (٢٠١٨) فكانت ١٦ جلسة، كما كانت ٨ جلسات في دراسة Mohamadi et al. (2019)، أما دراسة Furchtlehner et al. (2020) فكانت ١٤ جلسة. وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت الشخوخة النفسية؛ فقد كانت كلها وصفية وليست إرشادية شبه تجريبية كما هو الحال في الدراسة الحالية، وكذلك جاء الباحث ببعض الدراسات القديمة نسبيا مثل دراسة عبدالعزيز حسين (٢٠١٠) نظرا لأن تلك الدراسة تعتبر من أول الدراسات ذات الصلة، ورغم ذلك فالدراسة الحالية تختلف عن تلك الدراسات في أمور عدّة منها الأدوات والعينات المُستخدَمة والبيئة الجغرافية؛ حيث كانت كلها خارج البيئة البحثية للدراسة الحالية؛ فالبيئة البحثية الحالية في محافظة المنيا، إضافة لأن الدراسة الحالية تستخدم مقياسا للشخوخة النفسية يختلف عما جاء في الدراسات السابقة من حيث الأبعاد والذي جاء بناءً على ما كان في الجانب قبل الاستطلاعي من الدراسة الحالية، حيث كانت تلك الدراسات ارتباطية باستثناء الدراسة الوحيدة (Ghisletta & Aichele (2017) والتي حاولت الوصول لأهم العوامل المقاومة للشخوخة النفسية، ورغم ذلك فهي دراسة نظرية أيضا وهو ما يختلف عنه الحال في الدراسة الحالية الإرشادية وفق الإرشاد النفسي الإيجابي.

وكذلك الحال في المحور الثالث والخاص بالدراسات المتعلقة بمعلم المستقبل؛ حيث تمّ الاقتصار على الدراسات ذات الصلة بعينة معلم المستقبل فقط، وهو ما ضيق المجال أمام الباحث في ذلك المحور، ورغم ذلك فالدراسات السابقة تختلف عما هو الحال عليه في الدراسة الحالية؛ فدراسة عبدالعزيز حسين و (Bustamante & Berkowitz (2019) كانتا نظريتين وهو ما يختلف عن الدراسة الحالية الإرشادية، وكذلك دراسة Zharylgassova et al. (2021) فكانت أقرب للجانب التدريسي رغم محاولتها تنمية بعض الجوانب النفسية والمهارية لمعلم المستقبل، أما الدراساتتان الوحيدتان والمتفقتان مع الدراسة الحالية في المنهج فكانتا دراسة حسام الدين عذب (٢٠٠٤) و (Simic'et al. (2019)؛ حيث كانت كل منهما إرشادية، ورغم ذلك فاختلفتا في البرنامج المُستخدَم فكان برنامجا انتقائيا والآخر كان برنامجا

بنائيا ذاتيا، وكذلك تناولها للمتغير التابع (الاكتئاب النفسي وتحسين جودة الحياة والمهارات الأساسية)، ورغم ذلك فيمكن الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في الإطار النظري وبناء الأدوات، إضافة لصياغة فروض الدراسة الحالية وتفسير نتائجها.

فروض الدراسة، يمكن صياغتها كما يلي:

أ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشخوخة النفسية لصالح القياس البعدي.

ب - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المجموعة الإرشادية على مقياس الشخوخة النفسية في القياس البعدي.

ج - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبعي (بعد شهر من القياس البعدي) على مقياس الشخوخة النفسية.

حدود الدراسة

أ - **المنهج:** أُسْتُخْدِمَ المنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي من خلال بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي في تخفيف بعض أعراض الشخوخة النفسية، فقد تمَّ اختيار العينة الأساسية من الطلاب الذين لديهم مشكلة في زيادة أعراض الشخوخة النفسية وحاول البرنامج الحالي تخفيفها، كما تمَّ استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة كمعاملات الارتباط واختبار T-test وحجم التأثير (ح) بمعادلة كوهين للعينتين المترابطتين.

ب - **العينة:** تكونت العينة الاستطلاعية من (٥١٨) من طلاب كليات التربية بجامعة المنيا، أما العينة الأساسية فكانت قصدية تكونت من (١٠) طلاب ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الشخوخة النفسية من العينة بالفرقة الرابعة بكلية التربية العام (٥ ذكور، ٥ إناث) (٦ تخصص رياضيات، ٤ تخصص كيمياء) عمرهم (٢٢ - ٢٣) سنة، وقد تمَّ اختيار المجموعة الإرشادية من الفرقة الرابعة؛ نظرا لأنهم على وشك التخرج، مما جعلهم أكثر حاجة للبرنامج الحالي، وجدول (١) يوضح توصيف العينة.

جدول (١)
توصيف العينة

العينة	الكيفية	التربية العام	الأساسي	التربية	النوعية	التربية الرياضية	التربية الفنية	المهجرة	اللطيفة	التربية	النسبة
استطلاعي	٢٥١	٦١	٤٨	٥٣	٤٣	٦٢	٥١٨				
أساسي	١٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	١٠

ج- أدوات الدراسة:

- ١- مقياس الشيخوخة النفسية (إعداد الباحث)، ويمكن التعليق عليه كما يلي:
أعدَّ المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، نظرا لعدم وجود مقاييس -في حدود علم الباحث- قد تناولت الشيخوخة النفسية بصفة عامة وبصفة خاصة وفقا لما ذكره أفراد العينة قبل الاستطلاعية من أعراض.
- (أ) خطوات إعداد المقياس: مرَّ المقياس في إعداده بعدة خطوات تتمثل في:
- (١) الاطلاع على بعض الأطر النظرية الخاصة بالشيخوخة بصفة عامة والشيخوخة النفسية خاصة، مثل: عباس عوض (١٩٩٩)، وبدر العمر (٢٠٠٢)، و(Reker 2009)، وجولتان حجازي وعطاف أبو غالي (٢٠١٠)، ومنال عبدالفتاح (٢٠١٠)، وعبدالعزیز حسين (٢٠١٠)، وحليم العنكوشي (٢٠١٥)، وأزهار السباب (٢٠١٨)، و (Martire & Isaacowitz 2021).
- (٢) توجيه سؤال عام مفتوح عن الشيخوخة النفسية لعدد ١٠ من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة المتخصصين^(٥)، وعدد ٢٦ من طلاب كليات التربية جامعة المنيا -على سبيل الدراسة قبل الاستطلاعية- مثل: من وجهة نظرك ما أبرز الأعراض التي تدل على حدوث الشيخوخة لدى الأفراد بصفة عامة والشباب خاصة؟ وماذا تعني الشيخوخة النفسية من وجهة نظرك؟ وهل ترى أن الناس حولك يعانون مزيدا من الشيخوخة النفسية؟ اذكر أمثلة على ما تقول، ثم تحليل محتوى ومضمون الاستجابات.

(٥) تم الاستعانة بأعضاء هيئة التدريس نظرا لعدم وجود مقاييس ودراسات للشيخوخة النفسية في البيئة المصرية، وللوصول لمقترحات حول أبعاد المقياس.

- (٣) وضع الصورة المبدئية للمقياس؛ حيث تكوّن من (٤٨) بنداً موزعاً على أربعة أبعاد، وهي: القلق العام والاعتراب النفسي واللاتمكين النفسي واضطرابات التواصل.
- (٤) وضعت أربعة بدائل للإجابة عن كل بند (موافق بشدة ٤، موافق ٣، معترض ٢، ومعارض بشدة ١) للبنود الموجبة وتعكس للسالبة.
- (٥) تمّ عرض المقياس في صورته الأولى على بعض المحكمين من المختصين*، وتمّ تعديله بناءً على رأيهم، وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق الاستطلاعي بعدد بنود (٤٨) بنداً.
- (٦) طُبّق المقياس على عينة من طلاب كليات التربية بجامعة المنيا عددهم (٥١٨) كعينة استطلاعية.
- (٧) إجراء الاتساق الداخلي: بحساب ارتباط درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتيجة دلالة كل البنود إحصائياً وتراوح معامل الارتباط بين (٠.١٣٥ : ٠.٦٨٤).
- (٨) أُجرى التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٤٨) بنداً، من خلال برنامج SPSS بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المتعامد Varimax، وقد أسفرت النتائج النهائية عن أربعة أبعاد و(٤٧) بنداً، وذلك بناءً على محك التشبع الجوهرى للبند بالعامل < 0.3 وفقاً لمحك جيلفورد ومحك جوهرية العامل < 3 تشبعت جوهرية، لذا فقد حذف التحليل العاملي بنداً واحد رقم (٧).
- (٩) صدق المقياس: تمّ حسابه بطريقتين،
- * صدق المحكمين: عُرض المقياس على بعض مختصي علم النفس بجامعة المنيا وجامعة القادسية ممن اشتغل بمتغيرات قريبة من الدراسة الحالية، وعلى رأيهم حُذفت وُعِدلت بعض البنود، ثم الوصول للصورة الأولى للمقياس.
- * الصدق العاملي: وذلك من خلال ما أسفر عنه التحليل العاملي من تشبعت كما بجدول (٢)

* أ.د. إبراهيم علي إبراهيم، أ.د. سيد عبد العظيم محمد أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنيا، أ.د. حليم صخيل العنكوشي أستاذ علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة القادسية، العراق، د. حنان فوزي أبو العلا أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة المنيا.

جدول (٢)

تشبعات بنود مقياس الشيخوخة النفسية (ن = ٥١٨)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم البند	التشبع	البند	التشبع	البند	التشبع	البند	التشبع
٤	٠.٥٧٥	٢	٠.٥٦٩	١	٠.٤١٤	٦	٠.٤٣٢
٥	٠.٦٠١	٨	٠.٤٣٤	٣	٠.٦٤٤	١٤	٠.٤١٣
٩	٠.٥٥٧	١٠	٠.٥٨٨	١١	٠.٤٥١	١٥	٠.٣٧٢
١٦	٠.٥٦٥	١٢	٠.٣٤٠	١٣	٠.٤٩٥	٢٤	٠.٣٥٤
١٧	٠.٣٠٢	١٨	٠.٦٧٢	٢١	٠.٥٦٦	٢٥	٠.٥٢٣
٢٢	٠.٥٢٩	١٩	٠.٣٢٣	٢٠	٠.٤٢٠	٢٨	٠.٣٢٢
٢٦	٠.٤٥١	٢٣	٠.٥١٥	٢٩	٠.٦٠٨	٣٣	٠.٤١١
٢٧	٠.٣٨٠	٣٠	٠.٤٠٥	٣٢	٠.٤٦٥	٣٤	٠.٣٦٣
٣٥	٠.٧٠٠	٣١	٠.٣٥٧	٤٠	٠.٥٩٧	٣٧	٠.٦٧٧
٣٦	٠.٦٣٢	٣٨	٠.٦٢٥	٤١	٠.٤٣٩	٤٢	٠.٤٢٧
٤٧	٠.٣٨٧	٣٩	٠.٦٠٦	٤٥	٠.٤٨٣	٤٣	٠.٤٦٩
٤٨	٠.٥٧١	٤٤	٠.٦٧٠	٤٦	٠.٦٥٤		
الجنر الكامن	٣.٤١	٣	٣.٣٣	٢.١٦	١١.٩	الكلي	
نسبة التباين	٧.٢٥	٦.٣٨	٧.١	٤.٦	٢٥.٣٢	الكلي	

يتضح من جدول (٢) أن البند رقم (٧) لم يتشبع عند إجراء التحليل العاملي، فكان تشبعه أقل من ٠.٣، لذا فقد حُذِف من المقياس؛ لذلك فنجد أن **البعد الأول** بلغت قيمة الجنر الكامن له (٣.٤١) ونسبة التباين (٧.٢٥)، وقد استوعب (١٢) بندا، ويمكن تسمية هذا البعد "القلق العام". كما يتضح أن **البعد الثاني** بلغت قيمة الجنر الكامن له (٣) ونسبة التباين (٦.٣٨)، وقد استوعب (١٢) بندا، ويمكن تسميته "الاغتراب النفسي". أما **البعد الثالث** فقد بلغت قيمة الجنر الكامن له (٣.٣٣) ونسبة التباين (٧.١)، وقد استوعب (١٢) بندا أيضا، ويمكن تسميته "اللاتمكين النفسي". وكذلك **البعد الرابع** حيث بلغت قيمة الجنر الكامن له (٢.١٦) ونسبة التباين (٤.٦)، وقد استوعب (١١) بندا، ويمكن تسميته "اضطرابات التواصل"، وبهذا يصبح العدد الكلي للبنود (٤٧) بندا بجنر كامن (١١.٩)، ونسبة تباين (٢٥.٣٢).

(١٠) ثبات المقياس: تمَّ حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (أُسْتُخِذِمَ معادلة التصحيح (Sperman-Brawn) وكانت النتيجة كما بجدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشيخوخة النفسية

الطريقة / رقم البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلية
معامل ثبات ألفا كرونباخ	٠.٨٢	٠.٧٦	٠.٧٧	٠.٦٥	٠.٩٢
معامل الارتباط بين الجزئين (الثبات قبل التصحيح)	٠.٦٧	٠.٥٦	٠.٦٥	٠.٤٦	٠.٨٤
معامل الثبات بعد التصحيح (التجزئة النصفية)	٠.٨٠	٠.٧٢	٠.٧٦	٠.٦٣	٠.٩١

وبذلك فيمكن الاطمئنان لصلاحية استخدام المقياس في التطبيق الأساسي، وقد تمّ معالجة

البيانات إحصائياً من خلال برنامج SPSS واستخدام T-test وحجم التأثير (ح).

٢- البرنامج الإرشادي: استندت الدراسة الحالية لبرنامج إرشادي يقوم على استخدام علم النفس الإيجابي في الإرشاد النفسي والمُسَمَّاة بالإرشاد النفسي الإيجابي، وتمّ بناء البرنامج الحالي كما تمّ تحكيمة من جانب بعض المختصين*، ولقد مرّ البرنامج بعدة خطوات:

(أ) تحديد أهداف البرنامج الإرشادي:

(١) الأهداف العامة:

- يهدف البرنامج الإرشادي الحالي لمساعدة المجموعة الإرشادية في تطبيق مبادئ الإرشاد النفسي الإيجابي في الحياة العملية واستغلال قدراتهم مستقبلاً بصورة مُتلى (هدف وقائي).
- يهدف البرنامج الإرشادي الحالي لتخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية بطريقة الإرشاد النفسي الإيجابي (هدف إرشادي).

(٢) الأهداف الفرعية الإجرائية:

◆ تعريف المجموعة الإرشادية ما يلي:

- مفهوم الإرشاد النفسي الإيجابي وبعض الجوانب المرتبطة به بوضوح.
- بعض فنيات الإرشاد النفسي الإيجابي وكيفية إجرائها والتدريب عليها بطريقة صحيحة.

* أ.د. إبراهيم علي إبراهيم، أ.د. سيد عبد العظيم محمد ، أ.د. حليم صخيل العنكوشي، د. حنان فوزي أبو العلا، سبق تعريف السادة المحكمين.

- مفهوم الشيخوخة النفسية بوضوح.
- بعض مكونات الشيخوخة النفسية بأسلوب تفصيلي.
- ◆ تقويم المجموعة الإرشادية لعلاقتهم في المجال الشخصي والاجتماعي بطريقة مناسبة.
- ◆ تدريب المجموعة الإرشادية على بعض السلوكيات الإيجابية وفق الإرشاد النفسي الإيجابي بطريقة بناءة.
- ◆ حسن استغلال المجموعة الإرشادية للقلق العام في الحياة بطريقة صحيحة.
- ◆ حسن إدارة المجموعة الإرشادية للمشاعر السلبية والاعتراب النفسي في حياتهم بطريقة طبيعية.
- ◆ تدريب المجموعة الإرشادية على التمكين النفسي في الحياة بطريقة تطبيقية.
- ◆ تدريب المجموعة الإرشادية على استخدام نوعي التواصل اللفظي وغير اللفظي بطريقة متوازنة.
- ◆ تدريب المجموعة الإرشادية على إشباع حاجتهم بطريقة مناسبة.
- ◆ تدريب المجموعة الإرشادية على التصدي للمشاعر السلبية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة النفسية وإيجاد معنى لحياتهم بوضوح.

(ب) بناء البرنامج الإرشادي:

(١) مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

- لقد أَعْتَمِدَ في بناء البرنامج الإرشادي الحالي على عدّة مصادر، منها:
- ◆ رؤية علم النفس الإيجابي (سليجمان إضافة لبعض الباحثين الآخرين) في الإرشاد النفسي الإيجابي بافتراضاته (مبادئه) وفنياته وفيما يلي شرح مختصر لذلك:
- النظرية:

إن الإرشاد النفسي الإيجابي يقوم على عدّة جذور أولها فكرة أن الفرد كائن مخلوق كريم على الله وعلى نفسه، ويمتلك القوة، وهبط للأرض بعد أن هيئها له المولى عز وجل ليعيش حياة جادة سعيدة ويحقق فيها طموحاته المناسبة دون المساس بطموحات الآخرين، ثم مساهمات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية في وجود إطار لا بأس به نحو الإرشاد النفسي الإيجابي،

مثل مساهمات سيجموند فرويد ورؤيته لمبدأ السرور (اللذة أو المتعة)، وكذلك أفكار كارل يونج تجاه مبدأ الكمال الشخصي والروحي، وما أشار إليه أدلر حول الكفاح والجهد الفردي المدفوع بميول واهتمامات اجتماعية، وأعمال فرانكل والاهتمام بالبحث عن المعنى حتى في ظل أسوأ ظروف الحياة، ثم مساهمات علم النفس الإنساني بصفة عامة وكتابات روجرز وماسلو، ثم الجذر التاريخي الرابع والمتمثل في الكتاب الرائع الصادر عن ماري جاهودا (١٩٥٨) عن المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية؛ فقد اعترف بيترسون وسيليجمان أن الرؤية العلمية لجاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبئات الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلا (محمد الصبوة، ٢٠١٠، ٦). إضافة لبعض الكتابات والدراسات حول الشيخوخة النفسية، وكذلك الإرشاد النفسي الإيجابي مثل: [(باترسون، ١٩٩٠)؛ (عباس عوض، ١٩٩٩)؛ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)؛ (يوسف أسعد، ٢٠٠١)؛ (Seligman, 2002)؛ (Seligman, et al., 2005)؛ (جولتان حجازي وعطاف أبو غالي، ٢٠١٠)؛ (فضل عبد الصمد ومصطفى محمود، ٢٠١٣)؛ (Magyar-Moe et al., 2015)؛ (Forsberg et al., 2020)؛ (Smith, 2020)؛ (Dolev-Amit et al., 2021)].

** مبادئه وافترضاته:

- يقوم البرنامج الحالي على المبادئ الخاصة بالإرشاد النفسي الإيجابي، ومنها:
- أن يتم التركيز على الإيجابيات دون إهمال السلبيات من خلال تنمية الإيجابيات والتغلب على السلبيات لدى المسترشد.
 - تنمية الفضائل الأساسية للمسترشد والمتمثلة في: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والمعنى.
 - أن التعاطف الإرشادي أحد أهم الشروط لتأسيس التحالف الإرشادي والتنبؤ بالنتائج الإيجابية للإرشاد، حيث يشمل قدرة المرشد على الإحساس بعالم المسترشد ومشاركة التجربة معه، ويساعد في تحديد المسترشد لأهدافه، وتحديد نقاط القوة، وزيادة المشاعر الإيجابية لديه.

- أن يبدأ البرنامج الإرشادي بأحد التمارين لرفع دافعية الفرد وبتث الحيوية والأمل، وتأمل معنى السعادة، ككتابة خطاب اعتراف بالفضل لأحد الأفراد، أو القيام بزيارة لمن لهم فضل عليه، مما يساعد في بناء الوجدان الإيجابي.
- الإكثار والجمع بين المهمات والتمرينات الإيجابية، ولا تكون فردية ومنعزلة عن بعضها بعضا، كما يجب أن تكون أكثر واقعية وارتباطها بحالة المسترشد وظروفه حتى يتمّ تنمية سمات الشخصية الإيجابية، وتحقيق الرضا عن الحياة وإدراكها بإيجابية.
- أن يبدأ المرشد النفسي الجلسة الإرشادية بمقدمة يوضح فيها للمسترشد أنه لكي ينجح الإرشاد النفسي الإيجابي فعليه القيام بالتمرينات والمهام الإيجابية كلها، وذلك شرط أساسي لتحقيق السعادة والرضا عن الحياة.
- يجب أن يكتسب المرشد النفسي القدرة على النظرة المتوازنة للمسترشد ومعرفة إيجابياته وقدراته النفسية والإنسانية والأخلاقية، وكذلك أعراض الاضطراب لديه.
- الثقة في المسترشد والعمل على تنمية الكفاءة الذاتية لديه، من خلال تشجيع اعتماده على قدراته في إنجاز عمله؛ فالمسترشد لديه القدرة على التحكم في مجريات حياته ومواجهة تحدياته، وتنمية الكفاءة الذاتية لديه، مما يجعل الفرد أكثر شجاعة.
- غرس الأمل والتفاؤل لدى المسترشد، مما يسهم في ارتقائه، وزيادة ثقته في نفسه والواقع، فالفرد المتفائل يرجع فشله لشيء ما يمكنه تغييره لينجح فيه فيما بعد، بينما يلوم الفرد المتشائم نفسه ويرجع فشله لمجموعة من السمات التي يعجز عن تغييرها. [Seligman et al., 2005,] (411؛ فضل عبد الصمد ومصطفى محمود، ٢٠١٣، ٣٥٣؛ Magyar-Moe et al., [2015, 525].

• **فنياته:** سوف نقتصر هنا على الفنيات المُستخدَمة في البرنامج الحالي، فهذه الفنيات تعتبر أنسب لمشكلة الدراسة وأبعادها:

- **فنية الإيجابيات الثلاثة (السجلات اليومية):** طورها Seligman وتعتمد على مساعدة المسترشد على التذكر والتفكير في ثلاثة أحداث إيجابية مرت به خلال اليوم، حيث يُطلب منه الجلوس في مكان هادئ وتدوين ثلاثة أمور إيجابية فعلها المسترشد في اليوم، مع بيان دوره الذي

قام به كتابة، وتُسمى بفنية السجل اليومي، وفي الجلسة التالية يسأل المرشد المسترشد عما كتب حول تلك الإيجابيات ودوره فيها، وتتم ممارسة هذه الفنية لمدة أسبوع أو أكثر، كما يمكن أن تتم على التوالي في أكثر من يوم أو على أيام متفرقة، مما يساعد المسترشد في تهيئة الاستعداد الإيجابي لديه للعمل لاحقاً والقضاء على المشاعر السلبية [Seligman et al., 2005]؛ (Peterson et al., 2010).

- **فنية التفكير الإيجابي:** حيث يتم تدريب المسترشدين على استخدام قدرة العقل الباطن للتأثير على حياتهم العامة بطريقة تساعد على بلوغ الآمال، وتحقيق الأهداف، من خلال بيان وتحديد الأفكار السلبية التي قد تؤدي للشيخوخة النفسية، واستبدالها بالأفكار الذاتية الإيجابية، ويمكن استخدام فنية أخرى مكملته لذلك وهي الحوار الذاتي الإيجابي، كما سيأتي التوضيح.

- **فنية التدفق:** من خلال تشجيع المسترشدين على محاولة الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء العام لهم كمعلمين مستقبلاً، مع اتقان وسرعة الأداء، والشعور بالسعادة، مما يؤدي لانخفاض وعيهم بالزمن والمكان أثناء عملهم كمعلمين سواء في التدريبات والتدريس المصغر داخل الكلية أو التربية العملية، بحيث يتم دعم المسترشدين وتدريبهم على ذلك ومساعدتهم في الدخول للنشاط المحبب لهم أثناء ذلك، مما قد يجعلهم ينسون حاجاتهم الذاتية مقابل ذلك.

- **فنية التفاؤل:** من خلال تشجيع المسترشدين على استبشار المستقبل، والتركيز على الإيجابيات مع توقع الأفضل والخير مستقبلاً حينما يلتحق بالعمل فعلاً في مهنة التدريس، وتنمية التوقعات الذاتية الإيجابية لديهم عن مستقبلهم الشخصي والمهني، مع عزو الفرد لمقابلة الخبرات السلبية لعوامل خارجية محدودة ومؤقتة، أما الخبرات الإيجابية فتراجع لعوامل شخصية دائمة متعلقة بالفرد، مع تحمله مسؤولية ذلك، ويمكن التدريب على ممارسة التفكير التفاؤلي أو التفاؤل المتعلم، لتغيير نمط عزو وتفسير الفرد للأحداث، باستخدام أنشطة وصف النمط التفسيري التفاؤلي؛ حيث يفسر الخبرات والأحداث الإيجابية على أنها دائمة، بينما الخبرات والأحداث السلبية فهي مؤقتة زائلة لا محال.

- **فنية الأمل:** حيث يتم تشجيع المسترشدين على إيجاد حالة دافعية إيجابية، بحيث تتضمن الجانب المعرفي وكذلك السلوكي، ويتم تنمية الجانب المعرفي من خلال تشجيع تفكير الفرد الموجه

نحو الهدف، أما الجانب السلوكي فيشمل تشجيعه على التخطيط الجيد ثم سلك الطرق المناسبة لتحقيق أهدافه، ويمكن ذلك من خلال دعم الأحاديث الذاتية الإيجابية للمسترشدين وحثهم على المثابرة ومواجهة الظروف المعاكسة، حيث يقوم الأمل على تحديد الأهداف وطرح البدائل المساعدة لتحقيقها، حيث تكون لدى الفرد دافعية وقدرة على تحديد الطرق الممكنة لتحقيق تلك الأهداف، وحينما تواجه الفرد صعوبات أو تحديات فإن الأمل يساعده لإيجاد طرق وحلول لهذه الصعوبات مع وجود الاعتقاد الإيجابي لديه بأنه سيصل لأهدافه وأن لديه المصادر التي تساعده في ذلك، فمثلا إذا أراد الفرد أن يمارس رياضة المشي ولكنه لا يتمكن من ذلك داخل المدرسة فإنه يمكنه تكوين فريق من الأصدقاء، وإذا رفض أحدهم فيمكنه البحث عن صديق آخر ويجرب معه أسلوبا آخر لإقناعه بالمشي معه.

- **فنية الفكاهة والدعابة:** حيث تقوم على أن ينظر الفرد ويأخذ الأحداث والسلبيات حوله بنوع من الفكاهة والدعابة غير الزائدة من أجل إثارة الضحك والتسلية، وكأنه يحاول التكيف معها دون أن تؤثر فيه سلبيا، ومحاولته التخفيف من سلبياتها، مع احتفاظه وقدرته على تحقيق الإيجابية في ذلك، حيث يُعتبر السلوك المسبب للفكاهة سلوك صحي، يزيد من إيجابية الفرد وحسن تصرفه في الحياة، ويمكن أن تساعد روح الفكاهة في تطيف المشاعر السلبية، وكذلك يمكن استخدامها كمتنفس لمناقشة الأحداث الشخصية المؤلمة، في جو أخف وزنا، وبالتالي تقليل القلق مع تهيئة الموقف والسماح للسعادة والمشاعر الإيجابية بصورة أكبر.

- **فنية التنظيم الذاتي:** من خلال مساعدة المسترشدين على تحديد المهام والأولويات المراد تحقيقها، مع جدولة تلك المهام بما يتفق مع ظروفهم وقدراتهم، ومن طرق التنظيم الذاتي عمل مصفوفة المهام، وجداول الأولويات (العاجلة والمهمة) ثم الأقل أهمية فالأهم فالأهم.

- **فنية خطاب الشكر والامتنان:** حيث يقوم المسترشدون بكتابة خطاب يتم فيه توجيه الشكر والتقدير مع الاعتراف بالجميل لأحد المقربين لهم سواء في الجانب الأكاديمي، أو الاجتماعي، ويقومون بعد ذلك بتسليم ذلك الخطاب بطريقة يدوية أو عن طريق إرساله بالبريد لذلك الفرد الذي يريد شكره، وصف المشاعر الإيجابية المصاحبة لذلك لديه.

- فنية الحديث الذاتي الإيجابي (الإصغاء للذات الإيجابية): حيث يتم تدريب المسترشدين على الحديث الإيجابي مع أنفسهم وكذلك مع غيرهم، إضافة لضرورة استماعهم لذلك الحديث الإيجابي، مما يساعدهم في التشجيع على المضي قدماً نحو تحقيق أهدافهم والتحدي وعدم الاستسلام للمشاعر السلبية. [Seligman, 2002]؛ (هالة رمضان، ٢٠١٤)؛ (Magyar-Moe et al., 2015)؛ (حسام هيبه ومحمد غنيم وطه عدوي، ٢٠١٧)؛ (محمد سيد، ٢٠٢١). هذا إضافة لفنيات أخرى مساعدة كالتعزيز وكسر الجمود والمحاضرة والواجب المنزلي والنقاش ولعب الدور.

** المدة الزمانية للبرنامج ومكان عقده:

استمرّ البرنامج الحالي لمدة خمسة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وكان البرنامج مُقاماً في المكتب الخاص بالباحث في كلية التربية بعد محاولة توفير ما قد تحتاجه الجلسات مع مراعاة الإجراءات الاحترازية.

** جلسات البرنامج: ويمكن توضيحها اختصاراً كما في جدول (٤)

جدول (٤)

مختصر جلسات برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لتخفيف بعض أعراض الشخوخة النفسية

م	عنوان الجلسة (موضوعها)	هدفها الأساسي	الأنشطة الأساسية	الفنيات الأساسية*	زمنها
١	تمهيد	تكوين العلاقة الإرشادية بين الباحث والمجموعة الإرشادية.	نشاط عرفني نفسك	-	٦٠ دقيقة
٢	الشخوخة النفسية	تعرف المجموعة الإرشادية الشخوخة النفسية بأبعادها.	نشاط تمثيلي	الإيجابيات الثلاثة الحديث الذاتي الإيجابي	٧٠ دقيقة
٣	الإرشاد النفسي الإيجابي	تعرف المجموعة الإرشادية الإرشاد النفسي الإيجابي.	نشاط معرفي	التفكير الإيجابي	٧٠ دقيقة

* تم استخدام بعض الفنيات المساندة كالتعزيز وكسر الجمود والمحاضرة والواجب المنزلي والنقاش ولعب الدور.

٤	الفضائل الأساسية للفرد في الإرشاد النفسي الإيجابي	تنمية الفضائل الأساسية للمجموعة الإرشادية	نشاط كتابي	الأمل الإيجابيات الثلاثة	٩٠ دقيقة
٥	القلق العام	تعرف المجموعة الإرشادية لخطورة القلق العام في حياتهم	نشاط تمثيلي جماعي نشاط رأيك بهمنا	التفاؤل التنظيم الذاتي	٩٠ دقيقة
٦	التدريب على استغلال القلق العام وضبطه	تدريب المجموعة الإرشادية على السيطرة على القلق العام	نشاط المقارنة نشاط تقديم النصيحة	التدفق	٩٠ دقيقة
٧	الاغتراب النفسي	تعرف المجموعة الإرشادية لخطورة الاغتراب النفسي وأهم أعراضه	نشاط ارسلني جواب نشاط ابدأ معنا نشاط كن إيجابياً	خطاب الشكر والامتنان	٩٠ دقيقة
٨	التدريب على تخفيف الاغتراب النفسي	تدريب المجموعة الإرشادية على تخفيف الاغتراب النفسي.	نشاط صلة بصلة نشاط كرسي الصراحة	التفكير الإيجابي الفكاهاة والدعابة	٩٠ دقيقة
٩	اللاتمكين النفسي	التزام المجموعة الإرشادية بسلوكيات التأكيد والتمكين النفسي.	نشاط تقديم نصيحة نشاط قصصي	التنظيم الذاتي الحديث الذاتي الإيجابي	٩٠ دقيقة
١٠	التدريب على التمكين النفسي	المساعدة في تمكين المجموعة الإرشادية نفسياً وتدريبهم على ذلك.	نشاط انظر وعبر	التنظيم الذاتي الحديث الذاتي الإيجابي	٩٠ دقيقة
١١	اضطرابات التواصل	تعرف المجموعة الإرشادية لأهم مهارات التواصل.	نشاط قدّم حلاً نشاط مثلي الأعلى	خطاب الشكر والامتنان	٩٠ دقيقة
١٢	التواصل الإيجابي	تدريب المجموعة الإرشادية على المهارات الإيجابية للتواصل.	نشاط أنت القاضي نشاط حر	الإيجابيات الثلاثة الأمل	٩٠ دقيقة

١٣	الإنهاء	التطبيق البعدي لمقياس الشيخوخة النفسية .	نشاط استفدت أنا	-	٩٠ دقيقة
١٤	المتابعة	التطبيق التتبعي لمقياس الشيخوخة النفسية .	نشاط تقديم نصيحة	-	٦٠ دقيقة

نتائج الدراسة ومناقشتها

١- نتيجة الفرض الأول ومناقشتها: ونصه: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشيخوخة النفسية لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحته تمّ استخدام اختبار "ت" test - T، بعد التأكد من شروط تطبيقه، ولقد تمّ استخدام اختبار (ت) في حالة العينات القليلة والتي يزيد عدد أفرادها عن ٤ [عباس عوض، ١٩٩٩، ١٤٢]؛ (فؤاد السيد، ٢٠٠٦، ٣٣٢)، وكانت نتيجته كما في جدول (٥).

جدول (٥)

قيمة(ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس الشيخوخة النفسية قبل

وبعد التطبيق

الأبعاد د.ح. ٩	ن	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع		
القلق العام	١٠	٣٨.١	٣.١٤	٣٠	٥.٩٢	٣.٦٩	٠.٠١
الاغتراب النفسي		٣٨.٥	٤.٧	٢٩.٤	٥.٧٦	٤.١	٠.٠١
اللاتمكين النفسي		٣٣.٨	١.٦٩	٢٤.٧	٤.٨٥	٥.٧٦	٠.٠١
اضطرابات التواصل		٣٠.٣	٢.٣٥	٢٥.٧	٣.٩١	٣.٢٧	٠.٠١
الدرجة الكلية		١٤٠.٧	٨.٣٤	١٠٩.٨	١٧.٨٨	٤.٩٥	٠.٠١

د.ح. تشير لدرجات الحرية

يتضح مما سبق في جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الشيخوخة النفسية (*). وذلك الفرق يعود لتأثير برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية، ورغم ذلك فقد نكر عبد المنعم الدردير (٢٠٠٦، ٧٦) أن مجرد الدلالة الإحصائية للفرق بين مجموعتين ليست كافية لبيان أهمية هذا الفرق، ولكن هناك أمور أخرى تؤخذ في الاعتبار كحجم التأثير Effect Size الخاص بالمتغير المستقل على المتغير التابع. لذا فقد قام الباحث بحساب حجم التأثير الخاص بالمتغير المستقل (برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي) على المتغير التابع (الشيخوخة النفسية) باستخدام معادلة حجم التأثير (ح) بمعادلة كوهين للعينتين المترابطتين، كما أشار إليها: صلاح مراد (٢٠٠٠، ٢٤٦)، وعبد المنعم الدردير (٢٠٠٦، ٧٩)، ومحسوب الضوي (٢٠٠٦، ٥٢).

$$ح = ت \sqrt{\frac{(ر - ١) ٢}{ن}}$$

حيث "ح" حجم التأثير، أما "ت" فتشير للفروق بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي)، وكذلك فإن "ن" عدد العينة، أما "ر" فهي معامل الارتباط بين درجات المجموعة الإرشادية في القياسين، وجدول (٦) يوضح نتيجة ذلك وقيم "ح" والتي تمّ التوصل إليها.

جدول (٦)

قيم (ح) حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع

الأبعاد	ن	قيمة (ت)	قيمة (ح)
القلق العام	١٠	٣.٦٩	١.٥٨
الاغتراب النفسي		٤.١	١.٧٣
اللاتمكين النفسي		٥.٧٦	٢.٤٦
اضطرابات التواصل		٣.٢٧	١.٤٢
الدرجة الكلية		٤.٩٥	٢.٢١

(*) كانت الفروق في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي، رغم إنها أقل من متوسطات درجات القياس القبلي؛ حيث إن الدراسة الحالية تناولت متغيراً سلبياً (الشيخوخة النفسية) وحاولت تخفيف بعض أعراضه وتقليل درجات المجموعة الإرشادية فيه وليس زيادتها.

من جدول (٦) وبعد الرجوع للجدول المرجعي لتحديد المستوى الخاص بحجم وقوة التأثير (ح) والتي أشار إليها كل من عبدالمنعم الدردير (٢٠٠٦، ٧٨)، ومحسوب الضوي (٢٠٠٦، ٥٢) حيث إذا كانت قيمة (ح) أكبر من (٠.٨) فيكون مستوى حجم التأثير كبيرا (قويا)، ومن جدول (٦) نلاحظ أن كل قيم (ح) لمقياس الشيخوخة النفسية أكبر من (٠.٨)، مما يدل على تأثير كبير للمتغير المستقل (برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي) على التابع (الشيخوخة النفسية)، ولذلك فإن البرنامج الإرشادي المُستخدَم قد حقق أثرا قويا في المتغير التابع؛ فكانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية للمقياس ٤.٩٥ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وكذلك كانت قيمة (ح) ٢.٢١، وتبدو هذه النتيجة منطقيّة، فجاءت متفكة مع ما جاء في الإطار النظري حول أهمية الإرشاد النفسي الإيجابي وفعالته في تنمية الجانب الإيجابي وتقليل الجانب السلبي كالشيخوخة النفسية وأبعادها، وفعالته أيضا خاصة مع معلمي المستقبل من طلاب كليات التربية بالجامعة؛ حيث إن التمكين النفسي والتواصل الإيجابي من المفاهيم الأساسية في الإرشاد النفسي الإيجابي.

ولذلك فإن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين ترجع لما عمد برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي لإكسابه لهم وكذلك تنمية دافعتهم الصادقة في الاستفادة مما تمّ تقديمه في الجلسات الإرشادية سواء الفردية أو الجماعية، وما تمّ في الواجبات المنزلية، مما جعلهم ينضبطون في حضور جلسات البرنامج ويشاركون بفاعلية فيها، إضافة لما تضمنه البرنامج الإرشادي الحالي من تطبيقات متعددة للعلم النفس الإيجابي كالتعاطف الإيجابي الذي حصل بين الباحث والمجموعة الإرشادية من أول لقاء بينهم، مما جعلهم فعلا يشعرون أنه أخ لهم وفي صفهم ويعمل بجد على حل مشكلاتهم، كما قد يكون مما ساعد في ذلك التعاطف الإيجابي أيضا أن الباحث يُدرّس لهؤلاء الطلاب معلمي المستقبل في مقرر الصحة النفسية والإرشاد النفسي وحاول احتوائهم ونقل الجانب الإيجابي لهم، مما ساعد في تحقيق الهدف الأساسي من الدراسة الحالية وهو تخفيف بعض أعراض الشيخوخة النفسية لديهم؛ حيث تمّ دعم السلوكيات الإيجابية لديهم، وذلك من خلال بعض فنيات الإرشاد النفسي الإيجابي مثل: الإيجابيات الثلاثة وخطاب الشكر والحديث الذاتي الإيجابي، ومن الجدير بالذكر ملاحظة الرغبة الصادقة من المجموعة الإرشادية في إيجاد من يساعدهم ويأخذ بأيديهم؛ ففي اليوم نفسه الذي تمّ التطبيق عليهم تطبيقا قريبا قابلت الباحثة واحدة من المجموعة الإرشادية وطلبت منه أن تجلس

معه ليساعدها في التغلب على ما تمرُّ به من مشكلات؛ ومما يؤيد ذلك ما ذكره Magyar-Moe et al. (2015, 526) أن التعاطف الإرشادي يشير لقدرة المرشد على الإحساس بعالم المسترشد ومشاركة التجربة معه، وهو أحد أهم الشروط لتأسيس التحالف الإرشادي والتنبؤ بالنتائج الإيجابية للإرشاد، مع الاستفادة من التسميات الإيجابية في التشخيص. ومن الجدير بالذكر أن إحدى الطالبات ذكرت قبل بداية البرنامج الحالي أنها تشعر أن عمرها كبير لدرجة أنها -على حد قولها- بدأ يظهر لها الشعر الأبيض، وبعد الانتهاء من البرنامج ذكرت أنها فعلا تغيرت للأحسن وأصبحت أكثر إيجابية.

لذا فيمكن تفسير نتيجة البعد الأول (القلق العام) حيث كان هناك فرق فيه بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة (ت) ٣.٦٩ دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١، وكذلك كانت قيمة (ح) ١.٥٨، مما يبين ارتفاع مستوى حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي) على المتغير التابع (القلق العام كبعد للشيوخوخة النفسية)، ويرجع ذلك لإجراءات برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي المستخدمة في الجلسات (٥ و٦)، وذلك كما قد يمكن أن يرجع للتدريبات والأنشطة التي تمَّ التدريب عليها خلال جلسات البرنامج كالنشاط الحركي ونشاط رأيك يهنا ونشاط المقارنة بين الإيجابي والسلبي ونشاط تقديم النصيحة ونشاط الأريكة المريحة، فمثلا تمَّ القيام بالنشاط الحركي من خلال مطالبة أحد المجموعة الإرشادية بإحضار زجاجة ماء جديدة، ثم مطالبته بالشرب منها حتى يقل مستوى الماء لنصف الزجاجة، ومطالبته بتقديم تعليق على حالة الزجاجة قبل الشرب منها وبعده، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة من زملائه ومن الباحث مع التركيز على الإيجابيات والتصدي للسلبيات التي قد تظهر في تعلّهم على ذلك، مع بيان الحث الديني للأمل والتعاؤل وترك التشاؤم، كما تمَّ استخدام بعض الفنيات القائمة على الإرشاد النفسي الإيجابي والتي من شأنها تقليل السلبيات وما يعانیه الفرد من قلق وتوتر، كفنية تنظيم الذات والتدفق.

كما أن البرنامج الإرشادي الحالي ساعد في تقليل البعد الثاني (الاغتراب النفسي)؛ فكانت قيمة (ت) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي ٤.١ وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١. وكذلك كانت قيمة (ح) ١.٧٣ مما يبين ارتفاع مستوى حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي) على التابع (الاغتراب النفسي)؛ وذلك من خلال ما تمَّ فعلا من إجراءات في الجلستين (٧ و٨)؛ حيث تمَّ توجيه وتركيز انتباه المجموعة الإرشادية للجانب

الإيجابي في حياتهم ولأهمية فهمهم لأنفسهم وتحديد الإيجابيات والمميزات التي تتصل بخصالهم وصفاتهم، وحثهم على زيارة من يرغبون في زيارتهم وكتابة خطاب الشكر لهم، كما تمّ استخدام التدريبات والأنشطة التي تدعم الأمل في نفوس المجموعة الإرشادية، مثل نشاط: كن إيجابياً ونشاط ابدأ معنا ونشاط صلة بصلة؛ حيث يُطلب من المجموعة الإرشادية أن يكتب كل منهم أسماء من زارهم الفترة الماضية على مدار أسبوع مثلاً وصلته بهم وسبب الزيارة ومشاعره بعدها، إضافة لاستخدام فنيات التفكير الإيجابي، وخطاب الشكر والامتنان؛ حيث أشار Magyar-Moe et al. (2015, 525) أنه مما يزيد من فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي أن يبدأ البرنامج بأحد التمارين لرفع دافعية الفرد وبث الأمل والحيوية، وتأمل معنى السعادة، ككتابة خطاب شكر واعتراف بالفضل لأحد الأفراد المهمين في حياة المسترشد، أو القيام بزيارة لمن لهم فضل عليه، مما يساعد في بناء الوجدان الإيجابي، وهذا ما حدث فعلاً في الجلسات.

كما أنه تمّ التدريب أثناء البرنامج على ضبط البعد الثالث (اللاتمكين النفسي) بحيث تمّ تدريب المجموعة الإرشادية على بعض التدريبات والأنشطة والتي ساعدت في جعل قيمة (ت) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي ٥.٧٦ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وكذلك كانت قيمة (ح) ٢.٤٦ مما يبين ارتفاع مستوى حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج الإرشاد الحالي) على التابع (اللاتمكين النفسي)، كما يتضح أن هذا البعد كان فيه أكبر التأثيرات التي أحدثها البرنامج الحالي في الأبعاد الأربعة للشيخوخة النفسية، فقيمة (ح) أكبر قيم الأبعاد كما في جدول (٦)؛ حيث إنه بُعد له أساس نفسي إيجابي مهم يقوم على القوة والتمكين النفسي لهم، بما يتناسب مع الإرشاد النفسي الإيجابي، وذلك من خلال ما تمّ فعلاً من التدريبات والأنشطة المتضمنة في الجلستين (٩ و ١٠) وكذلك الفنيات المستخدمة كفنية التنظيم الذاتي ونشاط انظر وعبرّ ونشاط تقديم نصيحة من خلال تقديم كل فرد من المجموعة الإرشادية نصيحة للفرد الافتراضي الذي يركز على السلبيات وعلى صغائر الأمور، وكذلك القيام بنشاط قصصي من خلال تذكر أحد المجموعة الإرشادية قصة أحد المعلمين الأجلاء الذين أثروا فيه وبيان أهم صفاته ودرجة تمكينه في المدرسة، مع تحكّمه وتنظيمه فيما يذكر بحيث يكون نموذجاً إيجابياً، الأمر الذي يؤدي لتنمية الحديث الذاتي الإيجابي لديهم، ومطالبتهم بوضع قائمة بديلة للأفكار السلبية التي يمكن أن تتبادر لذهنهم بخصوص التمكين

النفسي، والبحث عن أي صفة أو موقف يكون فيه الفرد من المجموعة الإرشادية مُمكنًا له مهما كان صغيراً، والعمل على زيادته، فمثلاً ذكرت إحدى الطالبات أنها تشرح لزميلاتها بعض المسائل الرياضية، مما يشعرها بالتمكين النفسي.

وكذلك الأمر بالنسبة للبعد الرابع للشيخوخة النفسية (اضطرابات التواصل)؛ وكانت قيمة (ت) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي ٣.٢٧ دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ وكذلك كانت قيمة (ح) ١.٤٢ مما يبين ارتفاع مستوى حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج الإرشاد الحالي) على التابع (اضطرابات التواصل)، حيث إنه بُدع له أساس نفسي اجتماعي مهم، يناسب ما جاء في الإرشاد النفسي الإيجابي وأصوله كما ذكر Seligman et al. (2005, 411) أنه يجب أن يكتسب المرشد النفسي القدرة على النظرة المتوازنة للمسترشد ومعرفة إيجابياته وقدراته النفسية والإنسانية والأخلاقية، وكذلك أعراض الاضطراب لديه، كما أن السعادة تتضمن ثلاثة جوانب مهمة: الحياة السارة، والحياة المترابطة بالآخرين، والحياة ذات المعنى (المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى)، وأن الأفراد السعداء هم أكثر صحة، وأكثر نجاحًا، وأكثر انخراطًا اجتماعيًا، وأفضل تواصلًا، وأن الإرشاد النفسي قد يكون أيضًا الملاذ الأهم للحديث عن نقاط القوة. وهو ما حدث فعلاً في بداية الجلسات وعرض كل فرد من المجموعة الإرشادية خصائصه وأهدافه؛ حيث إن بعضهم لم يستطع تحديد أهدافه بل لم يذكر شيئاً عن صفاته فكل ما فعل أن سكت ولم يرد الحديث، ولكن الأمر تغير بعد ذلك وجلس مع المرشد (الباحث) الحالي. إضافة لما حصل فعلاً في إجراءات الجلستين (١١ و ١٢) والتدريب على مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي، وكذلك استخدام الفنيات المناسبة والتدريبات والأنشطة إضافة لما تمّ تقديمه من واجبات منزلية، مثل مطالبة المجموعة الإرشادية بإعداد قائمة لأهم السلوكيات التواصلية اللفظية وغير اللفظية والتي يمارسونها في حياتهم العملية، والتعليق وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.

كما أن التدريب على التواصل الإيجابي وتنمية مهارات التواصل يمكن أن يساعد في تخفيف الشيخوخة النفسية والتغلب على ما يُسمّى بعصاب الشيخوخة؛ حيث ذكر عبد اللطيف خليفة (١٩٩٧، ٢٤، ٣٣) أن هناك عدداً من التغيرات الاجتماعية التي تؤدي للشيخوخة، مثل: فقدان العلاقات الاجتماعية وعدم الاهتمام بالعديد من الأنشطة والاهتمامات مع الاعتماد على الآخرين

والخضوع لرغباتهم، وكثرة توهم المرض وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. ونظرا لأن البرنامج الحالي ساعد في تنمية الجانب الاجتماعي من خلال تنمية الأنشطة الاجتماعية، وفي الوقت نفسه العمل على أن يستقل الفرد عن حوله، ويعتمد على نفسه، مما ساعد في تخفيف ما تجدها المجموعة الإرشادية من توترات اجتماعية.

كما أنه مما كان له الأثر الإيجابي في إجراءات البرنامج الحالي، ما تمّ التدريب عليه كتابةً أثناء الجلسات؛ حيث إن ذلك له تأثير إيجابي في تخفيف الشبخوخة النفسية، فكما أشار Forsberg et al. (2020, 1196) لأن وضع العلامات المرئية يعزز الذاكرة خاصة للبالغين الأصغر سناً من خلال تنشيط الذاكرة البصرية طويلة المدى؛ حيث إن وضع العلامات واستخدام الملصقات يُحسّن الذاكرة البصرية المستمرة، مما يساعد في التخفيف من أعراض الشبخوخة. فقد تمّ استخدام بعض الأنشطة الكتابية، مثل نشاط التعليق على بعض صور البارزين في مجالات متصلة بحيز اهتمام المجموعة الإرشادية، مثل صور العلماء: علي مصطفى مشرفة، وأحمد زويل، وكذلك السباح المصري العالمي مصطفى خليل. ومن الجدير بالذكر أن بعض الأفراد في المجموعة الإرشادية بعد موافقته على المشاركة في البرنامج أبدى رغبته في الانسحاب رغم أنه كان فعلاً أكثر حاجة للبرنامج وكانت درجته على مقياس الشبخوخة النفسية مرتفعة، وحينما سأله الباحث عن سبب تلك الرغبة، ذكر أنه لا يحب التواصل والتواجد مع الآخرين خاصة الجنس الآخر، مما جعل الباحث يلجأ في البداية لبعض الجلسات الفردية مع مثل تلك الحالات حتى وصل لمرحلة من الموافقة على المشاركة في الإرشاد الجماعي.

وبذلك فإن هذه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين القبلي والبعدي تعود مباشرة لبرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي وإجراءاته (فنياته وتدريباته وأنشطته ومبادئه وواجباته المنزلية)؛ فقد ذكر Magyar-Moe et al. (2015, 516) أنه يمكن وصف مبررات الأفراد للانضمام ودخول برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي من خلال بعض الأهداف مثل: الرغبة في تخفيف الأعراض واستعادة الرضا عن الحياة والرغبة في النمو أو التعلم أو التغيير أو الفهم، أو الحصول على المساعدة نظراً لنقص خبرتهم في الرفاهية والرغبة في استعادة الرفاهية. وهو فعلاً ما أظهرته المجموعة الإرشادية في أول لقاء مع الباحث. ومن ثمّ تتنق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه

بعض الدراسات حول فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية الشخصية، مثل دراسة: [حسن الفجري، ٢٠٠٨]؛ (Furchtlehner et al., 2020)؛ (Trom, & Burke, 2021) [لذلك فبهذه النتيجة يكون قد تحقق الفرض الأول كلياً.

٢- نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها، ونصه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المجموعة الإرشادية على مقياس الشيخوخة النفسية في القياس البعدي. وللتحقق من صحته تمّ استخدام اختبار "ت" T-test، بعد التأكد من شروط تطبيقه، وكانت نتيجته كما في جدول (٧).

جدول (٧)

قيمة(ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس الشيخوخة النفسية في التطبيق البعدي وفقاً للجنس

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الذكور (ن = ٥)		الإناث (ن = ٥)		الأبعاد د.ح. ٨
		٢ع	٢م	١ع	١م	
غير دالة	-١.٢	٧.٩٨	٣٢.٢	١.٧٨	٢٧.٨	القلق العام
غير دالة	-٠.٦٤	٧.٨٣	٣٠.٦	٣.١١	٢٨.٢	الاغتراب النفسي
غير دالة	-١.١٢	٥.٧٢	٢٦.٤	٣.٦	٢٣	اللاتمكين النفسي
غير دالة	-٠.٣٨	٥.٣٥	٢٥.٢	٢.٢٨	٢٦.٢	اضطرابات التواصل
غير دالة	-٠.٧٩	٢٥.١٥	١١٤.٤	٥.٨١	١٠٥.٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية تبعاً للجنس (الذكور والإناث) على مقياس الشيخوخة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشاد النفسي الإيجابي أي في القياس البعدي؛ حيث كانت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائية؛ فكانت قيمة (ت) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في الشيخوخة النفسية بعد التطبيق البعدي في الدرجة الكلية -٠.٧٩ غير دالة إحصائية، ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن كل من الجنسين انضبط وحضر البرنامج وشارك فيه بإيجابية، وهذا أمر ليس فيه ثمة فرق بين ذكر وأنثى من المشاركين في البرنامج الحالي؛ فالجميع شارك واندمج في الجلسات بفاعلية، مما ساعد في إذابة الفروق بينهما

وعدم دلالتها إحصائياً، وهذه نقطة تُحَسَّب للبرنامج الإرشادي الحالي، حيث إن كل من الجنسين من المجموعة الإرشادية ذكروا أنهم فعلاً بحاجة مُلِحَّة للبرنامج الإرشادي وما تمَّ فيه، وكانت مشاركتهم تطوُّعية؛ فقد كانت أمامهم الفرصة للانسحاب إن أرادوا ذلك، وفعلاً انسحب طالب ذكر وطالبة أنثى، حيث كانوا غير ملتزمين في الحضور، مما جعل الباحث يستبعدهما، ومن استمر منهم كان ملتزماً لدرجة أنهم كانوا يحضرون قبل الموعد وينصرفون بعد انتهاء الوقت بفترة تصل لعشر دقائق، كما ذكر أفراد المجموعة الإرشادية -بلا استثناء- رغبتهم في الاستمرار في البرنامج الإرشادي حتى بعد انتهاء الجلسات، كما أنهم طلبوا من الباحث أن يشاركوا معه في برامج إرشادية أخرى، مما زاد اقتناعهم بما جاء في البرنامج الحالي، الأمر الذي قد يكون ساعدهم في تطبيق ما تعلموه (داخل جلسات البرنامج) والمحافظة عليه في حياتهم الواقعية (خارج جلسات البرنامج)، مما أعطى فرصة للبرنامج لتحقيق فاعلية وأثر إيجابي في المجموعة الإرشادية كلها بغض النظر عن جنس العينة.

ومما ساعد في عدم وجود فرق دال إحصائياً بينهما في البعد الأول (القلق العام) فكانت قيمة (ت) -١.٢ غير دالة إحصائياً؛ ومما يؤكد ذلك أيضاً أن تلك النتيجة جاءت متسقة مع نتيجة باقي الأبعاد المكونة لمقياس الشيوخة النفسية، فلا يوجد فرق دال إحصائياً بين الجنسين في المقياس ككل أو أبعاده، إضافة لما سبق فيمكن إسناد تلك النتيجة وتفسيرها من خلال معرفة أن المجموعة الإرشادية من الجنسين ينتمون للكلية نفسها وهي كلية التربية في الشعب العلمية (كيمياء ورياضيات) بجامعة المنيا، إضافة إلى أنهم كانوا قبل البرنامج يعانون مشكلة مشتركة بينهم وهي الشيوخة النفسية (قبل التطبيق)، مما يؤيد الدور الإيجابي للبرنامج الحالي ما أشار إليه فضل عبد الصمد ومصطفى محمود (٢٠١٣، ٣٤٥) أن الإرشاد النفسي الإيجابي يسهم بدور كبير في تنمية وتقويم شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه، مما يسهم في تحصينه مما قد يقابله من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية. وهذا أمر لا فرق فيه بين كل من الجنسين، إضافة لإتاحة الفرصة أمام الجنسين وتركها متساوية للمشاركة في تدريبات وأنشطة البرنامج الحالي.

وكذلك البعد الثاني في الشيخوخة النفسية (الاغتراب النفسي) فلم يكن فيه فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياس البعدي وفقاً للجنس فكانت قيمة (ت) - ٠.٦٤ غير دالة إحصائياً؛ مما يثبت أن البرنامج الإرشادي الحالي ساعد كل من الجنسين في تخفيف الاغتراب النفسي؛ حيث تمّ العمل والاندماج بينهما في الجلسات بصورة ساعدت في كسر الملل والروتين، فقد تمّ تقسيم المجموعة الإرشادية لثلاث مجموعات فرعية وفي كل منها الجنسان، كما قد يرجع ذلك لإجراءات وفتيات وأنشطة البرنامج ولما تمّ تحريره من تعاقب إرشادي بين الباحث والمجموعة الإرشادية وما فيه من بنود تلزم كل من الجنسين على الاندماج والمشاركة الإيجابية في الجلسات، وكذلك الفتيات والتدريبات والأنشطة والواجبات المنزلية التي لا تفرق بين الجنسين، مثل: الإجابة من الذكور والإناث على السؤال التالي: كيف يمكن لطالب كلية التربية معلم المستقبل أن يحقق ذاته بما لا يبعده عن الآخرين المحيطين به؟ ومما يؤيد عدم وجود فروق بين الجنسين أن البرنامج جاء على النحو الأمثل وفقاً للإرشاد النفسي الإيجابي، فكانت عدد جلساته ١٤ جلسة، وهو ما يتفق مع وجهة النظر المثالية له، فكما ذكر (Magyar-Moe et al. (2015, 529 أن الإرشاد النفسي الإيجابي يتكون من ١٤ جلسة مع الواجبات المنزلية، فتركز الجلسات ١ و ٢ على تحديد المسترشد لنقاط القوة في شخصيته، كما تتناول باقي الجلسات مفاهيم الامتثال والتسامح والتفاوض والحب والتذوق والمعنى، ولقد ثبتت فعاليته في عدد من المجالات كالمدرسة والأسرة والعمل بمستويات وأحجام تتراوح بين المرتفعة لمتوسطة التأثير.

كما كان الفرق في البعد الثالث من الشيخوخة النفسية (اللاتمكين النفسي) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياس البعدي وفقاً للجنس غير دال إحصائياً فكانت قيمة (ت) - ١.١٢ غير دالة إحصائياً؛ مما ساعد في عدم دلالة الفروق فيه بينهما، خاصة أن كل من الجنسين ينتمون لفئة الطلاب الدارسين في كليات التربية معلمي المستقبل، مما جعل مستقبلهم المهني واحداً ومشاركاً، بل إنهم يشتركون من الآن في دراسة المقررات وباقي الظروف الدراسية بما فيها نزولهم للتربية العملية، الأمر الذي ساعد في جعل عالمهم المدرك خارج نطاق البرنامج الإرشادي الحالي متشابهاً بصورة كبيرة أمام كل منهم، مما ساعدهم في تطبيق ما تمّ التدريب عليه في الجلسات، وكما ذكر (Magyar-Moe, Owens, & Scheel (2015, 501 هناك توافق بين محتوى الإرشاد

النفسي وما ينادي به علم النفس الإيجابي؛ حيث يبحثان في استخراج مواطن القوة وتميمتها وتمكينها لدى الفرد، مما يمكنه من تنمية الشخصية؛ حيث هناك تطبيقات لعلم النفس الإيجابي عبر أربعة مجالات واسعة لعلم النفس الإرشادي وهي: الاستشارة، وعلم النفس المهني، والتدريب والإشراف، والعدالة الاجتماعية والوقاية والتوعية والتشاور، وهو ما تمّ مراعاته لدى كل من الجنسين.

كما كان الفرق في البعد الرابع من الشبخوخة النفسية (اضطرابات التواصل) بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياس البعدي وفقا للجنس غير دال إحصائياً فكانت قيمة (ت) ٠.٣٨ غير دالة إحصائياً؛ ويمكن تفسير تلك النتيجة بما تمّ داخل جلسات البرنامج الحالي من إجراءات وأنشطة وفتيات، وما تمّ من جانب الباحث من تعاطف إرشادي إيجابي معهم جميعاً بغض النظر عن الجنس، فلم يفصل الباحث أحدًا من الجنسين على الآخر في المشاركة أثناء جلسات البرنامج، فقد شارك معهم الباحث واندمج بهم جميعاً وشعروا أنه أخ أكبر لهم، وذلك لا فرق فيه بين أحد الجنسين، مما ساعدهم على الاستفادة من البرنامج على حد سواء دون النظر للجنس. إضافة لما تمّ التدريب عليه داخل إطار البرنامج في جو من التقبل والألفة والتعاون بين جميع المشاركين، إضافة لبث روح الإيجابية بين المجموعة الإرشادية من الجنسين. كما يمكن تفسير ذلك بأن مشاركة المجموعة الإرشادية في أداء أنشطة البرنامج الإرشادي الحالي ومهام الواجبات المنزلية المتعددة كتتنزيل وقراءة بعض المقالات عن التغلب على الشبخوخة النفسية وأبعادها الأربعة خاصة (اضطرابات التواصل)، إضافة لكتاباتهم بعض النقاط الإيجابية والمُحَبَّبة إليهم مثل ذكرهم مثلهم الأعلى وبيان صفاته وكيف يصيرون مثله، كل ذلك ساعد في تعديل نظرتهن السلبية للحياة واقتناعهم بقدراتهن على فهم التواصل وتطبيق مهارات التواصل الإيجابي، مما قد ساعد في وجود الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي الحالي لدى كل من الجنسين، وتنمية الجانب الذاتي والاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياس البعدي في جميع أبعاد المقياس وفقاً للجنس، ورغم أن بعض الدراسات الوصفية وجدت فروقا في الشبخوخة النفسية لصالح الإناث (أزهار السباب، ٢٠١٨) إلا أن البرنامج الحالي نجح في إذابة تلك الفروق بين الجنسين في الشبخوخة النفسية من خلال ما حدث فيه من إجراءات، فقد اتفق الجنسان قبل بداية البرنامج على حاجتهم للمساعدة والإرشاد النفسي وكذلك اتفقوا بعد التطبيق على أن البرنامج الحالي

أفادهم في تحديد أهدافهم وتعرف مواطن القوة لديهم والاستفادة منها وتعديل نظرتهم للحياة، وذلك لدى كل من الجنسين. وبذلك فقد تحقق الفرض الثاني كليةً.

٣- نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها: ونصه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي (بعد التطبيق مباشرة) والتتبقي (بعد شهر من القياس البعدي) على مقياس الشيخوخة النفسية. وللتحقق من صحته تمَّ استخدام اختبار "ت" T-test، بعد التأكد من شروط تطبيقه، وكانت نتيجته كما في جدول (٨).

جدول (٨)

قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس الشيخوخة النفسية في

القياسين البعدي والتتبقي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	التطبيق التتبقي		التطبيق البعدي		ن	الأبعاد ٩. ح. د
		٢٤	٢م	١٤	١م		
غير دالة	١.٣١	٦.٤٧	٢٩.٦	٥.٩٢	٣٠	١٠	القلق العام
غير دالة	١.٤٨	٦.٥٣	٢٨.٧	٥.٧٦	٢٩.٤		الاغتراب النفسي
غير دالة	٠.٤٣	٥.٣٩	٢٤.٦	٤.٨٥	٢٤.٧		اللاتمكين النفسي
غير دالة	١.٣٠	٤.٣٩	٢٥.٣	٣.٩١	٢٥.٧		اضطرابات التواصل
غير دالة	١.٣١	٢٠.٣٤	١٠٨.٢	١٧.٨٨	١٠٩.٨		الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبقي، فكانت قيمة (ت) في الدرجة الكلية ١.٣١ غير دالة إحصائية، مما يبين ويثبت استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي في تخفيف الشيخوخة النفسية لديهم، ويوضح أن ما تمَّ التدريب عليه في البرنامج الإرشادي الحالي من فنيات وأنشطة وسلوكيات مهمة ذات معنى لا يمكن الاستغناء عنها، بل قد تزيد إيجابيةً إذا واطب الفرد على تطبيقها مستقبلاً، الأمر الذي يخفف ما يجده الفرد من الشيخوخة النفسية؛ حيث إن البرنامج الإرشادي الحالي من العوامل المهمة والتي ساعدت في تخفيف الشيخوخة النفسية لدى المجموعة الإرشادية، فكما ذكر عبد اللطيف خليفة (١٥، ١٩٩٧) أن العمر الزمني ليس هو المسؤول عن التغيرات التي تحدث في مرحلة الشيخوخة فقط، إنما هناك عوامل أخرى كثيرة، منها العوامل الاجتماعية والسيكولوجية والبيولوجية.

كما تمّ العمل على إيجاد وتقوية الإرادة لدى المجموعة الإرشادية مرارا وتكرارا، حتى إن إحدى المشاركات سألت عن سبب ذلك التأكيد على الإرادة، فأجاب عليها أحد زملائها، كما تمّ تدريبهم على الاهتمام ومراعاة المحيطين بهم ومحاولة التوافق معهم، الأمر الذي ساعدهم في الترفيه عن أنفسهم بعدة وسائل منها الاجتماع بالآخرين ممن كان لهم صلة إيجابية سابقة بهم، واستمروا على فعل ذلك، مما قد يكون ما ساعد في استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي في فترة المتابعة.

لذلك نجد أن البعد الأول من الشيوخة النفسية (القلق العام) كانت قيمة (ت) ١.٣١ بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك قد يعود لما تمّ في جلسات البرنامج الإرشادي من فنيات مثل فنية التدفق ومحاولة الفرد اتقانه لعمله كمعلم في التربية العملية والاستغراق فيه رغم ما قد يجده من ضغوط، وكذلك ما تمّ

داخل البرنامج من تدريبات وأنشطة ساعدت في استمرارية تطبيق المجموعة الإرشادية بما تدربوا عليه أثناء البرنامج الحالي؛ وكذلك الواجبات المنزلية المتعلقة بذلك البعد، واهتمام المجموعة الإرشادية بعملها وتعودهم على مثل تلك الواجبات، مثل الواجب المنزلي بتكليف المجموعة الإرشادية بتحضير وكتابة أهم ما يمكن أن يسبب لهم الراحة والطمأنينة النفسية في الحياة ومناقشتها، مما عوّدهم على الإجراءات الإيجابية والمتعلقة بالبرنامج حتى بعد انتهاء التطبيق البعدي، بل استمر ذلك التعود حتى التطبيق التتبعي، مما قد يشير لاستمراره عمليا حتى بعد ذلك، مما جعله أسلوبا حياتيا لهم، ومما يؤيد ذلك أن أحد أفراد المجموعة الإرشادية حضر جلسة المتابعة وبعد الجلسة ذكر للباحث أنه سيذهب للمستشفى لأن أحد أهله المقربين له سيجري عملية جراحية، وبذلك فقد تحكّم في قلقه وسيطر عليه وحضر الجلسة هادئا وبعدها انصرف للمستشفى، مما يثبت أهمية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي في التحكم في القلق وحسن استغلاله؛ فكما ذكر محمد الصبوة (٢٠١٠، ١) أن الإرشاد النفسي الإيجابي أكثر فاعلية من التدخلات الإرشادية التقليدية، حيث إنه لن يُخَلِّص الفرد من انحرافاته وشذوذه وضعفه واضطراباته فحسب، ولكنه سيؤسس داخله كذلك منهاجا فكريا جديدا، خلاصته أن الصحة النفسية لا تعني فقط الخلو من الأمراض والانحرافات، ولكنها تعني أيضا أن يكون هذا الفرد فعّالا ومؤثرا وناجحا على المستوى الشخصي والأسري والمجتمعي كذلك.

أما البعد الثاني من الشيخوخة النفسية (الاعتراب النفسي) فكانت قيمة (ت) فيه ١.٤٨ بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك قد يعود لأن البرنامج الحالي يستند لعلم النفس الإيجابي والنظريات الإيجابية، بفنائها وتدريباتها وأنشطتها وواجباتها، كالحديث الذاتي الذي تدرّبت عليه المجموعة الإرشادية مراراً وتكراراً، مما يشجع على إحلال الإيجابيات في شخصية الفرد ومساعدته في اكتشافها داخل ذاته، وفي الوقت نفسه تدعمه للتغلب على ما يجده من مشاعر سلبية في حياته، الأمر الذي يساعده في التغلب على شعوره بالغبرة والانفصال عن ذاته وعن الآخرين وعن الحياة عامة حوله، ويُشعره بالقوة والتجديد والانتماء والتفاؤل والقدرة على إيجاد أهدافه وتحديدها في الحياة، وكلها أمور تقاوم الاعتراب النفسي لديه، وفعلاً كانت من إجراءات البرنامج الإرشادي الحالي، وبعد أن جربها الفرد أثناء تطبيق البرنامج وبعد الانتهاء منه وجد نفسه فعلاً تحسّن، فاستمر في تطبيقها في فترة المتابعة بصورة قد تمكنه من عمله كمعلم مستقبلاً، على حد قول أحدهم أنه بعد الانتهاء من البرنامج سيكون من أوائل المعلمين المتميزين في تخصصه على مستوى المكان الذي يسكن فيه. فكما ذكر (Bustamante & Berkowitz (2019, 4 أن تعزيز الشخصية الأخلاقية للشباب معلمي المستقبل أمر أساسي مهم في المدارس، ولذا فإن برامج تعليم المعلمين تتحمل مسؤولية كبيرة لإعداد معلمي المستقبل ليكونوا معلمين ناجحين.

أما البعد الثالث من الشيخوخة النفسية (اللاتمكين النفسي) فكانت قيمة (ت) فيه ٠.٤٣ بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتتبعي، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك يعود لما تمّ التدريب عليه من تدريبات من شأنها أن تشجع الفرد على الاستمرار في البحث عن كل ما يقوّي مكانته ويمكّن له وسط مجتمعه الجامعي والمجتمع العام؛ حيث نلاحظ أن المجموعة الإرشادية أصبحت أكثر التزاماً في حضور المحاضرات، وأكثر التزاماً في البحث عما يقوّي مكانتهم وسط زملائهم، بل إن إحدى المشاركات أصبحت تشرح لزميلاتها بعض النقاط في المقررات التدريسية، رغبة منها في البحث عن مكانتها وثبيتها للمعلومات في ذهنها على حد قولها، لذا فإن استغلال الفرد لإمكاناته المتنوعة يساعد في تخفيف الشيخوخة النفسية وزيادة الفرصة للتمكين النفسي؛ حيث ذكرت أزهار السباب (٢٠١٨، ٦٤٧) أن الشيخوخة النفسية حالة من الاضمحلال تعترّي إمكانات الفرد في التوافق الشخصي والاجتماعي، فتقل قدراته على استغلال إمكاناته المتنوعة جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً في مواجهه ضغوط

الحياة لدرجة لا يمكنه معها الوفاء بالمتطلبات البيئية حوله، وعدم قدرته على تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المتنوعة، مما يؤدي لضعف التمكين البيئي، وقصور النمو الشخصي، وعدم الرضا عن الحياة، وهو ما تمّ مراعاته في البرنامج الحالي.

لذا فإن الإرشاد النفسي الإيجابي يتضمن في مراحله ما يدعم استمرارية الأثر الإيجابي له في تخفيف الشيوخة النفسية وتحقيق التمكين النفسي للفرد؛ حيث ذكر Magyar-Moe et al. (2015, 528) أن الإرشاد النفسي الإيجابي يدمج بين نقاط القوة والفضائل الشخصية باعتبارها جوهر الإرشاد على مدار بضعة أسابيع أو أشهر، حيث يتنقل المسترشدون عبر أربع مراحل (التوضيح، والتصور، والتمكين، والتطوير)؛ حيث تتضمن مرحلة التوضيح التحقق من صحة مخاوف المسترشد بطريقة تسلط الضوء أيضًا على نقاط القوة من خلال مساعدته على تحديد نقاط القوة الموجودة في شخصيته، فمثلا قد يشعر المسترشد بحزن شديد، وأثناء التحقق من تلك الحالة من جانب المرشد، فإنه يشير لقوة الأمل والأمن التي كشف عنها البحث عن الإرشاد، كما تتضمن مرحلة التصور والتبصير تحديد نقاط القوة وفائدتها في تحقيق الأهداف، وكذلك مرحلة التمكين فتعزز الدافع والتمكين حيث يستخدم المسترشد نقاط قوته للتأثير بشكل إيجابي على حياته، وتأتي المرحلة الأخيرة من الإرشاد النفسي الإيجابي وتتضمن عملية جعل تطوير نقاط القوة عملية لا تنتهي أبدًا وتتجاوز عملية الإرشاد النفسية الرسمية، وبذلك يتضح لنا الدور الإيجابي للمسترشد في مرحلة المتابعة.

أما البعد الرابع من الشيوخة النفسية (اضطرابات التواصل) فكانت قيمة (ت) فيه ١.٣٠ بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في القياسين البعدي والتنبعي، وهي غير دالة إحصائياً، وذلك يعود لمبررات منها طبيعة التواصل نفسه، وطبقاً لنتيجة الفرض الأول فإن البرنامج الإرشادي الحالي قد ساعد في تنمية مهارات التواصل (اللفظي وغير اللفظي)، ومن البديهي استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج الحالي في التواصل خاصة؛ مما يساعد في التغلب على ما تعانيه المجموعة الإرشادية من اضطرابات تواصلية كبعد للشيوخة النفسية، حيث تواصل أفراد المجموعة الإرشادية (من الجنسين) فيما بينهم أثناء تطبيق البرنامج بطريقة إيجابية، فُكسِرَ الحاجز النفسي بينهم وكذلك مع الباحث، فقد احتك الجنسان معا داخل إطار البرنامج الإرشادي الحالي -أثناء وجود الباحث- فقد تمّ تقسيمهم لثلاثة

مجموعات وكل مجموعة تجمع بين كل من الذكور والإناث، وذلك أمر طبيعي فالمجتمع لا يعيش فيه جنس دون الآخر، فمن المتطلبات الضرورية للتواصل السليم وجوده بين الجنسين، ولذلك فقد تعلّم كل فرد في المجموعة الإرشادية من خلال فنيات وأنشطة البرنامج الإرشادي كيفية التواصل وفهم الجانب اللفظي وكذلك الإيماءات والحركات غير اللفظية، فأصبح كل منهم مهتماً بصلة رحمه بصورة إيجابية، حيث كان من أنشطة البرنامج الحالي ما تمّ طلبه منهم ذكر أسماء من زارهم أو زاروه خلال الفترة الماضية مع بيان سبب الزيارة وأبرز المشاعر الإيجابية بعد الزيارة، مما ساعده في أن يجد تحسناً في تواصلاته سواء الذاتية أو الاجتماعية يوماً بعد الآخر، حتى أصبح ما تمّ تعلّمه من جانب المجموعة الإرشادية خبرةً حياتية تساعدهم للتغلب على بعض أعراض الشيخوخة النفسية لديهم.

ومما زاد من تأثير البرنامج الحالي أهمية البرنامج وما تصدّى له من تنمية الإيجابية للمجموعة الإرشادية من معلمي المستقبل؛ حيث ذكر (Zharylgassova et al., 2021, 5) أن تطوير المهارات النفسية والتربوية لدى الطلاب التربويين معلمي المستقبل يعتبر أحد أهم جوانب تحسين جودة التدريب المهني. الأمر الذي حقّق بعض النتائج الإيجابية للمجموعة الإرشادية والذي شجّعهم على التمسك بما تعلّموه، بل الاستمرار عليه في حياتهم، ومما ساعد في ذلك أهلية البرنامج الإرشادي والتي تمثّلت في تزويد المجموعة الإرشادية ببعض الخبرات المكتسبة، والتي أصبحت جزءاً من عالمهم المعرفي الذي يستمرّون في استخدامه للدرجة التي تجعلهم يُنمّون المهارات الإيجابية بصورة ذاتية والتي تمكنهم من تخفيف الشيخوخة النفسية، الأمر الذي جعل الأثر الإيجابي للبرنامج الحالي يستمر بعد التطبيق البعدي؛ حيث استمرت فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الإيجابي الحالي في تخفيف الشيخوخة النفسية، مما يدعم فعاليته، ويتفق مع تلك النتيجة نتائج بعض الدراسات السابقة حول استمرار فعالية الإرشاد النفسي الإيجابي وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين البعدي والتتبعي مثل دراسة: [عبدالرحيم رشدي وآخرون، ٢٠١٨]؛ (مصطفى الحديبي وآخرون، ٢٠٢١)، وبهذا فقد تحقق الفرض الثالث بصورة كلية.

توصيات الدراسة، بناءً على ما سبق يمكن تقديم مجموعة من التوصيات، ومنها:

- أ - عقد دورات وإقامة ندوات تختص بتعليم الإرشاد النفسي الإيجابي والتدريب على فنياته، والتوعية بالشيخوخة النفسية وكيفية تجنبها.
- ب - الاهتمام بمعلم المستقبل ومراعاة متطلباته وإشباع حاجاته.
- ج - تبصير المجتمع بكيفية التعامل مع معلمي المستقبل مراعين الجانب النفسي.
- د - تفعيل الدور الإيجابي للإعلام في التوعية بالشيخوخة النفسية وكيفية مقابلتها.
- هـ - الاهتمام بتحسين اتجاهات معلمي المستقبل نحو مهنة التدريس مستقبلاً، وكذلك تحسين اتجاهات المجتمع عامة نحو المعلمين.

البحوث المقترحة

- أ - دراسة استطلاعية لأهم المشكلات النفسية التي تواجه معلمي المستقبل.
- ب - فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية التمكين النفسي لمعلمي المستقبل.
- ج - دراسة كينيكية للشيخوخة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- د - الشيخوخة النفسية دراسة عرضية مقارنة في مرحلة المراهقة (المبكرة والمتوسطة والمتأخرة).

المراجع

أولا المراجع العربية :

- أزهار محمد مجيد السباب. (٢٠١٨). الشيخوخة النفسية عند المتزوجين قسرا. مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية-العراق، ٢٨(٢)، ٦٤٧-٦٨٨.
- أمال إبراهيم الفقي ومحمد كمال أبو الفتوح. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 (بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر). المجلة التربوية، كلية التربية- جامعة سوهاج، ٧٤، ١٠٤٧-١٠٨٩.
- أومليلي حميد. (٢٠١٧). الصحة النفسية للمعلم في ظل مفاهيم علم النفس الإيجابي "نموذج الرجوعية التربوية". مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ٧، ١٣١-١٤٢.
- باترسون، س. ه. (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والإرشاد النفسي. ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، القسم الثاني(٢)، الكويت: دار القلم.
- بدر عمر العمر. (٢٠٠٢). الشيخوخة بين الفرد والاسرة والمجتمع: دراسة لأوضاع المسنين في المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، ١٢(١)، ١١٥-١٤٢.
- جولتان حسن حجازي وعطاف محمود أبو غالي. (٢٠١٠). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلاية النفسية: دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، ٢٤(١)، ١٠٩-١٥٦.
- حسام إسماعيل هيبه، ومحمد مصطفى عبد المغني غنيم، وطه ربيع طه عدوي. (٢٠١٧). برنامج لعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، ٥٠، ٥٩٩-٦٥٣.
- حسام الدين محمود عزب. (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة معلمي المستقبل. المؤتمر السنوي الثاني عشر- التعليم للجميع، كلية التربية- جامعة حلوان، ٥٧٥-٦٠٥.

- حسام محمود زكي علي. (٢٠٢٠). نمط إدراك الفشل وخواء المعنى لطلاب الجامعة "دراسة سيكومترية-كلينيكية". مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية- جامعة الزقازيق، ٢٥(١٠٩)، ١١٣-١٧١.
- حسن عبدالفتاح حسن الفنجري. (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٨(٥٨)، ٣٥-٧٨.
- حلیم صخيل مالك العنكوشي. (٢٠١٥). التفكير الدجماتي والنسق القيمي لدى طلبة الجامعة من ذوي الشبخوخة النفسية وأقرانهم العاديين. رسالة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل.
- خليل إبراهيم حسين. (٢٠٢٠). الاتجاهات التربوية الحديثة لإعداد وتدريب المعلم. مجلة الدراسات التاريخية والحضارية-العراق، ١١(٤٣/١)، ١٧١-١٩٢.
- رشاد علي عبد العزيز موسى. (٢٠١٤). الإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية "طرح جديد لتحقيق السواء النفسي". مجلة التربية، كلية التربية- جامعة الأزهر، ١(١٥٨)، ١١-٥١.
- سامح محمد محافظة. (٢٠٠٩). معلم المستقبل: خصائصه، مهاراته، كفاياته. لمؤتمر العلمي الثاني لكلية العلوم التربوية: دور المعلم العربي في عصر التدفق المعرفي، كلية العلوم التربوية- جامعة جرش، ٧٤٤-٧٦٧.
- سعود فرحان العنزي. (٢٠٠٦). معلم المستقبل: حاجاته التدريبية والمهنية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية- جامعة حلوان، ١٢(١)، ١١-٥٢.
- سعيد طه محمود أبو السعود. (٢٠١٠). إعداد المعلم ومواجهة تحديات المستقبل. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية- جامعة الزقازيق، ٦٧، ٢٣-١١٢.
- سعيد محمد محمد السعيد. (٢٠٠٦). التربية العملية وإعداد معلمي المستقبل. دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية- جامعة عين شمس، ١١٣، ١٤-٢٨.
- سلمان جودة مناع ورغد شاكر جاسم. (٢٠١٨). الشبخوخة الناجحة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المسنين. مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ٤، ٤٢٣-٤٥٠.

- سميرة علي جعفر أبو غزالة. (٢٠٠٧). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي: دراسة على طلاب الجامعة. المؤتمر الدولي الخامس: التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات، ١١-١٢ يوليو، ٢٥٢-٣٢٤.
- سوسن سامي حمادة. (٢٠١٥). الاتجاهات الحديثة للتدريس والتطوير المهني للمعلم. عمان: دار أمجد.
- صلاح أحمد مراد. (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.
- عادل عز الدين الأشول. (٢٠٠٨). علم نفس النمو. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عادل عز الدين الأشول وسميرة محمد شند والزهران على محمد العباس. (٢٠١٥). برنامج مقترح باستخدام بعض فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقات. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية- جامعة عين شمس، ٤١، ٤٩٣-٥٢٧.
- عباس محمود عوض. (١٩٩٩). المدخل إلى علم نفس النمو "الطفولة- المراهقة- الشيخوخة". القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عباس محمود عوض. (١٩٩٩). علم النفس الإحصائي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الكريم عطا كريم. (٢٠١٠). الصحة النفسية في مرحلة الشيخوخة المنهج الوقائي والعلاجي نموذجاً. مجلة جامعة ذي قار، ٦(١)، ٩٧-١١٣.
- عبد اللطيف محمد خليفة. (١٩٩٧). دراسات في سيكولوجية المسنين. القاهرة: دار غريب.
- عبد المنعم أحمد الدبير. (٢٠٠٦). الإحصاء البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الحميد محمد الشاذلي. (٢٠٠٨). الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي. القاهرة: مجموعة أجيال للنشر.

- عبدالرحيم أحمد رشدي وخلف أحمد مبارك وعبد العزيز محمود إبراهيم وسمية مختار وافي. (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة الوادي الجديد، ٢٧، ١-٢١.
- عبدالعزيز حيدر حسين. (٢٠١٠). الشيوخوخة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٣(٢)، ١٧٣-١٨٢.
- فضل إبراهيم عبد الصمد ومصطفى خليل محمود. (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية "رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية". مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٢٦(١)، ٣٣٩ - ٣٥٧.
- فؤاد البهي السيد. (٢٠٠٦). علم النفس الإحصائي وقياس العقل العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال إبراهيم مرسى. (٢٠٠٦). كبار السن ورعايتهم في الإسلام وعلم النفس. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مجمع اللغة العربية. (٢٠٠٤). المعجم الوسيط. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية، ط (٤).
- محسوب عبد القادر الضوي. (٢٠٠٦). الإحصاء الاستدلالي المتقدم في التربية وعلم النفس. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- محمد حسني عمر فؤاد الأشقر. (٢٠١٠). الصعوبات التي تواجه معلم المستقبل كما يراها المعلمون والطلبة المعلمون. المؤتمر العلمي ١٦، مستقبل إعداد المعلم في كليات التربية وجهود الجمعيات العلمية في عمليات التطوير بالعالم العربي، كلية التربية- جامعة حلوان، ٢٨- ٢٩ مارس، ٣٩-٥٠.
- محمد عبد الفضيل خليفة سيد. (٢٠٢١). فعالية الإرشاد بالتدخل الإيجابي في تحسين المثابرة الأكاديمية لعينة من ذوي صعوبات تعلم اللغة الإنجليزية. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة المنيا.
- محمد نجيب أحمد الصبوة. (٢٠١٠). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٩(١)، ١-٢٥.

- مصطفى عبدالمحسن الحديبي وزينب قرشي جمعة ووردة عبداللطيف محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي نفسي إيجابي في تنمية فاعلية الذات الإرشادية لدى الأخصائي النفسي المدرسي. مجلة دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية- جامعة أسيوط، ٤(٣)، ١٣٧-١٩٢.
- منال ثابت عبدالفتاح. (٢٠١٠). بناء مقياس المشاركة الاجتماعية للمسنين. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، ٢٤، ١٨٣-٢٠٤.
- نغم عبد الرضا عبد الحسين ونورس شاكر هادي. (٢٠١١). قياس قلق الفناء لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية- العراق، ١- ٢٠.
- هالة عبداللطيف محمد رمضان. (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس- رابطة التربويين العرب، ٥٤، ٢٥١-٢٨٠.
- هدى محمد قناوي. (١٩٨٧). سيكولوجية المسنين. القاهرة: مركز التنمية البشرية والمعلومات.
- يوسف ميخائيل أسعد. (٢٠٠١). الشباب والتوتر النفسي. القاهرة: دار غريب.

ثانيا المراجع الأجنبية :

- Agogo, D., Milne, G., M., & Schewe, C., D. (2014). Time Benders: A Model of Subjective Aging in Aging Adults. *Health Marketing Quarterly*, 31, 383–398.
- Amini, S., Namdari, K., & Kooshki, H., M. (2016). The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and gratitude of female students. *Int J Educ Psychol Res*, 2, 163-169.
- Burke, J. & Minton, S., J. (2013). *Positive Psychology in Guidance Counselling*. Dublin: National Centre for Guidance in Education.
- Bustamante, A., Berkowitz, M.W. (2019). Improving Future Teachers' Knowledge, Skills, and Dispositions to Educate for Character Growth. In: Peters M. (eds) *Encyclopedia of Teacher Education*. Springer, Singapore.
- Chalabiyev N. Z. (2019). Psychological features of changes in family lifestyle during the period of old ages and senility. *European Science Review*, 5/6, 74-79.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *flow The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins e-books, Chicago.
- Dolev-Amit, T., Rubin, A., & Zilcha-Mano, S. (2021). Is Awareness of Strengths Intervention Sufficient to Cultivate Wellbeing and Other Positive Outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22, 645–666 .
- Forsberg, A., Johnson, W., & Logie, R., H. (2020). Cognitive aging and verbal labeling in continuous visual memory. *Memory & Cognition*, 48, 1196–1213.
- Furchtlehner, L., M., Schuster, R., & Laireiter, A. (2020). A comparative study of the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive disorders: A randomized controlled trial. *the Journal of Positive Psychology*, 15(6), 832-845.
- Gharibblouk, S. (2018). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Reducing Marital Burnout among University Political Activists. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 10(3), 25-34.
- Ghisletta, P., & Aichele, S. (2017). Quantitative Methods in Psychological Aging Research: A Mini-Review. *Gerontology*, 63, 529–537.
- Lesh, R., Galbraith, P. L., Haines, C. R., Hurford, A. (2010). *Modeling Students' Mathematical Modeling Competencies*. Springer Science+Business Media, LLC, 233 Spring Street, New York, NY 10013, USA.

- Simić, N., Jokić, T., & Vukelić, M. (2019). Personal Construct Psychology in Preservice Teacher Education: The Path Toward Reflexivity. *Journal of constructivist psychology*, 32(1), 1–17.
- Magyar-Moe, J., L., Owens, R., L., & Scheel, M., J. (2015). Applications of Positive Psychology in Counseling Psychology: Current Status and Future Directions. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 494- 507.
- Magyar-Moe, J., L., Owens, R., L., & Conoley, C., W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know. *The Counseling Psychologist*, 43(4) 508–557.
- Martire, L., M., Isaacowitz, D., M. (2021). What Can We Learn About Psychological Aging By Studying Covid-19? *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(2), e1–e3.
- Mohamadi, J., Ghazanfari, F., & Drikvand, F., M. (2019). Comparison of the Effect of Dialectical Behavior Therapy, Mindfulness Based Cognitive Therapy and Positive Psychotherapy on Perceived Stress and Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome: a Pilot Randomized Controlled Trial. *Psychiatric Quarterly*, 90, 565–578.
- Nardi, R., Parma, F. W., & Belíssimo, J. R. (2020). Pre-service teachers' perceptions of the professional attributes of future physics teachers. *International Conference on Physics Education (ICPE), Journal of Physics: Conference Series*, 1512, 012032, 1-7.
- Oghlu, C., N., Z. (2019). Psychological Features of Changes in Family Lifestyle During The Period of Old Ages and Senility. *European Science Review*, 9, 74-79.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Park, N., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2010). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington, & N. Garcea (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology and work* (p. 221–231). Oxford University Press.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people*, 4, Pursuing human flourishing, 188–217. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Reker, G., T. (2009). *A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS)*, Department of Psychology Trent ,University Peterborough, Canada.

- Saito M, Tadaka E, Arimoto A (2019). Development of a family caregiver needsassessment scale for end-of-life care for senility at home (FADE). PLoS ONE, 14(9), 1- 14.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (p. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M., E., P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. the American Psychological Association, 55 (1), 5- 14.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress "Empirical Validation of Interventions". American Psychologist, 60(5), 410-421.
- Smith, B., W. (2020). Move From Surviving to Thriving: The Positive Psychology Workbook for Challenging Times. Kindle Direct Publishing, WA, USA.
- Snyder, C., R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249-275.
- Timmermans, B., Coveliers, Y., Meeus, W., Vandenabeele, F., Looy, L. V., & Wuyts, F. (2011). The Effect of a Short Voice Training Program in Future Teachers. Journal of Voice, 25 (4), 191- 198.
- Trom, P., & Burke, J. (2021). Positive psychology intervention (PPI) coaching: an experimental application of coaching to improve the effectiveness of a gratitude intervention, Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice.
- Wahl, H., W., & Diegelmann, M. (2015). Perspectives of psychological aging research. Urologe, 54, 1731–1738.
- Zabiyeveva, K., Seitova, S., Andasbayev, Y. S., Tasbolatova, R., Ibraeva, S. N. (2021). Methodology for using web technologies to develop the intellectual abilities of future mathematics teachers. Thinking Skills and Creativity 41, 100904.
- Zharylgassova, P., Assilbayeva, F., Saidakhmetova, L., Assyl, A. (2021). Psychological and pedagogical foundations of practice-oriented learning of future STEAM teachers. Thinking Skills and Creativity, 41, 100886.