

أثر البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية



أ.د سميرة علي حسن التميمي
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد
dr.samiyahali@yahoo.com

عباس خميس هادي
جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية

Corresponding author: kbas0507@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-9796-4329>

تاريخ استلام البحث : 2024/7/22

تاريخ قبول النشر : 2024/8/6 - تاريخ النشر 2025/9/28

FA/202509/29C/01/645



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>
<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) و يتحدد البحث بطلاب المرحلة الإعدادية للمدارس الحكومية - للدراسة الصباحية لقسم تربية يثرب ، والتابعات للمديرية العامة لتربية محافظة صلاح الدين- للعام الدراسي (2023 – 2024م) والبالغ عددهم (2237) طالبا ، وقد بلغت عينة التحليل الإحصائي لمقياس المشاعر الإيجابية (400) طالبا تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ، أما عينة البرنامج الإرشادي بلغت (20) طالبا جرى اختيارهم قصديا ، ولقد تبنى الباحثان مقياس (Dpes, 2006) و التي قامت الباحثة (الرشيد، 2023) بترجمته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية وتكيفه على طلبة المرحلة الإعدادية للبيئة العراقية ، والمبني على وفق نظرية فريديريكسون (٢٠٠٣) والمتكون من (26) فقرة ، و جرى التحقق الخصائص السيكمترية للمقياس ، ولقد صمم الباحثان برنامج إرشادي على وفق الأسلوب الإرشادي (العقلاني الانفعالي السلوكي) لتنمية المشاعر الإيجابية والمستند إلى نظرية (اليس) ، وتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع ومدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة. وقد استعمل الباحثان مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة من اجل معالجة البيانات ، وقد توصل الباحثان أن البرنامج أثبت اثره في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب

المرحلة الإعدادية و خرج الباحثان في ضوء النتائج بعدد من التوصيات و المقترحات.
الكلمة المفتاحية: المشاعر الإيجابية – العقلاني الانفعالي السلوكي - الإعدادية

The Effect of a Counseling Program Using the Rational Emotive Behavioral Approach on Developing Positive Emotions among Preparatory School Students

Prof. Samiya Ali Hassan Al-Tamimi (Ph.D.)

dr.samiyahali@yahoo.com

**University of Diyala / AL- Muqdad collage of Education
Abbas Khamis Hadi Al-Tamimi**

Corresponding author: kbas0507@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9796-4329>

University of Diyala/ collage of Education for Humanities

Date of research submission :22/7/2024

Date of publication acceptance : 6/8/2024

Date of publication :28/9/2025

FA/202509/29C/01/645



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

Abstract

The study aims to identify the effect of a counseling program using the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) on developing positive emotions among preparatory school students. The research is limited to preparatory school students in public schools for morning classes in Yathrib Education Department, which affiliated to the General Directorate of Education in Salah Al-Din province, for the academic year 2023-2024. The total number of students was 2,237, and the statistical analysis sample for the Positive Emotions Scale consisted of 400 students, selected through stratified random sampling. Meanwhile, the counseling program sample included 20 students, purposefully selected.

The researchers adopted the DPES (2006) scale, which was translated from English into Arabic by researcher Al-Rashid (2023), based on Fredrickson's (2003) theory. The scale was applied on Iraqi preparatory school students. It consists of 26 items, and its psychometric properties were verified. The researchers designed a counseling program according to the Rational Emotive Behavioral Therapy to develop positive emotions, based on Ellis's theory. The program consisted of 12 counseling sessions, with three sessions per week, each lasting 45 minutes.

The researchers used appropriate statistical methods to analyze the data and found that the program proved effective in developing positive emotions among preparatory school students. Based on the results, the researchers provided several recommendations and suggestions.

Keywords: Positive Emotions – Rational Emotive Behavioral – Preparatory School

مشكلة البحث : تؤثر مشكلة انخفاض مستوى المشاعر الإيجابية في صحة الفرد النفسية والاجتماعية والبدنية فالمشاعر السلبية (كـ القلق والغضب والحزن) تؤثر سلباً على تفكير الفرد وتمنعه من الأداء أو تبطئ عمله و تدني في معدل الذكاء فعندما يمر الفرد بخبرات المشاعر السلبية بدل الإيجابية، فإن ذاكرته وانتباهه سوف تتوجه نحو المثيرات التي تسبب له المشكلات (Frednckson, L :2004 :20) . وكما يسبب انخفاض مستوى المشاعر الإيجابية على العلاقات الاجتماعية ، فقد يتكون لدى الفرد دافع لتجنب الاحتكاك الاجتماعي وان يقضي وقته منعزلاً وحيداً ، فأن السعداء اجتماعيون جداً ويكونون محبوبون من قبل الآخرين عكس أصحاب المشاعر السلبية (سيلجمان، 2006 :47) لذا أوصت كل من دراسة (جاسم، 2017) و دراسة (الرشيد، 2023) على ضرورة تنمية المشاعر الإيجابية . فمن خلال ما تقدم من توصيات الأدبيات والدراسات السابقة التي اختصت بدراسة المشاعر الإيجابية شعر الباحثان بضرورة إجراء دراسة من أجل تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ،ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي والتي يسعى الباحثان إلى دراستها في الإجابة عن السؤال الاتي : هل للبرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي أثر في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟

ثانياً: أهمية البحث: تساعد العملية الإرشادية على تحقيق النجاح تربوياً وذلك على معرفة الطلاب وفهم سلوكهم ومساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي وتعرفهم

بالحياة الاجتماعية المحيطة بهم، وكيف يتعاملون معها من خلال إقامة علاقات اجتماعية مصغرة داخل المدرسة (موسى، 2016: 23). وفي المدارس الإعدادية يعد الإرشاد النفسي من أبرز الجوانب الأساسية. التي تسعى إلى مساعدة المراهقين في تحقيق نموهم السليم المتكامل نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً ويمكن تحقيق ذلك من خلال، تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين أي التعامل مع الطلاب على أنهم أفراد ناضجون، والتصرف معهم بحكمة من أجل تحقيق أهداف مشتركة كما يساعدونهم في تقبل التغيرات الجسمية والجنسية على أنها مظهر طبيعي للنمو الإنساني، ويحقق الاستقلال النفسي عن الآخرين ويكون ذلك من خلال التحرر من التعلق (الزعبي، 2016: 346). والأسلوب الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي احد الأساليب المهمة في العملية الإرشادية الذي يهدف إلى؛ مساعدة المسترشدين على اكتساب استبصار حول حديثهم الذاتي كما يهدف إلى مساعدة المسترشدين على تقييم أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم، وتدريب المسترشدين على مبادئ أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، بحيث يعملون بمزيد من الفاعلية في المستقبل من دون مساعدة المرشد (برادلي، أرفورد، 2012: 478). والأسلوب الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي يكتسب أهميته في البحث الحالي لكونه ينمي سمه مهم في شخصية الإنسان وهي المشاعر الإيجابية. إذ ترى فريديريكسون ان المشاعر الإيجابية تشجع الفرد على الاستكشاف وتوليد أفكار إبداعية جديدة ومبتكرة والتي بدورها تبني الموارد الشخصية لذلك الفرد من بدأ الموارد المادية والفكرية إلى الموارد الاجتماعية والنفسية (Frednckson, L: 2004: 1367) كما توسع من نطاق انتباه الفرد وإدراكه وتشجعه على لاستطلاع والأبداع، ومع مرور الوقت تتراكم الخبرات وتبني موارد شخصية واجتماعية وعاطفية طويلة المدى، فالمشاعر الإيجابية مثل (الفرح، السعادة، الفخر) توسع مواهب وقدرات الأفراد بدأ من القدرات الفكرية والجسدية ووصولاً للقدرات النفسية، والاجتماعية (الرشيد، 2023: 27). ومن خلال ما تقدم من أهمية المشاعر الإيجابية والبرنامج الإرشادي يرغب الباحث في تقديم خدمة لطلاب المرحلة الإعدادية وهي أعداد برنامج إرشادي بأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي يساعدونهم في تنمية مشاعرهم الإيجابية من اجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتفكير بطريقة عقلانية سليمة والشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة ويمكن أبرز أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي.

الجانب النظري: تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث أول دراسة تجريبية محلية تهدف إلى تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي. كما تزود المكتبة العراقية بدراسة تجريبية حديثة تتعلق بالمشاعر الإيجابية

الجانب التطبيقي: يزود الباحث الباحثين والمرشدين التربويين ببرنامج إرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي قد يؤدي إلى تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته : يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المشاعر الإيجابية .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس المشاعر الإيجابية .

رابعاً: حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية – للمدارس الحكومية - للدراسة الصباحية لقسم تربية يثرب ، والتابعات للمديرية العامة لتربية محافظة صلاح الدين للعام الدراسي (2023 – 2024م).

خامساً: تحديد المصطلحات :

1- البرنامج الإرشادي:

يعرفه بوردر (Borders&drury,1992): (هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد) (Borders&drury,1992: 461)

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف بوردر (Borders&drury,1992) واتبع خطواته في بناء البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي: (مجموعة من الجلسات الإرشادية تحتوي على أنشطة وفتيات تم التخطيط لها على وفق الخطوات الآتية) تحديد حاجات الطلاب ، صياغة الأهداف ، تحديد الأولويات ، تحديد العناصر – تحديد نشاطات البرنامج – تقويم كفاءة البرنامج).

2-الأسلوب العقلاني الانفعالي يعرفه (Ellis, A. 1995) هو علاج نفسي نشط توجيحي ، يعتمد على الفلسفة والتجريبية ، ويهدف إلى حل المشكلات والاضطرابات العاطفية والسلوكية ومساعدة الناس على عيش حياة أكثر سعادة (Ellis, A. 1995:85).

التعريف النظري: اعتمد الباحثان تعريف (Ellis, A. 1995) في البحث الحالي تعريفاً نظرياً مستنداً على نظريته في تنمية المشاعر الإيجابية.

التعريف الإجرائي بأنه مجموعة من الأنشطة واستراتيجيات المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستعملها الباحث في البرنامج الإرشادي وتتضمن (تقديم الموضوع ، الحوار والمناقشة ، تحديد الأفكار غير العقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية ، تناول

الأفكار اللاعقلانية العامة ، لعب الدور ، النمذجة ، التعزيز الاجتماعي ، التدريب البيئي) من أجل تحقيق هدف البرنامج.

3- المشاعر الإيجابية عرفت باربرا فريداريكسون (Fredrickson Barbara, 2003): بانها مزيج من الاستجابات الإيجابية للوصول الى الشعور بالاستمتاع والسعادة والبهجة والاهتمام بتوقع حدوث الأمور الإيجابية (Fredrickson) (Barbara, 2003: 130).

- **التعريف النظري:** تبني الباحثان تعريف (Fredrickson Barbara, 2003) تعريفاً نظرياً لكونه تبني مقياس (الرشيد، 2023) التي اعتمد عليه في تفسير مفهوم المشاعر الإيجابية.

- **التعريف الإجرائي:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب المرحلة الإعدادية) من خلال أجابته عن فقرات مقياس المشاعر الإيجابية الذي تبناه الباحث لهذا الغرض .

أولاً : مفهوم المشاعر الإيجابية : ان مفهوم المشاعر الإيجابية من المفاهيم الحديثة التي انبثقت من الانفعالات الإيجابية ولقد سعى الباحثون من أجل الكشف عن آثارها في جوانب عديدة من شخصية الفرد، اذ تمثل احدى الجوانب المهمة في تحقيق الصحة النفسية والصحة العقلية الجيدة (العلياني، ٢٠٢١ : ٣٠٠). ومفهوم المشاعر الإيجابية كما يصفه كل من (Estrada, Isen & Young, 1994) هو (حالة من الشعور الطيب او المزاج الجيد التي لها طاقة بناء سارة التي تسهم في بناء حياة مستقرة مليئة بالتفاؤل والأمل، وانها ليست فقط الشعور الجيد وإنما التصرف والفعل الجيد الإيجابي، إذ تتوقع الأداء الأمثل ليس فقط بشكله المؤقت، بل على المدى الطويل أيضاً، والتي تسهم بمرور الوقت في تحقيق النمو النفسي وتحسين الرفاه النفسي والبدني للفرد بمرور الوقت) (Estrada, Isen & Young, 1994:285).

ثانياً : نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية لـ (Fredrickson, 1998) المعتمدة في البحث الحالي:

صاحبة هذه النظرية هي باربرا فريداريسكون أستاذة في مجال علم النفس الإيجابي وباحثة في مجال الانفعالات الإيجابية وعلم النفس الفسيولوجي في جامعة نورث كارولينا، بالولايات المتحدة الأمريكية، ولها العديد من الدراسات في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الإيجابي، وقد حصلت على العديد من الجوائز العلمية من الجمعية الأمريكية لعلم النفس وغيرها من الجمعيات والمراكز البحثية المتخصصة (أبو حلاوة، و، الشربيني، 2016: 25). ترى فريداريسكون في نظرية التوسيع والبناء العقلاني أن المشاعر الإيجابية لها وظيفة ضخمة في التطور إنها توسع مواردنا العقلية، والبدنية والاجتماعية الثابتة، وتبني مخزوناً يمكننا الاعتماد عليه عندما يظهر خطر ، فعندما نكون في حالة إيجابية يحبنا الناس أكثر ويتوقع أن تتوطد الصداقات والحب والتحالفات، وبالمقارنة بما تسببه المشاعر السلبية من عواقب، فإن عقولنا تتسع وتصبح أكثر احتمالاً وإبداعاً، وتصبح أكثر تفتحاً للأفكار والخبرات الجديدة

(سيلجمان, 2006: 35). و كما ترى باربارا فريداريكسون أن المشاعر الإيجابية (مثل المتعة والسعادة والبهجة، الاهتمام ، الترقب) توسّع وعي الفرد وتشجع الأعمال والأفكار الإبداعية المتنوعة، ومع مرور الوقت يتكون لدى الفرد مخزون سلوكي موسع للمهارات ومثال على ذلك يتحول حب الاستطلاع للمناظر الطبيعية والمناطق إلى معرفة ملاحية قيمة؛ والتفاعل اللطيف مع الأشخاص الغرباء إلى صداقة ؛ وممارسة الرياضة بلا هدف إلى تدريب رياضي. على عكس المشاعر السلبية، التي تسبب بسلوكيات انهزامية ضيقة موجهة نحو النجاة. فمثلاً، تؤدي مشاعر القلق السلبية إلى استجابة كر وفر محددة للنجاة الفورية، أما المشاعر الإيجابية لا تسبب بسلوكيات انهزامية ، لأنها تأخذ بعقل الفرد بعيداً عن الاحتياجات الفورية والضغط النفسية، ولكن بمرور الوقت تعزز لدى الفرد المهارات والموارد التي بنيت من خلال السلوك الموسع القدرة على النجاة ، فالمشاعر الإيجابية تزود الإنسان بمجموعة كبيرة من الأفكار والإجراءات لاختيار والاعتماد عليها عند تعرضه لموقف مهدد لحياته (Fredrickson B. L. 2004: P1367) ولقد أجرت باربرا فريداريكسون مجموعة من الدراسات مختبرية على عينة من الأفراد اختبروا بالطريقة العشوائية لمشاهدة أفلام تحفز مشاعر إيجابية مثل (التسلية والرضا، أو مشاعر سلبية مثل الخوف والحزن، أو لا تحفز أي مشاعر) أظهرت النتائج أن المشاركون الذين اختبروا بمشاعر إيجابية اظهروا مستويات عالية من الإبداع والابتكار وتركيز الإدراك على «الصورة الكبيرة»، موازنةً مع الأشخاص في الظروف الأخرى، أظهرت الدراسات التداخلية الطولية أن المشاعر الإيجابية تلعب دوراً في تنمية الموارد طويلة الأجل مثل المرونة النفسية والرفاهية، المشاعر الإيجابية ليست فقط علامة على الرفاهية، أو الازدهار والتوسع في الحياة بدلاً من البقاء على قيد الحياة ببساطة، بل يمكنها أيضاً المساعدة في خلق الازدهار في الحاضر والمستقبل لأنها تُوسع وتبني مخازن الأفكار والأفعال لفرد ما بشكل إيجابي، فهي تؤدي إلى زيادة في الموارد وإلى حياة أكثر رضا (Fredrickson, 2003, p:330).

ثالثاً : النظرية العقلانية- الانفعالية السلوكي لـ(ألبرت إليس):

صاحب النظرية هو (ألبرت إليس) (Albert Ellis) المولود عام (1913) في مدينة بنتسبرغ في ولاية بنسلفانيا الأمريكية وهو أكبر أخويه سناً ، حصل على درجة الماجستير في علم النفس الإكلينيكي من جامعة كولومبيا (1943) وعلى الدكتوراه عام (1947) حيث قرر أن يعمل بالتحليل النفسي، وفي بداية الخمسينات بدأت قناعة (إليس) وثقته بالتحليل النفسي في الهبوط مما دفعه إلى البحث عن طريق له في المدرسة الفرويدية الحديثة، ومنها بدأ بحثه الموجه بالتحليل إلا أنه لم يشعر بالرضا عن هذه المدارس العلاجية وأصبح أكثر ميلاً لكل حركة جديدة في العلاج النفسي، فزاد اهتمامه بنظرية التعلم والأشراط واكتشف أن سلوكيات مرضاه ليست نتيجة مطلقة للتعلم والأشراط وإنما بدا له أن سلوكهم نتيجة للاستعدادات الاجتماعية البيولوجية للإبقاء على أفكار أو اتجاهات منطقية(بلان ، 2015: 234).

الفنيات أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي:-

يستخدم المرشد في هذه النظرية مجموعة متنوعة من الأساليب الإرشادية ولا يعتمد على طريقة واحدة وإنما يقوده توجهه المعرفي وفهمه للنظرية إلى انتقاء عدة أساليب تعد بمثابة فنيات في عمله إرشادي ويتحدد ذلك الاستخدام بنوع المشكلة وطرق الإرشاد (فردية أو جماعية) وكذلك نوعية المسترشد وخصائصه الشخصية وحددت الأساليب الإرشادية للمنحى العقلاني الانفعالي طبقا لتقسيم (اليس) في ثلاث مجموعات هي المعرفية والانفعالية والسلوكية كالآتي :

أ- **الأساليب المعرفية :-** يسعى المرشدين في هذا الأسلوب إلى مساعدة المسترشدين على اكتشاف التفكير اللاعقلاني لديهم ثم مواجهتها بطرق واقعية وتضم مثل هذه الأساليب (الحوار والمناقشة ، الدحض ، الاستبصار) (سفيان ، 2018: 220).

1. توضيح العلاقة ABC وهي أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث النشطة التي تسبقها (A) وإنما هي نتيجة نظام التفكير (B) ثم الانتقال إلى تنفيذ (D) Disputing) الأفكار غير المنطقية ثم تكوين أفكار منطقية أفضل E) Cognitive Effect) وتحقيق الأثر المعرفي
2. التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير المنطقية.
3. مهاجمة المشاعر السلبية غير المناسبة.
4. التعليم والتوجيه.

5. إرشاد المسترشد إلى كيفية التعبير عن نفسه بهدوء وتعليمه بعض العبارات المنطقية التي يمكن ان يخاطب نفسه بها.
6. أسلوب وقف الأفكار عندما تنتاز عه أفكار وسواسية مثلا حول نقد والده وان والده يظلمه وذلك بتعليمه ان يفكر في الجوانب المضيئة في علاقته بوالده كيف انه رباه صغيرا (بلان ، 2015: 248).

ب- **الأساليب الوجدانية :** وتتضمن (التقبل غير المشروط للمسترشد. أسلوب تمثيل الأدوار، لعب الدور والدور المضاد. أسلوب النمذجة . أسلوب المرح أسلوب مهاجمة الشعور ، وغير ذلك من أساليب المواجهة) (بلان ، 2015: 248).

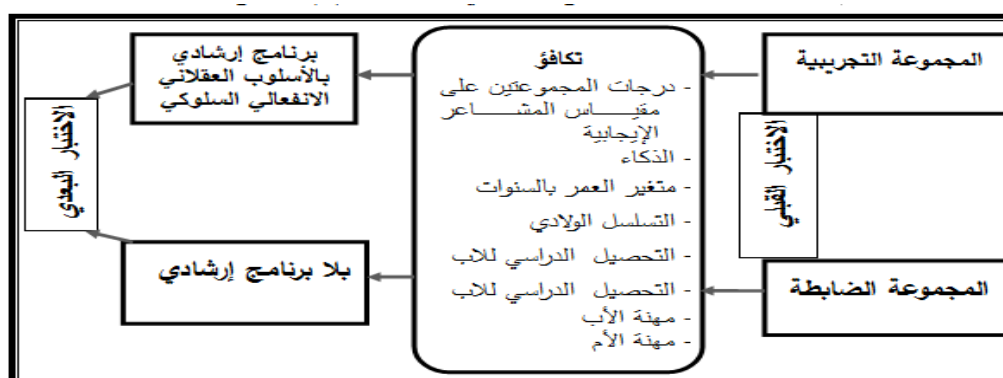
ج - **الأساليب السلوكية:-** يستخدم المرشدون في هذا الأسلوب الأساليب السلوكية ، ومن هذه الأساليب الوظائف البيئية والتعزيز (عبد الله ، 2012: 174) وأيضا:

1. الواجبات المنزلية النشطة على سبيل المثال عملية التنشيط الحسي من خلال مواجهة المواقف التي يخاف منها الفرد، كما تتضمن الواجبات المنزلية جوانب عقلية مثل التعرف على الأفكار غير المنطقية وتدوينها .
2. أساليب الأشرط الإجرائي مثل التعزيز والعقاب
3. أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب الراحة البدنية.

4. أسلوب التخيل، وهو أسلوب معرفي انفعالي سلوكي حيث يطلب من المسترشد أن يتخيل نفسه في موقف الانفعال الذي جاء به إلى الإرشاد ثم يطلب منه توضيح الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي لديه، ومن ثم يتخيل نفسه، وبعدها مناقشته في هذه المواقف السلبية بالنسبة له. وبعدها اكتشاف الأفكار

اللاعقلانية الموجودة عنده لتغيير الانفعال إلى انفعال اقل منه في المستوى من الانفعال السابق، ومن ثم يسأل عن شعوره في كل مرة ويحدث نفسه بعبارات تخفف الانفعال، مما يساعده على تحقيق الاستبصار (بلان ، 2015: 249).

أولاً: منهج البحث :- اعتمد الباحثان في البحث الحالي على منهج البحث التجريبي.
ثانياً: التصميم التجريبي : يمثل التصميم التجريبي (الهيكل العام أو البناء الخاص للتجربة)، فلا يمكن للباحث أن يصمم تجربة معينة ان لم يحدد طبيعة التصميم الخاص بها، والذي يتمكن من خلاله أن يحقق أهدافه وفرضياته (النعمي، 2014: 382) وقد أعتمد الباحثان على التصميم شبه التجريبي في البحث الحالي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) المتكافئتين ذو الاختبار (القبلي والبعدي) وسوف يطبق الباحث البرنامج على المجموعة التجريبية وحجبه عن المجموعة الضابطة ويلاحظه فروق الدرجات بين المجموعتين، على مقياس المشاعر الإيجابية والشكل (1) يوضح ذلك.



شكل (1)

التصميم التجريبي المستخدم في البحث (من أعداد الباحث)

ثالثاً: مجتمع البحث: يقصد بمجتمع البحث هو (جميع مفردات او وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكوناً سكان مدينة او مجموعة من الأفراد في منطقة ما) (النعمي والبياتي وآخرون، 2015: 77) وتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب المرحلة الإعدادية للمدارس الحكومية - للدراسة الصباحية لقسم تربية يثرب، والبالغ عددهم (2237) طالب موزعين على المدارس المذكورة في جدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) مجتمع البحث بحسب توزيعهم على المدارس

ت	اسم المدرسة	عدد طلاب المرحلة الإعدادية					
		الصف الرابع		الصف الخامس		الصف السادس	
		علمي	ادبي	علمي	ادبي	علمي	ادبي
1	ثانوية الباب	15	25	16	---	7	7
2	ثانوية الحاتمية	47	22	17	11	15	25
3	ثانوية الرماح العوالي	53	---	39	25	55	44
4	ثانوية الكحلاء	26	32	22	27	26	17
5	ثانوية جمال عبد الناصر	21	19	11	20	---	56
6	ثانوية الرافدين	44	31	12	22	17	33
7	ثانوية الجماهير	15	18	15	25	23	30
8	ثانوية الخضراء	35	22	27	23	60	68
9	ثانوية الجواهري	27	21	20	12	43	26
10	ثانوية ابن رشد	24	19	15	25	45	30
11	ثانوية المجد	17	26	10	18	28	17
12	ثانوية ابن الجوزي	23	19	48	35	22	---
13	ثانوية يثرب	27	8	17	27	27	25
14	ثانوية نجد	19	8	12	20	15	30
15	ثانوية السبطين	17	8	19	32	19	11
16	ثانوية بحر العرب	32	17	7	22	28	---
المجموع		442	295	307	344	430	419
		2237					

رابعاً: عينات البحث:

يقصد بعينة البحث على أنها (مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة) (أبو علام، 2006: 156). وقد قام الباحثان باختيار عدد من العينات في البحث الحالي ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول الآتي:

جدول (2)

عينات البحث الحالي التي تم استخدامها مع إعدادها .

ت	العينات المستخدمة	العدد
1	العينة الاستطلاعية للكشف عن مشكلة البحث الحالي.	30
2	عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات.	30
3	عينة الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.	50
3	عينة التحليل الإحصائي.	400
4	عينة تطبيق المقياس بصيغته النهائية (الاختبار القبلي)	100
5	عينة البرنامج الإرشادي.	20
المجموع		630

أ- **عينة التحليل الإحصائي:** استخدم الباحثان الطريقة العشوائية التطبيقية ذات التوزيع المتناسب في اختيار عينة التحليل الإحصائي وقد بلغت (400) طالبا كما هو واضح في الجدول (3)

جدول (3)

عينة التحليل الإحصائي موزعة على المدارس الإعدادية والثانوية

ت	اسم المدرسة	عدد طلاب المرحلة الإعدادية											
		الصف الرابع				الصف الخامس				الصف السادس			
		علمي		ادبي		علمي		ادبي		علمي		ادبي	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	ثانوية الجماهير	15	7	18	9	25	13	23	12	30	15	126	63
2	ثانوية الخضراء	35	18	22	11	27	13	23	12	60	30	235	118
3	ثانوية الجواهر	27	13	21	11	20	10	12	6	43	22	149	75
4	ثانوية ابن رشد	24	12	19	10	15	7	25	13	45	22	158	79
5	ثانوية يثرب	27	13	8	4	17	9	27	13	27	13	131	65
	المجموع	128	63	88	45	94	46	112	57	198	99	799	400

ب- **عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:-** بلغت عينة البرنامج الإرشادي (20) طالبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من الطلاب الذين كانت درجاتهم ادنى متوسط الفرضي، الذين لديهم مستوى منخفض من المشاعر الإيجابية و جدول (4)

جدول (4)

العينة التجريبية والضابطة

اسم المدرسة	المجاميع	عدد الطلاب
ثانوية الحاتمية	مجموعة تجريبية	10
ثانوية الكحلاء	مجموعة ضابطة	10
المجموع		20

خامساً: تكافؤ المجموعات: اعتمد الباحثان في إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي : (درجات الطلاب على مقياس المشاعر الإيجابية قبل البدء في التجربة- الذكاء- العمر- التسلسل الولاذي - التحصيل الدراسي

للاب ، التحصيل الدراسي للام – مهنة الأب – مهنة الأم) ولغرض الحصول على المعلومات قام الباحثان بإعداد استمارة معلومات تم توزيعها على الطلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل بدء التجربة.

سادساً: أدوات البحث : ولقد استعمل الباحثان أداتين الأولى هي مقياس لقياس (المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) , والثانية بناء برنامج إرشادي (بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي لتنمية المشاعر الإيجابية)

مقياس المشاعر الإيجابية: قام الباحثان بالاطلاع على الأدبيات والمقاييس السابقة المتعلقة بالمشاعر الإيجابية, ومناقشة الأساتذة والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية , وجد الباحثان وبعد استشارة المحكمين أنه من المناسب تبني مقياس المشاعر الإيجابية لـ (Dpes,ets,2006) والمبني على فق نظرية (Fredrickson,1998) والتي قامت (الرشيد، 2023) بترجمته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية وتكيفه على طلبة المرحلة الإعدادية في البيئة العراقية والمكون من (26) فقرة , تقابلها اربع بدائل للإجابة متدرجة وفق أسلوب ليكرت والبدايل الموضوعه أمام كل فقرة هي (موافق بشدة , موافق , غير موافق , غير موافق بشدة) , وتبلغ أعلى درجة للمقياس (104), درجة واقل درجة (26) وبمتوسط فرضي قدره (65) (الرشيد , 2023: 64-77)

وقد اتبع الباحثان الإجراءات الآتية في حساب الخصائص السايكومترية عند تبنيه المقياس وكما يأتي:

- 1- **صدق المقياس:** لقد اعتمد الباحث مؤشرين للصدق هما الصدق الظاهري وصدق البناء , وفيما يأتي توضيحاً لمؤشرات صدق المقياس :
- أ - **الصدق الظاهري للمقياس:** عرض الباحثان المقياس بصورته الأولى وباللغة (26) فقرة مع وضع تعريف المشاعر الإيجابية, ومع بدائل الإجابة والأوزان والتعليمات على عدد من المحكمين والمختصين في علم النفس وإرشاد التربوي , والقياس النفسي والتقويم التربوي والبالغ عددهم (20) محكماً , لغرض معرفه آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس وضوحها و قد أعطى المحكمين ملاحظاتهم، وبعد استخدام النسبة المئوية واختبار (مربع كا²) للحكم على مدى صلاحية، وملاءمة الفقرات في قياسها للمشاعر الإيجابية, اذ تم قبول جميع الفقرات، ولا يوجد أي تعديل، او حذف للفقرات و الجدول (5) يوضح ذلك

الجدول (5) آراء المحكمين في فقرات مقياس المشاعر الايجابية

أرقام الفقرات	العدد	الموافقون		غير الموافقين		قيمة مربع كاي		مستوى الدالة عند مستوى (0,05)	دلالة الفرق
		النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	المحسوبة	المحسوبة		
1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12, 14,15,16,18,19, 20,21,23,24,25	20	20	%100	-	-	20	3,84	0,05	دالة
13,26,17	19	1	%95	1	%5	16,200			دالة

ب - فقرات المقياس وتعليماته : قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً من طلاب مجتمع البحث الأصلي سحبت بالطريقة العشوائية، ثم طلب منهم الباحث قراءة التعليمات والاستفسار عن أي غموض يجدونه في المقياس، وكانت جميع فقرات المقياس واضحة، ومفهومة من قبل أفراد العينة، وتم تحديد الزمن المستغرق في الإجابة عن المقياس، وقد تراوحت بين (10- 16) دقيقة بمتوسط قدره (13) دقيقة.

ج- التحليل الإحصائي للفقرات: ولغرض تحليل فقرات المقياس إحصائياً، طبق الباحث مقياس المشاعر الإيجابية على عينة بلغت (400) طالباً تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقيّة ذات التوزيع المتناسب، ثم اعتمد على أسلوبين هما :

- استعمل الباحثان أسلوب المجموعتين المتطرفتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس وتبين أن جميع الفقرات كانت مميزة لكونها دالة إحصائياً، لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (214) وعند مستوى دلالة (0,05) و جدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) القوة التمييزية لفقرات مقياس المشاعر الإيجابية

تسلسل الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدالة (0,05)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,7037	1,07876	1,6204	0,82844	8,277	دالة
2	2,9074	1,04602	1,7685	0,89240	8,608	دالة
3	2,8796	1,05651	1,7407	0,94097	8,366	دالة
4	2,9907	1,00926	1,4537	0,68882	13,072	دالة
5	3,0093	1,03667	1,8241	1,04862	8,353	دالة
6	2,9722	1,05422	1,6481	0,81246	10,339	دالة
7	3,0833	0,91840	1,5926	0,80926	12,656	دالة
8	3,0648	0,98847	1,6759	1,02153	10,154	دالة

دالة	14,477	0,88539	1,6019	0,86282	3,3241	9
دالة	8,646	1,07789	1,8148	1,03068	3,0556	10
دالة	12,064	0,89864	1,5741	0,98320	3,1204	11
دالة	14,086	0,70324	1,4722	0,95824	3,0833	12
دالة	16,596	0,92052	1,5556	0,77919	3,4815	13
دالة	8,304	1,07940	1,8889	1,06727	3,1019	14
دالة	14,227	0,70355	1,4815	0,99358	3,1481	15
دالة	14,567	0,79043	1,5370	0,89705	3,2130	16
دالة	12,742	0,77490	1,5833	0,96615	3,1019	17
دالة	7,485	0,91159	1,8056	1,14760	2,8611	18
دالة	17,036	0,46279	1,3056	1,03671	3,1667	19
دالة	19,712	0,66276	1,5000	0,76274	3,4167	20
دالة	15,341	0,84093	1,6111	0,74390	3,2685	21
دالة	13,470	0,78201	1,6204	0,94771	3,2130	22
دالة	19,138	0,53040	1,2870	0,93671	3,2870	23
دالة	16,062	0,79719	1,6667	0,76997	3,3796	24
دالة	12,030	0,84458	1,6574	0,96149	3,1389	25
دالة	15,492	0,75039	1,5833	0,89473	3,3241	26

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: اعتمد الباحثان هذا الأسلوب من اجل معرفة العلاقة الارتباطية بدرجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المشاعر الإيجابية وعند استعمال معادلة ارتباط بيرسون وجد الباحثان ان جميع فقرات المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وعند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098) وبدرجة حرية (398) , والجدول أدناه يوضح ذلك:

الجدول (7)

القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0,443	14	0,430	1
0,575	15	0,440	2
0,563	16	0,435	3
0,498	17	0,498	4
0,411	18	0,425	5
0,644	19	0,503	6
0,659	20	0,521	7
0,580	21	0,527	8
0,576	22	0,589	9
0,670	23	0,407	10

0,569	24	0,506	11
0,540	25	0,580	12
0,591	26	0,625	13

الخصائص السايكومترية لمقياس المشاعر الإيجابية:

أ - صدق المقياس: وقد قام الباحث بتحقيق من صدق المقياس من خلال ما يأتي:

1 - **الصدق الظاهري:-** تم التحقق من الصدق الظاهري عندما عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية .

2 - **صدق البناء:** وقد تم التأكد من صدق البناء عن طريق تمييز الفقرات بـ(أسلوب المجموعتين المتطرفتين، والعلاقات الارتباطية بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس)

ب - **الثبات:** تم حساب ثبات مقياس المشاعر الإيجابية بطريقتين هما:
1- **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:** ولمعرفة معامل الثبات بهذه الطريقة , تم تطبيق المقياس على أفراد العينة البالغة (50) طالباً , وبعد أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على نفس الأفراد اذ بلغ معامل الثبات (0,85) درجة وهذا معامل ثبات جيد.

2 - **معادلة الفا- كرونباخ :** ولغرض معرفة ثبات المقياس بمعادلة الفا- كرونباخ تم سحب (100) استمارة بالطريقة العشوائية من عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استمارة , ثم طبق عليها المعادلة اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,82) درجة وهذا معامل ثبات جيد.

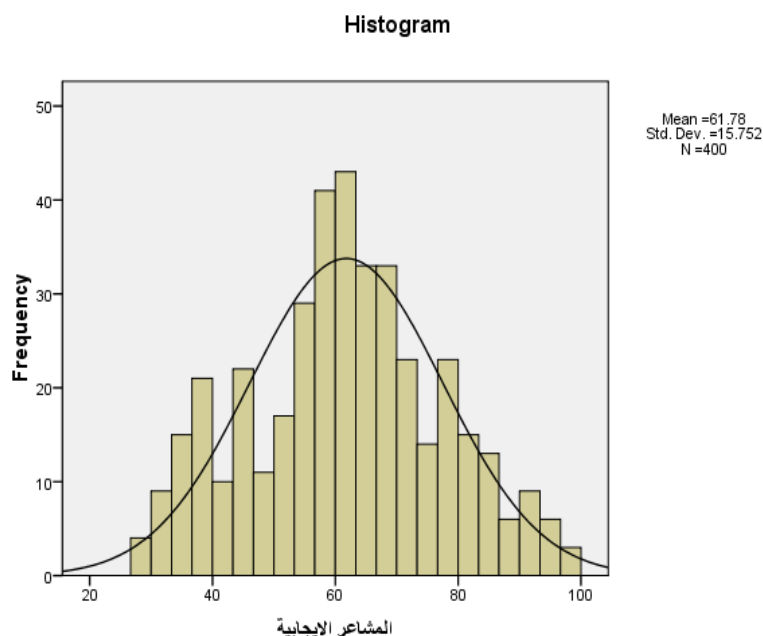
تصحيح المقياس: تكون مقياس المشاعر الإيجابية بصيغته النهائية من (26) فقرة , تقابلها اربع بدائل للإجابة متدرجة وفق أسلوب ليكرت وبذلك ان البدائل الموضوعية أمام كل فقرة لمقياس المشاعر الإيجابية وهي (موافق بشدة , موافق , غير موافق , غير موافق بشدة) وتعطى أوزاناً (درجات) لكل بديل على التوالي (1,2,3,4), حيث تتراوح درجة قوة البدائل من (4) التي موافق بشدة ودرجة (1) غير موافق بشدة , وتبلغ أعلى درجة للمقياس (104), درجة وقل درجة (26) وبمتوسط فرضي قدره (65) (الرشيد ،2023: 77).

المؤشرات الإحصائية لمقياس المشاعر الإيجابية: عند ملاحظة القيم و المؤشرات الإحصائية لمقياس المشاعر الإيجابية , نجدها تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، مما يسمح إعطاء ثقة في نتائج تطبيق هذا المقياس، وجدول أدناه وشكل (2) يوضح ذلك بيانياً.

الجدول (8) المؤشرات الإحصائية لمقياس المشاعر الإيجابية

درجات العينة	الوسائل الإحصائية	
61,78	Mean	الوسط الحسابي
0,788	Std. Error of Mean	الخطأ المعياري
62	Median	الوسيط
61	Mode	المنوال
15,752	Std. Dev	الانحراف المعياري
248,131	Variance	التباين
0,029	Skewness	الالتواء
0,122	Std. Error of Skewness	الخطأ المعياري للالتواء
- 0,482-	Kurtosis	التفرطح
0,243	Std. Error of Kurtosis	الخطأ المعياري للتفرطح
70	Range	المدى
29	Minimum	أقل درجة
99	Maximum	أعلى درجة
24713	Sum	المجموع

أما الشكل أدناه فهو يمثل التوزيع الاعتدالي لبيانات مقياس المشاعر الإيجابية



الشكل (2)
المنحنى الاعتدالي لتوزيع افراد عينة البحث على مقياس المشاعر الايجابية
الوسائل الإحصائية : تحقيقاً لأهداف البحث الحالي اعتمد الباحثان على الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل البيانات.

بناء البرنامج الإرشادي: استعمل الباحثان نموذج بوردرز ودراري (Borders & Drury,1992) في بناء البرنامج الإرشادي لكونه يشمل جميع فقرات المقياس. متبعا الخطوات التي وضعها وفيما يأتي توضيح هذه الخطوات بالتفصيل :

1. تقدير وتحديد حاجات المسترشدين: لقد عرض الباحثان فقرات مقياس المشاعر الإيجابية وحاجات التي تم الاستخراج من الفقرات وعرضها على مجموعة الأساتذة والمختصين في الإرشاد النفسي لمعرفة آرائهم عن مدى ملائمة الفقرات مع الحاجات

2. صياغة أهداف البرنامج بناءً على الحاجات: وقد قام الباحثان بصياغة عدة أهداف للبرنامج الإرشادي وهي:

أ- **الهدف العام :** تم تحديد الهدف العام للبرنامج الإرشادي والمتمثل في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
ب- **الهدف الخاص /** تم وضع في كل جلسة هدف خاص وقد أستخرج من عنون الجلسة.

ت- **الأهداف السلوكية /** تم وضعها في كل جلسة وتكون قابلة للملاحظة والقياس وهي نواتج تعلم الطالب لموضوع الجلسة.

2. تحديد الأولويات: أخذت جميع فقرات مقياس المشاعر الإيجابية من اجل تحديد الأولويات وترتيب عناوين الجلسات على وفق أهميتها بالاعتماد على الوسط التوافقي، بعد استخراج المتوسط الحسابي لجميع فقرات المقياس وكما موضح في الجدول (8).

وبعد استخراج المتوسط الحسابي لكل فقرة من فقرات مقياس المشاعر الإيجابية، قام الباحث بتحديد أولويات الجلسات الإرشادية عن طريق استخراج الوسط التوافقي (مجموع الأوساط الحسابية للفقرات المتشابهة في المعنى /على عدد الفقرات المتشابهات)، ثم ترتيب العناوين من ادنى وسط توافقي إلى اعلى وسط توافقي، وبهذا الأجراء تم ترتيب الأولويات حسب تسلسلها المنطقي وأهميتها والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

يبين الوسط التوافقي وترتيب عناوين الجلسات

تسلسل الجلسة	تسلسل الفقرات في المقياس	الوسط التوافقي	عنوان الجلسة
1			الافتتاحية
2	14+3+2+1	2,10	الثقة بالنفس
3	25+4	2,12	تقدير الذات
4	21+20	2,16	التفكير الايجابي
5	8+10	2,25	مواجهة ضغوطات الحياة
6	9+6	2,29	الاستمتاع بالحياة
7	12+15+13	2,30	الثقة الاجتماعية
8	11+26+24	2,33	مشاعر الحب
9	23+22+16	2,35	الحيوية الاجتماعية
10	19+18+17	2,37	السعادة النفسية

الحيوية الذهنية	2,46	7+5	11
	الخاتمة		12

4. تحديد الأنشطة والفعاليات للبرنامج الإرشادي: اعتمد الباحثان على الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي لـ(اليس) في تنمية المشاعر الإيجابية الذي يتضمن مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات وهي (تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، تحديد الأفكار غير العقلانية، دحض الأفكار اللاعقلانية، تناول الأفكار اللاعقلانية العامة، لعب الدور، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التدريب البيئي) التي تم توضيحها في الاطار النظري، وقد بلغت عدد جلسات البرنامج الإرشادي من (12) جلسة و الوقت المخصص لكل جلسة (45) دقيقة.

5. صدق البرنامج الإرشادي : اتبع الباحثان طريقتين من اجل التحقق من صدق البرامج الإرشادية هما :

أ. الصدق الظاهري للبرنامج: عرض الباحثان جلسات البرنامج الإرشادي وفقا للأسلوب (العقلاني الانفعالي السلوكي) لـ(اليس) على مجموعة من الأساتذة المختصين في الإرشاد النفسي من اجل التحقق الصدق الظاهري لغرض بيان رأيهم ومقترحاتهم في :-

مدى ملائمة الفقرات مع عناوين الجلسات ومدى تسلسل الحاجات وأهميتها ، ومدى ملائمة استخدام الفنيات والاستراتيجيات، الوقت المخصص للجلسات؟ وبعد مراجعة رأي ومقترحات المحكمين ، تبين ان البرنامج الإرشادي حصل على نسبة اتفاق أكثر من (80%).

ب - الصدق التجريبي للبرنامج الإرشادي : قام الباحثان بتطبيق الجلسة الخامسة (مواجهة ضغوطات الحياة) على عينة استطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طلاب من اجل التعرف على :

- الإيجابيات والسلبيات في الجلسة ، والوقت المستغرق في تنفيذ الجلسات، ومدى تفاعل الطلاب مع الفنيات والاستراتيجيات.

6. تقويم كفاية البرنامج الإرشادي: ولقد استعمل ثلاثة أنواع من التقويم هما:
أ. التقويم التمهيدي : ويتضمن الإجراءات التي قام بها الباحث قبل البدء بتطبيق البرامج الإرشادي، وهي (الاختبار القبلي - الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي- الصدق التجريبي للبرنامج)

ب . التقويم البنائي : وقد تحقق الباحثان منه عن طريق توجيه الأسئلة للمسترشدين بعد نهاية كل جلسة إرشادية ، ومتابعة التدريبات .

ج. التقويم النهائي : ويتمثل بتطبيق مقياس المشاعر الإيجابية بعد نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) من اجل معرفة التغيرات التي حدثت على درجات المجموعتين(التجريبية والضابطة) ومقارنتها لمعرفة أثر البرنامج المستعمل في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

تطبيق البرنامج الإرشادي:

- (1) اختيار التصميم التجريبي للبرنامج ذي المجموعة (التجريبية والضابطة) .
- (2) اعتمد الباحثان على الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس المشاعر الإيجابية ، قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي، بمثابة نتائج الاختبار القبلي ودرجات تكافؤ المجموعتين.
- (3) اعتمد الباحثان على نموذج بوردرز ودراري (Borders&Drura:1992) عند التخطيط في بناء البرنامج الإرشادي.
- (4) تحديد جلسات البرنامج الإرشادي والبالغ عددها (12) جلسة إرشادية، و زمن كل جلسة (45) دقيقة.
- اختيار (20) طالباً بصورة قصدية ممن حصلوا على درجات ادنى من المتوسط الفرضي البالغ (65) درجة على مقياس المشاعر الإيجابية ، وتوزيعهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين (التجريبية والضابطة) بواقع (10) طلاب لكل مجموعة
- (5) أجرى التكافؤ في المتغيرات التي يعتقد الباحث انها تؤثر على سلامة التجربة وهي (درجات الطلاب على مقياس المشاعر الإيجابية قبل البدء في التجربة- العمر - التحصيل الدراسي للأب - التحصيل الدراسي للأم - مهنة للأب - مهنة الأم - اليتيم) - قام الباحث باختيار (ثانوية الحاتمية للبنين) التي تمثل المجموعة التجريبية من اجل تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي و(ثانوية الكحلاء) التي تمثل المجموعة الضابطة. وحدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية حيث عُقد في احدى قاعات ثانوية الحاتمية للبنين
- بدء تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك في (11/26 / 2023) يوم الأحد وتم مقابلة المسترشدين والتعرف عليهم .
- تم تحديد موعد الاختبار البعدي لمقياس المشاعر الإيجابية في يوم الثلاثاء الموافق (9 / 1 / 2024)

نموذج من جلسات البرنامج الإرشادي مشاعر الحب مدة الجلسة (45) دقيقة

الحاجة	مشاعر الحب .
هدف الجلسة	تنمية مشاعر الحب لدى المسترشدين.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على أن :- - يعرف معنى الحب. - يفهم أهمية الحب. - تكون لديه القدرة على حب الآخرين.
الاستراتيجيات	- تقديم الموضوع ، الحوار والمناقشة ، دحض الأفكار اللاعقلانية، تناول الأفكار اللاعقلانية العامة ، التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم	- تقديم الموضوع : يذكر الباحث للمسترشدين موضوع الجلسة وهو

الحب ويعرفه ويناقشه مع المسترشدين - الحوار والمناقشة : يطرح الباحث بعض الأسئلة على المسترشدين لكي يتم تحديد الأفكار اللاعقلانية التي لديهم وهو :- س/ هل أنت ممن يسبب الأذى والمضايقة للأشخاص الذين يحبوك ؟ - دحض أفكار المسترشدين اللاعقلانية : يدحض الباحث أفكار المسترشدين اللاعقلانية و يحاول استبدالها بأفكار عقلانية عن طريق توضيح أهمية الحب الآخرين في حياتنا. - تناول الأفكار اللاعقلانية العامة : يطلب الباحث من المسترشدين ذكر موقف مروا به مع احد الأشخاص والأفكار اللاعقلانية التي كانت لديهم جعلتهم لا يحبونه وبعد فترة اكتشفوا نهم على خطأ . - التعزيز: يشكر الباحث المسترشد الذي شارك في الجلسة .	
يلخص الباحث ما دار في الجلسة ويشخص نقاط القوة والضعف عن طريق توجيه سؤال إلى أفراد المجموعة الإرشادية :- س \ ما أهمية حب الآخرين في حياتنا؟	التقويم
يطلب الباحث من المسترشدين أن يذكر كل واحد منهم موقفاً جعلهم يحبون الناس من حولهم	التدريب البيئي

أدارة الجلسة الثامنة

اليوم والتاريخ الأحد : 24 / 12 / 2023

موضوع الجلسة: مشاعر الحب

يرحب الباحث بالمسترشدين ويتابع التدريب البيئي ويقدم التغذية الراجعة لهم

تقديم الموضوع : يوضح الباحث للمسترشدين موضوع الجلسة وهو الحب ويعرفه. بانه "مجموعة متنوعة من المشاعر الإيجابية والحالات العاطفية والعقلية قوية التأثير، تتراوح هذه المشاعر من أسمى الأخلاق الفاضلة إلى أبسط العادات اليومية الجيدة، عن طريق الحب يستطيع رؤية الحقائق والميزات الأساسية في الشخص المحبوب ، فالحب طاقة وإنتاج، كما ينمي لدى صاحبه القدرة على التحرر الذاتي والتسامي بالذات". (الزغبى، 2016: 104)

- **الحوار والمناقشة** : يطرح الباحث سؤالاً على المسترشدين لكي يتم تحديد الأفكار اللاعقلانية التي لديهم وهو :-

س/ هل أنت ممن يسبب الأذى والمضايقة للأشخاص الذين يحبوك ؟

- **دحض أفكار المسترشدين اللاعقلانية** : بعد ان يستمع الباحثان إلى أفكار المسترشدين اللاعقلانية من هذه الأفكار هي : (أنا أحاول إيذاء الأشخاص الذين يحبوني.....) وغير ذلك من الأفكار اللاعقلانية، يدحض الباحث أفكار المسترشدين اللاعقلانية و يحاول استبدالها بأفكار عقلانية عن طريق توضيح أهمية الحب (حب الله ، وحب رسوله ، وحب الوالدين وبرهم، وحب الأقارب، وأيضا حب الجيران والغرباء)

1- تعدّ محبة الله (عز وجل) ومحبة رسوله محمد (صلى الله عليه وعلى اله وسلم) من الأمور التي فرضت على المسلمين؛ وعلى المسلم وجوب الامتثال لأمريهما.

- 2- علينا أن نشر المحبة والتسامح بين الناس واحترام الجار، والأقارب ، والاصدقاء ، والشيخ الكبير، والطفل الصغير.. والمعلم
- 3- على الإنسان ان يحب والديه والإحسان لهما فلهم الفضل في تلبية كل ما يحتاج إليه منذ أن كان صغيراً، حتى أصبح كبيراً.
- تناول الأفكار اللاعقلانية :** يطلب الباحث من المسترشدين ذكر موقف مروا به عن احد الأشخاص والأفكار اللاعقلانية التي كانت لديهم جعلتهم لا يحبونه، وبعد مدة من الزمن اكتشفوا نهم على خطأ.
- التعزيز:** يشكر الباحث المسترشد الذي شارك في الجلسة .
- التقويم :** يشخص الباحث نقاط القوة والضعف في الجلسة ع طريق توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية: س \ ما أهمية حب الآخرين في حياتنا؟
- التدريبي البيئي :** يطلب الباحث من المسترشدين ان يذكر كل واحد منهم موقفاً جعلهم يحبون الناس من حولهم

عرض النتائج: تحقيقاً لهدف البحث الحالي وهو معرفة (أثر البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المشاعر الإيجابية ؛ ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة بلغت (22,5) وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

قيمة اختبار (w) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الرتبة		
1	54	52	2	4,5	4,5					
2	37	40	3-	7,5	7,5	7,5				
3	44	43	1	1,5	1,5					
4	61	63	2-	4,5	4,5	4,5				
5	43	41	2	4,5	4,5					
6	39	43	4-	9	9	9				
7	57	58	1-	1,5	1,5	1,5				
8	32	27	5	10	10				0,05	دال

				4,5	4,5	2	27	29	9
				7,5	7,5	3	50	53	10
			22,5	32,5	55		444	449	مجموع
			2,25	3,25	5,5		44,4	44,9	المتوسط

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس المشاعر الإيجابية. استعمل الباحثان اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (صفر)، وهي دالة إحصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس المشاعر الإيجابية ولصالح الاختبار البعدي وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

قيمة اختبار (w) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					موجبة	سالبة		
1	43	81	38-	9		9	8	صفر	0.05	غير دال
2	30	72	42-	10		10				
3	55	84	29-	6		6				
4	35	71	36-	8		8				
5	59	86	27-	3,5		3,5				
6	41	72	31-	7		7				
7	49	76	27-	3,5		3,5				
8	58	82	24-	2		2				
9	47	75	28-	5		5				
10	51	73	22-	1		1				
مجموع	468	773	304	55	صفر	55				
المتوسط	46,8	77,2	30,4	5,5		5,5				

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المشاعر الإيجابية. لاختبار صحة هذه الفرضية تم استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، وهي دالة إحصائية عند

موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المشاعر الإيجابية ولصالح درجات المجموعة التجريبية وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

قيمة اختبار قيمة U للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعدي

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	52	8	81	17	صفر	23	0.05	دال
2	40	3	72	12,5				
3	43	5,5	84	19				
4	63	10	71	11				
5	41	4	86	20				
6	43	5,5	72	12,5				
7	58	9	76	16				
8	27	1,5	82	18				
9	27	1,5	75	15				
10	50	7	73	14				
مجموع	444	55	773	155				
المتوسط	44,4	5,5	77,2	15,5				

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. يعد البرنامج الإرشادي بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي (ليس) جيداً ؛ إذ أحدث تغييراً إيجابياً في تنمية المشاعر الإيجابية وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الجلسات الإرشادية.
2. إنَّ الفنيات والاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها اثر واضح في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
3. إنَّ التفاعل الذي حدث في الجلسات الإرشادية بين المرشد و المسترشد و بين المسترشدين انفسهم ، وتفاعلهم مع الأنشطة المقدمة ساعد في تنمية المشاعر الإيجابية لديهم.

التوصيات :

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحث بعض التوصيات :-

- 1- يوصي الباحث المديرية العامة لتربية ديالى قسم الإرشاد الإفادة من البرنامج الإرشادي (بالأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي) في تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

- 2- إسهام مديرية التربية في إقامة برامج إرشادية تنمي الجوانب الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- 3- إسهام وسائل الإعلام بنشر الجوانب الإيجابية التي تنشئ شعور الفرد بالسعادة ، الأمل ، الحيوية النفسية ، التفكير الإيجابي.

المقترحات:

وفي ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحث إجراء ما يأتي :

1. إجراء دراسات تجريبية على عينات من مراحل دراسية أخرى ك(المرحلة الجامعية او المرحلة المتوسطة) او على عينات من المجتمع مثل (ايتام، موظفين ، عمال)
2. إجراء دراسة تجريبية باستخدام الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي مع متغيرات أخرى تنمية (السعادة ، الأمل ، الحيوية النفسية ، التفكير الإيجابي)
3. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين المشاعر الإيجابية مع متغيرات أخرى ك(الدافع المعرفي ، الطموح ، السعادة النفسية ، المناعة النفسية ، الحيوية النفسية) وعلى وفق متغير النوع (ذكر – انثى) , او على وفق متغيرات المرحلة الدراسية (متوسط – أعدادي – جامعة) , او على وفق متغير بيئة السكن (ريف – مدينة).

المصادر والمراجع :

1. أبو حلاوة ، محمد سعيد ، الشربيني ، عاطف مسعد الحسني (2015) : علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها ، القاهرة ، عالم الكتب
2. أبو علام، رجاء محمود (2006): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، جامعة القاهرة، مصر.
3. برادلي، ارفورد، ت.، سوزان، ه.، وايفز، املي م.، وبرنت، كاترن، ا. ينج(2012): 35 أسلوب على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق المسعود، ط1، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
4. بلان، كمال يوسف (2015) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1، دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
5. جاسم رغد شاكر (2017): المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد أطروحة جامعة بغداد كلية التربية - ابن رشد للعلوم الإنسانية
6. الرشيد، سارة إبراهيم احمد(2023): المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالتعلم الاجتماعي العاطفي واللياقة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية.
7. الزعبي، احمد محمد (2016): الإرشاد النفسي، منشورات جامعة دمشق كلية التربية ، رقم الكتاب 4533.
8. سفيان ،نبيل صالح (2018): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة وما بعد الحديثة ،دار حمد العلمية للنشر والتوزيع.

9. سيلجمان، مارتن (2006): السعادة الحقيقية، مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر
10. عبد الله، محمد قاسم، (2012): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الأردن، عمان، دار الفكر ط1.
11. العلياني، منى بنت صالح بن محمد (2021): المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالتوجهات الهدفية لدى عينة من الطالبة الموهوبين مرحلة الثانوية بجدّة. مجلة جامعة الملك بن عبد العزيز كلية الآداب والعلوم الإنسانية، العدد 135
12. موسى، مي محمد (2016): التوجيه والإرشاد النفسي السلوكي للطلاب، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع ط1
13. النعيمي، محمد عبد العال، البياتي عبد الجبار توفيق، خليفة، غازي جمال (2015): طرق ومناهج البحث العلمي، الأردن عمان، دار الوراق
14. النعيمي، مهدي محمد عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق، ط1

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Abu Halawa, Muhammad Saeed, Al-Sherbini, Atef Musaad Al-Hassani (2015): Positive psychology, its origins, development, and examples of its issues, Cairo, Alam Al-Kutub.
2. Abu Allam, Raja Mahmoud (2006) Research Methods in Psychological and Educational Sciences Publishing House For Universities, Cairo University, Egypt.
3. Bradley by Ford Est, Susan Wabbs, Emily, and Brent, Catherine I. Bing (2012) 30 Techniques Every Mentor Should Know, translated by Hala Farouk Al-Masoud, Al-Raya Publishing House. Distribution, Amman, Jordan
4. Ballan, Kamal Youssef (2016): Theories of Counseling and Psychotherapy, 1st edition, Dar Al-Assar Al-Alami for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
5. Jassim Raad Al-Shaker (2017): Positive emotions and their relationship to optimism and pessimism among students at the University of Baghdad, dissertation at the University of Baghdad, College of Education - Ibn Rushd for Human Sciences
6. Ibrahim Ahmed (2023) Positive emotions and their relationship to social learning, Al-Rashid University, Sarah

- Al-Atefi and emotional fitness among middle school students, doctoral thesis.
7. Al-Mustansiriya, College of Education. Al-Zoubi, Ahmed Muhammad (2016): Psychological Counseling, Damascus University Counseling, College of Education, No.Book 4533.
 8. Sufyan Nabil Saleh (2018) Modern and Postmodern Theories of Counseling and Psychotherapy Madar Hamad Scientific Publishing and Distribution.
 9. Seligman Martin (2001) True Happiness, Jarir Bookstore for Translation, Printing and Publishing .
 10. Abdullah, Muhammad Qasim (2012): Theories of Counseling and Psychotherapy, Jordan, Amman, Dar The thought is ta.
 11. Al-Olayani, Mona bint Saleh bin Muhammad (2021): Positive emotions and their relationship to goal orientations among a sample of gifted students in the secondary stage in Jeddah, King Bin Abdul University Journal Al-Aziz College of Arts and Human Sciences, Issue 135
 12. Musa May Muhammad (2016) Psycho-behavioral guidance and counseling for students, Amman, Dijlah Publishing and Distribution
 13. House, Ta Al-Naimi, Muhammad Abdul-Al Al-Bayati, Abdul-Jabbar Tawfiq Khalifa, Ghazi Jamal (2015) Methods And scientific research methods, Jordan, Amman, Dar Al-Warraq
 14. Al-Nuaimi, Muhannad Muhammad Abdel-Sattar (2011), *Psychometrics in Education and Psychology*, Central Press, Diyala University, Iraq.

المصادر والمراجع الاجنبية: References

1. Borders: L.O & Drury: S.M (1992): *Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development.*

2. Ellis ,A.& Dryden,(1987) :*The practice of Rational Emotive Therapy* , New York Springer.in *Managers and Academics*. Journal of Business Ethics 84: 237–2583–359
3. Estrada, C.A., Isen, A.M., Young, M. J.: (1994) *Positive affect influences creative* 285-299. 7
4. Fredrickson, B. L (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions: Biological Sciences* (The Royal Society of London) 359, 1367-1377
5. Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology*. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226
6. Fredrickson 'B. L. (2003). *The value of positive emotions*". *American Scientist*.p330-335