

أثر برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي لتنمية الامتنان لدى طلاب الجامعة

أ.م.د جبار ثاير جبار

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

basicpsyc_18tc@uodiyala.edu.iq

مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي لتنمية الامتنان لدى طلاب الجامعة من خلال اختبار الفرضية الاتية (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الامتنان في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة 0.05) ، وقام الباحث بتبني مقياس (حسن و حسين، 2020) ، إذ استخرج الباحث الخصائص الاحصائية للمقياس ، وتبين ان فقرات المقياس جميعها تتمتع بتميز وارتباط دال إحصائياً ، وتم التأكد من صدق وثبات المقياس إذ بلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (0.87)، وبلغت قيمة الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0.85)، وتكون المقياس من (28) فقرة، وصمم الباحث برنامجاً ارشادياً وطبقه على عينة مكونة من (10) طلاب كمجموعة تجريبية ؛ إذ تبين للباحث بعد تطبيقه الى أن النتائج أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين لم تظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، وفي ضوء تلك النتائج قدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : علم النفس الايجابي - الامتنان.

أولاً : مشكلة البحث Research Problem:

عُني علم النفس الإيجابي بالبحث في المفاهيم الإيجابية مثل الامتنان من منطلق بث معايير جديدة للصحة النفسية التي تشكل أدوات نافعة في تنمية الشخصية الإنسانية، فضغوط الحياة التي يعيشها الفرد قد تكون مليئة بالقلق والتوتر. فالامتنان يوجه الأفراد ليكونوا متفائلين مستمتعين بحياتهم، فهو يحسن الصحة النفسية ويعزز القوى والموارد الإيجابية ، ويسهم في رفع مستوى القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجه الافراد (عزب، مصطفى، و مصباح، 2019، صفحة 158)

يُنظر إلى الامتنان على أنه تأثير أخلاقي مشابه للعواطف الأخلاقية الأخرى مثل التعاطف والفرح والمحبة. ويمكن القول أن للامتنان ثلاث وظائف ، وظيفة اخلاقية أي أنها استجابة لتصور أن المرء كان المستفيد من الأفعال الأخلاقية التي يقدمها لشخص آخر، والأخرى الدافع الأخلاقي أي أنها تحفز الشخص الممتن على التصرف بشكل إيجابي تجاه القائم بتقديم العون والأشخاص الآخرين، و وظيفة التعزيز الأخلاقي أي عندما يتم التعبير عنها بالإحسان ، فإنها تشجع مقدمي المساعدة على التصرف بشكل أخلاقي وتحفزهم على تكرارها في المستقبل مما ينعكس ذلك على التوافق بين الشخصية والعوامل الاجتماعية المرتبطة بالامتنان ؛ أيضاً مع تصور الامتنان كتأثير ذي صلة بإدراك الناس وسلوكياتهم في المجال الأخلاقي (McCullough, Emmons, & Kilpatrick, 2001, p. 249)

يُعَدُّ الامتحان مورداً إيجابياً فعدم حصول الفرد عليه يقلل تفاعلات الحياة الواقعية ومن ثمَّ ينعكس سلباً على رفاهية الفرد ، وكذلك على الجانب العاطفي ويضعف من دافعية الفرد نحو العمل التعاوني وقد يفقد التقديرات الايجابية من الآخرين فيجعله معاتبا لذاته ونادماً على بعض سلوكياته التي قدمها للآخرين ، الأمر الذي قد يضعف من تكيفه مع البيئة المحيطة به (Kaminger, Helmut Otto Roth, & Laireiter, 2023, pp. 2-3).

وقد اشارت دراسة (Ye & Wang, 2023) أن الاشخاص الذين يتلقون على الامتحان السلوكي بشكل اكبر يسهم في تلبية مستويات أعلى من الاحتياجات النفسية الأساسية موازنة بالأشخاص الأقل امتناً ، ويكون لديهم قدر أكبر من الارتباط الاجتماعي والكفاءة في الاداء والاستقلالية وتتكون عندهم خزين فكري حول اعمالهم القادمة ، في حين أن الاشخاص الأقل امتناً يكون لديهم ردت فعل عاطفية معرفية تعبر عن ضعف الفوائد و التقدير المعنوي التي يحصل عليها الاشخاص بعد انجاز اعمالهم تجاه الآخرين ، فقد يتولد لديهم مشاعر عدم الرضا عن الحياة ، وقد تزيد من المتاعب اليومية وتتكون لديهم عواطف سلبية تعزز الارتباط السلبي و تضعف الدعم الاجتماعي ، وقد يؤثر في الثقة و العلاقات المتبادلة بينهم (Ye & Wang, 2023, p. 5238).

وقد اشار (قاسم ، 2020) ان الامتحان له ارتباط كبير بالتعاونية ويصفه متغيراً له اهمية كبيرة في عالم تعصف به تغيرات سريعة جدا وله بصمة في حياة الفرد الاجتماعية و النفسية ؛ فالأفراد الذين لديهم الامتحان التعاوني يتبنون منظور الذات و الآخرين و وينشط عندهم الاستعداد للعمل ، واحترام حاجات الآخرين والرضا عن خدمتهم ، والتخلي عن الانانية و الاستغلال والتحيز و الخداع وعدم تفضيل المصالح الخاصة على مصالح الآخرين (قاسم، 2020، صفحة 182).

وبما ان شريحة طلاب الجامعة من شرائح المجتمع المهمة التي لها الدور الكبير في بنائه ، فقد احس الباحث بوجود نسبة من مؤشرات دالة على ضعف الامتحان لديهم ، وهذا الاحساس تكون من خلال سنوات خبرته وعمله في الميدان الجامعي ، وانطلاقاً من المعلومات التي وضحت اعلاه عن الامتحان و دوره في الحياة الجامعية ؛ لذا اراد الباحث التحقق من احساسه بناءً على ذلك وكانت نقطة انطلاق الباحث للإجابة عن السؤال الاتي: هل للبرنامج الارشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي أثر في تنمية الامتحان لدى طلاب الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث Research Important:

يعد الارشاد عملية تعتمد على تكوين علاقة ارشادية مهنية بين المرشد و المسترشد ؛ إذ يعمل المرشد على جعل المسترشد يعيش حياة سليمة بعيدة عن المخاوف وعن كل ما يجعل المسترشد في حالة عدم الاتزان بأشكاله كافة، وكذلك يقدم المرشد المساعدة في ايجاد حلول فعالة لمشكلات شخصية اجتماعية من اجل الوصول الى اقصى درجات التوافق مع نفسه وبيئته وبمعنى اخر تحقيق الصحة النفسية للفرد (الخطيب، 2013، صفحة 39). إذ يسعى الارشاد النفسي الى الاهتمام بالطلاب ومعالجة المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية سواء أكانت اجتماعية نفسية أم أكاديمية ، وتعد العملية الارشادية مهمة لكونها تلبي حاجات الافراد ولا يمكن اشباعها الا من خلال شخص مهني متخصص (المعموري، 2023، صفحة 349). إن تحقيق اهداف الارشاد النفسي و التوجيه التربوي يعتمد على تصميم و تنفيذ برامج ارشادية بعدّها عنصراً جوهرياً في العملية الارشادية لأنها تقوم على اسس مخططة و منظمة و متكاملة ، وكي يكون البرنامج فعالاً لا بد من استعمال اساليب تتضمن فنيات متنوعة تعمل على اكتساب الافراد مهارات و مفاهيم و معلومات واتجاهات وقيماً جديدة تساعد على تعديل السلوك (صالح، 2016، صفحة 15). وقد اعتمد الباحث على علم النفس الايجابي وبعض

فنياته الذي انطلق على يد سليجمان، والذي يعد من الاتجاهات الحديثة الذي يركز على اوجه القوة بدلا من القصور و يهتم بالفضائل ؛ إذ اكد (سليجمان ، 2000) الصفات الايجابية بعدّها جداراً قوياً ضد الضغوط النفسية والاثار السلبية إذ إن لهذه الصفات دورا مهما في استثارة الرضا عن الحياة و الشعور بالتفاؤل و الامل والسعادة فهي من افضل عوامل كسب الهناء و الرفاهية النفسية و ، وتجاوز الاحباط و الفشل وعدم الرجوع الى سجل ذكريات الماضي (الغريزي، 2019، صفحة 8) . وقد بيّن (Emmons & Mccullough, 2004) ان الامتنان يعد رداً للجميل و الارضاء المتصف باللفظ للآخر مع الادرام بان الشخص الآخر لم يكن مضطراً على فعله بل بدافع حسن النية بعد حصوله على مساعدة ومبادلتها بالعاطفة التي جوهرها هو المشاعر السارة والشعور المبهج بالحب لمن أسدى إليه لطفًا، والشعور ذاته لا يشكل في حد ذاته جزءاً صغيراً من الفائدة المقدمة لكن هو الاعتراف الإيجابي بالفوائد التي تم تلقيه ويقود الى مفهوم الجدارة

(Emmons & Mccullough, 2004, p. 5)

وبعد الامتنان من الجوانب الايجابية في شخصية الفرد يسهم في شعوره بالرضا عن نفسه و ينمي الهناء الذاتي ، و التسامح ، والتعاطف إذ تعد جميعها من الفضائل الانسانية كذلك يعد الامتنان قيمة اخلاقية في حصول الفرد على التقدير الذي يعيشه عندما يفعل شيئاً مفيداً للآخرين فيعزز له الفرح و السرور بعد تلقيه فائدة كأن تكون معنوية بعبارات المدح و الثناء على المهام التي قام بها ، وينبع الامتنان من شعور الفرد بالشكر و التقدير للفوائد المستلمة ، وقد يرفع الامتنان معنويات الافراد ، ويساعدهم في العثور على بعض الصفات الايجابية في الاوقات الصعبة في الحياة

(علي ، هيبه، و عبد العظيم، 2020، الصفحات 58 - 59).

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة اساسية في تشكيل شخصية الفرد المستقبلية ولأهميتها لما تقوم به من اعداد شباب المجتمع وتأهيلهم لإدارة شؤون المجتمع في الميادين كافة ؛ فإذا اراد المجتمع ان يتقدم أو يتطور لابد ان يهتم بطلبة الجامعة ؛ لذا من الضروري تغيير بعض الصفات و السمات و الخصائص الشخصية السلبية لديهم بغية إعادتهم بشكل يتلاءم مع تطور المجتمع وتقدمه ، و من هذا المنطلق لابد ان يتصف الشباب برد الامتنان بالود و التعاطف من قدم له معروفا بعبارات الشكر و الثناء (التميمي، 2016، صفحة 15) و تتجلى اهمية البحث الحالي من المحاورين الآتيين:

● الاهمية النظرية:

- ندرة الدراسات التجريبية التي تناولت متغير الامتنان وهو على درجة من الاهمية لدى طلاب الجامعة.

- دراسة موضوع الامتنان بعدّه حاجة ماسة ، وجزءاً مهماً و اساساً في بناء الانسان وإثارة دافعيته على تقديم العون.

● الاهمية التطبيقية:

- يزود المرشدين الأكاديميين ببرنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي لتنمية الامتنان في حالة نجاح البرنامج.

ثالثاً: هدف البحث Research Objective:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي لتنمية الامتنان من خلال التحقق من صحة الفرضيات التالية:-

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الامتنان .

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الامتنان.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الامتنان .

رابعاً: حدود البحث Research Limits:

يتحدد البحث الحالي بطلاب جامعة ديالى – دراسة الصباحية / العام الدراسي (2023-2024) .

خامساً : تحديد المصطلحات Definition Terms:

1- الاثر :

عرفه الحنفي (1991) : بأنه مدى التغير الذي يحدث على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير مستقل (الحنفي، 1991، صفحة 256) (العامري و حميد، 2023، صفحة 601) .

2- البرنامج الارشادي:

عرفه بوردرز ودراري (Borders & Drury, 1992) مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Borders & Drury, 1992, p. 461) .

- **التعريف النظري :** تبني الباحث تعريف (Borders & Drury, 1992) لأنه ينسجم مع هدف البحث الحالي في تصميم البرنامج الارشادي.

• **التعريف الإجرائي للباحث :** هو مجموعة النشاطات التي ينفذها المرشد من خلال خطوات علمية منظمة تستند إلى إطار نظري باستعمال بعض فنيات علم النفس الايجابي.

3- علم النفس الايجابي:

عرفه سليجمان (2005) بأنه الدراسة العلمية للخبرات الايجابية و السمات الشخصية الايجابية و المؤسسات الايجابية التي تيسر الارتقاء بالحياة الانسانية وتجويد نوعيته

(ابو حلاوة و الشربيني، 2016، صفحة 23)

• **التعريف النظري:** اعتمد الباحث تعريف (سليجمان، 2005) في هذا البحث ؛ لأنه يتفق مع المتغير التابع.

• **التعريف الاجرائي:** هي الفنيات و الاستراتيجيات (المشاعر الايجابية ، المشاركة (التدفق) ، العلاقات، المعنى، الانجاز)، التي ستنفذ خلال عدد من الجلسات الارشادية والتي قد تحقق هدف البرنامج الارشادي لتنمية الامتنان.

4- الامتنان Gratitude

عرفه (Emmons & Mccullough, 2004)

بأنه اعتراف وتقدير من الشخص تجاه من يقدمون له الخير وينتج عن هذا الاعتراف من جانب الفرد ادراكه النواتج او المكاسب الايجابية، وكذلك ادراك الفرد للأفراد المسؤولين عن هذه المكاسب

(Emmons & Mccullough, 2004, p. 4).

■ **التعريف الإجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي عند إجابته على مقياس الامتنان الذي تبناه الباحث.

الاطار النظري

أولاً : طبيعة علم النفس الايجابي:

مصطلح صاغه مارتين سليجمان وهو من مؤسسي هذا الاتجاه في علم النفس يؤكد دراسة كل ما هو صواب لدى البشر بدلا من دراسة الجانب الممثل ، فهو يهتم بدراسة الفضائل ومكامن القوة التي تمكن الافراد من الازدهار و الرفاهية و التطور ، وأشار الى ان علم النفس الايجابي اسس على الاعتقاد بأن الناس يرغبون في تأسيس حياة هادفة ذات معنى ومنتجة في الوقت نفسه ، إذ يعمل على تنمية افضل ما يكمن في شخصيتهم من مزايا أو سجايا ، وتحسين و تعزيز خبراتهم الحياتية المتصلة بالمحبة و العمل و اللعب ، و يؤكد على ثلاثة اهتمامات اساسية هي : الانفعالات الايجابية ، السمات الايجابية ، و المؤسسات الايجابية ، و يتطلب في الانفعالات الايجابية دراسة الرضا عن الماضي ، السعادة في الوقت الحاضر ، و الامل في المستقبل ؛ اما في السمات الايجابية دراسة الفضائل الانسانية مثل القدرة على الحب و العمل ، الشجاعة ، البسالة، التعاطف ، الود ، الابداع ، الشغف ، الفضول المعرفي ، التكامل و الوحدة ، المعرفة بالذات ، الاعتدال و التوسط ، الحكمة ، في حين أن في المؤسسات الايجابية التي تدفع الى رفاهية المجتمع مثل العدل ، المسؤولية ، التحضر ، الوالدية الايجابية ، الرعاية و الاهتمام ، اخلاق العمل ، القيادة ، روح الفريق ، العمل الجامعي ، وضوح الاهداف ، و التحمل وتقبل الآخر (ابو حلاوة و الشربيني، 2016، صفحة 29).

ثانياً : فنيات علم النفس الايجابي في نموذج سليجمان:

1- **المشاعر الايجابية :** تشير الى المكونات العاطفية للرفاهية من خلال استعمال سبل جديدة لإنجاز العمل ، وممارسة التيقظ العقلي على التفكير في التجارب اليومية و الاستمتاع بها والتركيز على المستقبل و تخطيط لأهدافه من خلال استعمال نقاط القوة وتعلم مهارات جديدة لمساعدة الآخرين من اجل السعادة و الرضا عن الحياة و المشاركة و الصحة النفسية الايجابية

(ابراهيم، 2022، صفحة 290)

2- **المشاركة (التدفق):** يعبر عن المشاركة بالنشاطات ، وقد تختلف من شخص لأخر ، فهو حالة انفعالية ايجابية تثري حياة الفرد بالمعنى و القيمة و تدفعه باتجاه الانجاز و تحقيق الذات من خلال الاندماج التام في اداء المهام ، والاحساس بالمتعة من هذا الاندماج ، وبتعايش الفرد مع تعاقب تلقائي لاداءاته من لحظة الى اخرى بصورة منتظمة ، و الاحساس بالرضا عن الذات اثناء اداء مهمة معينة (ابو حلاوة و الشربيني، 2016، صفحة 83).

3- **العلاقات :** هي الجانب الاجتماعي من خلال تواصل الافراد فيما بينهم فهي تقدم الدعم فهي تغير بطريقة ايجابية وتطور علاقات جديدة قد يحصل الافراد على المساعدة بطرق عملية و عاطفية من الاصدقاء و العائلة فتكون علاقات جوهريه لها مكاسب الدعم النفسي و المساندة يكون لهما تأثير واضح في مرحلة مهمة من حياة الفرد.

4- **المعنى:** تشير الى احساس الفرد بالقيمة و الهدف من خلال اعمال قد تكون صغيرة اللطف و التطوع بطرق جديدة يمكن ان تفتح باب المعنى ربما لم يكن واضحا من قبل وقد يفكر الناس في التأثير الايجابي البيئي للاتصال بالمجتمع يؤدي الى تعزيز المعنى عند الافراد مما يحفزهم على تقديم المساعدة و اجراء تغييرات عديدة في طبيعة عملهم او اداء مهامهم (ابراهيم، 2022، صفحة 291).

5- **غرس الأمل:** تعني توقعاً موثقاً أن رغبة سوف تتحقق وهو يشابه التفاؤل في كونها نزعة استبصار وتوقع النتائج الايجابية ، الا ان الامل فيه سعي لتحقيق غاية من خلال مجموعة من

المسارات ويرافق الامل الثقة ويساعد على الاداء النفسي الجيد ، إذ يسهم في ارتقاء الفرد فيزاد ثقتهم بأنفسهم (زهران، 2015، صفحة 49).

• مسوغات اعتماد علم النفس الايجابي:

1- يهتم علم النفس بالفضائل ومساعدة المسترشدين على تنمية جوانب القوة لتحقيق الرفاهية و الازدهار النفسي.

2- ملائمة الاطار النظري لعلم النفس الايجابي مع الاطار النظري للمتغير التابع (الامتنان) بذلك سهل عملية تصميم البرنامج الارشادي استناداً الى نموذج بوردرز ودراري الذي يعتمد على تحليل فقرات المقياس جميعها.

3- ان علم النفس الايجابي يحتوي فنيات يمكن للباحث تطبيقها بشكل سهل لزيادة نضج المسترشد حول الخبرات الحياتية وتنمية الفضائل كالامتنان.

ثالثاً : مفهوم الامتنان Gratitude:

أن الامتنان شعور يحدث في التبادلات بين الاشخاص حيث يعترف شخص بأنه تلقى فائدة قيمة من شخص اخر عند ذلك يعبر عن حالة عاطفية معرفية عادة ما تكون مرتبطة بادراك ان الفرد حصل على منفعة شخصية لم تكن على قصد وتنطوي على الاحساس بالنوايا الحسنة ، فهو طاقة حيوية ومؤثرة ترافق الفرد على نطاق واسع في تقاليد المجتمعية فالشكر هو استجابة لنعم الحياة بما يحتويه من نواة روحية لا يمكن ان تحدد بالقوى المادية (Emonns & Stern, Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention, 2013, p. 847).

يعد الامتنان من الفضائل الانسانية وقيمة اخلاقية فهو التقدير والرد اللطيف، إذ إنه من الاحاسيس المهمة في المجتمع العصري فهو الشكر المستمر على الفوائد التي تلقها الفرد وتركيز الفرد لمن اسدى لمعرفاً لشخص آخر ، فهو الدافع المعنوي لأنه يحفز الفرد الممتن على ان يتصرف بشكل ايجابي تجاه من قام بفعل الخير ، وتجاه الآخرين ويمكن ان يلعب الامتنان المعزز الاخلاقي فهو يشجع من قام بفعل الخير على ان يقدم المزيد من المساعدة في المستقبل ، ويعد الامتنان بانه الشعور المبهج مقابل الفائدة الممنوحة ، وايضا يمثل الاعتراف الايجابي بقيمة العمل و موجه بشكل جوهري نحو الآخر من اجل ان يشعر بانعكاسات نحو المشاعر و العواطف الداخلية السارة كالفرح و السرور ، أن مشاعر الامتنان ضرورية للحفاظ على مجتمع قائم على حسن النية ، وهناك عوامل تساعد على زيادة الامتنان هي (أ) الاشخاص الذين ينوون نفعهم، (ب) النجاح في اداء المهام لمنفعتهم ، و (ج) قادرون على التعاطف مع مشاعر امتنان المستفيد، ومن ثمَّ فان الامتنان يدعم العلاقات الاجتماعية و يكون تفاعلاً اجتماعياً ايجابياً (Emmons & Mccullough, 2004, pp. 4-6).

يعمل الامتنان على تعزيز العلاقات الاجتماعية و المساعدة في بناء الثقة في العلاقات الاجتماعية ، و المحافظة على الموارد وبناء الدعم الاجتماعي ، ويوفر فرصة الحصول على اكثر مقدار من الرضا و السعادة في المواقف الايجابية كما أنه قد يحجب المشاعر السلبية ، فالتعبير عن الامتنان يمكن ان يكون بمثابة استراتيجية لتحويل الصعاب الى نظرة ايجابية (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Samanez-Larkin, 2003) ، ويقود الى زيادة الشعور الايجابي وتقليل الشعور السلبي وزيادة الرضا عن الحياة ؛ إذ ان الفرد الممتن يتميز بمواصفات وهي ان يكون في حالة ايجابية ، و يقدر مساهمة الآخرين بالنسبة لرفاهية ، و يقدر ابسط انواع المتعة و السرور ، و يعترف بأهمية خوض تجربة الامتنان و التعبير عنها (الربيع و عبابنة، 2018، صفحة 364).

رابعاً : الانموذج النظري لـ (Emmons & McCullough) المفسر للامتنان:

اشار الانموذج الى طبيعة الامتنان ؛ اذ افترض (Emmons & Mccullough) ان للامتنان ثلاث وظائف وهي (وظيفة المقياس الاخلاقي – وظيفة الدافع الاخلاقي – و وظيفة المعزز الاخلاقي) ، فقد يتحدث هذه الوظائف عندما يعبر الاشخاص عن الجانب العاطفي من خلال العبارات او مواقفهم مع الآخرين ، وقد وضعوا توضيحاً للامتنان بأنه اعتراف وتقدير من الشخص تجاه من يقدمون له الخير وينتج عن هذا الاعتراف من جانب الفرد ادراكه للنواتج او المكاسب الايجابية ، وكذلك ادراك الفرد للأفراد المسؤولين عن هذه المكاسب، وبينوا ان الصحة الجيدة لها علاقة وثيقة بالامتنان من حيث تعزيز جانب السعادة و الرفاهية، ويتضمن الامتنان بوصفه مفهوماً واسعاً لقيمة اخلاقية وسمة وجدانية انفعالية أو نزعة للإقرار بجميل الآخرين فهو لا يعمل فقط على تنمية العاطفة التي يجربها الشخص عندما يدرك ان شخصاً ما قد تصرف عمداً من اجل رفايته ، ولكن قد تكون لعاطفة الامتنان قيمة تحفيزية فانه يدفع الفرد الممتن الى ان يتصرف بأسلوب اجتماعي ، وعلى وجه الخصوص الذين اعربوا عن امتنانهم بسبب العمل الذي قام به احد المتبرعين هم اكثر عرضه للمساهمة في رفاهية و سرور المتبرع ، فضلاً عن ذلك فإن المشاعر الانسانية وضعت لتزويد الافراد بتوجهات للحكم الاخلاقي و السلوك الاخلاقي ، واقترح ان الامتنان من المشاعر الايجابية وهو من دوافع السلوك الخيري ويكون قوياً عندما يقدم شخص ما لخدمة الآخر دون ان ينتظر منه مقابل مادي ، او قد يكتفي بالمعززات المعنوية (Emmons & McCullough, 2004).

اشارة ((Emmons&McCullough)) أنَّ مفهوم الامتنان ظهر في كتابات مادكوجل الذي عدّه ضمن الانفعالات الثانوية ، وأكد انه مركب من العاطفة الجياشة الزائدة و الشعور بالذات السلبي، ويعد من احد القوة الشخصية الايجابية و الفضائل الانسانية ، ويشرون الى ان الامتنان قد يكون حاله مزاجيه ايجابية وقد يكون دافعا ، وقد يكون متغيراً نابعاً يمكن التدخل فيه وتنميته ويمكن ان يكون وسيلة لشحن العلاقات الايجابية وتقليل الصراعات ومواجهة الضغوط ، وانه عملية اخلاقية وشعور بين شخصين يحفز على الانتباه لمساعدة الآخرين ويعزز العلاقات الاجتماعية (McCullough, Emmons, & Tasng, 2002).

ويشير الانموذج النظري الى ان الامتنان هو عاطفة اخلاقية تؤدي الى سلوكيات اخلاقية تشكل دافعا معنوياً يحفز الفرد الممتن ان يتصرف بصورة ايجابية تجاه من قام بفعل الخير، فتجربة الامتنان ايضا تعد معززا اخلاقياً يشجع من قام بفعل الخير على ان يقدم المزيد من المساعدة في المستقبل ، وهذا يدعم السلوك الاجتماعي الايجابي يؤدي الى تفاعلات اجتماعية بين الافراد ويقوي العلاقات بينهم و الاعتراف بان احدهم كان مستفيداً من الاجراءات لفرد ما وهذا يشكل حافزاً اجتماعياً يتضمن افعالاً اجتماعية ايجابية قام بها شخص ، فقد ينتج جهوداً كبيرة لمصلحة المستفيد يتطلب يتطلب منه ان يتصرف بشكل وهذا يعزز سلوكيات الخير في المستقبل (Emonns & McCullough, 2003).

ان الامتنان يأتي من اعتراف الفرد بحسن نيتهم وتأمين اعمالهم السخية الكريمة التي يسدون بها للآخرين على انها نوع من العطايا و الايثار ويكون نتيجته تقدير فعل ما على انه يعود بالنفع ويحمل مشاعر و انفعالات ايجابية ، كما يأتي الامتنان من تقييم مزايا الفعل او مزايا الشخص الذي قدم العمل وعوائد ذلك على الشخص الآخر ، ويوفر الامتنان فرصة الحصول على اكبر قدر من الرضا عن الحياة و تقديراً لذات ويقوي الانفعالات الايجابية بالمقابل يقلل من تعلم الانفعالات السلبية و الابتعاد عن الضغوط النفسية (McCullough, Emmons, & Tasng, 2001) (حسن و حسين، 2020).

وقد أعتمد الباحث الانموذج النظري لـ (Emmons & McCullough) بوصفها إطاراً نظرياً في تبني مقياس الامتحان وذلك للمسوغات الآتية:

- 1- مكن الباحث من فهم وتفسير متغير الامتحان بشكل مفصل .
- 2- يعد من النماذج النظرية الحديثة التي اعطت رؤية واضحة عن المؤشرات المصاحبة للامتحان.
- 3- ملائمة الانموذج النظري المتبناة للمتغير التابع مع نظرية سليجمان لعلم النفس الايجابي ، مما سهل عملية اعداد اداة البحث (البرنامج الارشادي) كمتغير مستقل.

خامساً: دراسات سابقة

1- دراسة عبد العظيم وآخرون (2020):

(البنية العاملية و الخصائص السيكمترية لمقياس الامتحان لدى طلاب الجامعة)
هدفت الدراسة الى التحقق من البنية العاملية و الخصائص السيكمترية لمقياس الامتحان لدى طلاب الجامعة ، تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة عين الشمس ، حيث بلغت عينة الدراسة (121) طالب و طالبة من كلية التمريض استعمل الباحثون المقياس كأداة لجمع المعلومات ، حيث تكون من 38 فقرة موزعة على 4 ابعاد ، واستعمل الباحثون قانون معامل ارتباط بيرسون كوسيلة احصائية ، واسفرت نتائج الدراسة على ملائمة المقياس لقياس الامتحان لدى عينة البحث.

2- دراسة المهداوي و الجبوري (2020):

(الاستحقاق الذاتي وعلاقته بالامتحان لدى طلبة الجامعة)
هدفت الدراسة التعرف الى الاستحقاق الذاتي لدى طلبة الجامعة ، الامتحان لدى طلبة الجامعة ، اتجاه وقوة العلاقة بين الاستحقاق الذاتي والامتحان لدى طلبة الجامعة ، قام الباحثون ببناء مقياس الامتحان على وفق نظرية (ايمونز، 2001) ، تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى ، وطبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي تألفت من (400) طالب وطالبة وعند معالجة بيانات الدراسة احصائياً باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة ، ومعامل ارتباط بيرسون ، والاختبار الزائي ، وتحليل الانحدار المتعدد) وتوصل البحث الى النتائج الآتية ان عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من الامتحان قياساً بالمتوسط النظري للمقياس، وجود علاقة ضعيفة غير دالة بين الاستحقاق الذاتي والامتحان .

3- دراسة الربيع و عباينة (2018):

(الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات)
هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، وقد تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة اليرموك ، تكونت عينة البحث من (800) طالب و طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية استعمل الباحثون المقياس كأداة للدراسة ، حيث تكون مقياس الامتحان من (41) فقرة موزعة على (3) مجالات ، وعند معالجة البيانات استعمل الباحثون الوسائل الاحصائية وهي (قانون المتوسط الحسابي و قانون معامل ارتباط بيرسون) وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الامتحان ككل وعلى جميع مجالاته كانت بمستوى مرتفع باستثناء مجال واحد جاء بدرجة متوسطة كما بينت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الامتحان ، ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

سادساً: مناقشة دراسات سابقة:

- 1- **هدف دراسة:** هدفت دراسة عبد العظيم وآخرون (2020) إلى التحقق من البنية العاملية و الخصائص السيكومترية لمقياس الامتحان ، بينما هدفت دراسة المهداوي و الجبوري (2020) إلى التعرف الاستحقاق الذاتي و علاقته بالامتحان ، حين هدفت دراسة الربيع و عبابنة (2018) إلى الكشف عن مستوى الامتحان وعلاقته بجودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات.
- 2- **مجتمع الدراسة :** استعملت دراسة عبد العظيم وآخرون (2020) ، ودراسة المهداوي و الجبوري (2020) وكذلك دراسة الربيع و عبابنة (2018) طلبة الجامعة كمجتمع للبحث.
- 3- **عينة الدراسة :** تكونت عينة دراسة عبد العظيم (2020) من (121) طالب و طالبة تعد من العينات الصغيرة ، بينما تكونت عينة دراسة المهداوي و الجبوري (2020) من (400) طالب و طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية و تعد من العينات الكبيرة ، وتكونت عينة دراسة الربيع و عبابنة (2018) من (800) طالب و طالبة اختيروا بالطريقة العشوائية وتعتبر من العينات الكبيرة.
- 4- **اداة الدراسة :** استعملت دراسة عبد العظيم (2020) ، ودراسة المهداوي و الجبوري (2020) ، ودراسة الربيع و عبابنة (2018) المقياس كأداة للدراسة.
- 5- **الوسائل الاحصائية :** استعملت دراسة عبد العظيم (2020) معامل ارتباط بيرسون كوسيلة احصائية لمعالجة البيانات ، واستعملت دراسة المهداوي و الجبوري (2020) الاختبار التائي لعينة واحدة ، و معامل ارتباط بيرسون ، و الاختبار الزائي ، وتحليل الانحدار الزائي كوسائل احصائية لمعالجة البيانات احصائياً ، واستعملت دراسة الربيع و عبابنة (2018) قانون المتوسط الحسابي و معامل ارتباط بيرسون لمعالجة البيانات احصائياً.
- 6- **نتائج الدراسة :** توصلت دراسة عبد العظيم وآخرون (2020) إلى ملاءمة المقياس لقياس الامتحان لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت دراسة المهداوي و الجبوري (2020) إلى ان عينة البحث لديهم مستوى عال من الامتحان قياساً بالمتوسط النظري للمقياس ، وجود علاقة ضعيفة غير دالة بين الاستحقاق الذاتي و الامتحان ، و توصلت الدراسة إلى ان مستوى الامتحان ككل وعلى جميع مجالاته كانت بمستوى مرتفع باستثناء مجال واحد جاء بدرجة متوسطة كما بينت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الامتحان ، ومستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

■ جوانب الافادة من دراسات سابقة:

- 1- إفادة الباحث بلورة مشكلة البحث.
 - 2- تحديد ودعم الاطار النظري عن متغيرات البحث.
 - 3- الاعتماد على الوسائل الاحصائية المناسبة التي تتلاءم مع متغيرات الدراسة الحالية.
- منهجية البحث واجراءاته:**

أولاً: منهج البحث Research Methodology:

لغرض تحقيق أهداف البحث اتبع الباحث منهج التجريبي وهو جمع منظم للمعلومات وتحليلها علمياً لغرض منها اكتشاف العلاقات الجديدة بين الظاهرة المراد دراستها و الظواهر ذات الصلة لتسهيل عملية حل هذه المشكلة التي تواجه الانسان (الجابري و صبري، 2013، صفحة 7)

ثانياً: التصميم التجريبي Experimental design:

يتضمن مفهوم تصميم البحث خطة تتحدد فيها مجموعة من الاجراءات لاختبار فرضية على وفق شروط ضبط معينة، ويشار في البحوث التجريبية إلى المتغير المستقل بأنه المتغير التجريبي الذي يدرس اثره في المتغير التابع (عمر، 2009، صفحة 80)، وبناءً على طبيعة البحث الحالي استعمل

الباحث تصميم الضبط الجزئي تصميم المجموعة الضابطة اللاعشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدى.

ثالثاً: مجتمع البحث Population of Research:

يتكون مجتمع هذا البحث من طلاب كليات جامعة ديالى للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (6396) / العام الدراسي 2023-2024.

رابعاً: عينة البحث Sample of Research:

اختار الباحث عينة التحليل الاحصائي بالطريقة العشوائية البسيطة والتي بلغت (400) طالب من مجتمع البحث وكذلك تم اختيار العينة الاساسية لإجراء التجربة بمجموعتين التجريبية والضابطة والتي بلغت (20) طالباً بواقع (10) طالب في كل مجموعة.

خامساً: اداتا البحث Tools of Research:

1- مقياس الامتحان / 2- البرنامج ارشادي سيتم توضيحه في الفصل الرابع.

1- مقياس الامتحان:

تبنى الباحث مقياس الامتحان لـ (حسن و حسين، 2020) لكونه يتناسب مع المتغير المراد دراسته، وايضاً يتوافق مع عينة البحث الحالي وهم طلبة الجامعة .

■ وصف مقياس الامتحان:

تكون المقياس من (28) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي المجال الاول (حافز اجتماعي) تكون من (9) فقرات والمجال الثاني (دافع معنوي) تكون من (9) فقرات والمجال الثالث (معزز اخلاقي) تكون من (10) فقرات وكانت بدائل الاجابة هي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) وضعت لها درجات عند تصحيح الفقرات هي (1 - 2 - 3 - 4 - 5) ، و بلغ المتوسط الفرضي للمقياس هو (84) درجة.

■ التحليل الاحصائي لمقياس الامتحان:

1- القوة التمييزية:

يقصد بها مدى امكانية فقرات المقياس على تمييز الفروق الفردية بين الافراد ذوي المستويات العليا و الدنيا للسمة المراد دراستها (التمييزي و السامرائي، 2024، صفحة 124) ان الغرض من التحليل الاحصائي الحصول على بيانات لإجراء التحليل فقرات المقياس ، وان اعتماد الفقرات التي تتمتع بالتمييز مما يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً ؛ لذا قام الباحث بتفريغ البيانات لمقياس الامتحان من العينة البالغة (400) طالب بعد جمعها ، وترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً ؛ ثم قام الباحث باختيار الـ(27%) العليا منها، والتي بلغ عدد أفرادها (108) افراد ؛ وكذلك الـ(27%) الدنيا منها ، استعمل الباحث الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) لكل الفقرات ، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.96) فإن جميع الفقرات تتمتع بدلالة احصائية ، وجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتحان باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة المعنوية عند مستوى 0.05	القيمة المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	10.2	1.12	2.2	1.15	3.8	1
دالة	13.4	0.89	1.8	1.21	3.7	2
دالة	10.5	0.88	1.9	1.22	3.4	3
دالة	12.7	0.82	1.8	1.18	3.6	4
دالة	13.1	0.96	1.9	1.13	3.8	5
دالة	14.2	0.98	1.8	1.17	3.9	6
دالة	11.6	1.09	1.9	1.21	3.7	7
دالة	11.3	1.06	1.9	1.21	3.7	8
دالة	11.5	0.90	1.9	1.28	3.6	9
دالة	9.9	0.88	1.8	1.31	3.3	10
دالة	13.2	1.03	1.9	1.22	4	11
دالة	14.2	1.04	1.9	1.17	4.1	12
دالة	10	0.97	1.9	1.19	3.4	13
دالة	9.6	0.96	1.8	1.37	3.3	14
دالة	10.2	0.91	1.9	1.31	3.5	15
دالة	12.9	0.87	1.8	1.08	3.5	16
دالة	9.9	0.91	1.8	1.16	3.2	17
دالة	12.3	0.84	1.9	1.02	3.5	18
دالة	13.7	0.91	1.7	1.22	3.7	19
دالة	13.1	0.81	1.7	1.13	3.5	20
دالة	10.2	0.79	1.7	1.25	3.2	21
دالة	12.8	0.83	1.7	1.20	3.5	22
دالة	8.2	0.91	1.7	1.32	3	23
دالة	11.6	0.85	1.6	1.30	3.4	24
دالة	14.1	0.86	1.7	1.06	3.5	25
دالة	13.7	1.05	1.8	0.99	3.8	26
دالة	14.2	0.87	1.7	0.96	3.5	27
دالة	15.2	0.95	1.7	1.03	3.8	28

2- طريقة الاتساق الداخلي:

قام الباحث باستخراج معامل ارتباط بيرسون لمعرفة الاتساق الداخلي، وبعد موازنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.098)، اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398)، وتم قبول فقرات المقياس جميعها والجدول ادناه يبين ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	ت الفقرة	معامل الارتباط	ت الفقرة
0.560**	15	0.450**	1
0.575**	16	0.561**	2
0.544**	17	0.474**	3
0.580**	18	0.528**	4
0.581**	19	0.532**	5
0.569**	20	0.531**	6
0.519**	21	0.539**	7
0.587**	22	0.526**	8
0.488**	23	0.521**	9
0.595**	24	0.510**	10
0.558**	25	0.565**	11
0.534**	26	0.585**	12
0.566**	27	0.472**	13
0.558**	28	0.502**	14

جدول (3) معاملات الارتباط لعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي ينتمي اليه.

المجال	ت الفقرة	معامل الارتباط	المجال	ت الفقرة	معامل الارتباط	المجال	ت الفقرة	معامل الارتباط
حافز اجتماعي	1	0.526**	دافع معنوي	1	0.570**	معزز اخلاقي	1	0.670**
	2	0.648**		2	0.673**		2	0.664**
	3	0.523**		3	0.668**		3	0.606**
	4	0.584**		4	0.631**		4	0.651**
	5	0.603**		5	0.665**		5	0.577**
	6	0.612**		6	0.701**		6	0.653**
	7	0.613**		7	0.623**		7	0.657**
	8	0.613**		8	0.598**		8	0.665**
	9	0.592**		9	0.595**		9	0.622**
							10	0.667**

جدول (4) معاملات الارتباط مصفوفة ارتباط درجة المجال في درجة المجال

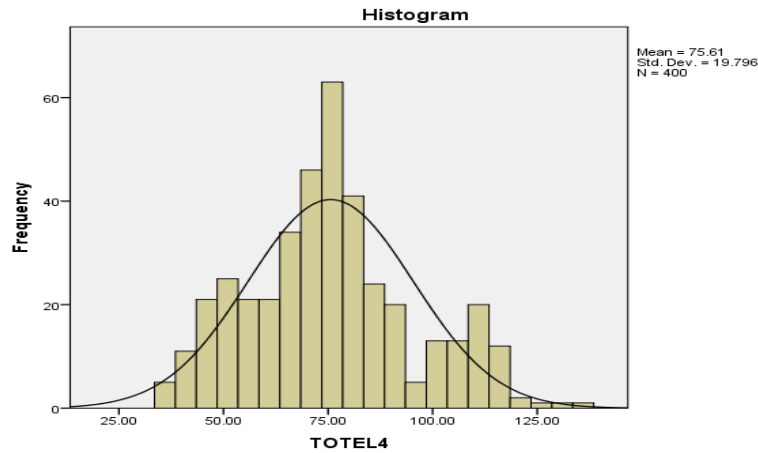
المجال	حافز اجتماعي	دافع معنوي	معزز اخلاقي
حافز اجتماعي	1	0.656**	0.635**
دافع معنوي	0.656**	1	0.573**
معزز اخلاقي	0.635**	0.573	1

جدول (5) معاملات الارتباط درجة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	حافز اجتماعي	دافع معنوي	معزز اخلاقي	الدرجة الكلية
حافز اجتماعي	1	0.656**	0.635**	0.877**
دافع معنوي	0.656**	1	0.573**	0.853**
معزز اخلاقي	0.635**	0.573	1	0.863**
الدرجة الكلية	0.877**	0.853**	0.863**	1

■ المؤشرات الاحصائية:

400	Valid	N
0	Missing	
75.6150	Mean	
.98980	Std. Error of Mean	
75.0000	Median	
75.00	Mode	
19.79600	Std. Deviation	
391.881	Variance	
.359	Skewness	
.122	Std. Error of Skewness	
-.205	Kurtosis	
.243	Std. Error of Kurtosis	
98.00	Range	
36.00	Minimum	
134.00	Maximum	
30246.00	Sum	



شكل (1) المدرج التكراري لتوزيع عينة التحليل الاحصائي

■ الخصائص السيكومترية:

1- الصدق:

أ- الصدق الظاهري Face Validity: قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص ، لأبداء آرائهم و ملاحظاتهم على صلاحيته كل فقرة مع المجال و المتغير المراد دراسته واجراء التعديلات اللازمة إن وجدت، وقد اعتمد الباحث نسبة 80% فأكثر كنسبة لاعتماد قبول الفقرات ، وبذلك أصبحت الاداة جاهزة لقياس المتغير المراد قياسه.

ب- صدق البناء: قام الباحث بحساب صدق البناء من خلال خطوتين الاولى: القوة التمييزية لفقرات مقياس الامتحان والجدول (1) يبين ذلك ، و الثانية: الاتساق الداخلي للمقياس والجدول (2) و (3) و (4) و (5) تبين ذلك.

2- الثبات Stability:

استخرج الباحث الثبات بطريقتين هما طريقة الاختبار واعادة الاختبار و بلغ (0.87) ، والثبات طريقة الفاكرونباخ بلغ (0.85) وهي معامل ثبات جيدة تدل على استقرار النتائج عند تطبيقها في عدة تجارب.

سادسا: تكافؤ المجموعات Group Equivalence:

تم تحديد العوامل المؤثرة في المتغير التابع (الامتحان) وعلى سلامة التجربة ، وتم اجراء التكافؤ بعدة متغيرات بين المجموعتين ، وبهذا تم التحقق من السلامة الداخلية للبحث او الصدق الداخلي وكانت متكافئة جميعها للمجموعتين .

سابعا: الوسائل الاحصائية Statistical Tools:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات، وبالإستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS)، وهي:

1. معامل ارتباط بيرسون :

تم استعماله لاستخراج ما يأتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال.

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس.
- مصفوفة الارتباطات بين مجالات المقياس.
- استخراج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.
- 2. الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين :
استعمل لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس:
- 3. معادلة (ألفا كرونباخ):
استعملت لحساب الثبات لمقياس الامتحان.
- 4. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين:
استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي ، وكذلك المجموعة الضابطة.
- 5. اختبار مان وتني :
استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي.

البرنامج الإرشادي

أولاً : مفهوم البرنامج الإرشادي : يعد البرنامج الإرشادي جزءاً مهماً في العملية الإرشادية التي تحتوي على عدة مراحل، فهو مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً أو جماعة بهدف تقديم النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي المتعلق ، ويستطيع حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو التي يقابلها الفرد في حياته من أجل تحقيق التوافق النفسي و الحفاظ على صحته النفسية (الحمادي و الهجين، 2009، صفحة 10).

ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي الحالي على أساس نموذج (Borders & Drury, 1992) ؛ إذ تم بناء البرنامج الإرشادي على النحو الآتي:

- 1- تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الإرشادي:
اشتقت حاجات المسترشدين بعد تحليل فقرات مقياس الامتحان ، وتحويل جميع الفقرات الى حاجات وعناوين لجلسات البرنامج الإرشادي.
- 2- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:
تم صياغة الهدف العام للبرنامج الإرشادي والمتمثل في تنمية الامتحان لدى طلاب الجامعة ، وتحديد هدف خاص لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ، والاهداف السلوكية ايضا لكل جلسة والتي تعكس نواتج التعلم من معلومات و مهارات لدى الطلاب ولا بد ان تكون قابلة للملاحظة و القياس.
- 3- اختيار الأولويات الجلسات الإرشادية:
حددت الأولويات من خلال ترتيب الجلسات وفق أهمية كل جلسة وعلى وفق حاجات المجموعة الإرشادية ، وبالاغتماد على آراء المحكمين في تخصص الارشاد النفسي و التوجيه التربوي.
- 4- تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:
الاسس التي تعتمد عليها البرنامج الإرشادي امر بالغ الاهمية في تنفيذ البرنامج الإرشادي من طبيعة المشكلة التي يعاني منها المسترشدون، ايضا و المرشد ودوره في البرنامج و مكان و زمان تنفيذ البرنامج وعينة التجربة والتي تكونت من (20) طالباً بواقع (10) لكل مجموعة.

5- تحديد الأنشطة وفعاليات البرنامج الإرشادي:

استعمل الباحث بعض فنيات علم النفس الايجابي لنموذج سيلجمن التي وضحت في الفصل الثاني (الاطار النظري) واتبع الباحث المنهج الانمائي في تصميم وتنفيذ الجلسات الارشادية ، نفذ البرنامج من خلال الارشاد الجماعي غير المباشر وفق الحوار و المناقشة في إدارة الجلسات الإرشادية، وتآلف البرنامج من (10) جلسات إرشادية والوقت المحدد لكل جلسة (60 دقيقة) .

6- تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:

استعمل الباحث التقويم التمهيدي ويتمثل في الاختبار القبلي والتقويم البنائي بعد الانتهاء من الجلسة الارشادية والتقويم الختامي ويتمثل في الاختبار البعدي.

ثالثاً: الخطوات التي اتبعها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي:-

بعد أن اخترت عينة التجربة وهي (الضابطة و التجريبية)، وحددتُ والتصميم الضبط الجزئي تصميم المجموعة الضابطة اللاعشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي و البعدي فقد تم الالتقاء بالمجموعة التجريبية في جلسة افتتاحية يوم (الخميس) الموافق (2024/9/26) للتعرف عليهم و اطلاعهم على البرنامج الإرشادي، وتحديد مكان وزمان انعقاد الجلسات ، والاتفاق على ان يقدم البرنامج من خلال جلستين في الأسبوع يومي (الاحد و الاثنين) الساعة (12:30) ظهراً من كل أسبوع ، وقد بلغت عينة المجموعتين التجريبية والضابطة (20) طالباً ممن حصلوا على درجات اقل من المتوسط الفرضي البالغ (84) درجة ، أن موعد الاختبار البعدي يوم (الاحد) الموافق (2024/10/27) والجدول (6) يبين ذلك:

جدول (6) الجلسات الإرشادية حسب اليوم والتاريخ والوقت وعنوان الجلسة والمدة الزمنية

تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	الوقت	عنوان الجلسة	المدة الزمنية
الأولى	الخميس	2024/9/26	12:30	الافتتاحية	60 دقيقة
الثانية	الاحد	2024/9/29	12:30	المشاعر الايجابية	60 دقيقة
الثالثة	الاثنين	2024/9/30	12:30	الرفاهية النفسية	60 دقيقة
الرابعة	الاحد	2024/10/6	12:30	الدعم الاجتماعي	60 دقيقة
الخامسة	الاثنين	2024/10/7	12:30	السعادة	60 دقيقة
السادسة	الاحد	2024/10/13	12:30	الشكر	60 دقيقة
السابعة	الاثنين	2024/10/14	12:30	العلاقات الاجتماعية	60 دقيقة
الثامنة	الاحد	2024/10/20	12:30	العطف	60 دقيقة
التاسعة	الاثنين	2024/10/21	12:30	الاثير	60 دقيقة
العاشر	الخميس	2024/10/24	12:30	الختامية	60 دقيقة
الاحد		2024/10/27	12:30	الاختبار البعدي	

نموذج لجلسة مع ادارتها وفق فنيات علم النفس الايجابي :
الجلسة الثالثة: الرفاهية النفسية

مدة الجلسة: 60 دقيقة.

الموضوع	الرفاهية النفسية
الحاجة	• تنمية الرفاهية النفسية.
الهدف الخاص	• تمكين المسترشدين من الشعور بالراحة والاقبال على الحياة بحيوية.
الأهداف السلوكية	• جعل المسترشد قادراً على أن: 1- يعرف معنى الرفاهية النفسية. 2- يبين أهمية الرفاهية النفسية. 3- يعدد عوامل استدلال الرفاهية النفسية. 4- يشعر بالرفاهية النفسية.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع - الحوار و المناقشة - غرس الامل - - التعزيز الاجتماعي - التقويم البنائي - التدريب البيئي.
النشاطات	• يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويُسجّعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. • يستفسر المرشد عن التدريب البيئي ويقدم الشكر والثناء للذين أتموه على أكمل وجه. • يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (الرفاهية النفسية) ويناقشه مع المسترشدين. • يبين المرشد أهميته الرفاهية النفسية. • يعدد المرشد عوامل استدلال الرفاهية النفسية. • طبق المرشد فنية غرس الامل من خلال الاستشهاد بقصة سيدنا يعقوب عليه السلام. • قدم المرشد التعزيز الاجتماعي للمسترشدين.
التقويم البنائي	• الوقوف على سلبيات الجلسة وإيجابياتها من خلال طرح الاسئلة الآتية: 1- ما معنى الرفاهية النفسية. 2- ما عوامل استدلال الرفاهية النفسية؟
التدريب البيئي	يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الرفاهية النفسية.

إدارة الجلسة الثالثة

التاريخ : 2024/9/ 30

موضوع الجلسة : الرفاهية النفسية

- يرحب المرشد بالمسترشدين في بداية الجلسة، ويشكرهم على الحضور، ثم يقوم بمتابعة التدريب البيئي، ويشكر المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد، ويُسجّع الذين لم ينجزوه على إنجازه لاحقاً.
- يقدم المرشد موضوع الجلسة وهو (الرفاهية النفسية) بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية ، والقدرة على متابعة الاهداف ذات المغزى واقامة روابط مع الآخرين (الرشيدي، 2023، صفحة 77)
- يبين المرشد اهمية الرفاهية النفسية باعتبارها مؤشرا يدل على سعادة الفرد وسلامة بنائه النفسي وترتبط الرفاهية النفسية بجودة الحياة التي يعيشها ، وتمثل الرفاهية النفسية مظهراً هاماً من مظاهر

حياة الفرد ولها ارتباط واضح وثيق بصحته النفسية و وتكيفه الشخصي و الاجتماعي (عبد المهدي، 2022، صفحة 175)

• يعدد عوامل الاستدلال على الرفاهية النفسية كالآتي:

1- ان الصحة النفسية ليست مجرد خلو من المرض.

2- السعادة ناجمة عن الحياة التي على ما يرام.

3- قدرة الفرد على الاستفادة من الامكانيات البيئية المحيطة.

4- ان يتقبل الفرد ذاته.

5- مواجهة التحديات.

6- التعامل مع الآخرين يعد هدفا يسعى الفرد الى تحقيقه (الرشدي، 2023، صفحة 78).

• طبق المرشد فنية غرس الامل من خلال الاستشهاد بقصة سيدنا يعقوب عليه السلام.

قصة نبي الله يعقوب من أجمل القصص التي ذكرها القرآن الكريم التي تتحدث عن الصبر على البلاء وحسن الظن في الله والامل في الله وعدم اليأس ، عندما فقد أبنائه إلي قلبه على يد أبنائه أيضاً ، وهذه من أشد المصائب التي من الممكن أن تصيب الأب ، ولكن سيدنا يعقوب عليه السلام قابل هذا الابتلاء بالصبر والاستعانة بالله سبحانه وتعالى ولم يفقد الامل في الله أن يرد له ابنه وأن يكون على قيد الحياة ، وقال لأبنائهم كما في قوله تعالى

(وَجَاءَ عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ ١٨ سورة يوسف ، ولم يقتصر بلاءه على هذا فقط بل أنه فقد ابنه الثاني ، ولم يكن من سيدنا يعقوب سوي الصبر والحسبان كقوله تعالى (قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ ٨٣ سورة يوسف ، وحينها تذكر مصيبتة الأولي ولم يفعل شيء سوي الرجوع إلي الله بالدعاء بلسان المؤمن الواثق في الله كقول الله عز وجل (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحْزَنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦ سورة يوسف ، كل هذا ولو يفقد الامل في الله وأخذ بالأسباب في البحث عن الفقيد يوسف عليه السلام وأخيه فقال لأبنائه (يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكُفْرُ ٨٧ سورة يوسف ، وبعد هذا السعي والصبر وعدم فقدان الامل في الله جاءت البشرية ، قال تعالى (فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ

أَلْقَاهُ عَلَى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٩٦ سورة يوسف ، وحينها تقابل بيوسف وأخيه وارتد إليه بصره وزال الهم والكرب بالإيمان بالله والصبر على هذا البلاء.

• يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للمسترشدين بعبارات (احسنتم) (بارك الله فيكم).

• يقوم المرشد بتلخيص الجلسة عن طريق تحديد السلبيات والايجابيات ،وعن طريق طرح السؤالين الآتيين:

1- ما معنى الرفاهية النفسية؟

2- ما هي عوامل استدلال الرفاهية النفسية؟

• يطلب المرشد من كل مسترشد كتابة موقف يدل على الرفاهية النفسية.

عرض النتائج و تفسيرها Presentation, and discussion results

اولا عرض النتائج :

تحقيقاً لهدف البحث الحالي المتمثل بمعرفة أثر برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي لتنمية الامتنان لدى طلاب الجامعة ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الامتنان:

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (0) دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7) قيمة اختبار (W) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة الجدولية.

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	80	120	-40	6		6	0	8	0.05	دال
2	81	122	-41	8		8				
3	78	118	-40	6		6				
4	79	119	-40	6		6				
5	82	126	-44	9.5		9.5				
6	77	116	-39	3		3				
7	83	127	-44	9.5		9.5				
8	76	115	-39	3		3				
9	75	114	-39	3		3				
10	83	121	-38	1		1				
مجموع					صفر	55				

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الامتنان:

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (21.5) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ؛ أي لا توجد فروق في المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده ، والجدول (8) يبين ذلك:

جدول (8) قيمة اختبار (W) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والقيمة الجدولية.

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	80	81	-1	2.5		2.5			0.05	غير دالة
2	76	75	1	2.5	2.5					
3	82	80	2	6.5	6.5					
4	81	83	-2	6.5		6.5				
5	79	80	-1	2.5		2.5				
6	74	73	1	2.5	2.5					
7	78	76	2	6.5	6.5					
8	83	81	2	6.5	6.5					
9	72	78	-6	10		10				
10	77	74	3	9	9					
مجموع					33.5	21.5				

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الامتنان: ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (0) وهي دالة إحصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية، والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9) قيمة اختبار (U) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي والقيمة الجدولية.

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	120	16	81	8.5	0	23	0.05	دال
2	122	18	75	3				
3	118	14	80	6.5				
4	119	15	83	10				
5	126	19	80	6.5				
6	116	13	73	1				
7	127	20	76	4				
8	115	12	81	8.5				
9	114	11	78	5				
10	121	17	74	2				
مجموع		155		55				
ع								

ثانياً: تفسير النتائج:

من خلال عرض النتائج ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين ، وهذا يتفق مع ما جاء به سليجمان بضرورة الاهتمام بتنمية الخصال الايجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان ؛ إذ تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية ، إذ إن لهذه الخصال الايجابية دور بارز في استثارة السعادة الحقيقية فهي من افضل السبل للوصول للهناء و السعادة النفسية وتخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي (عطا الله و عبد الصمد ، 2013، صفحة 5) ، فقد تم وضع فنيات علم النفس الايجابي كتدريب على نقاط القوى على انه منحني نفسي ايجابي تطبيقي يركز على الحلول ويهدف الى تسهيل تحقيق الرفاهية والتغير الايجابي في مجالات الحياة المختلفة ؛ اذ تستخدم نقاط القوة المميزة للفرد لتسهيل النمو الشخصي وبذلك كان تركيز فنيات علم النفس الايجابي على القوى الايجابية بدلاً من العجز حيث ينصب التركيز على التنمية لتحسين الاداء الوظيفي العام للإنسان وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية لكسب الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة (ابراهيم، 2022، صفحة 287).

يمكن تفسير هذه النتائج الفروق التي ظهرت لدى افراد المجموعة التجريبية ، وذلك من خلال الاعتماد على الخطوات المتسلسلة في تصميم وبناء البرنامج الارشادي اتبعها الباحث ، و تتفق نتيجة نجاح البرنامج الارشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي مع نتيجة (الشربيني ، 2022) ؛ إذ اظهرت نتيجة الدراسة أثراً للبرنامج الارشادي القائم على فنيات علم النفس الايجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي (الشربيني ، 2022) وكذلك مع دراسة (الشهري و العبدلي، 2023) ؛ إذ اظهرت فعالية

برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية (الشهري و العبدلي، 2023)، ويعزو الباحث أيضا بأن النتائج الايجابية التي توصل اليها الى الاتي:

1- إن موضوعات جلسات البرنامج الارشادي كانت متناسقة مع هدف البرنامج الارشادي ، وتم تحديدها حسب حاجات الطلاب بالاعتماد على تحليل فقرات مقياس ، وكذلك الاستعانة بأراء الخبراء والمحكمين.

2- استعمال الباحث فنيات علم النفس الايجابي و المتمثلة بالمشاعر الايجابية ، المشاركة (التدفق) ، العلاقات ، المعنى ، الانجاز أثناء الجلسات الإرشادية كان لها أثر واضح في نجاح البرنامج الارشادي.

3- يهتم علم النفس الايجابي بالأسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير و مواجهة الضغوط بطريقة ايجابية.

4- يهتم علم النفس الايجابي بدراسة الخبرة الذاتية الايجابية ودراسة السمات الفردية الايجابية التي تعزز السعادة في مختلف انشطته وممارسته اليومية

5- إن النشاطات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها تأثير واضح في تنمية الامتنان .

6- إن استعمال المناقشة العلمية واسلوب الباحث في إدارة الجلسات الارشادية وإعطاء المواقف التوضيحية وإشراك اعضاء المجموعة الارشادية و الواجب البيئي كان له اثر واضح في نجاح البرنامج الارشادي.

ثالثا: التوصيات Recommendations:

1- يوصي الباحث لشعبة الارشاد في الجامعة الى تضمين البرامج الارشادية ندوات مكثفة عن الامتنان وارتباطه بحياة الطلبة الاجتماعية و الدراسية.

2- استعمال الامتنان مدخلا لإقامة دورة تدريبية تعزز الرضا عن الحياة و الشعور بالسعادة و التخلص من الضغوط النفسية وتنمية روح العمل الجماعي.

3- اشراك الهيئة التعليمية و الطلبة في تعزيز مفهوم الامتنان عند حصولهم على المساعدة .

رابعا: المقترحات Suggestions :

1- اجراء دراسة ارتباطية حول الامتنان و علاقته بالهناء الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

2- اجراء دراسة ارتباطية حول الامتنان و علاقته بالاستمتاع بالحياة.

3- اجراء دراسة مماثلة باستعمال البرنامج الارشادي الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية.

4- اجراء دراسة ارتباطية حول الامتنان و علاقته بالتوافق النفسي.

المصادر العربية:

القران الكريم

جمال محمد علي ، محمد احمد علي هيبه، و ايمان محمد عبد العظيم. (اغسطس، 2020). البنية العاملية و الخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، العدد (125) المجلد (17)، الصفحات 55- 77.

حسام الدين محمود عذب، سارة حسام الدين مصطفى، و نرمين مصطفى مصباح. (ابريل، 2019). الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة عين الشمس، 34 (2)، الصفحات 155 - 190.

- حماد بن علي الحمادي، و عادل عبد الفتاح الهجين. (2009). برامج التوجيه و الارشاد النفسي و الاسري (المجلد 1). مركز التنمية الاسرية.
- خلود ابراهيم عبد العليم الشربيني. (2022). اثر برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، الصفحات 547 - 578.
- نشمية الرشيد. (يناير، 2023). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت. مجلة الارشاد النفسي، مجلد 73 العدد 1، الصفحات 67-94.
- سارة علي عبد المهدي. (فبراير، 2022). العوامل المسهمة في الرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. دراسات تربوية اجتماعية - مجلة دورية / كلية التربية - جامعة حلوان، مجلد 28 جزء 2، الصفحات 171-218.
- سناء حامد زهران. (يوليو، 2015). فاعلية برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى امهات الاطفال التوحديين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (88) مجلد (25)، الصفحات 33 - 94.
- سيف الاسلام سعد عمر. (2009). الموجز في منهج البحث العلمي. سوريا، سوريا: دار الفكر ناشرون و موزعون.
- صالح احمد الخطيب. (2013). الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته و تطبيقاته (المجلد 1). العين: دار الكتاب الجامعي.
- صالح احمد الخطيب. (2014). الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته و تطبيقاته. العين، دار الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- عبد الكريم محمود صالح. (2016). تخطيط البرامج الارشادية (المجلد 1). بغداد: دار المصادر للتحضير الطباعي.
- عبد المريد عبد الجابر محمد قاسم. (20، 2، 2020). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الطبية والامتنان والتعاونية في الشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 108 مجلد 30، الصفحات 180 - 263.
- علي جاسم محمد المعموري. (اكتوبر، 2023). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الرعاية التفاعلية لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد 29 العدد 121، الصفحات 348 - 364.
- فاطمة بنت محمد بن عبد الله الشهري، و عبد المريد عبد الحابر قاسم العبدلي. (يوليو، 2023). فاعلية برنامج ارشادي قائم على فنيات علم النفس الايجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية. المجلة العربية للاداب و الدراسات الانسانية، الصفحات 441 - 482.
- علي محسن العامري، و شهد عزيز حميد. (اذار، 2023). اثر برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تنمية سلوك طلب المساعدة الارشادية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية، المجلد 29 العدد 118، الصفحات 599 - 626.
- فاطمة كريم التميمي، و زبيدة محمد جاسم السامرائي. (تشرين الاول، 2024). فاعلية برنامج ارشادي مستند الى نظرية الوسائل المتعددة في خفض الحرمان من التعبير الانفعالي لدى التلميذات الايتام. مجلة كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية، المجلد 30 العدد 127، الصفحات 116 - 137.

فيصل خليل الربيع، و كوكب يوسف عبابنة. (31 ديسمبر، 2018). الامتحان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. دراسات العلوم التربوية، مجلد 45 العدد4 ملحق 2، الصفحات 353 - 372.

كاظم كريم الجابري، و داود عبد السلام صبري. (2013). مناهج البحث العلمي. بغداد: كلية التربية - ابن رشد للعلوم الانسانية .

محمد سعيد ابو حلاوة، و عاطف مسعد الحسيني الشرييني. (2016). علم النفس الايجابي : نشأته وتطوره ، نماذج من قضاياه (المجلد 1). القاهرة: عالم الكتب.

محمود عبده حسن محمد الغريزي. (ابريل، 2019). علم النفس الايجابي : ماهيته ، اسسه وأفترضاته ، تطبيقاته. مجلة الاندلس للعلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد (22) المجلد (6) ، الصفحات 6 - 35.

محمود كاظم التميمي. (2016). الارشاد الجامعي (المجلد 1). بغداد، العراق: مركز ديونو لتعليم التفكير.

مصطفى خليل محمود عطا الله، و فضل ابراهيم عبد الصمد . (2013). علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات و الخدمات النفسية رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس - كلية التربية.

نجلاء محمد علي ابراهيم. (مايو، 2022). الاتجاهات الحديثة في ور فنيات علم النفس الايجابي لمواجهة الاثار السلبية الناتجة عن حاجة كورونا. مجلة الدراسات و البحوث التربوية، العدد (5) المجلد (2)، الصفحات 278 - 303.

وئام رشيد حسن، و محمد ابراهيم حسين. (سبتمبر، 2020). الاستحقاق الذاتي وعلاقته بالامتحان لدى طلبة الجامعة. كلية التربية للعلوم الانسانية.

المصادر الاجنبية:

Barbara L Fredrickson (2003 January) ،Michele M Tugade ،Christian E Waugh و Gregory R Samanez-Larkin. **What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions** following the terrorist attacks on the United States on. Journal of Personality and Social Psychology ،84 (الصفحات 365-376) 2.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). **The Psychology of Gratitude**. OXFORD UNIVERSITY PRESS.

Emonns, R., & McCullough, M. (2003, January). Counting Blessings Versus Burdens: **An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life**. Journal of personality and social psychology, 82 (2), pp. 377-389.

Emonns, R., & Stern, R. (2013, July). **Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention**. Journal of Clinical Psychology , 69 (8), pp. 846 - 855.

Kaminger, S., Helmut Otto Roth, L., & Laireiter, A.-R. (2023, october 20). **Blessed: the moderating effect of dispositional gratitude on the relationship between social comparison and envy on Instagram**. Frontiers in Psychology, pp. 1 - 8.

- L.O Borders و S.M Drury. (1992). **Comprehensive school counseling programs , Are view for policy markers and parctitioners**. USA: American assosation for counsiling and development morch.
- Mccullough, M. E., Emmons, R., & Kilpatrick, S. (2001, Maech). **Is Gratitude a moral Affect?** Psychological Bulletin, 127 2, pp. 249 - 266.
- McCullough, M. E., Emmons, R., & Tasng, J.-A. (2002, February). **The grateful disposition: a conceptual and empirical topography**. Journal of Personality and Social Psychology, 82(1), pp. 112-127.
- McCullough, M., Emmons, R., & Tasng, j.-A. (2001). **The Gratitude Questionnaire -Six Item. University of Miami**. Journal of Personality and Social Psychology.
- Rafal Riyad Jaafar. (2023). **The effect of counseling program using cognitive restructuring method in reducing negative learning Emotions among middle school female students**. Diyala ,Iraq: college of education for Human sciences.
- Ye, Q., & Wang, H. (2023, December 27). **Effects of Profession-Related Support from Different Sources on Subjective Well-Being Among Chinese Tuition-Free Normal University Students: The Mediation of Intrinsic Motivation for Teaching and Moderation of Dispositional Gratitude**. Psychology Research and Behavior Management, 16, pp. 5237 - 5254.

The Effect of Counseling Program Using Some Positive Psychology Techniques To Develop Gratitude of University Students

Asst. Prof Jabbar Thair Jabbar (Ph. D)
Diyala University- College of Basic Education
basicpsyc_18tc@uodiyala.edu.iq

Abstract:

The present research aims to find out the effect of counseling program using some positive psychology techniques to develop gratitude of university students by testing the following hypothesis (there are no statistically significant differences between the grade levels of the experimental group and the control group on the gratitude scale in the pre- and post-tests at a significance level of 0.05). The researcher adopted the gratitude scale by (Hassan & Hussein , 2020). The validity of the translation was administrated, then the researcher extracted the statistical characteristics of the scale. It was concluded that all items of the scale have a statistically significant differences and correlation. The validity and reliability of the scale were approved as the reliability coefficient by the test and retest method was (0.87), and the reliability value by the Cronbach's alpha method was (0.85). The scale consisted of (28) items. The researcher designed and applied a counseling program on a sample of (10) students as an experimental group. After applying the results, the researcher found that there were statistically significant differences between the grade levels of the experimental group scale in the pre- and post-tests , But there were no statistically significant differences between the grade levels of the control group in the pre- and post-tests, the researcher presented a number of conclusions, recommendations and proposals.

Key words: positive psychology – gratitude.