

فاعلية العلاج النفسي الايجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الباحث: م.د صفاء حنظل هظيم

الجامعة العراقية/ شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

safaa.h.hidym@aliraqia.iq

المستخلص:

استهدف البحث الحالي تعرّف فاعلية العلاج النفسي الايجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وتم التحقق من خلال عدد من الفرضيات الصفرية التي وضعها الباحث، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس تطوّر الهوية، إذ تم الإعتماد في بناء المقياس على نظرية "جكيرنك وريسير" (Chickering & Riesser, 1993) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب، وحساب مؤشرات صدق البناء له، كذلك حساب معامل الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار إذ بلغ (٠.٨١)، وفيما يتعلق بالأداة الثانية، تم الاعتماد على التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الإختبار القبلي البعدي، إذ قام الباحث ببناء برنامج إرشادي وفق أسلوب العلاج النفسي الايجابي، بواقع (١٠) جلسات إرشادية تضم عناوين مختلفة، وبعد تطبيق الإختبار البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية العالج النفسي الايجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات. الكلمات المفتاحية: (فاعلية-برنامج إرشادي-العلاج النفسي الايجابي-تطور الهوية-المرحلة الاعدادية).

The effectiveness of positive Psychotherapy in developing identity development among middle school students

Inst. Safaa Handhal Hadhem (PhD.)

Iraqi University/Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of positive psychological treatment in developing identity development among middle school students, and it was verified through a number of null hypotheses developed by the researcher. To achieve the goal of the research, the researcher built an identity development scale, as the construction of the scale was based on the theory of "Jeckering and Reeser." (Chickering & Riesser, 1993) The psychometric properties of the scale were verified by applying it to

the research sample of (300) students, and calculating its construct validity indicators, as well as calculating the reliability coefficient using the test and retest method, as it reached (0.81). With regard to the second tool, it was done Relying on an experimental design with two experimental and control groups with a pre-post test, the researcher built a counseling program according to the positive psychological treatment method, with (10) counseling sessions containing different titles, and after applying the post-test to members of the experimental and control groups, the results showed that there were significant differences. Statistical significance at the level of (0.05), and in favor of the experimental group, which indicates the effectiveness of positive psychological treatment in developing identity development among middle school students. The research came out with a set of recommendations and proposals.

Keywords: (effectiveness-counseling program-positive psychological treatment- identity development - middle school)

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يعد الشعور بالهوية واسلوب العمل على تطویرها المشكلة التي تواجه الطالب، اذ يواجه مشكلة كيف يصبح شخصاً ناضجاً يعرف من هو؟ وماذا يريد؟ وإلى أين هو ذاهب؟ (Hatton, 1988: 196) يشير "ويلسل" (Willicl) إلى أن اغلب المهمات التي يواجهها الطالب هي تطوير هويته الذاتية، لتكون أكثر استقراراً، وهذه الهوية لا تنتهي إلا عندما يصل إلى مرحلة الرشد. كما يشير "كونوبكا" (Konopka) إلى أن مرحلة المراهقة التي يعيشها الحدث هي المرحلة التي يحقق فيها الطالب عملية الإنجاز، أو يحل مشكلة الهوية (الطرشاي، ٢٠٠٢: ٢).

وقد يثير التشنت والانتشار وضعف القدرة على تحديد الهوية عند الطالب تمثل حالة من القلق الشديد، وذلك لأن الطالب في هذه الحالة قد يكون واقعاً تحت تأثير الخوف الشديد مع ضعف القدرة على التحكم بالذات أو السيطرة عليها وعلى مستقبله، وإذا لم تسفر محاولات الطالب التجريبية للأدوار عن خروجه بتحديد واضح للهوية، واستمر عند هذه المرحلة من التشنت والانتشار، فإنه عندئذ قد لا يحتمل القلق والتوتر الناشئين عن مثل هذه الحالة (العبادي، ٢٠١٣: ١٧).

ويرى "أريكسون" أنه إذا لم تحل أزمة الهوية التي تحدث خلال مرحلة المراهقة، فإنه قد يواجه الفرد خلط الأدوار، فعلى الطالب أن يجمع بين تصورات عدة مثل (شاب، صديق، طالب، قائد، تابع، عامل، رجل، وإمرأة) في تصوّر واحد، ويختار مهنة ونمطاً معيناً للحياة. وعندما يحرز الطلبة الثقة الأساسية والاستقلال، يمكن أن يجدوا ذواتهم على

نحو أكثر سهولة، أما إذا انقلبت هذه الأزمة فقد يظهرون إحساساً بالحاجة إلى معرفة من هم؟ وعن أي شيء يبحثون؟ (دافيدوف، ١٩٨٣: ٥٩٢).

وتشير نتائج دراسة "باسكاريلاً وترينزيني" (Pascarella & Terenzini, 2005) إلى أن إلتحاق الطالب بالمدرسة قد يعيق من تطوّر الهوية لديه مؤقتاً (Pascarella & Terenzini, 2005: 217).

وأشار "جلاسر" إلى أنّ مشكلة الحفاظ والإستمرار في تنمية وتطوّر الهوية قد تكون أكثر صعوبة لبعض الطلبة، إذ تكون التجربة التربوية جديدة من حيث المنهج وطريقة تعامل المدرس مع الطالب (جلاسر، ١٩٦٩: ٢٦٠).

إن بعض مستويات إضطراب الهوية قد يعد طبيعياً، مما يؤدي إلى تشكيل هوية غير ناضجة، ومن الممكن أن تظهر هذه الهوية عندما لا يتمكّن الطالب من إختبار البدائل بفعالية، وعندما يلتزم بهوية معينة في مدة مبكرة من حياته، فإنه قد يكون مغلقاً وإن هذا الإنغلاق قد يحدث عادةً عندما يتقبّل الطالب معتقدات أو توقعات الوالدين قبل أن يملك الفرصة لإختبارها. وقد يعاني طلبة آخرون من إضطراب الهوية ويجدون أنفسهم ملتزمين بأهداف أو قيم ضئيلة، وغير مبالين في البحث عن هوياتهم، كما قد يتبنّى بعضهم هوية سلبية معاكسة لما هو متوقع منهم. أما الطالب الذي ما زال في طور البحث عن هوية له، فقد يصنّف في طور التأجيل أو التوقف (الكناني، ٢٠١٥: 3).

ومن خلال ما تقدم، ونتيجة لوجود دراسات سابقة تؤكد وجود المشكلة ولعدم وجود دراسة تجريبية (حسب حد علم الباحث)، تطلّب بناء برنامج إرشادي لتنمية تطور الهوية. ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي: ما فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث

إنّ تقدّم أي بلد لا يتوقف على موارده الإقتصادية والإجتماعية دائماً، وإنما يتوقف على الثروة الإنسانية التي يمتلكها إذا أحسن توجيهها وتحسينها من المشاكل التي تظهر حاضراً أو مستقبلاً (القاضي، ٢٠١٢: ٣٠). ولكي نتمكّن من أن نعطي إهتماماً أكيداً لثروتنا البشرية لأبد من إعطاء أولوية لشريحة المراهقين، لأن هذه المرحلة تشكل أهم قوّة بشرية لأي مجتمع، فهم مصدر الطاقة والتجديد والتغيير والإنتاج (عربيات، ٢٠٠١: ١٧).

ويؤكد "جكيرنك وريزير" (Chickering & Riesser) 1993 أن تطوّر هوية الطالب ينتج من خلال تطوّر أخلاقياً، وإجتماعياً، وشخصياً، فضلاً على تطوّر الأكاديمي في أثناء تجربته الدراسية.

كما إن تحديد وتطوير الهوية يكون أشبه بالمرساة التي تساعد الطالب على إستكمال المسيرة نحو تحقيق أهدافه بطريقة مثمرة، لذا فإن قضية الهوية تشترك في تحديد كل القيم الكبرى في الإنسانية حتى الوطنية والقومية والفكر واللغة والتاريخ والدين، لذلك فالذين يبحثون عن الإنسان لا بد من أن يبحثوا عن هويته (الكناني، ٢٠١٥: ٥). ويرتبط تشكيل الهوية بمرحلة المراهقة وبداية الشباب، أد تمثّل المطلب الرئيس للنمو السوي خلال هذه المرحلة، وتعبّر عن نقطة تحوّل نحو الإستقلالية الضرورية للنمو السوي (العبادي، ٢٠١٣: ١٠).

وان العملية التربوية وفعاليات الارشاد ركنان متكاملان في خدمة الفرد والمجتمع داخل المدرسة وخارجها، فالتعليم الجيد يتحقق عن طريق الارشاد الصحيح والتوجيه السليم (وزارة التربية، ٢٠٠٨: ٧).

ويشترك علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي في الكثير من الافتراضات والأهداف فكلاهما يركز على الجوانب الإيجابية للتنمية البشرية والأداء، واستهداف العافية كهدف للتدخل بدلاً من التركيز فقط على علاج الضائقة فهذا التداخل يمكن أن يحمل نتائج مثمرة، إذ يتمتع ممارسو الإرشاد النفسي بمهارات ومعرفة فريدة من نوعها يمكن أن تسهل النمو الفردي، وبالتالي تمثل أرضاً طبيعية وخصبة لاختبار العلاج النفسي الإيجابي في البيئات السريرية وغير السريرية، بما أن كلا من علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي يشتركان في نفس الافتراضات حول الطبيعة البشرية وكيف يمكن تحقيق التغيير (سليمان، ٢٠٠٦: ٢٥٥).

إذ يؤكد العلاج النفسي الإيجابي الى الحفاظ على الملامح الايجابية لحياة المسترشد وتقوية هذه الملامح دون التركيز على المشكلات ويعتمد العلاج النفسي الإيجابي على العادات الايجابية للفرد لتكوين حصيلة من المشاعر والسلوكيات والمعارف الايجابية وباعتبار هذه العادات هدفاً اساسياً يتمحور حوله العلاج النفسي الايجابي ويعد مفيداً في حالات الادمان والممارسات الخاطئة والاكئاب إذ يهدف الى تحقيق التحسن أكثر من اعادة التأهيل في مساعدة الفرد لإدارة ذاته أكثر من العلاج (Kaufman an,2014:15).

من خلال ما تقدم اعلاه تبرز اهمية البحث بالاتي:-

- ١- توفير بيانات خاصة بطلاب المرحلة الاعدادية يمكن الاستفادة منها من قبل الجهات الخاصة.
- ٢- بناء مقياس لتطور الهوية يمكن الاستفادة منه من قبل المرشدين التربويين وكذلك الباحثين الاخرين.
- ٣- تقدم البحث الحالي إطار نظري شامل حول كيفية تطبيق الجلسات الارشادية إذ يمكن الاعتماد عليه عند إرشاد الطلبة معتمداً للعلاج النفسي الإيجابي.

هدف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرّف: فاعلية العلاج النفسي الايجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية. ويتحقق ذلك من خلال إختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥)، بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تطور الهوية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥)، بين متوسط رتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تطور الهوية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥)، بين متوسطات رتب الافراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تطور الهوية في الاختبار البعدي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥)، بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين البعدي والمرجأ على مقياس تطور الهوية.

حدود البحث

يحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة لتربية الرصافة الثانية للعام الدراسي

2024-2023.

تحديد المصطلحات

أولاً: فاعلية **Affection** "مقدار الأثر الذي تحدثه المعالجة التجريبية بوصفها متغيراً مستقلاً في إحدى المتغيرات التابعة (شحاته و النجار ، ٢٠٠٣ ، ٢٣٠)

التعريف الإجرائي: إستمرارية الأثر الحاصل في المتغير التابع بعد فترة زمنية من إنتهاء التجربة، من خلال قياس درجة الاستجيب على الإختبار المرجأ ومقارنتها مع درجته على الإختبار البعدي.

ثانياً: العلاج النفسي الإيجابي: **Positive Psychotherapy**

Seligman & Rashid (2006) : هو التقنيات أو الأنشطة المتعمدة التي تهدف إلى تنمية الانفعالات الإيجابية والإدراك والسلوكيات، إذ تستهدف هذه التدخلات والأنشطة المتعلقة بمواطن القوة الفردية، وتنمية المشاركة والمعنى لتعزيز التطور الأمثل والتي تؤكد على منع سلوكيات المشكلات وزيادة الفرصة للأفراد في التعلم (Seligman et al., 2006: 778).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف سيلجمان وراشد (٢٠٠٦)، تعريفاً نظرياً للعلاج النفسي الإيجابي.

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من الأنشطة والتقنيات المعتمدة على فنيات سيلجمان وراشد (Seligman & Rashid, 2006)، المستعملة في جلسات البرنامج الإرشادي التي تهدف الى تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، ويتم التحقق منها من خلال استعمال فنيات العلاج النفسي الايجابي ومن خلال التغيرات الحاصلة في الإجابات الطلاب على مقياس تطور الهوية.

ثالثاً: تطور الهوية Identity Development: عرّفه "جكيرنك وريزير" (Chickering & Reisser, 1993): " نمو يتعلّق بالجوانب الإنفعالية، والبيئشخصية، والأخلاقية، والعقلية، ويتمثل بعدد من المجالات وهي: تطوير الكفاءة، إدارة الإنفعالات، التحرك من الإتكالية نحو الإستقلالية، تطوير علاقات شخصية ناضجة، تأسيس الهوية، تطوير الأهداف، وتطوير النزاهة أو الأمانة" (Chickering & Reisser, 1993: 14).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف جكيرنك وريزير" (Chickering & Reisser, 1993) تعريفاً نظرياً لتطور الهوية.

رابعاً: المرحلة الإعدادية: تعريف المرحلة الإعدادية : ((مؤسسة تربوية تقبل الطلبة بعد اجتيازهم الامتحانات الوزارية في المدارس المتوسطة، ومهمة هذه المؤسسات هو تمكين الطلبة من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتوهمهم في الدخول إلى الجامعة.)) (وزارة التربية ، ١٩٨١ ، ٤٠).

الفصل الثاني / إطار نظري

أولاً: تطور الهوية **Identity Development**: يمثل تطوّر الهوية أهم مظاهر النمو الإنساني المؤثر في طبيعة السلوك الإجتماعي للفرد، إذ يرتبط بطبيعة إدراك الفرد لمعنى وجوده من خلال تبنيّ المبادئ والأدوار الملائمة من

الناحية الشخصية والإجتماعية على حدٍ سواء، واستخدم "أريكسون" مصطلح أزمة الهوية لوصف حالة الفرد الذي يخبر الانفصال الذي يكون له العديد من المصادر أولها الانفصال عن الخبرات السابقة للشخص، وثانيها يتمثل بالتغيرات في الجسم والشكل، والتغيرات الناتجة في موقع الشخص، والأدوار المتوقعة التي تخلق الموقف الذي يجد الفرد فيه صورته المتكونة على أنه لم يعد الشخص نفسه الذي كان في السابق (العبادي، ٢٠١٣: ٣٣).

ويوجد نوعان للتطور، هما التطور الكمي، والتطور النوعي، التطور الكمي هو التغير في الكمية أو العدد مثل إزدياد الطول أو الوزن أو عدد المصطلحات التي يعرفها الطفل، أو عدد مرات الإتصال بالآخرين والتفاعل معهم، أما التطور النوعي فهو التغير في النوع أو التركيبية أو التنظيم مثل التطور الذي يحصل عند طفل لم يكن يعرف النطق إلى طفل يعرف ويفهم النطق ويتواصل مع الآخرين لفظياً (أبو غزال، ٢٠١٣: ٦٣).

ولعل أفضل من يخبرنا عن تطور الهوية وبشكل مثير وشامل يتمثل في نظرية "أريكسون" فالهوية مقابل صراع الهوية ما هي إلا المرحلة الخامسة من مراحل تطور الحياة التي جاء بها "أريكسون" في نظريته، والتي تحدث في وقت مبكر من مرحلة المراهقة عندما يبدأ إهتمام الفرد بتزايد في إكتشاف ذاته، ومن يكون، وما هو موقعه في الجماعات، وفي الحياة عموماً، فخلال هذه المدة تصبح وجهات نظر الآخرين مهمة جداً له، إذ يدخل آنذاك بما أسماه "أريكسون" (Erikson, 1968) المورatorium النفسية أو تعليق وإيقاف النشاط النفسي، وهي الفجوة ما بين أمن مرحلة الطفولة، وإستقلالية مرحلة الرشد، إذ يبدأ جميع الأفراد بتجربة عدد كبير من الأدوار والهويات الإجتماعية المشتقة من الثقافة المحيطة (العبيدي، ٢٠١٣: ٤٩٦-٤٩٧)

نظرية تطور الهوية النفسية الإجتماعية لـ (Chickering & Reisser, 1993)

تعد هذه النظرية أحد أكثر النظريات المرجعية والتطبيقية لتطور هوية الطالب، إذ نما "جكيرنك" (Chickering) عمله من حياة "أريكسون" (Erikson)، المؤيد للنموذج التطوري، وبحث "جكيرنك" (Chickering) في إيجاد توضيح أكثر تفصيلاً وتركيزاً لمناقشة "أريكسون" (Erikson) حول (تطور الهوية)، وفيما بعد قام "جكيرنك" بتتقيح ومراجعة النظرية مع "لندا ريزير" (Reisser, 1993) التي إقترحت بأن يشرعوا بمراجعة البحوث المعتمدة على النظرية، وأن يضمّنوا نتائج جديدة، وتعديل أو تكييف النظرية على مجتمعات طلابية متنوعة (Reisser, 1995: 506). كما إن نظريات تطور هوية الطالب التي برزت بعد عمل "جكيرنك" الأولي، وفرت أيضاً سياقاً للمراجعة، وتقدم نظرية (جكيرنك وريزير، ١٩٩٣) صورة شاملة لتطور هوية الطالب من خلال دراسة عدد من المجالات التي يعالجها الطلبة في أثناء سنوات الجامعة.

المجالات السبعة لتطور الهوية:

"جكيرنك وريزير" (١٩٩٣) قدّموا سبعة مجالات تطورية رئيسة يتعامل معها الطلبة خلال المرحلة الجامعية مستخدمين التعبير المجازي، مفترضين بذلك بأن هذه المجالات الموجهة تصف الطرق السريعة والرئيسة للتقدم بإتجاه الإكتشاف للطريق الشخصي الفريد من نوعه في الكينونة، وتصف أيضاً كيف يتفاعل الطلبة فيما بينهم ومع المجموعات الأخرى، إذ إنهم يرون بأن تطور الهوية ينتج من خلال الإندماج الجامعي وعلاقات الطالب مع الآخرين أي أن تطور هوية الطالب يتم من خلال التفاعل مع الآخرين (Chickering & Reisser, 1993: 35-47).

وقدموا في هذه النظرية استمرار حر وطلاق لتطور الهوية، مفترضين أن بعض المجالات يتم مواجهتها قبل مجالات أخرى أو توفر أساس للمجالات التي تليها والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) المجالات السبعة لتطور الهوية

تطوير الكفاءة Development Competence: إمتلاك المهارات الفكرية، الجسدية، والشخصية، وكذلك شعور عام بالثقة بهذه المهارات.
إدارة الإنفعالات Managing Emotions: التوازن بين السيطرة على الذات، والتعبير عن الذات.
التحرك من الإعتدالية إلى الإستقلالية Moving Through Autonomy Toward Interdependence: الحصول على إعتدالية إنفعالية مؤثرة وفعالة، بينما إعتدالية داخلية.
تطوير علاقات شخصية ناضجة Developing Mature Interpersonal Relationships: تطوير القدرة على التسامح، والتقدير للفروقات عند الآخرين، وتطوير قدرة التألف.
تأسيس الهوية Establishing Identity: تقرير مجموعة من القضايا مرتبطة بالمظهر، الجنس، الموقف الإجتماعي، وتطوير مفهوم - للذات إيجابي ومستقر .
تطوير هدف Developing Purpose: يتضمّن تقويم الإهتمامات، توضيح الأهداف، ووضع المخططات المستقبلية بالرغم من المعوقات في الإلتزامات المهنية والشخصية، والعائلة.
تطوير النزاهة أو الأمانة Developing Integrity : ويتضمّن ما يأتي: إنسانية القيم Values Humanizing: موازنة إهتمامات الذات مع حاجات الآخرين. تشخيص القيم Values Personalizing: إمتلاك القيم شخصياً وبشكل فعال. تطوير الإنسجام Congruence Developing: السماح في إمتلاك قيم شخصية لتوجيه السلوك.

ثانياً: العلاج النفسي الإيجابي: Positive Psychotherapy

تطور العلاج النفسي الإيجابي داخل سياق حركة علم النفس الإيجابي، ففي الوقت الذي يهتم علم النفس الإيجابي بالبحث العلمي للانفعالات الإيجابية، ونقاط القوة في الشخصية والعلاقات الهادفة، فإن العلاج النفسي الإيجابي دعم الهناء والرفاهية والوجود الأفضل للفرد، والامل، والتفاؤل، ونمو الحياة السارة، والاندماج في الحياة (أبو حلاوة والحديبي، ٢٠٢٢:٤١٠).

اذ يعمل العلاج النفسي الإيجابي على تنمية المشاركة والمتعة والمعنى، لتعزيز التطور الأمثل والتي تؤكد على زيادة فرص الافراد في التعلم نظراً لان الدماغ البشري شديد الصعوبة في الحضور والرد بقوة على السلبيات بدلاً من الإيجابيات،

فان الامراض النفسية تزيد من هذا الميل، لذلك فان ابراز نقاط القوة الى جانب تحسين الاعراض، هو نهج علاجي ارشادي أفضل، سعى العلاج النفسي الإيجابي الى الموازنة بين الاهتمام والموارد من خلال اشراك المسترشدين في المناقشات (Seligman et al,2006:778).

كما يرى سيلجمان (٢٠٠٥) أهمية العلاج بتعظيم القوة لأنها اذا ما نضجت ستكون سياجاً حامياً ضد جوانب الضعف، وتجاه عواصف الحياة التي لا بد ان تواجهها (يونس، ٢٠١٨: ٤٦).

ان طريقة علم النفس الإيجابي في العلاج إن نبحث عن النقاط الإيجابية لدى الافراد نمنحها فتعالج عيوباً أخرى، لان الانسان وحدة متكاملة، وجوانب شخصيته متداخلة ولا يمكن فصل الجوانب العقلية عن الوجدانية، عن الاجتماعية، عن الجسمي، عن الروحي ومادام هناك اتصال وتداخل وتفاعل (يونس، ٢٠١٨: ٥٠).

نظرية العلاج النفسي الإيجابي: Positive Psychotherapy Theory

يهدف العلاج النفسي الايجابي الى تقليل المرض العقلي والنفسي عن طريق بناء أصول الصحة النفسية والعقلية على نطاق واسع، وتحريك منحنى الافراد نحو الصحة النفسية (Butler et al,2015:2).

كما ان للسعادة قيمة وجدانية لها علاقاتها الوثيقة بكل ما يحمل طابع الخير او هي متصلة ارتباطاً جوهرياً بنظرية تحصيل الخير او امتلاكه وتصبح السعادة قيمة انفعالية تصاحب السعادة إذا أردنا لها الوجود في صميم الحياة البشرية مرتبطة ارتباطاً كلياً عاماً بسلسلة القيم كلها، فالسعادة هي شعور الانسان بانسراح الصدر والاقبال على الحياة بوجه عام (الفنجري، ٢٠٠٦: ٣١).

اذ يرى سيلجمان الافراد السعداء هم الأكثر قدرة على تحمل الألم، وهم أكثر الافراد اتخاذاً للتدابير الأمنية والصحية، ويتمتعون بالمتعة والامل والرضا، لان المشاعر الإيجابية تلغي المشاعر السلبية لديهم (Seligman,2002:41).

المفاهيم الأساسية للنظرية:

١- **المعنى Meaning**: هو الانتماء الى شيء يعتقد الفرد انه أكبر قيمة من الذات نفسها، يتضمن المعنى على العنصر الذاتي (مثلاً " ألم تكن هذه الجلسة مع اساتذتي في المكتبة لوقت طويل ذات مغزى من أي وقت مضى؟")، وبالتالي قد يندرج في الانفعالات الإيجابية، اذ ان العنصر الذاتي هو ميول للانفعالات الإيجابية، الفرد الذي يشعر به لا يمكن ان يكون مخطئاً في سعادته او راحته، مع ذلك قد يعتقد الفرد ان جلسة المكتبة ذات الوقت الطويل ذات مغزى كبير، ولكن عندما يتذكر جوهرها في وقت لاحق ولم تعد عالية المعنى أي الراحة قد قدمتها مسبقاً (Hool,2011:15).

٢- **المتعة Pleasure**: يعد هذا العنصر حجر الزاوية في نظرية السعادة، والذي هو أحد المكونات الرئيسية للسعادة والرفاه، اذ لها تأثير يذهب الى ما هو ابعد من رسم البسمة على الوجوه، بل هو شعور جيد يساعد على أداء أفضل في العمل والدراسة ويعزز الصحة الجسدية ويقوي العلاقات الاجتماعية ويعطي الفرصة للتطلع الى المستقبل بتفاؤل وامل (Seligman,2011:237).

٣- المشاركة **Engagement** : هي التزامات الفرد المتنوعة في مجال العمل او التعلم او العلاقات شأنها شأن المتعة، او هي الأنشطة التي تلبي حاجات الفرد التي تغمر الجسم بالنواقل العصبية الإيجابية والهرمونات التي ترفع من إحساس الفرد بالرفاهية، تساعد هذه المشاركة على بقاء الفرد حاضراً، بالإضافة الا الأنشطة التي نجد فيها الهدوء والتركيز والفرح، يتم تقييمها بشكل ذاتي فقط (هل توقف الوقت بالنسبة لك؟ هل استوعبت المهمة تماماً؟ هل فقت الوعي الذاتي؟) المتعة والمشاركة هما الفئتان الرئيسيتان في نظرية الرفاهية اذ يتم قياس جميع العوامل ذاتياً فقط، كما تشمل الانفعالات الإيجابية جميع متغيرات الرفاه الشخصي: المتعة، والنشوة، والراحة، والدفء، ومع ذلك نضع في الاعتبار ان هذا الفكر والشعور غائبان عادة أثناء حالة التدفق، وعند الرجوع الى الوراء، نقول هذا كان ممتعاً أو كان رائعاً، الحالة الذاتية للمشاركة هي بأثر رجعي (Seligman,2002:43).

العلاج النفسي الإيجابي يقوم على المبادئ الثلاثة التالية:

- ١- إن تنمية الانفعالات الإيجابية عند الاشخاص تساعد على نمو وتطور قدراتهم العقلية ومهاراتهم الاجتماعية ولياقتهم البدنية التي تساهم في تكون شخصياتهم فيما بعد.
- ٢- إن استثارة الانفعالات الإيجابية وإداعتها لدى الطفل منذ السنوات الاولى في عمره، تساعد على تفعيل سلسلة من العمليات التي من شأنها أن تدعم بدورها هذه الانفعالات.
- ٣- إن الصفات الإيجابية التي يبينها الطفل هي في الأساس فطرية وبيولوجية، مثلها مثل الصفات السلبية (أبو حلاوة والحديبي، ٢٠٢٢: ٤١٤).

كيفية استعمال العلاج النفسي الإيجابي في العملية الارشادية:

يمكن تقسيم العلاج النفسي الإيجابي إلى ثلاث مراحل، تركز المرحلة الأولى على استكشاف سرد متوازن للمسترد واستكشاف نقاط القوة من وجهات نظر متعددة، ويتم تفعيل نقاط القوة هذه في أهداف ذات مغزى شخصي، أي لدى الفرد نفسه، وترتكز المرحلة الوسطى على تنمية الانفعالات الإيجابية والتكيفية للتعامل مع الذكريات السلبية، وتشمل المرحلة النهائية تمارين حول تعزيز العلاقات الإيجابية والمعنى او الغرض من الحياة في تحقيق الأهداف، و يستند العلاج النفسي الإيجابي إلى ثلاثة افتراضات هي أولاً : يرغب المسترد بطبيعته في تحقيق النمو والوفاء والسعادة بدلاً من مجرد السعي لتجنب البؤس والقلق، و ثانياً: الموارد الإيجابية مثل نقاط القوة حقيقية كما في الأعراض والاضطرابات، والافتراض النهائي هو أنه يمكن تشكيل علاقات ارشادية فعالة من خلال مناقشة وإظهار الموارد الإيجابية ، وليس فقط تحليلاً شاملاً مطولاً للضعف والعجز (Rashid & Seligman, 2015: 62)

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن منهج البحث المعتمد، والتصميم التجريبي المتبع لإختبار فرضيات البحث، وكذلك عرض إجراءات البحث، وفيما يلي عرضاً لهذه الإجراءات:

أولاً / منهجية البحث: تم اعتماد المنهج التجريبي في إختبار فرضيات البحث، وكيفية ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في النتائج من خلال التكافؤ بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

ثانياً / التصميم التجريبي: تم إعتاد التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة العشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، وهذا التصميم يعد من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم، إذ يتطلب التوزيع العشوائي، وإجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على التجربة بين المجموعتين (الزويبي و الغنام، ١٩٨٨، ١١٢). والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) التصميم التجريبي

المجموعة	الإختبار القبلي	المتغير المستقل	الإختبار البعدي	الفرق
التجريبية	مقياس تطوّر الهوية	البرنامج الإرشادي	مقياس تطوّر الهوية	إختبار الفاعلية (المرجأ)
الضابطة	مقياس تطوّر الهوية	لم تتعرض لأي برنامج	مقياس تطوّر الهوية	

ثالثاً / إجراءات البحث:

مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية البالغ عددهم (١٣٤٣٨) (*) في المدارس التابعة لمحافظة بغداد الراصفة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

عينات البحث:

١- **عينة التحليل الإحصائي:** بلغت عينة التحليل الإحصائي (300) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية، تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، موزعين على أربع مدارس تابعة إلى محافظة بغداد الرصافة الثانية، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) يوضح عينة التحليل الإحصائي

ت	المدرسة	العدد الكلي	العينة
١	إعدادية البقعة للبنين	٥٨٩	١١١
٢	إعدادية الجزيرة للبنين	٤٠٤	٧٦
٣	إعدادية الجمهورية للبنين	٣٧٩	٧١
٤	إعدادية حجر ابن عدي	٢٢٤	٤٢
	المجموع	١٥٩٦	٣٠٠

٢- **عينة التجربة:** لتحديد عينة تطبيق البرنامج الإرشادي، قام الباحث بعدد من الخطوات لإختيار العينة:

- أ- إختيار مدرسة (إعدادية حجر ابن عدي للبنين) بشكل قصدي وذلك لأسباب معينة:
 - وجود عدد كبير من الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى من المتوسط النظري للمقياس.
 - وجود مكان مناسب ومخصص لتطبيق البرنامج الإرشادي.
 - تعاون إدارة المدرسة والكادر التدريسي مع الباحث، الأمر الذي دعم الباحث على إتمام البحث.
- ب- تطبيق مقياس تطوّر الهوية على طلاب المرحلة الاعدادية.

*تم الحصول على هذه البيانات من المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية، قسم التخطيط التربوي.

ت- إختار الباحث (20) طالب من طلاب الصف الخامس العلمي والادبي الذين حصلوا على درجات أقل من الوسط النظري للمقياس البالغ (٨٧.٥٠).

ث- قام الباحث بتوزيع الطلاب بصيغة عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة، وتم إختيار الدرجات التي يحصلون عليها بمثابة إختبار القبلي لهم.

أداتا البحث:

لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي:

- ١- بناء مقياس تطور الهوية.
- ٢- بناء برنامج إرشادي بأسلوب العلاج النفسي الإيجابي على وفق نظرية سليجمان، وسيقوم الباحث بعرض إجراءات البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع بشكل مفصل.

وفيما يتعلق بمقياس البحث فقد اتبع الباحث خطوات بناء مقياس تطوّر الهوية كان لابد من إتباع الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية المتمثلة بتطوّر الهوية، فقد تم تحديد مفهوم تطوّر الهوية وذلك بالإعتماد على التعريف النظري والنظرية المتبناة لـ "جكيرنك وريزير" (Chickering & Riesser, 1993)، إذ تبنى الباحث مفهومهما اللذان عرفاه بأنه " نمو يتعلق بالجوانب الإنفعالية، والبيئشخصية، والأدبية، والعقلية، ويتمثل بعدد من المجالات وهي: تطوير الكفاءة، إدارة الإنفعالات، التحرك من الإتكالية نحو الإستقلالية، تطوير علاقات شخصية ناضجة، تأسيس الهوية، تطوير الأهداف، وتطوير النزاهة أو الأمانة " (Chickering & Reisser, 1993: 14)، وحددا "جكيرنك وريزير" تطوّر الهوية بسبعة مجالات انظر جدول (1). وتم صياغة (35) فقرة لمقياس تطوّر الهوية موزعة على سبعة مجالات بواقع (٥) فقرات لكل مجال وقد وضع أمام كل فقرة أربعة بدائل للإجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (1,2,3,4) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري Face Validity):

إذ عرض الباحث فقرات مقياس تطوّر الهوية المؤلف من (35) فقرة بصيغته الأولية بإستبانة على (12) محكم من المتخصصين في العلوم النفسية والمقياس النفسي والإرشاد النفسي والصحة النفسية استقصى منهم مراجعة فقرات كل مجال من مجالات تطوّر الهوية، وبناءً على آرائهم واقتراحاتهم كانت الفقرات جميعها واضحة، إذ حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر.

التطبيق الإستطلاعي للمقياس: طبق الباحث مقياس تطوّر الهوية (الملحق: 1) بعد أن نسقت فقرات المقياس للمجالات السبعة عشوائياً، على عينة إستطلاعية بلغ عددها (30) طالب وتبين أن تعليمات المقياس وبنوده واضحة من حيث المعنى والصياغة، وإن الوقت المستغرق للاستجابة على فقرات المقياس تراوح بين (10-22) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

١- القوة التمييزية: رتبت درجات الطلاب تنازلياً على وفق الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، ثم حددت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية بنسبة (27%) من أفراد العينة في كل مجموعة، فأصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (81) طالب، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، بينت أن فقرات المقياس جميعها مميزة بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (١٦٠) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) يوضح القوة التمييزية لمقياس تطور الهوية

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
14.481	1.06065	1.8288	0.80335	3.6577	1
15.738	0.95509	1.7207	0.81238	3.5946	2
15.945	1.00840	1.9640	0.59866	3.7387	3
18.758	0.97588	1.5946	0.59866	3.7387	4
13.390	1.14093	1.7027	0.91139	3.5586	5
10.337	1.09679	2.6757	0.47094	3.8468	6
7.545	0.98423	1.6036	1.19383	2.7117	7
11.631	1.08674	2.0991	0.78102	3.5766	8
11.771	1.10106	2.5495	0.41531	3.8649	9
3.006	0.8692	1.5696	1.2024	1.9910	10
13.012	1.18888	1.8829	0.83298	3.6757	11
16.485	0.96804	2.1622	0.45807	3.8378	12
6,556	1.14208	2.1171	1.17153	3.1315	13
12.322	1.12182	2.2432	0.61366	3.7387	14
16.336	0.93139	2.0721	0.55948	3.7568	15
12.771	1.20387	1.9279	0.84625	3.7117	16
10.946	0.97965	2.5406	0.62477	3.7477	17
14.644	0.88596	2.3874	0.51369	3.8108	18
11.276	1.04117	2.5676	0.45538	3.7838	19
11.715	0.99836	2.4685	0.53845	3.7297	20
15.373	0.88781	2.1081	0.65209	3.7117	21
12.681	0.90968	2.1892	0.67067	3.5495	22
13.852	0.93376	2.2342	0.56138	3.6667	23
14.014	0.92264	2.1982	0.66589	3.7117	24
9.148	1.19506	2.0901	0.99713	3.4414	25
9.015	1.09440	2.1712	0.98739	3.4324	26
6.400	0.96779	2.1892	1.16269	3.1081	27
11.087	0.92980	2.0901	0.83534	3.4054	28

10.946	1.24993	2.0360	0.84509	3.6036	29
7.330	1.06566	2.0270	1.13098	3,1081	30
11.009	0.97066	2.4685	0.65772	3.6937	31
11.333	1.02795	2.2072	0.7790	3.5946	32
10.858	1.08395	2.5676	0.48831	3.7928	33
14.180	1.11420	2.0631	0.61326	3.7748	34
12.620	0.86964	1.7027	1.04736	3.3333	35

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات): استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون في احتساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجيب على المقياس، فتضح جميعها ذات دلالة احصائية (5) يوضح ذلك.

جدول (5) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تطوّر الهوية والدلالة المعنوية لها(*)

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	0.319	6.715	19	0.279	5.796
2	0.262	5.417	20	0.270	5.594
3	0.189	3.840	21	0.356	7.601
4	0.189	3.840	22	0.349	7.430
5	0.463	10.425	23	0.422	9.291
6	0.472	10.682	24	0.435	9.642
7	0.366	7.846	25	0.425	9.368
8	0.423	9.313	26	0.450	10,055
9	0.497	11.433	27	0.431	9.530
10	0.327	6.903	28	0.441	9.805
11	0.393	8.529	29	0.448	9.998
12	0.388	8.400	30	0.151	3.047
13	0.301	6.298	31	0.346	7.358
14	0.463	10.425	32	0.422	9.291

* - القيمة التائية للدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط الجدولية بدرجة حرية (298) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (1.96) ومستوى (0.01) تساوي (2.516) ومستوى (0.001) تساوي (3.291).

9.642	0.435	33	10.682	0.472	15
7.772	0.363	34	6.483	0.309	16
4.715	0.230	35	10.367	0.461	17
			7.456	0.350	18

٣ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه: تم احتساب علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بينت النتائج أن الفقرات جميعها كانت بدلالة إحصائية، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس تطوّر الهوية والدلالة المعنوية لها

تطوير الكفاءة			إدارة الإنفعالات			التحرّك من الإتكالية إلى الإستقلالية			تطوير علاقات شخصية ناجحة		
رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
1	0.607	15.244	2	0.532	12.542	3	0.536	12.672	4	0.353	٧.٥٢٨
8	0.597	14.852	9	0.507	11.742	10	0.438	9.720	11	0.381	8.225
15	0.657	17.391	16	0.541	12.835	17	0.443	9.862	18	0.483	11.009
22	0.455	10.199	23	0.523	12.245	24	0.463	10.425	25	0.551	13.176
29	0.573	13.955	30	0.419	9.208	30	0.556	13.353	32	0.585	14.398
تأسيس الهوية			تطوير الهدف			تطوير النزاهة أو الأمانة					
رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية			
5	0.566	13.703	6	0.607	15.244	7	0.532	12.542			
12	0.430	9.502	13	0.597	14.852	14	0.507	11.742			
19	0.585	14.398	20	0.657	17.391	21	0.541	12.835			
26	0.394	8.555	27	0.455	10.199	28	0.523	12.245			
33	0.488	11.160	34	0.573	١٣.٩٥٥	35	0.419	9.208			

٤- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى (المصفوفة الارتباطية) لمقياس تطوّر الهوية: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين المجالات وذلك بإستخدام معامل إرتباط بيرسون، وحسبت الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط للفقرات، وتبيّن أن جميع الارتباطات بين المجالات دالة إحصائياً عند (0.05) وهذا يشير إلى أن المجالات جميعها تقيس مفهوم واحد وهو تطوّر الهوية، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس تطوّر الهوية

المجالات	تطوير الكفاءة	إدارة الإنفعالات	التحرّك من الإنكالية إلى الإستقلالية	تطوير علاقات شخصية ناضجة	تأسيس الهوية	تطوير الهدف أو الأمانة	تطوير النزاهة
تطوير الكفاءة	معامل الارتباط	0.395	0.415	0.259	0.339	0.512	0.378
	الدلالة المعنوية	8.582	9.104	5.352	7.189	11.898	8.145
إدارة الإنفعالات	معامل الارتباط	1	0.490	0.267	0.268	0.472	0.273
	الدلالة المعنوية		11.220	5.529	5.550	10.682	5.662
التحرّك من الإنكالية إلى الإستقلالية	معامل الارتباط		1	0.371	0.437	0.500	0.336
	الدلالة المعنوية			7.971	9.692	11.518	7.117
تطوير علاقات شخصية ناضجة	معامل الارتباط			1	0.482	0.319	0.450
	الدلالة المعنوية				10.979	6.715	10.055
تأسيس الهوية	معامل الارتباط				1	0.414	0.368
	الدلالة المعنوية					9.076	7.898
تطوير الهدف	معامل الارتباط					1	0.486
	الدلالة المعنوية						١١.٠٩٩

1							تطوير النزاهة أو الأمانة
---	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

ثبات المقياس :Reliability of the Scale

١- طريقة الإختبار وإعادة الإختبار **Test-Retest Method**: طَبَّقَ الباحث مقياس تطوّر الهوية على عينة الثبات وعددها (30) طالب، وبعد مرور (15) يوم أُعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على الطلبة ذواتهم، وبعد تقويم الإجابات في التطبيقين الأول والثاني، حسب الباحث معامل إرتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، فكان معامل الثبات (0.87) وتعد هذه القيمة دالا على على إستقرار إجابات الطلبة على المقياس (البياتي وأثناسيوس، ١٩٧٧: ١٩٤).

٢- طريقة تحليل التباين بإستعمال معادلة ألفا كرونباخ **Variance Analysis Method**: لتقدير الإتساق الداخلي للمقياس إستعملت استجابات عينة التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الإختبار وبالبلغ حجمها (30) طالب وبما أن فقرات المقياس كانت جميعها ذات دلالة إحصائية، حسب الباحث الثبات للعينة البالغة (300) طالب وبلغ معامل ألفا (0.84) وهو يعد معامل ثبات جيد.

وصف مقياس تطوّر الهوية: بعد الإجراءات التي تحققت في الخطوات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (35) فقرة، موزعة بواقع (5) فقرات لكل مجال، مصاغة بنمط العبارات التقريرية ومقابل كل فقرة اربع بدائل مدرجة للإجابة (دائماً، غالباً، احياناً، أبداً) يعطى لها عند التصحيح الدرجات (4, 3, 2, 1) على وإن أقل درجة كلية يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (35) درجة وأعلى درجة كلية هي (140) درجة، وبمتوسط نظري مقداره (87.50) درجة، والملحق (1) يتضمن مقياس تطوّر الهوية بصيغته النهائية.

رابعاً / التكافؤ: لضمان الدقة في تطبيق البرنامج، قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث، ومن خلال ما أشارت إليه نظرية التعلم الإجتماعي لباندورا وكذلك الدراسات السابقة ، أن سلوك الفرد في أي موقف يتأثر بعوامل دخيلة، فارتأى الباحث أن يكافؤ (درجات أفراد العينة في الإختبار القبلي، العمر).

١- درجات الطلاب على مقياس تطور الهوية في الإختبار القبلي: للتحقق منه، أستعمل إختبار (مان-وتني) للعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين، وظهر أن قيمة (U) المحسوبة بلغت (47)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) نتائج إختبار مان-وتني للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين بحسب درجات الإختبار القبلي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان-وتني U	
				المحسوبة	الجدولية
التجريبية	10	102	10.20	47	23
	10	108	10.80		
الضابطة	10				

٢- العمر: تم مكافئة العمر وحسب الأشهر، بإستخدام إختبار مان-وتني، إذ كانت قيمة (U) المحسوبة (44.50) وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائيًا، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9) نتائج إختبار مان-وتني للتكافؤ في متغير العمر

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ما-وتني U	
				المحسوبة	الجدولية
التجريبية	10	99.5	9.95	44.50	23
الضابطة	10	110.5	11.05		

خامسًا / الوسائل الإحصائية:

تم إستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث من خلال الإستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS.

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

اعتمد الباحث خطوات البرنامج الإرشادي على وفق برنامج سيلجمان وراشد Seligman & Rashid,2006: في بناء البرنامج الإرشادي. ويتمثل بالخطوات التالية:-

أولًا / تحديد الأهداف: ويقسم الهدف العام في البحث الحاضر على قسمين:

١- هدف عام للبرنامج الإرشادي: إن الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢- هدف عام لكل جلسة ارشادية: تم تخصيص أهداف عامة لكل جلسة إرشادية وفق موضوعات الجلسات، وعلى وفق تقنيات العلاج النفسي الايجابي، وبما يتلاءم وطبيعة أفراد المجموعة، ونوع المشكلة على وفق النظرية المتبناة.

ثانيًا / الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج الإرشادي: قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي وفق نظرية علم النفس الايجابي.

ثالثًا / المستفادون من البرنامج الإرشادي: طلاب المرحلة الاعدادية.

رابعًا / مكان الإرشاد وشروطه: تم تطبيق البرنامج في (إعدادية حجر ابن عدي للبنين) للبنين إذ تم تأمين المكان الملائم من أجل تطبيق جلسات البرنامج دون أي عوائق ودون أي مشتتات، لضمان سلامة النتائج، وإنجاح العملية الإرشادية.

خامسًا / فترة تطبيق البرنامج وعدد الجلسات الإرشادية: تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي البالغة (١٠) جلسات، بواقع جلستين في الأسبوع، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها

ت	عنوان الجلسة	تاريخ الإنعقاد
١	الإفتتاحية	١٩ / ١١ / ٢٠٢٣ الأحد، ١٢ مساءً
٢	التفكير الايجابي	٢٢ / ١١ / ٢٠٢٣ الأربعاء، ٨.١٠ صباحاً
٣	ادارة الانفعالات	٢٦ / ١١ / ٢٠٢٣ الأحد، ١٢ مساءً
٤	تنمية الكفاءة	٢٩ / ١١ / ٢٠٢٣ الأربعاء، ٨.١٠ صباحاً
٥	التفاعل الاجتماعي	٣ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأحد، ١٢ مساءً
٦	تقدير الذات	٦ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأربعاء، ٨.١٠ صباحاً
٧	الامانة	١٠ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأحد، ١٢ مساءً
٨	تنمية الشعور بالمسؤولية	١٣ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأربعاء، ٨.١٠ صباحاً
٩	تحقيق الاهداف	١٧ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأحد، ١٢ مساءً
١٠	الختامية	٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٣ الأربعاء، ٨.١٠ صباحاً

سادساً / تمويل البرنامج: قام الباحث بتمويل ذاتي للبرنامج الإرشادي، من حيث الدعم المادي في توفير الوسائل التي تحتاجها التجربة.

سابعاً / طرائق الإرشاد النفسي: إستخدم الباحث العلاج النفسي الايجابي، حيث قام الباحث بمقابلة فردية مع كل طالب من أفراد المجموعتين من أجل الحصول على الموافقة في الإشتراك بالبرنامج الإرشادي وشرح ما يتضمنه من عدد جلسات، والوقت ، والمكان.

ثامناً / الأساليب والفنيات الإرشادية: اعتمد الباحث على أساليب وفنيات نظرية علم النفس الايجابي المتنبأ ، وفيما يلي نعرض خطوات وتقنيات العلاج النفسي الايجابي:

١- نقاط القوة المميزة **Signature Strengths**: نقاط القوة المميزة للفرد بالأداء الجيد يكون في أفضل حالاته فيمكن للمفحوصين تقييم نقاط قوتهم باستخدام مقياس نقاط القوة المميزة وعندما يستخدم الأفراد نقاط قوتهم بشكل متكرر وعبر عدد من مجالات الحياة، يعد تحديد جوانب القوة المميزة موضوعاً أساسياً في العلاج النفسي الإيجابي، اذ وضع سيلجمان (٢٤) من نقاط القوة الشخصية وهي (الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، الابداع، الذكاء الاجتماعي، المنظور، البسالة والاقدام، المثابرة، الاستقامة، الطيبة والكرم، الحب، المواطنة، الانصاف والمساوة، القيادة، ضبط النفس، التعقل، التواضع، تقدير الجمال، الامتتان، الامل، الروحانية، الصفح، روح الدعابة، الحيوية والحماس)(سيلجمان، ٢٠٠٦: ٢٣١)

٢- الامتتان **Gratitude**: يتضمن الامتتان الوعي والشكر للأشياء الايجابية التي حدثت في الحياة إذ يطلب من الافراد حساب مصادرهم اليومية الايجابية بتسجيل بشكل تفصيلي للأشياء التي تمتنون اليها، او بكتابة خطابات شكر للأفراد الذين ترغبون في شكرهم (Emmons & McCullough, 2004: 54).

٣- **التسامح Forgiveness**: يُعد التسامح استجابة ذاتية تؤيد القواعد والمعايير الاجتماعية اي بمعنى ان يتسامح الفرد عن احداث او افراد قد تجاوزوا او تعدوا حدود الاعراف واللياقة، إذ يتميز التسامح عن المصالحة والاعتذار الرسمي وعن النسيان او التبرير (Seligman & Rashid, 2006: 32).

٤- **الرضا بدلاً من التعظيم (التطلع للكمال) Satisfaction instead of Maximizing**: من مميزات هذا التمرين اختيار بديل جيد من مجموعة بدائل بدلاً عن التطلع الى الكمال اي اختيار بديل افضل من جميع البدائل الممكنة يتم تطبيقه، ان الاستراتيجية المتبناة في هذا التمرين تحدد ما اذا كان وجود او عدم وجود حرية للاختيار تعزز من السعادة، و يُميز (Schwartz et al., 2002).

٥- **الامل Hope**: يساعد التمرين القائم على الامل الافراد على صياغة اهتمامات جيدة وتتبع مسارات مقنعة وشرعية وتأخذ في اعتبارها ما يبذله الفرد من جهد ودفع الذات لمتابعة الغايات واعادة تشكيل العوائق والصعوبات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها او التكيف معها (Seligman & Rashid, 2006: 33).

٦- **الاستجابة النشطة- البناءة Active- Constructive Responding**: في المواقف اليومية ربما يتم تفاعل الحب والانتماء عن طريق الاستجابة بطريقة نشطة وبنائية للأخبار الجيدة التي يذكرها الاصدقاء وافراد الاسرة عن حياتهم، ان الاستفادة من الاحداث الايجابية بإبلاغ الوالدين او شركاء الحياة او الاصدقاء المقربين عنها ستزيد من الرفاه وتعزز الرفاه المرتبط بالأحداث الايجابية نفسها (Gable & Haidt, 2005: 57).

٧- **التذوق Savoring**: يعد التذوق شكلاً متميزاً من السيطرة المتصورة على الانفعالات الإيجابية، إذ يكون الفرد قادراً على توليد، وتكثيف وإطالة التمتع من خلال قدرة الافراد على الاهتمام بالخبرات الايجابية دون السلبية في حياتهم وتقديرها وتعزيزها (سيلجمان، ٢٠٠٢: ٢٤٥).

٨- **هبة الوقت Gif of time**: يهتم هذا التمرين بقيمة واهمية الارتباط بالعلاقات والمؤسسات كالمدرسة او العمل على سبيل المثال أكثر من الارتباط بالذات إذ ان الاندماج في المؤسسات يعطي للحياة معنى أكبر إذ تعد هبة او هدية الوقت واحدة من أعظم الهدايا على الاطلاق بغض النظر عن الظروف المالية للعملاء (Seligman & Rashid, 2006: 36).

٩- **الارث الايجابي Positive Legacy**: هذا التمرين مبني على بحوث تحديد الهدف وفوائد الكتابة عن الاهداف والتي تتضمن ازالة التعقيد بين مواكبة الأهداف، المساعدة في توضيح اولويات الفرد، بناء القيمة الذاتية وتعزيز التكيف لتغييرات ظروف الحياة، في هذا التمرين كواجب منزلي يكتب المفحوصين مقالة او خطاباً يدرجون فيه الاشياء التي يتأملون ان يتم تذكرهم فيها وبعده يقيمون الى اي مدى هم يستخدمون وقتهم لمتابعة هذه الاشياء في حياتهم اليومية (Parks & Sheiner, 2009: 12).

١٠- **التدفق Flow**: التدفق مفهوم يعبر عن حالة نفسية من الاستغراق التام في العمل ما يستهوي الشخص لدرجة تجعله ينسى ذاته تماماً ويركز كل انتباهه وحواسه نحوه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، وهنا يمر الفرد بشعور أشبه

بالتوقف الزمن وإحساس داخلي بالبهجة، وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير (إبراهيم، ٢٩: ٢٠١١).

تاسعاً / تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية: تم تخصيص موضوعات الجلسات الإرشادية من خلال الركوز الى جميع فقرات المقياس.

الصدق الظاهري (تحكيم البرنامج وتقييمه) قام الباحث بعرض عناوين الجلسات على عدد من المحكمين في الإرشاد النفسي، بعد الموافقة على عناوين الجلسات، تم عرض مخطط الجلسات الإرشادية بصورتها الأولية على عدد من الخبراء في الإرشاد النفسي، وكانت آراءهم موافقة على عدد الجلسات ومحتواها.

الجلسات الإرشادية

تضمن البرنامج الإرشادي (١٠) جلسات، والتزاماً بقواعد النشر في المجلات العلمية التي تتطلب بعدد محدود لصفحات البحث، سيتم عرض ثلاث جلسات فقط هي (الثانية، الوسطى، والختامية).

٢٠٢٣ / ١١ / ٢٢

الوقت المستغرق (٥٠ دقيقة)

الجلسة الثانية

الموضوع	التفكير الإيجابي
هدف عام للجلسة	- تنمية التفكير الإيجابي لدى افراد المجموعة التجريبية.
الغنيات المستخدمة	نقاط القوة المميزة، التسامح، الاستجابة النشطة
الانشطة والفعاليات	- يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور. - يبين الباحث مفهوم التفكير الإيجابي. - يوضح الباحث لأفراد المجموعة الارشادية كيفية التفكير بطريقة ايجابية من خلال نقاط القوة الشخصية المميزة لديهم. - تقديم التسامح كأداة يمكن استعمالها من خلال تحويل المشاعر السلبية الى ايجابية. - يقوم الباحث باسترجاع بعض الذكريات الإيجابية حول مواقف او خبرات، لواجبات مدرسية او مراحل تفوق مر بها المسترشد، ومشاركة هذه المواقف مع الاخرين.
التقويم البنائي	- يوجه المرشد سؤالاً عن نقاط القوة التي يتميز بها افراد المجموعة الارشادية في الواجبات المدرسية وكيفية تنظيمها. - يوجه الباحث سؤالاً عن كيفية تحويل الانفعالات السلبية الى انفعالات ايجابية. - يوجه الباحث سؤالاً عن الذكريات الإيجابية في انجاز الواجبات المدرسية، وكيفية مشاركتها مع الاخرين.
التدريب	- يطالب الباحث من افراد المجموعة الارشادية تسطير عن بعض الانفعالات الإيجابية التي واجهتهم داخل الصف.

إدارة الجلسة:

- يرحب الباحث بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور.

- يوضح الباحث مفهوم التفكير الإيجابي.
- يوضح الباحث لأفراد المجموعة الارشادية كيفية التفكير بطريقة ايجابية من خلال نقاط القوة الشخصية المميزة لديهم.
- تقديم التسامح كأداة يمكن استعمالها من خلال تحويل المشاعر السلبية الى إيجابية.
- يقوم الباحث باسترجاع بعض الذكريات الإيجابية حول مواقف او خبرات، لواجبات مدرسية او مراحل تفوق مر بها المسترشد، ومشاركة هذه المواقف مع الاخرين.
- يوجه الباحث سؤالاً عن نقاط القوة التي يتميز بها افراد المجموعة الارشادية في الواجبات المدرسية وكيفية تنظيمها.
- يوجه الباحث سؤالاً عن كيفية تحويل الانفعالات السلبية الى انفعالات ايجابية.
- يوجه الباحث سؤالاً عن الذكريات الإيجابية في انجاز الواجبات المدرسية، وكيفية مشاركتها مع الاخرين.
- يطلب الباحث من افراد المجموعة الارشادية تسطير عن بعض الانفعالات الإيجابية التي واجهتهم داخل الصف.

الوقت المستغرق (٥٠ دقيقة) ٢٠٢٣ / ١٢ / ٦

الجلسة السادسة

الموضوع	تقدير الذات
هدف عام للجلسة	- تنمية تقدير الذات لدى افراد المجموعة التجريبية.
الغنيات المستخدمة	المشاركة مع الاخرين، التسامح، الامتنان
الانشطة والفعاليات	- يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور. - يقوم المرشد بتعريف تقدير الذات. - يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية المشاركة جميع افراد المجموعة في انجاز الواجبات المدرسية، وبعد ذلك الجلوس وملاحظة تفاصيل الممتعة والمشاعر الإيجابية. - يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية التسامح مع بعضهم حتى يشعر الطلاب بالنجاح والنمو، اذ يساعد على تنمية احترامهم لذواتهم. - يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية التحدث عن الأشياء الإيجابية التي يشعر بها في الصف الدراسي بتقدير الذات.
التقويم البنائي	يطلب الباحث من للأفراد المشاركين بالجلسة اعادة ما تعلموه من خلال جلسة اليوم.
التدريب	- يطلب المرشد من افراد المجموعة الارشادية تسطير صفحة واحدة بشكل تفصيلي للأشياء التي تمتنون اليها، او بكتابة خطابات شكر للأفراد الذين ترغبون في شكرهم

إدارة الجلسة:

- يرحب المرشد بأفراد المجموعة الإرشادية ويشكرهم على الالتزام بالحضور .
- يعرف المرشد تقدير الذات (ان يشعر الانسان بالكرامة والقيمة والمكانة، فكل إنسان منا لديه ميل يتحول الى سعي لتحقيق الشعور بالأهمية الذاتية على ان يكون بطريقة طبيعية ومقبولة) (يونس، ٢٠١٨: ٢٩٥).
- يوضح المرشد لأفراد المجموعة الإرشادية أن تقدير الذات أحساس الشخص بقيمة نفسه وبين من حوله فيتصرف بشكل طبيعي دون قلق وهو دون غيره المتحكم بتصرفاته.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة المشاركة في حل احدي المسائل الرياضية المكلفة من أستاذ المادة بشكل جماعي، بعد مدة خمسة دقائق يطلب المرشد الحل الذي توصلوا اليه، والتحدث عن العمل الجماعي حتى في التعلم الأكاديمي، اذ يشعرك بتقدير من قبل زملائك وستجد المتعة في الوصول الى حل لمشكلتك سواء كانت اكااديمية او غيرها.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة الإرشادية التسامح مع البعض، بأن يتعانقوا مع بعضهم البعض وان يتقبل كل منهم الثاني، اذ يساعد هذا على احترامنا لذواتنا وتقديرنا لها.
- يوضح المرشد كيفية تحدث عن الصورة الإيجابية للفرد عن نفسه، فإذا كان يحتفظ في مخيلته بصورة صعبة التحقيق ومشوه عن قدراته عليه أن يسأل نفسه هل أنا عبداً لصورة لا يمكنني تحقيقها فإذا قبل أن يكون عبداً فهذا هو اختياره (المعاناة)، أما رفض أن يكون كذلك فهذا أيضاً اختياره - وهنا قد يستبعد هذه الصور، ويدخل مكانها صورة أخرى أكثر واقعية عن قدراته.
- أن الإنسان الذي لديه ثقة بنفسه فإنه يكون لديه أهداف واضحة ومحددة يسعى إلى تحقيقها وهي مدركة لإمكاناتهم وقدراتهم وتعرف نقاط القوة والضعف مما يدفعها للانطلاق وتكون له قدرة كبيرة للتسامح مع الاخرين.
- يطلب الباحث من للأفراد المشاركين بالجلسة اعادة ما تعلموه من خلال جلسة اليوم.
- يطلب المرشد من افراد المجموعة الإرشادية تسطير صفحة واحدة بشكل تفصيلي للأشياء التي تمتنون اليها، او بكتابة خطابات شكر للأفراد الذين ترغبون في شكرهم.

٢٠٢٣ / ١٢ / ٢٠

الوقت المستغرق (٥٠ دقيقة)

الجلسة العاشرة (الختامية)

عنوان الجلسة	الختامية
هدف عام للجلسة	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي.
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار .
الانشطة والفعاليات	<ul style="list-style-type: none"> - يرحب الباحث بالطلاب المشاركين بالجلسات الإرشادية. - يتابع الباحث الواجب البيتي، ويقدم التعزيز الإيجابي للطلاب الذين أنجزوا الواجب. - يخبر الباحث أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء البرنامج الإرشادي. - يقدم الباحث الشكر والتقدير للطلاب على إلتزامهم بالبرنامج الإرشادي ووقت الحضور وأراءهم البناءة التي أسهمت في تطوّر جلسات البرنامج الإرشادي.

<ul style="list-style-type: none"> - يعطي الباحث فرصة لكل فرد من أفراد المجموعة أن يتحدث عن رأيه بجلسات البرنامج الإرشادي، وما هي الفائدة منه ، وهل طبق ما تعلمه أثناء الجلسات في حياته اليومية. - يوضح الباحث لأفراد المجموعة التجريبية أن وقت البرنامج قد أنتهى، لكن المرشد التربوي موجود معاكم في كل وقت وحين، وأي مشكلة تواجهكم ولم تجدوا أو تواجه صعوبة في التوصل إلى حلها، بادروا بطلب المساعدة من المرشد التربوي الذي يعمل لخدمتكم. - يقوم الباحث بتطبيق الإختبار البعدي (مقياس تطور الهوية) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. 	
<p>توجيه سؤال للطلاب المشاركين بالبرنامج على بيان قناعتهم بالبرنامج ومدى الانتفاع منه</p>	<p>التقويم البنائي</p>

إدارة الجلسة

- يرحب الباحث بالطلاب المشاركين بالجلسات الارشادية.
- يتابع الباحث الواجب البيتي، ويقدم التعزيز الإيجابي للطلاب الذين أنجزوا الواجب.
- يخبر الباحث أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء البرنامج الإرشادي، لكن بصورة غير فجائية، أي يمهّد لإنهاء البرنامج قبل هذه الجلسة.
- يقدم الباحث الشكر والتقدير للطلاب على إلتزامهم بالبرنامج الإرشادي ومواعيده ، وآراءهم البناءة التي أسهمت في تطوّر جلسات البرنامج الإرشادي.
- يعطي الباحث فرصة لكل فرد من أفراد المجموعة أن يتحدث عن رأيه بجلسات البرنامج الإرشادي، وما هي الفائدة منه.
- يوضح الباحث لأفراد المجموعة التجريبية أن وقت البرنامج قد أنتهى، وأي مشكلة تواجهكم ولم تجدوا أو تواجهوا صعوبة في التوصل إلى حلها، بادروا بطلب المساعدة من المرشد التربوي في المدرسة الذي يعمل لخدمتكم.
- يقوم الباحث بتطبيق الإختبار البعدي (مقياس تطور الهوية) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- هدف البحث : فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية. ويتحقق ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس تطور الهوية.
- للتحقق من ذلك، أستعمل إختبار ولكوكسن، اظهر أن القيمة المحسوبة (صفر)، أصغر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ولصالح الإختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح الإختبار البعدي	8	صفر	صفر	صفر	2.658	79.80	10		القبلي
			٥.٥٠	٥٥	2.299	92.20			البعدي

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس تطور الهوية .
 للتحقق من ذلك، أستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (27.50)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يدل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة، لا توجد فروق بين الإختبارين	8	27.50	5.50	27.50	1.852	79.90	10		القبلي
			5.50	27.50	1.852	76.90			البعدي

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسطات رتب الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تطور الهوية في الإختبار البعدي.
 للتحقق من ذلك، رتب الباحث درجات الطلاب لكلا المجموعتين في الإختبار البعدي، وتم حساب قيمة مان-وتني (U)، واتضح أن القيمة المحسوبة (0)، أصغر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) يوضح قيمة مان-وتني في الإختبار لمقياس تطور الهوية بين المجموعة التجريبية والضابطة

مستوى دلالة	قيمة مان-وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح التجريبية	23	صفر	15.50	155	2.299	92.20	10	التجريبية	تطور
			5.50	55	1.852	76.90	10	الضابطة	الهوية

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ على مقياس تطور الهوية.

للتحقق من ذلك ، قام الباحث بتطبيق الإختبار المرجأ (مقياس تطور الهوية) بعد مرور (45) يوم من تطبيق الإختبار البعدي، وقام بحساب الأوساط الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ، إذ بلغ متوسط درجات الأفراد في الإختبار البعدي (92.20)، والإختبار المرجأ (92.30)، وأستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (16)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار البعدي والمرجأ لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
0.05	٨	16	5.33	16	2.299	92.20	10	البعدي	التجريبية
			4	20	2.584	92.30			

وهذا يدل على أن الفنيات والنشاطات التي أستخدمت خلال الجلسات الإرشادية، كان لها أثر كبير في تنمية تطور الهوية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، ويرى سليجمان ان العلاج النفسي الايجابي يمكن من خلاله تغيير السلوك عن طريق التدخل بصورة غير مباشرة على المشكلة، ومن خلال استهداف مواطن القوة لدى الفرد، وتنمية المشاركة والمعنى من اجل منع حدوث او التخفيف من حدة المشكلات وزيادة فرصة الفرد في التعلم السلوكيات الايجابية، زان النقطة الاساسية التي يقوم عليها علم النفس الايجابي هي دعم الموارد الايجابية لدى المسترشد، وتقليل الممارسات الخاطئة وتنمية السلوكيات الايجابية (Kashdan,Ciarrochi.207) وهذه الدراسة تتفق مع دراسة (الجندي، ٢٠٢٢) التي توصلت الى فاعلية علم النفس الايجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي.

التوصيات : على وفق نتائج البحث الحالي يوصي الباحث باجراء ما يأتي:-

- ١- على ان تقوم شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في وزارة التربية تدريب المرشدين التربويين على كيفية بناء وتطبيق البرامج الارشادية في علاج المشكلات التي تواجه الطلبة.
- ٢- تدريب المرشدين التربويين على استعمال الاعلاج النفسي الايجابي في تنمية تطور الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المقترحات

يقترح الباحث بإجراء ما يأتي:

- ١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى مثل (طلبة المرحلة المتوسطة، طلبة الدراسات المسائية للمرحلتين المتوسطة والاعدادية).
- ٢- إجراء دراسة تجريبية باستخدام العلاج النفسي الايجابي لخض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر العربية والاجنبية

- أبو حلاوة، محمد السعيد، وحديبي، مصطفى عبد المحسن. (٢٠٢٢). علم النفس الإيجابي، دار المسيرة.
- أبو غزال، معاوية محمود. (٢٠١٣). علم النفس العام، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- جلاسر، وليم. (١٩٦٩). مدارس بلا فشل، (محمد منير مرسي، مترجم) عالم الكتب.
- الزوبعي، عبد الجليل و الغنام، محمد احمد. (١٩٨٨). الاختبارات والمقاييس النفسية. جامعة الموصل
- سليجمان، مارتين. (٢٠٠٦). علم النفس الاكلينيكي الايجابي. في ليزاج. أسبينول، أورسولا م.
- ستودينجر (محرر)، سيكولوجية لقوى الانسانية (ص ص. ٤١٩-٤٣٦). (عزيزة السيد، مترجم). المجلس الاعلى للثقافة. (العمل الاصيلي نشر في ٢٠٠٣)
- شلتز، دوان. (١٩٨٣). نظريات الشخصية. (حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مترجم)، مطبعة جامعة بغداد.
- العبادي، علي سلمان حسين. (٢٠١٣). هوية الأنا والتمرد النفسي لدى المراهقين. المكتب الجامعي الحديث، دار الكتب والوثائق القومية.
- العبيدي، هيثم ضياء عبد الأمير. (٢٠١٣). علم النفس " السلوك تحت المجهر النفسي. دار المصادر للتحضير الطباعي.
- عدس، عبد الرحمن، وتوق، محي الدين. (٢٠١٢). المدخل إلى علم النفس. دار الفكر.
- عربيات، أحمد عبد الحليم. (٢٠٠١). بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية (أطروحة دكتوراه غير منشورة) الجامعة المستنصرية.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح. (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة
- القاضي، عدنان محمد عبدة. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية في جامعة تعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد (٤).
- الكنان، علاء عبد الأمير علي. (٢٠١٥). رتب الهوية وعلاقتها بالتمكين النفسي، (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة المستنصرية.
- وزارة التربية. (١٩٨١). نظام المدارس الثانوية في العراق.
- وزارة التربية، المديرية العامة للتعليم العام. (٢٠٠٨). دليل المرشد التربوي، وزارة التربية العراقية: المديرية الارشاد التربوي.

- Chickering, A. W. and Reisser, L. (1993). *Education and identity*. (2nd Ed.) Ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Glasser, William, (1965): *Reality therapy*, A new approach to psychiatry, New York, Harper & Row.
- Hatton , n.w.(1988) : " moral development . *ego development and ego identity in community college students . d.a.i. , vol . 49 , no.5.*
- OCallaghan, J. A. (2006): *How A One Semester Study Abroad Experience Affects An Under Graduate College Students Identity Development*, Montana State University, A Thesis Master of Education.
- Pascarella, E., & Terenzini, P. (2005). *How college affects students* (Vol. 2): A third decade of research. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hool, K. (2011). *Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness – a study of the Nordic countries*, Master thesis, University of Bergen.
- Rashid, T., & Ostermann, R. F. O. (2009). Strength-based assessment in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*: In Session, 65, 488-498.
- Rashid, T., & Seligman, M. E. P. (2013). *Positive intervention in Current Psychotherapies*, (10th Edition) by R. J. Corsini & D. Wedding, Belmont, CA: Cengage.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). *Positive Intervention*. American Psychologist, 61, 774-788.
- Seligman, martin E. P. (2002). *positive Psychology, positive Prevention, and positive therapy, in Handbook of positive Psychology*. Oxford University Press.
- Williams, L.A., and Desteno, D. (2008). Pride and perseverance: the motivational role of pride. *Jornal psychology*, 94(6), 1007-1017.

ملحق (١) مقياس تطور الهوية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	أبداً
١	لدي إمكانية لفهم الآخرين.				
٢	أستطيع التحكم بإنفعالاتي.				
٣	أشعر بالرضا عندما اتعامل مع الآخرين.				
٤	انا شخص متسامح.				

٥	أتقبل نقد الآخرين لي.
٦	لدي القدرة على تحديد أهدافي المستقبلية.
٧	أتعامل بنزاهة وصدق مع الآخرين.
٨	حل المشكلات التي تواجهني بسهولة.
٩	يمكنني التعبير عما يجول بداخلي.
١٠	أثق بقدرتي في تحمل المسؤولية.
١١	أحترم آراء زملائي الطلاب.
١٢	أشعر بالرضا.
١٣	أجد وأجتهد في سبيل الوصول إلى هدفي.
١٤	أرى نفسي مهتماً بحاجات زملائي الطلاب.
١٥	لدي حلول منطقية عند إجابتي على الأسئلة الصعبة.
١٦	لدي إمكانية التعامل مع مخاوفي.
١٧	إنجاز أعمالي بمفردي.
١٨	لدي ثقة بزملائي.
١٩	علاقتي مع الجنس الآخر يسودها الإحترام.
٢٠	لدي إمكانية الوفاء بإلتزاماتي الشخصية والعائلية.
٢١	أحترم قيم الآخرين.
٢٢	لدي القدرة في ممارسة النشاطات الرياضية.
٢٣	أستطيع التكيف مع المواقف الصعبة.
٢٤	لدي مهارة التفكير الناقد.
٢٥	لدي إمكانية بناء العلاقات الإجتماعية مع الآخرين.
٢٦	أشعر بأني ليس أقل شأنًا من الآخرين.
٢٧	أمتلك القدرة على الاختيار التخصص الأكاديمي المناسب.
٢٨	أتمنى للآخرين ما أتمناه لنفسي.
٢٩	لدي ثقة بمهاراتي الإجتماعية.
٣٠	بإمكاني معالجة إنفعالاتي قبل أن تضر الآخرين.
٣١	بإمكاني استثمار أفكارني في إنجاز الأعمال الصعبة.
٣٢	أجعل الآخرين يشعرون بالأطمأنينة معي.
٣٣	أكون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.
٣٤	أطور علاقاتي مع عائلتي وزملائي لتستمر إلى مدى أطول.
٣٥	أحاول أن أتمتع بسلوك ايجابي أمام زملائي الطلاب.