

أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م.د. اياد طالب محمود

ayadtalib@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

استهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بوساطة التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المزاج الإيجابي.
- تبنى الباحث مقياس المزاج الإيجابي الذي أعده الشمري لسنة (٢٠٢٤) الذي يتكون من (٣٦) فقرة، واستخرج للمقياس الصدق الظاهري من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وصدق البناء، أما الثبات فقد استعمل طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، ومعامل الفايرونباخ للاتساق الداخلي، استعمل الباحث أسلوب إعادة البناء المعرفي لغرض تنمية المزاج الإيجابي، بلغ عدد جلساته (١٠) جلسات، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، استمرت لمدة (٥) أسابيع، ولغرض التأكد من صلاحية هذا البرنامج جرى عرضه على نخبة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي، وتأكدوا من صلاحيته في تنمية اليقظة الأخلاقية.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المزاج الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.
- وفي ضوء هذه النتائج خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية: إعادة البناء المعرفي، المزاج الإيجابي.

The effect of a guidance program using the cognitive restructuring method in developing positive mood among middle school students

Dr. Ayad talib mahmood

University of Diyala, College of Education for Human Sciences

Cognitive Restructuring – Positive Mood

Abstract

The study aimed to determine the effect of a counseling program using cognitive restructuring techniques on developing positive mood among middle school students. This was achieved by verifying the following null hypotheses:

- There were no statistically significant differences at the 0.05 level between the experimental group's scores on the pre- and post-tests on the Positive Mood Scale.
- There were no statistically significant differences at the 0.05 level between the control group's scores on the pre- and post-tests on the Positive Mood Scale.
- There were no statistically significant differences at the 0.05 level between the experimental and control group's scores on the post-test on the Positive Mood Scale. The researcher adopted the Positive Mood Scale prepared by Al-Shammari in 2024, which consists of (36) items. The apparent validity of the scale was determined by presenting it to a number of arbitrators, as well as construct validity. For reliability, the

test-retest method and Cronbach's alpha coefficient were used for internal consistency. The researcher used the cognitive restructuring method to develop positive mood. The program consisted of (10) sessions, each lasting (45) minutes, and lasted for (5) weeks. To verify the validity of this program, it was presented to a group of experts specializing in psychological counseling, who confirmed its validity in developing moral vigilance.

The researcher reached the following results:

-There are statistically significant differences at the (0.05) level between the scores of the experimental group in the pre- and post-tests on the Positive Mood Scale.

-There are no statistically significant differences at the (0.05) level between the scores of the control group in the pre- and post-tests on the Positive Mood Scale.

There were statistically significant differences at the 0.05 level between the scores of the experimental and control groups on the post-test on the positive mood scale, in favor of the experimental group.

In light of these results, the researcher made a number of recommendations and proposals.

مشكلة البحث:

على الرغم من الفوائد التي يقدمها المزاج الإيجابي في جوانب عديدة من الحياة، إلا أن له بعض التأثيرات السلبية على عمليات التفكير واتخاذ القرار. فقد يعزز هذا المزاج ميل الفرد نحو التحيز الإدراكي، حيث يصبح أكثر ميلاً للبحث عن معلومات تدعم معتقداته الحالية مع إهمال أو تقليل أهمية المعلومات التي تتعارض معها. هذا الأمر قد يؤثر سلباً على قدرة الشخص على تحليل المعلومات بموضوعية واتخاذ قرارات مبنية على أسس سليمة. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي المزاج الإيجابي إلى تفاؤل مفرط يدفع الفرد إلى التقليل من تقدير المخاطر المحتملة، مما قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير مدروسة أو اندفاعية. كما أن محاولة تجنب المشاعر السلبية التي ينجم عنها الشعور بالمزاج الجيد قد تضعف قدرة الفرد على مواجهة التحديات والاستفادة منها في النمو والتطوير الشخصي. لذلك، يعتبر تحقيق توازن مناسب بين المزاج الإيجابي

والواقعية أمرا بالغ الأهمية لضمان نجاح الفرد في مختلف جوانب حياته (Watson، 1985، 1063-1070).

كما يتأثر المزاج الإيجابي بشكل كبير بالتحديات والمواقف الصعبة والضغط النفسي، حيث يمكن أن ينعكس ذلك على الصحة النفسية بشكل سلبي، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكئاب والقلق (Watson، 1985)، 1063 ومع ذلك، للمزاج الإيجابي دور فعال في تعزيز الصحة الجسدية، إذ يساهم في تحسين الوظائف الجسدية وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. كما يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول وتعزيز نظام المناعة (Stephoe، 2009، 1776).

لذا يلعب المزاج الإيجابي دوراً مهماً في تحسين حياة الفرد بشكل عام، حيث يؤثر بشكل إيجابي على سلوكه وصحته النفسية والجسدية، ويساعده في تحقيق أهدافه. خلال حياته اليومية، يتعرض الإنسان لمواقف متعددة تثير لديه مجموعة متنوعة من الحالات الوجدانية والعواطف والمشاعر، فقد يشعر أحياناً بالفرح والسعادة، وأحياناً أخرى بالحزن والتوتر والخوف. كما يمكن أن يغمره الشعور بالحب الذي يمنحه إحساساً بالسعادة والرضا. المزاج الإيجابي والمشاعر الإيجابية عموماً تعتبر من المؤشرات الأساسية للصحة النفسية الجيدة. شخصية الإنسان تتأثر إلى حد كبير بنوع الانفعالات التي يمر بها، حيث تنعكس هذه الانفعالات بشكل مباشر على حالته المزاجية. المزاج، بدوره، يمثل وضعاً عاماً يؤثر على جميع جوانب النشاط التي يمارسها الفرد، سواء كانت مرتبطة بالجوانب النفسية أو الفسيولوجية (عبد الواحد، ٢٩، ٢٠١٣). وهذه يتفق مع دراسة الشمري (٢٠٢٤) التي توصلت إلى أن هناك مستوى منخفض لدى طلاب المرحلة الإعدادية من حيث المزاج الإيجابي.

وتتفق هذه النتيجة مع أحساس الباحث الذي أرد التأكد من وجود هذه المشكلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية، إذ عمد إلى تقديم استبانة استطلاعية تحتوي على أسئلة (ملحق /) موجه إلى (٣٠) طالب، وتبين بواسطة إجاباتهم أن (٧٠%) أجابوا عن الأسئلة بـ(نعم)؛ أي إنهم يعانون من تدني مستوى المزاج الإيجابي؛ لذا تبرز مشكلة البحث الحالي التي يسعى الباحث إلى دراستها في الإجابة عن التساؤل الآتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي أثراً في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية؟).

أهمية البحث:

وتبرز أهمية وفائدة الإرشاد والبرامج الإرشادية كذلك من خلال مساعدة المسترشدين على مواجهة المخاوف والتخيلات والتصورات السلبية بالاعتماد على أساليب إرشادية تعمل على زيادة الوعي العام للمسترشدين، ومن هذه الأساليب أسلوب (إعادة البناء المعرفي) وهو أحد أساليب النظرية المعرفية للمنظر ميكنبوم الذي يقوم على أن المرشد يستخدم أسلوب إعادة البناء

المعرفي مع الطلاب الذين يحتاجون المساعدة في استبدال أفكارهم وتفسيراتهم السلبية بأفكار أكثر إيجابية (أرفود وآخرون، ٢٠١٢: ٣١٥)

ويساعد هذا الأسلوب المسترشدين (طلاب الجامعة) على أن يصبحوا أكثر وعي بأفكارهم وسلوكهم حيث يعتمد على سؤال المسترشد أسئلة ترتبط مباشرة بأفكاره وسلوكه ومشاعره، ومن الممكن أن يساعد المرشد المسترشد على استخدام إعادة بناء تصوري للوصول إلى أفكار محددة وسلوك إيجابي سليم (أرفود وآخرون، ٢٠١٢: ٣١٦)

وقد أثبت بعض الدراسات التي استخدمت أسلوب إعادة البناء المعرفي فعاليتها كدراسة (جاسم، ٢٠١٩)، ودراسة (مصطاف، ٢٠١٤) ودراسة (الشمري، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية وتخفيض بعض المتغيرات المعرفية والسلوكية وأشار مارتن سيلجمان (Seligman)، (2011) إلى الحياة الجيدة بأنها إطاراً تكوينياً عاماً يتمثل في السمات الإيجابية الفردية و تعكس الحياة الحديثة العديد من التحديات والضغوط التي تؤثر سلباً على صحتنا العقلية والعاطفية . ومن أجل التعامل مع التحديات أصبحت الدراسات والابحاث حول المزاج الايجابي امراً هاماً وضروريا وتمثل القدرة على الإنجاز والإبداع في الحياة وشعور الشخص بالاستقامة الشخصية والأرتباط الإيجابي مع الآخرين (Seligman)، 2011، 12.

ويعد المزاج الايجابي عنصر اساسي في حياتنا اليومية وله أهمية كبيرة في تأثيره على صحتنا العقلية والجسدية وجودتنا العامة واثبتت دراسة (فردركسون، ٢٠٠٢) ان المزاج الايجابي له تأثير على صحتنا العقلية حيث يسهم المزاج الايجابي في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا العام وتحسين الحالة المزاجية (Fredrickson، 2002، 175-172)

كما اكدت دراسة (Arbuckle & Hom، 1988) أيضاً على أن المزاج الإيجابي يساهم في تحسين أداء المهام، وتحديد الأهداف بدقة، والابتكار في حل المشكلات. كما أنه يعزز القدرة على اتخاذ قرارات سليمة من خلال تنشيط المعلومات المعرفية ذات الصلة (114 - 113 Hom and Arbuckle ،، 1988).

والمزاج الايجابي يجعل الافراد يسعون بوعي للحفاظ على المشاعر الايجابية فهي أكثر قدرة لمساعدة الآخرين على الاحتفاظ بمزاجهم الايجابي لاسيما عندما تكون المساعدة ممتعة ومفيدة (Charlin & Miller، Carlson، 1988، 212)

تعتبر المرحلة الإعدادية من أهم مراحل النمو النفسي والتربوي، حيث يمر الطلاب بتغيرات جسدية وعقلية واجتماعية هامة تؤثر على تكوين هويتهم وسلوكهم (العجيلي، ٢٠١٨، ص. ٤٥). وتتميز هذه المرحلة بالحساسية تجاه التأثيرات البيئية، مما يجعلها فرصة حاسمة للتوجيه

والإرشاد النفسي الذي يدعم التكيف الإيجابي وتنمية المهارات الحياتية لذا، فإن الاهتمام بهذه المرحلة يساهم في بناء قاعدة متينة للنمو السليم في المراحل اللاحقة من حياة الطالب (الزهراني، ٢٠١٦، ص. ٣٢).

ويمكن تلخيص الأهمية النظرية للبحث بما يلي:

- تكمن أهمية البحث بدراسة شريحة مهمة وهم طلاب المرحلة الإعدادية.
- تعد هذه الدراسة أول دراسة تجريبية تناولت مفهوم المزاج الإيجابي بأسلوب إعادة البناء المعرفي على حد علم الباحث.

الأهمية التطبيقية للبحث

- يزود المرشدين التربويين في المدارس وخارجها ببرنامج إرشادي يمكن تطبيقه على الطلبة إذ ثبت نجاحه حتى يمكن أن ينمي من بعض المتغيرات السلوكية والمعرفية كالمزاج الإيجابي.

هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث الحالي إلى معرفة إثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

- ١- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.
- ٢- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.
- ٣- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المزاج الإيجابي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس النهارية التابعة لمديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

تحديد المصطلحات

أولاً: البرنامج الإرشادي، عرفه كل من

- ١- بوردرز ودراري (Borders&Drury)، (1992: بأنهم مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون، بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما تتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو من اللفة والاطمئنان بينهم وبين المرشد (Borders&Drury)، (1992:487).

التعريف النظري: يتفق الباحث مع ما ذهب اليه بوردرز ودراري (1992, Borders&Drury) في تحديد مصطلح البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الاجراءات التي اتبعتها الباحثة في إعداد برنامجها الإرشادي ويتضمن: ((تحديد الحاجات وتقديرها، تحديد الأولويات، كتابة أهداف البرنامج، اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذه، تقويم كفاية البرنامج)).

ثانياً: أسلوب إعادة البناء المعرفي

• عرفه ميكينبوم: عملية تهدف إلى تعديل أنماط التفكير السلبية أو غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وتكيفاً، وذلك من خلال تدريب الأفراد على التعرف على الأفكار المشوهة وتغييرها بطريقة منهجية D.Meichenbaum (1977:223).

• التعريف النظري للباحث: تبنى الباحث تعريف (ميكينبوم) لأسلوب إعادة البناء المعرفي، لأنه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي للباحث: هو الطريقة التي يتبعها الباحث أثناء تطبيقه للبرنامج الإرشادي وما يتضمنه هذا الأسلوب من فنيات لتغيير أفكار الطلاب ووجهة نظرهم وسلوكهم الأخلاقي.

ثالثاً: المزاج الإيجابي

• فريدركسن (1998, Fredrickson) (الذي عرفت المزاج الإيجابي: هو حالة نفسية تتميز بالسعادة والتفاؤل والشعور بالفرح والرضا تجاه الحياة والظروف المحيطة والقدرة على التعامل مع التحديات والصعاب بشكل ايجابي والمثابرة على النجاح. (191، 1998, Fredrickson)

• التعريف النظري

تبنى الباحث تعريف فريدركسن (1998 Fredrickson) للمزاج الإيجابي لاعتماده على نظريتها وتعريفها في تبني وتفسير المزاج الايجابي .

• التعريف الاجرائي للمزاج الايجابي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس المزاج الايجابي

الفصل الثاني الإطار النظري

مفهوم المزاج الإيجابي:

يعد المزاج جزءاً هاماً في بنا الفرد النفسي فهو يحدد معالم الشخصية الانسانية ويرسي الأساس لها وذلك لما يلعبه من دور هام في التعايش مع الآخرين (2011، Woodards).

كما يعد المزاج بناء يستند على ما لدى الشخص من الطاقة الإنفعالية التي يتزود بها من بداية طفولته والتي تعد أساساً وراثياً، ويمكن ان نلاحظ الحالة المزاجية للشخص في طباعه

ومشاعره ونوع انفعالاته أو بطئها. ويحدد المزاج سلوك الفرد الذي يعبر عن ادائه، ويتغير المزاج نتيجة محاولة الفرد أحداث التوافق مع البيئة ومواجهة الظروف الجديدة، وإن هذا المزاج يترك أثره وبصمته على السلوك ويجعل هذه السلوكيات مميزة لهذا الشخص دون غيره، ويمكن ملاحظة هذه السلوكيات وملاحظة اختلاف الأشخاص فيها (الهابط، ١٩٩٣، ٤٢).

النظرية التي فسرت المزاج الايجابي

أولاً: نظرية البناء والتوسع في المشاعر الايجابية لـ (Fredrickson (1998

وضعت فريدريكسن في عام ١٩٩٨ نظرية البناء والتوسع في الإنفعالات الإيجابية محققة إسهاماً كبيراً الإهمية في تبيان وظائفها البنائية النمائية عند الإنسان تطرح هذه النظرية الرأي القائم بأن الإنفعالات الإيجابية تقوم بتوسعة نطاق الفكر الفعل الأنبي عن الناس كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة. توسع الإنفعالات الإيجابية مجال الرؤية والخير والقرار والأهتمام والميل بما هو أنفعال إيجابي يحرض على الأستكشاف والأنفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة مما يوسع من مدى الذات وكما توسع نطاق التفكير -الفعل ادى الى بناء موارد شخصية اكثر دواماً وموارد مواد مهارات حياتية مختلفة او موارد علاقات إجتماعية او فكرية (توسيع المدارك والمعارف) تحسين الوعي والأستبصار النفسي وإدارة الذات ومن خلال الإنفعالات الإيجابية (المشاعر الإيجابي العواطف الإيجابي المزاج الإيجابي) يحول الناس ذواتهم بحيث يكونون أكثر إبداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية وتدامجاً اجتماعياً وصحة فردية. (Fredrickson, 1998), B. L.

تنص هذه النظرية بحسب (Fredrickson, 2004) على قدرة المشاعر الإيجابية مثل الفرح والسعادة والرضا والفخر على توسيع المواهب والقدرات للأشخاص بدء من القدرات الفكرية والجسدية وصولاً للقدرات النفسية والإجتماعية وهذا بعكس المشاعر السلبية التي تثير سلوكيات حادة وفورية وموجهة نحو النجاة فمثلاً تؤدي مشاعر القلق السلبية الى إستجابة كر وفر محددة للنجاة الفورية ومن ناحية اخرى لا تملك المشاعر الإيجابية اي قيمة نجاة فورية لأنها تأخذ عقل الانسان بعيداً عن الأحتياجات الفورية والضغط النفسي

ترى Fredrickson إنَّ الإنفعالات الإيجابية غرضاً عظيماً في التطور إذ انها توسع من مواردنا resources العقلية والفيزيائية والإجتماعية المحدودة وتبني مخزوناً يمكن الاعتماد عليه عندما يوج هذا خطر او فرصة عندما نكون في حالة مزاجية إيجابية يحبنا الناس اكثر وتزداد أحتتمالات توثيق الصداقات والحب والتحالفات وتصبح وجهاتنا الإيجابية اكثر توسعاً وتحملاً وأبداعية واكثر انفتاحاً على الأفكار والخبرات الجديدة والمقنعة في آن واحد (الأعسر وآخرون، ٢٠٠٥، ٥١)

تؤكد فريديركسن في نظريتها "نظرية البناء والتوسع الإنفعالات الإيجابية إنَّ الإنفعالات الإيجابية او الموجبة لاتعني ببساطة جودة الحياة وغياب الإنفعالات السلبية بل يمثل قدرة عامة تشجع وتدفع الانسان باتجاه تجويد او تحسين نوعية حياته وترى فريديركسن انه بينما تضيق الإنفعالات السلبية منظور البشر وتجعلهم في حالة تركيز على المشكلة الفعلية التي يواجهونها (استجابة الأقدام \ الأحجام، الأقبال \ الأدبار، الهجوم الأنسحاب (flight or fight) فأنَّ الإنفعالات الإيجابية توسع من منظور الرؤية وتدفع البشر باتجاه التفكير والتصرفات الإيجابية بمعنى اخر عندما نخبر إنفعالات إيجابية يكون لدينا مستوى عال من المرونة السلوكية والنفسية تسمح لنا بشحن وتجميع كافة مصادرها السلوكية والنفسية وبالتالي نشعر باننا على ما يرام نصبح اكثر ميلاً الى الشجاعة، التعلم، الاستكشاف، الأبداع (ابو حلاوة وآخرون، ٢٠١٢، ٥٠).

الدراسات السابقة

تم توظيف جميع الدراسات السابقة التي تحدثت عن الأسلوب وعن المتغير في المشكلة والاهمية.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

سوف يشمل البحث الحالي وإجراءاته كلاً مما يأتي:

أولاً: منهج البحث

لتفسير فرضيات البحث وتحقيق أهدافه اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وهو الذي يختلف عن المناهج الأخرى بدوره البارز الذي لا يقتصر على مجرد وصف الوضع الراهن للظاهرة بل يشمل أيضاً تدخلاً متعمداً من قبل الباحث لإعادة تشكيل واقع الظاهرة باستخدام إجراءات أو إحداث تغييرات محددة ثم مراقبة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها (بدوي، ١٩٧٧: ٣٧٨).

ثانياً: التصميم التجريبي

ولغرض تحقيق هدف البحث تطلب من الباحث اختيار تصميم تجريبي، لذلك اختار الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وباختبار (قبلي وبعدي) لأن هذا التصميم يعتمد على التوزيع العشوائي بين المجموعتين وهذا يحقق التكافؤ بينهما، والشكل (١) يوضح ذلك:

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	المتغير المستقل (برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي)	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة		-----	

الشكل (١) التصميم التجريبي

ثالثاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من:

- مجتمع المدارس وطلاب المرحلة الإعدادية: لقد توزع أفراد مجتمع البحث الحالي على (٢٧) مدرسة ثانوية وإعدادية تابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / قضاء بعقوبة، وبعد توجه الباحث إلى قسم الإحصاء في مديرية العامة لتربية ديالى تبين أن إعداد الطلاب في هذه المدارس وفقاً لبيانات الإحصاء التربوي بلغ (١٤٢٢٦) طالب.

رابعاً: عينة البحث

اختارت الباحثة عدد من عينات البحث الحالي وهي كالاتي:

- ١- العينة الاستطلاعية الأولى (تحديد مشكلة البحث): اختارت الباحثة العينة الاستطلاعية الأولى والبالغ عددها (٣٠) طالب من اعدادية جمال عبد الناصر وكان الغرض منها هو تحديد مدى انتشار الحالة بين الطلاب عن طريق توزيع استبانة استطلاعية وبعد جمع اجاباتهم تبين ان (١٨) من اجابتهم بنعم اي نسبة (٦٠%) مما دل على وجود المتغير المراد دراسته.
- ٢- عينة التحليل الإحصائي: شملت عينة التحليل الإحصائي (٤٠٠) طالب من المرحلة الإعدادية في (قضاء بعقوبة/ محافظة ديالى) وأن الغرض من هذه العينة هو استخراج المؤشرات الإحصائية والخصائص السيكمترية للمقياس.
- ٣- عينة الثبات: بلغت عينة الثبات (٣٠) طالب تم اختيارهم من اعدادية طرفه بن العبد بالطريقة العشوائية البسيطة لغرض استخراج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وايضاً تم استخراج الثبات بطريقة الفا - كرونباخ بالاعتماد على عينة التحليل الإحصائي.

- عينات البرنامج الإرشادي:

- عينة التجربة: اختار الباحث عينة التجربة والمكونة من (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الإعدادية وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) في كل مجموعة (١٠) طالب بطريقة عشوائية حيث اختير (١٠) طالب من مدرسة الاعدادية المركزية كمجموعة تجريبية و(١٠) من اعدادية ديالى كمجموعة ضابطة.

خامساً: تكافؤ المجموعتين

من المعلوم أن توزيع العينة على المجموعتين عشوائياً يحقق التكافؤ بينهم إلا أن الباحث أراد التأكد والطمأنينة على أن لا يكون هناك متغيرات او عوامل دخيله من الممكن أن تؤثر على تجربته، لذلك اختار الباحث القيام بالتكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي على مقياس المزاج الايجابي قبل البدء بالتجربة فقط وكما يلي:

درجات الطلاب على مقياس المزاج الايجابي قبل البدء بالتجربة:

استعمل الباحث اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم، إذ كانت قيمة مان وتني المحسوبة (٥٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند مقارنتها بقيمة مان وتني الجدولية (٢٣) تبين أنها غير دالة معنوياً، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة

تكافؤ الاختبار القبلي :

جدول قيمة مان وتني لعينتين مستقلتين بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بالتجربة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الترتبة	الدرجة	الترتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٦٤	٩,٥	٦٢	٥,٥	٥٠	٢٣	٠,٠٥	غير دالة إحصائياً
٢	٦٢	٥,٥	٦٦	١٣,٥				
٣	٦٣	٧,٥	٦٩	١٩,٥				
٤	٦٥	١١,٥	٦٧	١٥,٥				
٥	٦٦	١٣,٥	٦٨	١٧,٥				
٦	٦٨	١٧,٥	٦٣	٧,٥				
٧	٦٧	١٥,٥	٦٥	١١,٥				
٨	٦٩	١٩,٥	٦٤	٩,٥				
٩	٦١	٣,٥	٦٠	١,٥				
١٠	٦٠	١,٥	٦١	٣,٥				

سادساً: أدوات البحث

ولكي يحقق الباحث هدف بحثه تم القيام بما يلي:

أولاً: تبني الباحث مقياس (الشمري، ٢٠٢٤) لقياس المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

ثانياً: قام الباحث ببناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب إعادة البناء المعرفي لغرض تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية وسوف يعرضه الباحث في الفصل الرابع.

أولاً: مقياس المزاج الايجابي

تبني الباحث مقياس (الشمري، ٢٠٢٤) لقياس المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، والذي قام ببنائه على وفق نظرية فريدركسن (Fredrickson 1998) للمزاج الإيجابي والتي عرفت المزاج الايجابي: (هو حالة نفسية تتميز بالسعادة والتفاؤل والشعور بالفرح والرضا تجاه الحياة والظروف المحيطة والقدرة على التعامل مع

التحديات والصعاب بشكل ايجابي والمثابرة على النجاح. (Fredrickson, 1998, 191)

إذ تكون المقياس بصيغته الأولية من أربعة مجالات هي (النشاط والتفؤل والحيوية، السعادة والرضا، الشكر والأمتنان، الاهتمام والتركيز) و (٣٦) فقرة موزعة على اربع مجالات بواقع (١٢) فقرة في المجال الأول والثاني وبواقع (٦) فقرات في المجال الثالث والرابع، أما بالنسبة لبدائل الإجابة فقد كانت رباعية وهي كالآتي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي ابدا)

إذ عرض الباحث المقياس على الخبراء والمختصين، بعدها استخرج للمقياس الخصائص السيكومترية وكما يلي:

١- عرض المقياس على الخبراء: تم عرض مقياس المزاج الايجابي على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وأيضاً القياس والتقويم لغرض التأكد من فقرات المقياس وهل يمكن تطبيقها على عينة البحث (طلاب المرحلة الإعدادية)، وأيضاً معرفة رأيهم في بدائل الإجابة وطريقة التصحيح التي ستكون (٤-٣-٢-١) للفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية فستكون (١-٢-٣-٤)، وقد أُنق الخبراء على صلاحية فقرات مقياس المزاج الايجابي بنسبة (١٠٠%) في أنها من الممكن أن تطبق على عينة البحث.

٢- الخصائص السيكومترية لمقياس المزاج الايجابي:

▪ مؤشرات الصدق: وقد تحقق الباحث من صدق المقياس بالطرائق الآتية:

أ- الصدق الظاهري: هو القدرة على قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس، وبمعنى آخر يجب أن يكون رأي المحكم صادقاً في تقييم مدى ملاءمة عمر المستجيب، ووضوح بنود المقياس، وارتباطها بالخاصية المقاسة، ويتم تحديد هذه الأمور من قبل خبراء مختصين في المجال مع مراعاة التعليمات المرافقة للمقياس كالوقت المطلوب للإجابة، ومدى توافق المقياس مع ثقافة المجتمع، والإمكانات اللازمة لتطبيقه وتصحيحه (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ١٨٤).

ومن أجل تحقيق هذا الغرض قام الباحث بعرض مقياس المزاج الايجابي (المتبنى) والذي يتضمن الفقرات والبدائل وطريقة التصحيح بالإضافة إلى بنود المقياس المذكورة سابقاً على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم لأخذ آرائهم في المقياس، وقد تبين أن المقياس وحسب رأي الخبراء صالح للتطبيق بنسبة (١٠٠%) على عينة البحث المستهدفة.

ب- صدق البناء: يعد صدق البناء أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، ويقصد به مدى قدرة المقياس النفسي على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين بدقة، بمعنى آخر يقيس

صدق البناء مدى ارتباط المقياس بالخاصية أو الظاهرة النفسية التي يفترض أنه يقيسها (أبو علام، ٢٠٠٦: ١٩٨).

وبما إن مقياس المزاج الايجابي قد تبناه الباحث وهو مقياس (الشمري، ٢٠٢٤) يعني ذلك إن هذا النوع من الصدق قد تحقق مسبقاً.

■ مؤشرات الثبات: إذ تحقق الباحث من ثبات المقياس بالطرائق الآتية:

أ- طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار: تعتمد هذه الطريقة على إجراء اختبار لمجموعة من الأفراد، ثم إعادة نفس الاختبار على نفس المجموعة في ظروف مشابهة بعد فترة زمنية محددة من الممكن أن تكون (١٤) يوماً، بعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين ويعرف هذا النوع باسم معامل الثبات، ويستخدم معامل الثبات لتحديد مدى استقرار وموثوقية النتائج عبر الزمن (Creswell, 2014: 74).

وتحقق هذا النوع من الثبات من خلال تطبيق الباحث مقياس المزاج الايجابي على عينة قصدية مكونة من (٣٠) طالباً، وبعد مرور (١٤) يوماً من التطبيق الأول طبق الباحث المقياس مرة ثانية على نفس العينة الـ (٣٠)، إذ تبين إن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني هو (٠,٨٩) وهذا يعتبر معامل ثبات جيداً جداً.

ب- طريقة الفاكرونباخ: تستخدم هذه الطريقة للتأكد من ثبات المقياس، حيث تقيس مدى الاتساق والتناسق في إجابات الفرد على جميع الأسئلة الموجودة في المقياس، فضلاً عن مدى قياس كل سؤال للمفهوم المطلوب، تعتمد فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس، باعتبار أن كل فقرة تعد مقياساً قائماً بذاته (جابر وكاظم، ١٩٨٤: ١٤٩).

وعليه قام الباحث باستخراج معامل الثبات بطريقة (الفاكرونباخ) من عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالب، وبلغت قيمته (٠,٨٥) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

٢- وصف مقياس المزاج الايجابي بصيغته النهائية: تكون مقياس المزاج الايجابي بصيغته النهائية من (٣٦) فقرة كما هو موضح في (ملحق/١)، وكانت عدد بدائل إجابة هذا المقياس (٤) بدائل وهي، (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي ابداً) أما بالنسبة لتصحيح المقياس فقد أعطى الباحث الفقرات الإيجابية الدرجات التالية (٤ - ٣ - ٢ - ١)، والفقرات السلبية كانت درجاتها كالاتي (١ - ٢ - ٣ - ٤)، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٤٤) درجة، وأقل درجة للمقياس (٣٦) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (٩٠) درجة.

سابعاً: الوسائل الإحصائية

١- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج بياناتهما، وذلك بالاعتماد على (مان وتني - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون - معادلة الفاكرونباخ - اختبار ولكوسكن).

الفصل الرابع البرنامج

بناء البرامج الإرشادي:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على نموذج بوردرز ودراري (Boeders&Drury, 1992)، حيث تم الاستناد إلى فقرات المقياس المستمدة من هذا النموذج كأساس لاشتقاق محتوى الجلسات الإرشادية، وقد تضمن البرنامج عدة مراحل هي:

١- **تحديد الحاجات وتقديرها:** قام الباحث بتحليل فقرات مقياس المزاج الايجابي إلى عناصرها الأساسية بهدف تحديد حاجات المسترشدين، وبناء على الإطار النظري المستخدم، اعتمدت مجالات المقياس كمجالات للحاجات الإرشادية. بعد ذلك، عرض الباحث هذه الحاجات على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، كما هو موضح في الجدول (٧).

جدول (٢) فقرات مقياس الضياع الاخلاقي التي حولت إلى حاجات إرشادية

فقرات المقياس	الحاجات الإرشادية
١- أعتقد أن الأيام القادمة ستحمل مزيداً من الفرص الايجابية ٢- أنا عادة ما أشعر بالتفاؤل والسعادة حتى بظروف الصعبة ٣- أنظر الى الحياة بتفاؤل وثقة ٤- أشعر ان لكل مشكلة حل ٥- لدي القدرة على تحويل الاشياء السلبية الى ايجابية ٦- اعتقد ان الحياة مليئة بالمفاجأة السعيدة واللحظات الممتعة ٧- اشعر بالنشاط والحيوية في حياتي اليومية ٨- استيقظ صباحاً واشعر بالحيوية والنشاط ٩- استمتع بالمشاركة في الانشطة الحماسية مثل الرياضة والمشي ١٠- اشعر بالسعادة والارتياح عندما اكون مشتركاً في الانشطة الاجتماعية ١١- استمتع بالاستكشاف وتجربة اشياء مثيرة وجديدة ١٢- اشعر بالفرح والاسترخاء في القيام بالأنشطة الترفيهية المفضلة لدي مثل القراءة ومشاهدة الافلام	النشاط والتفاؤل والحيوية
١. بشكل عام اعتقد انني شخص سعيد ٢. اشعر بالفرح والسرور عند انجاز اهدافي ٣. اعتقد ان حياتي تسير في الاتجاه الصحيح ٤. اشعر ان حياتي ممتعة ومليئة بالمعنى ٥. اعتقد انني استمتع بالاشياء اليومية في حياتي ٦. اشعر ان حياتي تستحق العيش	السعادة والرضا

	<p>٧. اشعر بالرضا والسعادة في حياتي اليومية</p> <p>٨. اشعر بالراحة والسكينة الداخلية</p> <p>٩. استمتع بالوقت الذي اقضيه مع العائلة والاصدقاء</p> <p>١٠. انا متفائل بشأن مستقبلي اعتقد ان الايام القادمة ستكون جيدة</p> <p>١١. اشعر بالفخر بتحقيق اهدافي الشخصية والمهنية</p> <p>١٢. أحب الأنشطة التي امارسها وتجلب لي فرحا ورضا</p>
الشكر والامتنان	<p>١. اشعر بالامتنان تجاه الاشخاص الذين ساعدوني في الحياة</p> <p>٢. اشعر بالامتنان تجاه الاشياء الجميلة التي حدثت لي</p> <p>٣. اقدر اللحظات الصغيرة التي تجلب السعادة والبهجة في حياتي</p> <p>٤. اشكر الناس الذين يظهرون الدعم والرعاية</p> <p>٥. اعترف بالشكر تجاه نفسي وقدراتي وما حققت حتى الان</p> <p>٦. انا ممتن للصحة والقدرة على القيام بالأنشطة والاستمتاع بالحياة</p>
الاهتمام والتركيز	<p>١. اشعر بالتركيز والانتباه الجيد عند تنفيذ المهام اليومية</p> <p>٢. استمتع بالتحديات العقلية واجد الحماس في حل المشكلات</p> <p>٣. اشعر بالارتياح والاستقرار العاطفي في حياتي اليومية</p> <p>٤. اشعر بالحماس والاندفاع عندما اكون مشتركاً في أنشطة تعتبر تحدياً لمهاراتي</p> <p>٥. استمتع بالاهتمام بتفاصيل الامور واجد الفرح في العمل الدقيق</p> <p>٦. اشعر بالراحة والتركيز العالي عندما اكون في بيئة هادئة ومناسبة</p>

- ٢- **تحديد الأهداف:** قام الباحث بصياغة أهداف البرنامج الإرشادي استناداً إلى الحاجات الإرشادية التي جرى تحديدها مسبقاً، وقد تضمنت الأهداف ما يلي:
- أ- **الهدف العام:** يتمثل في الكشف عن تأثير أسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية المزاج الايجابي لدى الطلاب المرحلة الإعدادية.
- ب- **الأهداف الخاصة (لكل جلسة):** جرى وضع هدف محدد لكل جلسة إرشادية يتوافق مع مضمونها وموضوعها.
- ج- **الأهداف السلوكية:** وهي أهداف قابلة للملاحظة والقياس، وجرى تحديدها بدقة لكل جلسة لضمان التحقق من النتائج السلوكية المتوقعة.
- ٣- **تحديد الأولويات:** اعتمد الباحث في ترتيب أولويات الحاجات الإرشادية على أنموذج بوردرز ودراري (Boeders&Drury, 1992)،، إذ تم تحويل فقرات مقياس المزاج الايجابي إلى حاجات إرشادية منظمة بحسب أهميتها النسبية، وذلك بهدف توظيفها بشكل فعال في تحقيق أهداف البرنامج.
- ٤- **تحديد مكونات البرنامج الإرشادي:** استند البرنامج إلى عنصرين رئيسيين هما:

أ- الجانب النظري: الذي انطلق منه الباحث في اشتقاق الحاجات والأهداف الخاصة بكل جلسة، مستنداً إلى الإطار النظري للموضوع.

ب- الفئة المستهدفة (الجماعة الإرشادية): وهم مجموعة من طلاب المرحلة الإعدادية ممن تنطبق عليهم خصائص العينة التجريبية.

٥- الأنشطة الإرشادية وتنفيذ البرنامج: تم وضع مجموعة من الأنشطة والإجراءات الإرشادية التي تهدف إلى تنمية المزاج الايجابي لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية، وقد تم ترتيبها ضمن جدول زمني محدد، وشملت الفنيات المستمدة من أسلوب إعادة البناء المعرفي لـ (ميكنبوم) وهي (تقديم الموضوع، المناقشة، عزل الأفكار، الحوار الداخلي، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي، الواجب البيتي).

٦- تقويم فعالية البرنامج الإرشادي: اعتمد الباحث ثلاثة أنواع من التقويم لضمان فاعلية البرنامج:

أ- التقويم التمهيدي: من خلال عرض البرنامج على مختصين في مجال الإرشاد النفسي لأخذ الملاحظات والتوصيات.

ب- التقويم البنائي: وينفذ في نهاية كل جلسة من خلال تفاعل الطلاب والإجابة عن أسئلة تقويمية.

ج- التقويم الختامي: يتمثل في مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي بهدف الكشف عن مدى تأثير البرنامج في تنمية المزاج الايجابي.

❖ الصدق الظاهري للبرنامج:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للبرنامج عبر عرضه على لجنة من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي، وطلب منهم تقييم ما يلي: (مدى ملاءمة الأهداف للمجالات المستهدفة، مناسبة الأنشطة لتحقيق تلك الأهداف، ترتيب الحاجات بحسب الأهمية، مدى ملاءمة المدة الزمنية لكل جلسة، اقتراحات أخرى يمكن أن تثري البرنامج)، وقد أظهرت نتائج التحكيم موافقة بنسبة ١٠٠ %، مع تعديلات طفيفة أخذت بنظر الاعتبار.

❖ التطبيق الفعلي للبرنامج الإرشادي:

١. بعد تطبيق مقياس المزاج الايجابي على عينة مكونة من (٨٠) طالب من إعداديتين هي الإعدادية المركزية للبنين (كمجموعة تجريبية) وإعدادية ديالى للبنين (كمجموعة ضابطة)، تم اختيار (٢٠) طالباً من الطلاب ١ ومن أصحاب الدرجات المنخفضة بصورة قصدية.

٢. تم توزيع العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (١٠) طالب لكل مجموعة.

٣. تم تحديد عدد الجلسات بـ (٨) جلسات إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً.

٤. نفذت الجلسات في غرفة المرشد التربوي في الإعدادية المركزية للبنين أيام الأحد والثلاثاء من كل أسبوع، إذ يكون يوم الأحد الساعة صباحاً ٩:٠٠، ويوم الثلاثاء الساعة ٢:٠٠ ظهراً.
٥. طُلب من الطلاب في المجموعة التجريبية الالتزام بالجدول الزمني الخاص بالجلسات.
٦. جرى تحديد موعد الاختبار البعدي لقياس المزاج الايجابي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٣/٢٠، والجدول (٨) يوضح عناوين وأيام وتواريخ انعقاد الجلسات الإرشادية:

جدول (٢) عناوين وتاريخ انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي

ت	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
١	الأحد ٢٠٢٥/٢/٢٣	الافتتاحية
٢	الثلاثاء ٢٠٢٥/٢/٢٥	النشاط والتفاؤل والحيوية (أ)
٣	الأحد ٢٠٢٥/٣/٢	النشاط والتفاؤل والحيوية (ب)
٤	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/٤	السعادة (أ)
٥	الأحد ٢٠٢٥/٣/٩	السعادة (ب)
٦	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/١١	الشكر والامتنان (أ)
٧	الأحد ٢٠٢٥/٣/١٦	الشكر والامتنان (ب)
٨	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/١٨	الختامية
الاختبار البعدي صافد يوم الخميس ٢٠٢٥/٣/٢٠		

وسيوضح الباحث نموذج لجلسة إرشادية والتي ستكون الجلسة الثانية من جلسات البرنامج الإرشادي وبمعنا (النشاط والتفاؤل والحيوية):

أنموذج لجلسة إرشادية (الجلسة الثانية: الوعي الأخلاقي)

موضوع الجلسة	النشاط والتفاؤل والحيوية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة أفراد المجموعة التجريبية الى النشاط والتفاؤل والحيوية.
هدف الجلسة	تنمية النشاط والتفاؤل والحيوية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
الأهداف السلوكية	<p>جعل الطالب قادراً على أن:</p> <p>١- معرفة معنى النشاط والتفاؤل والحيوية.</p> <p>٢- معرفة أهمية النشاط والتفاؤل والحيوية.</p> <p>٣- معرف صفات الشخص النشط والمتفائل.</p> <p>٤- جعل الطلاب قادرين على ممارسة النشاط والتفاؤل والحيوية في الحياة الاجتماعية.</p>
الفنيات المستخدمة	تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، الحوار الداخلي، عزل الأفكار، التعزيز الاجتماعي، الواجب البيتي.
	. يشكر الباحث أعضاء المجموعة الإرشادية على حضورهم ويرحب بهم في

<p>الجلسة.</p> <p>. يقدم الباحث موضوع الجلسة الإرشادية وهي (النشاط والتفاؤل والحيوية) عن طريق كتابته على السبورة ويقوم بتعريفه وتوضيح معناه.</p> <p>. يبين الباحث أهمية النشاط والتفاؤل والحيوية لأعضاء المجموعة التجريبية.</p> <p>. يقوم الباحث بتوضيح صفات الشخص النشط والمتفائل</p> <p>. يطرح الباحث سؤال وهو (كيف نتأكد أن الأفراد الآخرين لديهم تفاؤل ونشاط وحيوية).</p> <p>. من خلال هذا السؤال يفتح الباحث باب المناقشة لكي يشرك جميع اعضاء المجموعة التجريبية في الإجابة عن السؤال.</p> <p>. يقوم الباحث باستخدام فنية الحوار الداخلي من خلال موقف يقوله الباحث أمام أعضاء المجموعة التجريبية لغرض أبدال الأفكار السلبية التي سيقولها المسترشد بأفكار أكثر إيجابية.</p> <p>. يقوم الباحث باستخدام فنية عزل الأفكار خلال نفس الموقف الذي تكلم عنه الباحث، وعن طريق إجابات المسترشد حاول الباحث عزل الأفكار السلبية وتركها إلى النهاية مع بقاء جميع الأفكار الإيجابية.</p> <p>. يقوم الباحث بتقديم التعزيز الاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية.</p>	<p>النشاطات</p>
<p>١. تلخيص ما دار في الجلسة.</p> <p>٢. تحديد الإيجابيات والسلبيات ومناقشتها.</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التجريبية ذكر موقف كان فيه الشخص غير متفائل وغير نشط وغير سعيد.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

أ نموذج لإدارة الجلسة الثانية: النشاط والتفاؤل والحيوية

- يرحب الباحث بأعضاء المجموعة التجريبية ويشكرهم على القدوم إلى الجلسة الإرشادية والالتزام بالموعد المحدد.

يقدم الباحث موضوع الجلسة الإرشادية وهي (النشاط والتفاؤل والحيوية)، إذ يقوم الباحث إلى السبورة ويكتب الموضوع بصيغة واضحة، بعدها يتوجه إلى أعضاء المجموعة التجريبية ويقوم بتعريف الموضوع بقوله أن النشاط والتفاؤل والحيوية هو: هي مفاهيم ايجابية ترتبط بالحياة اليومية والنفسية للإنسان حيث يشير النشاط والحيوية الحركة والنشاط البدني الذي يتطلب استهلاك الطاقة ويسهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة أما التفائل هو ميـزة نفسية تعبر عن الميل العام للأفراد للتوقع بشكل ايجابي ورؤية الامور من الجانب المشرق انه يتضمن القدرة على تحقيق النجاح والتفائل بالمستقبل (Fredrickson, 1998).

• يوضح الباحث أهمية النشاط والتفؤل والحيوية في حياتنا بقوله: ويعد المزاج الايجابي عنصر اساسي في حياتنا اليومية وله أهمية كبيرة في تأثيره على صحتنا العقلية والجسدية وجودتنا العامة واثبتت دراسة (فردركسون، ٢٠٠٢) ان المزاج الايجابي له تأثير على صحتنا العقلية حيث يسهم المزاج الايجابي في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا العام وتحسين الحالة المزاجية يبين الباحث صفات الشخص الواعي أخلاقياً:

• يقوم الباحث بتوجه سؤال لأعضاء المجموعة التجريبية لغرض فتح الباب للنقاش والحوار داخل الجلسة:

س/ كيف نتأكد أن الأفراد الآخرين لديهم نشاط ووعي وحيوية؟

الطالب ١: من خلال من يصدر عنهم من تصرفات.

الطالب ٢: من خلال موقف معين.

الباحث: إذا أنا أرى أن النشاط والحيوية هو نتاج الفعل التربوي الذي تقوم به الأسرة ومن بعدها المدرسة.

الطالب ٤: هل من الممكن توضيح ما قلت؟ ما معنى ذلك؟

الباحث: النشاط والحيوية لهما أهمية كبيرة في حياة الإنسان، حيث يؤثران إيجاباً على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية. ممارسة النشاط البدني بانتظام تعزز اللياقة البدنية، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسن المزاج، وتزيد من الطاقة والتركيز. كما أن الحفاظ على حيوية الجسم يساعد في تحسين الأداء اليومي وزيادة القدرة على مواجهة التحديات..

الباحث: وهذا ما أحاول توصيله لكم بقولي أن النشاط والحيوية والتفؤل صفات إيجابية تعكس حالة من الطاقة والبهجة والإقبال على الحياة. تعني هذه الصفات وجود حماس ورغبة في العمل والإنجاز، مع نظرة إيجابية للأمور، والشعور بالحماس والحيوية في كل ما يقوم به الشخص.

بعد هذا الحوار والمناقشة يقوم الباحث باستخدام الفنيات الإرشادية التي تهدف إلى تنمية المزاج الايجابي لدى الطلاب، فيستخدم الباحث فنية الحوار الداخلي من خلال موقف يطرحه على أفراد المجموعة التجريبية بقوله: (ماذا تفعل او انتقدك واستفرك شخص ما وحاول مهاجمتك).

• الطالب ٦: سأقوم بالرد عليه بشكل عنيف وأرد انتقاده عليه وأهاجمه أولاً، لأنني لا أقبل أن انتقد من أحد مهما كان.

• الباحث يتدخل ويقول حسناً ماذا لو كان لم يقصد الإساءة، ربما كان يريد مصلحتك ويحاول نصيحتك.

• يبدأ المسترشد بالتفكير والحوار الداخلي مع نفسه بصوت مسموع مهموس ويقول ربما كان كلامك صحيح وأنا تسرعت بردة الفعل.

• يقوم الباحث باستخدام فنية عزل الأفكار إذ يعزل كلام المسترشد السلبي عن الكلام الإيجابي، حيث يبقى الباحث الكلام الإيجابي الخارج من المسترشد ويبدأ بإبدال الكلام السلبي بآخر إيجابي ويقول: (لا بد لنا أن نكون واعيين أخلاقياً متفائلين في اغلب الأحيان ونتمتع بنشاط وحيوية في كل الأمور التي نتعرض لها حتى وإن تعرضنا الى موقف سلبي ونعرف ما هو لمصلحتنا وما هو علينا، أي لا يجب التسرع في إصدار الحكم فربما ما يرده المقابل هو خيراً لنا).

• يقوم الباحث بعدها بالانتهاء من استخدام الفنيات بتقديم التعزيز الاجتماعي للمسترشد الذي شارك في هذا الموقف، إضافة إلى تقديم التعزيز الاجتماعي لجميع المسترشدين الذين شاركوا في الجلسة بشكرهم والثناء عليهم.

• يقوم الباحث بتلخيص ما دار وتحدثوا عنه في الجلسة، وتحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة الإرشادية لغرض تلافيتها في الجلسة القادمة.

• يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية واجب بيتي يكون فيه كتابة موقف مروا به عن ضعف في أداء النشاط والحيوية والتفؤل.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات المتعلقة بالبحث، ومناقشتها وتفسيرها، فضلاً عن تقديم التوصيات والمقترحات ذات الصلة على أساس هدف البحث الذي يهدف إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وذلك عبر اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الإيجابي.

لاختبار صحة هذه الفرضية عالج الباحث البيانات باستعمال اختبار (ولكوسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تنمية المزاج الإيجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية من المجموعة التجريبية على وفق الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) قيمة ولكوكسن لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
١	٦٤	١٢٢	٥٨.	٢,٥	٢,٥				
٢	٦٢	١٢٣	٦١.	٧	٧				
٣	٦٣	١٢١	٥٨.	٢,٥	٢,٥				
٤	٦٥	١٢٥	٦٠.	٥	٥				
٥	٦٦	١٢٧	٦١.	٧	٧				
٦	٦٨	١٢٩	٦١.	٧	٧				
٧	٦٧	١٢٦	٥٩.	٤	٤				
٨	٦٩	١٢١	٥٢.	١	١				
٩	٦١	١٢٦	٦٥.	٩	٩				
١٠	٦٠	١٢٨	٦٨.	١٠	١٠				

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المزاج الايجابي.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة هي (١٠,٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٥)، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى ان ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية في المجموعة الضابطة، والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) قيمة ولكوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	درجات المجموعة الضابطة	درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة w		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية		
١	٦٢	٦٢	صفر						
٢	٦٦	٦٧	١.	٣,٥	١.				
٣	٦٩	٦٨	١	٣,٥	١				
٤	٦٧	٦٧	صفر						
٥	٦٨	٦٨	صفر						

٦	٦٣	٦٤	١.	٣,٥	١.	١٠,٥	٨	٠,٠٥	غير
٧	٦٥	٦٤	١	٣,٥	١				دالة
٨	٦٤	٦٣	١	٣,٥	١				احصاء
٩	٦٠	٦١	١.	٣,٥	١.	١.			ثباتاً
١٠	٦١	٦١	صفر	صفر					

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المزاج الايجابي.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمال اختبار (مان وتتي لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٥) تبين ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية على وفق الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) قيمة مان وتتي لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	١٢٢	١٣	٦٢	٣	صفر	٢٣	٠,٥	دالة احصائياً
٢	١٢٣	١٤	٦٧	٧,٥				
٣	١٢١	١١,٥	٦٨	٩,٥				
٤	١٢٥	١٥	٦٧	٧,٥				
٥	١٢٧	١٨	٦٨	٩,٥				
٦	١٢٩	٢٠	٦٤	٥,٥				
٧	١٢٦	١٦,٥	٦٤	٥,٥				
٨	١٢١	١١,٥	٦٣	٤				
٩	١٢٦	١٦,٥	٦١	١,٥				
١٠	١٢٨	١٩	٦١	١,٥				
مجموع الرتب		١٥٥		٥٥				

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

تشير النتائج المستخلصة من البحث وفق المنهج التجريبي إلى أن البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي كان له تأثير إيجابي في تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، إذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تحسناً ملحوظاً في درجات المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج ساهم في تنمية المزاج الايجابي لدى الطلاب المشاركين فيه، في

المقابل لم يحدث أي تغيير ذي دلالة إحصائية في درجات المجموعة الضابطة، لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، مما يعزز الفرضية بأن البرنامج الإرشادي كان العامل المؤثر في تنمية المزاج الايجابي وهذا الأسلوب أثبت نجاحه في كثير من الدراسات النفسية السابقة مثل دراسة (مصطاف، ٢٠١٤)، ودراسة (جاسم، ٢٠١٩)، ودراسة (الزبيدي، ٢٠٢٢)، ويعزو الباحث نجاح أسلوب إعادة البناء المعرفي للعالم (ميكنيوم) في تنمية المزاج الايجابي لعدة أسباب وهي:

١. أن أسلوب إعادة البناء المعرفي تمكن من تلبية الحاجات النفسية للمسترشدين مثل المزاج الايجابي والتفكير والدافع والسلوك الأخلاقي بطريقة مرضية بالنسبة لهم، إذ أن هذا الأسلوب تميز في أن الحوار الداخلي والأفكار الإيجابية من الممكن أن تحدث تغيراً في البناء المعرفي للمسترشدين (عبدالله، ٢٠١٢: ١١٧).

٢. ساعد الباحث المسترشدين على اختيار عدة طرق لتحقيق حاجات الجلسات الإرشادية، إضافة إلى أن الباحث كان له دور في مساعدة المسترشدين على تقييم سلوكياتهم.

٣. ومن أسباب نجاح هذا الأسلوب الإرشادي هو ما عمد الباحث إلى خلقه مع المسترشدين من علاقة جيدة تفاعلية قائمة على الود والمحبة المتبادلة بينهم.

٤. أن أسلوب إعادة البناء المعرفي الذين استخدمه الباحث ركز على سلوك المسترشدين بدلاص من التركيز على المشاعر، لأن الفرد ليس لديه القدرة الكافية على التحكم بمشاعره، لكن من الممكن للفرد أن يضبط سلوكه ويتحكم به.

ثالثاً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث ما يلي:

١. أن تقوم جميع الأقسام ذات العلاقة بالإرشاد النفسي في مديرية تربية ديالى بتطبيق مقياس المزاج الايجابي في جميع المدارس لغرض تشخيص الطلاب الذين يعانون من تدني مستوى المزاج الايجابي.

٢. أن تقوم جميع الأقسام ذات العلاقة بالإرشاد النفسي في مديرية تربية ديالى باستخدام البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث والقائم على أسلوب إعادة البناء المعرفي لغرض تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

رابعاً: المقترحات

١. عمل دراسة تجريبية مماثلة باستخدام نفس الأسلوب إعادة البناء المعرفي لغرض تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب الجامعة.

٢. عمل دراسة تجريبية مماثلة أيضاً لكن بأساليب أخرى مختلفة كأسلوب (تغيير القواعد والتنظيم) من أجل تنمية المزاج الايجابي لدى طلاب الجامعة.

المصادر

١. ابو حلاوة، محمد السعيد، عاطف مسعد الشربيني (٢٠١٢) علم النفس الايجابي، مكتبة ٣٨ عبد الخالق ثروت - القاهرة
٢. أرفورد، برادلي ت وسوزان هـ، إيفز وإملي م، بلرينت وكاترين ا. ينج (٢٠١٢): ٣٥ أسلوباً على كل مرشد معرفتها، ترجمة فاروق المسعود، ط١، دار الراجلة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣. الأعسر، صفاء الاعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي (٢٠٠٥) السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، ط١، دار العين للنشر، القاهرة
٤. جاسم، سلمان محمود (٢٠١٩): أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الهناء الشخصي لدى طلاب فاقي الأب، (رسالة ماجستير) غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة.
٥. الشمري، زمن ناظم بلام الشمري (٢٠٢٤) المزاج الإيجابي وعلاقته بتحمل الإحباط لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى
٦. عبد الواحد، ابراهيم سليمان (٢٠١٣). الشخصية الانسانية واضطرابات النفسية "رؤية في إطار علم النفس الايجابي"، عمان دار الوراق للنشر والتوزيع.
٧. الهابط، محمد السيد (١٩٩٣): التكيف والصحة النفسية، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية، المكتب الجامعي الحديث.
8. Borders، L.O and S.M Drury (1992): "comprehensive school counseling programs are view for policy Makers and practitioners "journal of counseling and Development. No -USA، 1992 American Association for counseling and Development morch، Appil، 1992.
9. Carlson، M.، Charlin، V.، & Miller، N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. Journal of Personality and Social Psychology، 55، 211-229.
10. Fredrickson، B. L، & Joiner، T . (2002) Positive emotions toward emotions trigger upward Spirals toward emotional wall - being، Psychosocial Science، 13(2) 172-175.
11. Hom، H. L.، & Arbuckle، B. (1988). Mood induction effects upon goal setting and performance in young children. Motivation and Emotion، 12، 113-122.

12. Meichenbaum, D. (1977): Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach.
13. Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon and Schuster>
14. Steptoe, A, Dockray, S & Wardle, J.(2009) Positive affect and Psychobiological processes relevant to health. Journal of Personality, 77(6)1797-1776.
15. Watson, D, & Tellegen, A. (1985) Toward a Consensual Structure of Mood . psychological Bulletin, 98(2),219-235.
16. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scales. Journal of Personality and social psychology, 54, 1063-1070.
17. Woodard, S. A. (20011). pregnancy and the meta-mood experience: Differences on the trait meta-mood scale in pregnant and depressed women (3453097). Available from Pro Quest Dissertations & Theses Global. (879546669). Retrieved from: <http://search.proquest.com/docview/879546669?accountid=44936>