

ان ضعف الامتحان قد يؤثر على نظرتنا لأنفسنا وعلى علاقاتنا بمن حولنا وعلى مدى شعورنا بالمتعة في حياتنا (محمود، ٢٠١٦: ٥٠٧) اذ يعد الامتحان امرًا صعبًا في بعض الاحيان فانه لا يتم التعبير عنه بسهولة او بشكل طبيعي لدى الكثير من الناس لذلك حدد ميتشل (Mitchell) عدة صعوبات او عقبات التي تسهم في ضعف الامتحان في اطار الثقافة الحديثة تتمثل في زيادة التوجه المادي وفقدان النظام الاخلاقي المطلق وفقدان الشعور بالماضي فإن فقدان الشعور بهذه الجوانب يسهم بعدم القدرة بشكل عام على الشعور بالامتحان لما يوجد في الحياة من نعم (Emmons,2012:p13) ، إذ يعاني طلاب المرحلة المتوسطة من أزمت ومشكلات سلوكية واجتماعية ومنها العزلة والتردد في تقديم الامتحان والانطواء على النفس، ويواجه الطالب في هذه المرحلة الكثير من المشكلات الأسرية والمشكلات مع الاصدقاء مما يشكل عائقًا في تكيف الطالب وتوافقه النفسي والاجتماعي، (عليان والنواجحة، ٢٠١٣: ١٤٧)، و لم تجري أي دراسة على حد علم الباحثان واطلاعه على طلاب المرحلة المتوسطة فأصبح الباحثان أمام تساؤل يحاولان الإجابة عنه ما أثر برنامج ارشادي بأسلوب مهارات التعايش في تنمية الحاجة للامتحان لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

أهمية البحث (The Importance of Research):-

تتجلى أهمية البحث الحالي من الجانبين النظري والتطبيقي :

الجانب النظري: The theoretical Side:

١. تُعدّ الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحثان) تهدف إلى تنمية الحاجة للامتحان لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
٢. توجيه اهتمام المرشدين النفسيين والتربويين والمعلمين بأهمية دراسة الامتحان ومدى أهميته لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

الجانب التطبيقي : The Practical Side

١. يزود المؤسسة التربوية ببرنامج إرشادي يسهم بتنمية الحاجة إلى الامتحان لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. يزود المؤسسة التربوية بجانب تطبيقي يعزو عمل المرشد التربوي في تحسين العملية التربوية من خلال تنمية الحاجة للامتحان .
٣. الافادة من مقياس الامتحان وتطبيقه على عينات أخرى .

هدف البحث (The Aim of Research):-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر برنامج ارشادي مقترح بأسلوب مهارات التعايش في تنمية الحاجة للامتنان ومن خلال عدة فرضيات والتي سيتم عرض نتائجها في الفصل الخامس

حدود البحث (The Limits of Research):-

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة الصباحية الحكومية وللذكور فقط في مركز قضاء الخالص والتابعة للمديرية العامة لتربية ديالى وللعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات (Definition of Basic terms):-

أولاً: الامتنان (Gratitude) عرفه:

١. واتكنز (Watkins,2014)

هو استعداد لدى الفرد بأن يؤكد أن شيئاً جيداً حدث له، ويعترف إن شخصاً آخر هو المسؤول عن هذه المنفعة (مصدر المنفعة غالباً وليس دائماً) انسان آخر، فقد تكون المنفعة غياب أحداث سلبية أو حدوث شيء إيجابي أو توقع حدوث شيء سيء ولكنه لم يحدث، فالفرد العالي في سمة الامتنان يمارس الامتنان بسهولة في كثير من الأحيان وفي مواقف متنوعة ". (Watkins,2014)

❖ **التعريف الإجرائي:-** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الحاجة للامتنان.

ثانياً: البرنامج الإرشادي (counseling program) عرفه كل من:-

• (Borders&dorory,1992)

بأنه مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون من مساعدة وتفاعل بما يعمل على توظيف امكاناتهم وطاقاتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders&dorory,1992.p461)

ثالثاً: الاسلوب الارشادي

١. مايكل ماهوني (١٩٩٧) Mikall Mahoney:-

هي ردود الأفعال الإيجابية الفكرية والاجتماعية والادائية واللغوية والخلقية حول الأشياء أو الأشخاص أو المواقف وتتكون لدى الفرد عبر ما يمر به من خبرات الرؤية المباشرة وغير المباشرة داخل بيئة العمل والبيئة المحيطة من خلال عملية التحليل والتفسير والحكم(ابو اسعد،٢٠١٠:32)

رابعاً: المرحلة المتوسطة (Intermediate stage): - عرفتھا: - (وزارة التربية، ١٩٨١)

هي المرحلة التي تتوسط مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي مدة الدراسة فيها ثلاثة سنوات وتشتمل على الصفوف، الأول والثاني والثالث وتضم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٥) سنة، (وزارة التربية، ١٩٨١:٩١).

الفصل الثاني/ اطار النظري

أولاً : مفهوم الارشاد

ظهر الارشاد قديماً قدم الانسان ألا إنه لم يأخذ التسميات الموجودة في الوقت الحاضر ولم يكن له اطار علمي على وفق النمو الإنساني أذ تعود بدايته إلى الدعوة الإسلامية.(الخفاجي،٢٠١٩:١٥).

■ مناهج التوجيه والإرشاد النفسي:-

هناك ثلاثة مناهج أساسية يركز عليها التوجيه والإرشاد النفسي وهي:-

■ المنهج الإنمائي (Promotion or developmental):-

ويسمى أيضاً بالمنهج النمائي ويهدف هذا المنهج إلى تنمية قدرات الأفراد العاديين لزيادة كفاءاتهم سواء إن كان نفسياً أو مهنيًا أو اجتماعياً ويركز المنهج الإنمائي على الرعاية والتوجيه السليم والارتقاء بسلوك الفرد إلى أقصى درجة ممكنة من النجاح ويحقق هذا المنهج جميع الإجراءات التي تؤدي إلى بلوغ ذلك النمو خلال مراحل نمو الفرد لتحقيق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والسعادة والتوافق والرضا النفسي ويتم ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات وتحديد أهداف سليمة للحياة وكذلك بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات وتوجيهها التوجيه السليم عن طريق رعاية مظاهر نمو الشخصية جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعاليًا (الدفاعي والخالدي،٢٠١٧: ١٩-٢٨) ، وقد استعمل الباحث المنهج الإنمائي كونه يتناسب مع أهداف ومتطلبات البحث الحالي.

■ المنهج الوقائي (Preventive):-

ويسمى أيضاً بمنهج التحصين (Immunity) ضد المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية ويهتم المنهج الوقائي بالأسوياء قبل الاهتمام بالمرضى وذلك للوقاية من الوقوع في مشكلات من المتوقع أن يقعوا بها وذلك من خلال تبصيرهم بتلك المشكلات كما يعلمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها وتلافي حدوثها ولهذا المنهج ثلاثة مستويات :-

١. الوقاية الأولية:- وتتضمن منع حدوث المشكلات ويكون ذلك بإزالة الأسباب حتى لا تقع المشكلة.

٢. الوقاية الثانوية:- وتتضمن محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه .

٣. الوقاية من الدرجة الثالثة :- وتتضمن محاولة تقليل أثر إعاقة الاضطراب على الفرد. وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من الاضطرابات النفسية في ما يأتي:

- * الإجراءات الوقائية الحيوية :- وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة.
- * الإجراءات الوقائية النفسية:- وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق الأسري والزواجي والمهني والتنشئة الاجتماعية السليمة
- *الإجراءات الوقائية الاجتماعية :- وتتضمن إجراء الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقييم والمتابعة والتخطيط العلمي في الإجراءات الوقائية (عتوته،٢٠١٨:٢٥) .

■ المنهج العلاجي:-

يهدف هذا المنهج إلى علاج المشاكل والاضطرابات النفسية إلى أن يصل إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية لدى الفرد ، لان بعض الاضطرابات والمشاكل السلوكية من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلاً ، فيهتم هذا المنهج بتحديد الاضطرابات النفسية وطرق علاجها، فضلا عن توفير المسترشدين والمعالجين والمراكز النفسية (السيد و مرزوك،٢٠١٢:٤٨)

ثانياً: مفهوم الامتتان: (Gratitude)

الامتتان هو تقدير ممتن لما يتلقاه الشخص سواء كان ملموساً أو غير ملموس، وان معنى الامتتان أن يعترف الناس بالخير في حياتهم عادة ما يدرك الناس أن مصدر هذا الخير يكمن جزئياً خارج أنفسهم نتيجة لذلك يساعد الامتتان الاشخاص أيضاً على الاتصال بشيء أكبر من أنفسهم بوصفهم أفراد سواء كانوا مع الآخرين أو الطبيعة أو قوة أعلى ، أكد العديد من العلماء أهمية المشاعر الإيجابية في حياة الفرد، ومن هذه المشاعر التعبير عن الامتتان للآخرين في مختلف مواقف الحياة، التي بدورها تؤدي إلى السعادة، وتنعكس على جودة الحياة متمثلة بما يتمتع بها الفرد من خدمات صحية، واجتماعية، وتعليمية؛ إذ يُعدُّ الامتتان من أهم الأحاسيس في المجتمع العصري على أنه شيء أساسي للمجتمع، ويُشجع على تقديم المساعدة على وفق مبدأ المعاملة بالمثل عندما لا يكون هناك أي حافز آخر لعمل ذلك، وينظر إلى الامتتان على انه من المواضيع المهمة والحديثة. (Emmons & Mccullough, 2004).

ثانياً: أصول الامتتان:

فضلاً عن الجذور العميقة للامتتان وتاريخها الروحي الفلسفي تشير الأبحاث إلى وجود ذلك حتى في الجذور البيولوجية العميقة ، الجذور التي يبدو أنها مغروسة في تاريخنا التطوري في الهيكل خلاصة أدمغتنا وحمضنا النووي وفي نمو الطفل من دون شك يتأثر الامتتان بشدة بالثقافة ؛ ولكن يبدو أيضاً أنها جزء متأصل من الطبيعة البشرية.

ثالثاً : النظرية المتبناة التي فسرت الامتتان

نظرية التضخيم للامتتان (وانكتر) (Watkins,2003)

جاءت هذه النظرية على يد البروفسور المنظر واتكنز (Watkins,2003) الذي حصل على الكثير من الجوائز في مجال علم النفس، وقد اجري بحوث عديدة عن مفهوم الامتتان وتوصل إلى هذه النظرية التي تم تطويرها لاحقاً سنة (٢٠١٤) فقد اكد (Watkins,2001) ان الامتتان يعتمد على الادراك وقد اوجز وجهة نظره في اربعة اعترافات جوهرية اساسية ومميزه التي تجعل الافراد يشعرون بالامتتان وهي كالآتي:

١. يعتمد الامتحان على الادراك وهو بالتالي يكون ذا اساس معرفي وهذا يدل على ان الامتحان مشبع بالإدراك الذي هو من العمليات المعرفية الاساسية.
٢. بعد حصول عملية الادراك للحدث يجب التأكد من صحة حدوث الحدث أو الموقف التي تعد من العملية الاساسية في الاعتراف لحدث الامتحان.
٣. إعادة الإدراك اي يقصد به اعادة الافراد لتقييمهم للحدث بكل ما تضمنه، مع اضافة شيء معين حول الحدث مما يؤدي ذلك إلى شعورهم بالامتحان، وقد يحدث العكس من ذلك هو عدم اضافة أو تقييم الحدث مما يؤدي إلى عدم حدوث الامتحان. (Watkins,2008, P:9)
٤. تؤكد العلوم الحديثة بان الاعتراف الذي أشار إليه المنظر هو نوع من مهام الذاكرة الذي يزودنا بالمعلومات وهو من أهم العمليات المعرفية التي نحتاجها لحدث الامتحان وقد لخص (Watkins) الاعترافات الاربعة كالآتي:
الاعتراف الأول ويتكون من جانبان:
أ- يجب أن يعترف الأفراد بالهدايا التي يتلقوها او يلاحظون حدوث شيء جيد لهم وبالتالي يؤدي ذلك لحدث الامتحان لديهم (Watkins,2014:P.44)
ب- الجانب الحاسم: يجب ان يعدّون بان الهدية جاءت من مصدر خارجي وهي فائدة مقدمة من الجانب الآخر. (Watkins,2014,P:45)
الاعتراف الثاني: اعتراف الأفراد بانهم حصلوا على خير من الهدية التي تلقوها فعندما يقدرّون ماتلقوه من هدية يؤدي ذلك إلى شعورهم بالامتحان أكثر (Watkins,2014: P.4)
الاعتراف الثالث: اعتراف الأفراد بانهم قد حصلوا على خير من الجهة الاخرى اي من الفرد المتبرع لهم بالهدية وسيؤدي ذلك إلى حدوث الامتحان اكثر، لكن اذا حصل وقدر الافراد أن الهدية التي حصلوا عليها هي من اجل حصول منفعة للشخص المتبرع سوف يقلل ذلك من احتمالية حدوث الامتحان لديهم فيجب ان يعتقد الفرد بان المتبرع لديه نوايا حسنة تجاهه وليس من اجل شيء فقط من اجل اسعاده. (Watkins,2008:P.11)

الاعتراف الرابع: إدراك الافراد انه لا يوجد مبرر من الهدية التي تلقوها أي احسان يتجاوز التوقعات الاجتماعية للمستفيد، وليس واجب على الشخص الذي قدم الهدية ان يقدمها بالضرورة للشخص الممتن مما يؤدي ذلك إلى حدوث الامتنان بشكل أكبر. (Watkins,2008:P.11)

من هم الأفراد الذين يكونون ممتنون ؟

١. لقد اشار (Watkins) ان الافراد الذين يمتلكون سمة الامتنان لديهم استعداد لممارسة الامتنان.

٢. وقد سميت نظرية الامتنان لـ (Watkins) بنظرية التضخيم، لأن التضخيم من وجهه نظر (Watkins) فهو يعمل على تضخيم الخير في حياة الافراد الذين لديهم امتنان عالي حتى في ابسط الاشياء في حياتهم، ومثال ذلك مكبر الصوت والسماعة الذي يستعمل في تضخيم الصوت عند البدء باستعماله سوف تحدث ضجيجاً عالياً، وايضاً العدسة المكبرة التي تركز وتكبر نص ما، فالامتنان وجد لتضخيم الأشياء الجيدة والخير في الموقف المعروض أي إن الامتنان يعزز ويضخم الخير في حياة الافراد من خلال جعلهم يدركون ما يملكون من نعم وخيرات لا يقدرونها ولا ينتبهون لها الافراد الذين يمتلكون امتنان اقل واولها نعم الله (سبحانه وتعالى) لهم، فالتضخيم يقوم بزيادة قوة الاشارة للخير في حياة الافراد وايضاً لا يعمل الامتنان على تضخيم الخير القادم من المصدر الخارجي فقط وانما يحدث التضخيم داخلي ايضاً.

٣. ان الافراد عندما يشعرون بالامتنان في حياتهم لا بسط الاشياء الموجودة لديهم سوف يؤدي ذلك بهم إلى أن يقومون بفعل الخير بصورة أكثر، ويعمل الامتنان على تعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية وذلك يؤدي إلى شعور الأفراد بالطمأنينة وعيش حياة سعيدة وهادئة وجيدة سوف ينعكس ذلك على المجتمع الذي يعيشون فيه أي تجاه الآخرين. (Watkins,2014,P:11)

وقد أشار (Watkins) إلى ثلاثة خصائص أساسية يجب أن يتمتع بها الفرد الممتن وهي شعورهم بالوفرة وتقديرهم للمتعة البسيطة وتقديرهم للآخرين وكالاتي:

أولاً: الشعور بالوفرة (الرخاء) (A sense of Abundance)

أنَّ الافراد الممتنين يشعرون بان الحياة وفرت لهم كل شيء ويقومون بتضخيم النعم الموجودة لديهم مما يؤدي بهم إلى إن يمارسوا الامتتان بشكل أكثر ومتكرر من خلال شعورهم بالوفرة والرخاء وان الحياة كانت عادلة معهم (Watkins,2014,P:76)

ثانياً: تقدير المتع البسيطة: (An Appreciation for Simple Pleasure)

إنَّ الأفراد الممتنين يقدرون أبسط ما موجود في حياتهم من متع صغيرة وبسيطة كاستمتاعهم بيومهم، او الاستمتاع بالطبيعة وتوجد فروق فردية في ذلك، فما يبدو لشخص أقل امتناً متعه بسيطة هو متعه مذهلة لشخص الأعلى امتناً. (Watkins,2014,P:7)

ثالثاً: تقدير الآخرين او التقدير الاجتماعي:

An Appreciation for Others (or Social Appreciation)

كما أشار سابقاً (Watkins) أن الافراد الممتنين يُضخمون الخير القادم اليهم من خلال الآخرين، وبالتالي سوف يؤدي بهم ذلك إلى أن يقدرّون الآخرين لما فعلوه لهم من خير في حياتهم ويعبرون عن لهم عن تقديرهم لما فعلوه لهم اي ما يبرر انعكاس الامتتان على انفسهم وعلى الآخرين المحيطين بهم بصورة أكثر (Watkins,2014,P:76)

يرى (Watkins) هناك وضوح في مستوى التحليل للانفعالات التي تواجهنا وحسب وجهه نظر (Rosenberg) لها ثلاثة مستويات هي (الانفعالات والمزاجية والسمات العاطفية)، فالانفعال هو حالة تدوم لمدة قصيرة ، اما المزاجية هي أيضاً حالة لكنها تدوم لمدة أطول من الانفعال، أما السمات العاطفية وهي تكون أكثر استقراراً من الحالة والمزاج وهي أسلوب لممارسة انفعال معين (Watkins,2008,P:7)

فيطرح (Watkins) سؤالاً هل ان هذا التحيز الذي حدث هو تحيز بالامتتان حقاً؟ أي هل نية الشخص المتبرع نية من اجل سعادة الشخص الممتن وليس لديه غايات اخرى؟ يُجيب (Watkins) عن هذا السؤال بـ(لا)، وذلك لأنه احياناً قد تختلط المشاعر فقد يكون المتبرع لديه مشاعر المديونية اي انك قد قدمت له في

السابق شيء وهو يرد ذلك الان، او قد تكون توقعات انانية وذلك من أجل مصلحة الشخص المتبرع مثلا قد تدلي له بصوتك بالانتخابات.

لكن يرى (Watkins) انه يجب الابتعاد في الامتحان عن الجوانب السلبية وذلك لأنه سوف يقلل من متعة الهدية وبالتالي يقلل من رفاهية الافراد، فقد اشار في نظريته إلى ان بعض المواقف يحدث تحيز لدى الافراد في معالجة المعلومات المتعلقة بالخير وذلك سوف يعزز الرفاهية والسعادة لديهم فعندما تواجه الفائدة بالامتحان وتذهب لكي تعبر عنها للأخرين بامتحان فهذا سوف يؤدي إلى تضخيم الخير مع الشخص المقابل (المتبرع).

ويرى (Watkins)، عندما يضخم الامتحان الخير في حياة الأفراد سوف يؤدي ذلك إلى شعورهم بالسعادة مما يقودنا إلى ايجاد طريقة لإسعاد انفسنا وادراك كينونة السعادة والرضا عن الحياة مما يقلل من الضغوط التي يعيشها وعدم الرضا عن ما موجود لدينا من خيارات.

■ أسلوب مهارات التعايش: وهو أحد الأساليب السلوكية المعرفية طوره ماهوني (Mahoney) (١٩٧٧) يركز هذا الأسلوب على مساعدة المسترشد على اكتساب مهارات التعايش في ظروف الحياة اليومية ، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي يتم مواجهتها (ابو اسعد، ٢٠١٠: ٣٢٦).

ويشتمل التعايش مجموعة من الاساليب والمهارات والاستراتيجيات الإيجابية التي يلجأ إليها الشخص للتخلص من المشكلات والمواقف الضاغطة والقدرة على التعامل مع الآخرين، وتعني المهارات هي تلك المهارات التي نستخدمها لتعويض عيوب او عوائق تعترضنا في الحياة اليومية ، اما التعايش فهو اتفاق طرفين او أكثر على تنظيم وسائل العيش وفق قواعد يتم تحديدها وتمهيد الاليات المؤدية اليها (التويجي، ١٤١٩:٢).

الفصل الثالث

اولا/ منهج البحث (Research method):-

لتحقيق هدف البحث الحالي وتفسير فرضياته اعتمد الباحثان المنهج التجريبي ذو الضبط الجزئي للمجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين (القبلي- البعدي) والذي يعرف بانه دراسة تأثير متغير مستقل على مجموعة تجريبية يتم اختيارها عشوائياً وتوضع في الوسط الذي لا يسمح فيه بتأثير اي متغيرات اخرى. (ابو نصر، ٢٠١٧:١٤٦)٠

ثانياً/ مجتمع البحث (The Population of Research):-

يقصد بمجتمع البحث جميع الافراد أو الاشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحثان ان يعمم عليها نتائج الدراسة (محمد، ٢٠١٢:٤٧)، ويشمل مجتمع البحث الحالي على طلاب المرحلة المتوسطة للدراسة الصباحية وللمدارس الحكومية في قضاء الخالص للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم الكلي (٣٥٥١) طالباً موزعين على (١٨) مدرسة،

• تم الحصول على البيانات اعلاه من مديرية تربية ديالى /قسم التخطيط التربوي

شعبة الاحصاء. للعام ٢٠٢١-٢٠٢٢

ثالثاً/ عينة البحث (Sample of Research):-

ويقصد بعينة البحث اختيار جزء من مجتمع البحث الكلي بحيث يمثل هذا الجزء تمثيلاً صحيحاً في جميع خصائصه (الخطيب واخرون، ١٩٨٥:٣٩) والجدول (١) يوضح ذلك

الجدول (١)

العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها

ت	العينات المستخدمة	العدد
١	عينة وضوح التعليمات	٣٠
٢	عينة التحليل الإحصائي	٤٠٠
٣	عينة الثبوتات	٦٠
٤	عينة تطبيق البرنامج	٢٠
	المجموع	٥١٠

١. عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات: للتحقق من وضوح فقرات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن فقراته طبق الباحثان الاختبار على عينة استطلاعية، تم اختيارها من (متوسطة الأخطل للبنين و متوسطة البراق للبنين) عشوائياً من مجتمع المدارس، وبعد ذلك جرى اختيار (٣٠) طالباً بواقع (١٥) طالباً من كل مدرسة وقد جرى

تطبيق المقياس بصورته الاولى لغرض معرفة مدى وضوح فقرات المقياس ومدى فهم التعليمات وكذلك لحساب الوقت المستغرق للإجابة .

٢. **عينة التحليل الاحصائي:** هناك العديد من الاعتبارات والاسس العلمية التي يتم على أساسها اختيار حجم عينة التحليل الاحصائي وفقاً لرأي ايبيل (Ebel,1972) الذي يذهب الى ان سعة العينة وحجمها تعد الاطار المفضل في عملية الاختيار وانه كل ما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebell,1972,p:392) ، بلغت عينة التحليل الإحصائي في البحث الحالي (٤١٤) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة موزعين على (٨) مدارس بواقع (٥٠) طالباً من كل مدرسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة جدول (٣) يوضح ذلك وتم اهمال (١٤) عينة بسبب الإجابة غير المكتملة وكان الغرض من استعمال هذه العينة استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس الحاجة للامتنان وكذلك لاستخراج صدق وثبات المقياس

٣. عينة الثبات :

تم سحب عينة الثبات والبالغ عددهم (٦٠) طالباً من عينة التحليل الاحصائي الذين تم تطبيق مقياس الحاجة للامتنان، وبعد مرور عشرة أيام تم اعادة تطبيقه عليهم مرة أخرى وتم حساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار وكذلك استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ

٤. عينة البرنامج (التجريبية والضابطة):

لغرض اختيار أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم تطبيق مقياس الحاجة للامتنان على عينة بلغت (١٠٠) طالب من متوسطة (اليازجي للبنين) ومتوسطة (الرافدين للبنين) وتم اختيارهم بالطريقة القصدية وبعد تطبيق المقياس تم ترتيب الاستمارات تنازلياً ، واختار الباحثان ادنى (٢٠) درجةً حصل عليها المستجيبون وبحسب (الوسط الفرضي) البالغ (٦٠) درجةً ، تراوحت درجاتهم بين (٤٠-٥١)، واختار الباحثان احدى المدرستين تجريبية وهي (متوسطة اليازجي للبنين) والمدرسة الاخرى ضابطة وهي (متوسطة الرافدين للبنين) بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، وتم تطبيق البرنامج بتاريخ (٢٨/٢/٢٠٢٢)

• تكافؤ المجموعتين The Efficiency of Couple groups:

إن التكافؤ بين المجموعتين أمر ضروري لتصميم البحث ، إذ يسعى الباحثان أن تكون مجموعات بحثه متكافئة لكي لا يكون الفرق في أدائها ناتجاً عن فروق بين المجموعات (التميمي، ٢٠١٩: ٥٥).

وبعد الرجوع إلى المقياس الذي تم اعداده والادبيات الخاصة بمصطلح الحاجة للامتان تم تحديد العوامل المؤثرة على سلامة التجربة ، وبهذا تم التحقيق من الصدق الداخلي أو السلامة الداخلية من خلال إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العوامل التي تم تحديدها وهي (درجة الاختبار القبلي على مقياس الحاجة للامتان (العمر ، مهنة الأب ، مهنة الأم ، عائديه السكن ، المستوى المعاشي) وتم اعداد استمارة خاصة وزعت على العينة الضابطة والتجريبية

الفصل الرابع/ البرنامج الارشادي

اولاً: مفهوم البرنامج الارشادي:

ان مفهوم البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى مساعدة المسترشدين على حل المشكلات التي تواجههم او التخفيف من اثارها السلبية، وقد تكون هذه السلوكيات والانشطة بسيطة وقد تكون مركبة وتحتاج الى مراحل وجهود عديدة (جمل الليل، ٢٠٠٩: ٢٢٨).

ويعد البرنامج الإرشادي عنصراً أساسياً وجوهرياً في العملية التربوية وواحد من أهم الوسائل الضرورية التي تُسهم في مساعدة المسترشدين على حل المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجههم، ومساعدة المسترشدين على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (border&drury1992,p:487)

وللبرنامج الإرشادي أهمية متميزة في الوقت الحاضر لما له من دور في تنمية الظواهر الإيجابية و خفض الظواهر السلبية لدى سلوك الأفراد، بمعنى إن الباحثان يقوم بتشخيص الحالة تشخيصاً موضوعياً دقيقاً للجوانب المختلفة كافة في شخصيته التي اسهمت في ظهور المشكلة، بعد ذلك يُصمم برنامج إرشادي يتناسب مع طبيعة المشكلة وعمر، جنس العينة كما يتضمن الاهداف التي يسعى البرنامج تحقيقها وعدد الجلسات والأساليب المستعملة في البرنامج، فضلاً عن تحديد المقاييس النفسية التي يستفيد منها الباحثان في رصد التغيرات الإيجابية التي حدثت لدى المسترشد بعد انتهاء البرنامج الارشادي (العاسمي، ٢٠١٥: ١٦).

ثانيًا. تخطيط البرنامج الإرشادي: إنموذج بوردرز وبروديري (Borders&Drury,1992) ويشمل الخطوات الآتية:

- أ- حاجات المسترشدين التي يتم اعدادها من قبل الباحثان على وفق إحتاجهم لها.
- ب- وضع أهداف البرنامج الإرشادي على ضوء ما يظهر من حاجات المسترشدين.
- ت- اختيار الأولويات .
- ث- تحديد الأنشطة والفعاليات التي يتم استخدامها في البرنامج الإرشادي.
- ج- تحديد الأشخاص الذين يقومون بتنفيذ البرنامج الإرشادي.
- ح- تحديد الخطوات التي اتبعها الباحثان في تطبيق البرنامج الإرشادي.
- خ- تقييم كفاءة البرنامج الإرشادي وتقويمه من خلال النتائج التي توصل اليها (Borders & Drury,1992: 487).

ثالثًا: تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (مهارات التعايش) معتمدًا في ذلك على الارشاد الجمعي في اليوم الاثني الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٨)، وحدد مجموع الجلسات الارشادية بـ (١٢) جلسة ارشادية جلسيتين في الاسبوع ، وزمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، وتم تطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب مهارات التعايش في متوسطة اليازجي للبنين وتم تحديد المكان في قاعة المدرسة الساعة (١٠) من يومي الاثني والاربعاء من كل اسبوع وتم إنهاء البرنامج الارشادي في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/٤/١١)، وحدد الباحثان يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٢/٤/٢٠) موعدا لأجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

جدول (٣)

جلسات البرنامج الإرشادي وتواريخ انعقادها

ت	الجلسات الارشادية	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
١	الجلسة الأولى	الاثنين ٢٠٢٢/٢/٢٨	الافتتاحية
٢	الجلسة الثانية	الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٢	الطمأنينة النفسية
٣	الجلسة الثالثة	الاثنين ٢٠٢٢/٣/٧	الطمأنينة النفسية
٤	الجلسة الرابعة	الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٩	التفاعل الاجتماعي
٥	الجلسة الخامسة	الاثنين ٢٠٢٢/٣/١٤	التفاعل الاجتماعي
٦	الجلسة السادسة	الاربعاء ٢٠٢٢/٣/١٦	تحقيق الاهداف
		الاثنين ٢٠٢٢/٣/٢١	عطلة بمناسبة أعياد نوروز
٧	الجلسة السابعة	الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٢٣	تحقيق الاهداف
٨	الجلسة الثامنة	الاثنين ٢٠٢٢/٣/٢٨	التفاؤل
٩	الجلسة التاسعة	الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٣٠	التفاؤل
١٠	الجلسة العاشرة	الاثنين ٢٠٢٢/٤/٤	الاعتراف بالجميل
١١	الجلسة الحادية عشر	الأربعاء ٢٠٢٢/٤/٦	الاعتراف بالجميل
١٢	الجلسة الثانية عشر	الاثنين ٢٠٢٢/٤/١١	الختامية
الاختبار البعدي يوم الاربعاء ٢٠٢٢/٤/٢٠			

الجلسة الثانية : الطمأنينة النفسية

مدة الجلسة (٤٥) دقيقة

اليوم والتاريخ : الاربعاء ٢٠٢٢/٣/٢

الموضوع	الطمأنينة النفسية . أ .
الحاجة	حاجة المسترشدين الى الطمأنينة النفسية.
هدف الجلسة	تتمية قدرة المسترشدين على تنمية الطمأنينة النفسية وشعوره بالراحة
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشد قادرًا على أن :- - يعرف معنى الطمأنينة النفسية - يفهم اهمية الطمأنينة النفسية - يتخلص من شعور التوتر والقلق.
الانشطة المقدمة	تقديم الموضوع ، الحوار والمناقشة ، النمذجة ، التعزيز الاجتماعي ،التقويم البنائي، التدريب البيئي
الأنشطة والفعاليات المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - يقوم الباحث بالترحيب بالمسترشدين ويشكرهم على الالتزام بالوقت المحدد ويقدم لهم الشكر والثناء . - يقوم الباحث بتعريف عنوان الجلسة (الطمأنينة النفسية) ويعرفه ويناقشه مع المسترشدين - يبين الباحث أهمية الطمأنينة النفسية والتوقف على بعض الخطوات التي تؤدي الى تنمية الطمأنينة النفسية لدى المسترشدين. - يقوم الباحث بتبيان الاشياء التي تجعل من المسترشد مطمئنًا . - يقوم الباحث بفسح المجال أمام المسترشدين عن طريق اعطائهم الحرية في التعبير عن أنفسهم لأن في ذلك محاولة تعديل رؤيتهم لذاتهم .. - يقوم الباحث بتقديم التعزيز بترديد كلمات المدح (أحسننت ،بارك الله فيك) للمسترشدين الذين شاركوا في الجلسة . - يقوم المرشد بتقديم التغذية الراجعة .

التقويم البنائي	يقوم الباحث بتوجيه الاسئلة الاتية: - ما معنى الطمأنينة النفسية ؟ - ما الاشياء التي تمارسها و تجعلك مطمئن نفسيًا ؟ - يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد الإيجابيات والسلبيات للجلسة الإرشادية.
التدريب البيئي	يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقف مر به وجعله يشعر براحة نفسية .

الفصل الخامس

أولاً: عرض النتائج: يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها الباحثان وتفسيرها ومناقشتها تبعاً للاطار النظري والدراسات السابقة، وكذلك يتضمن التوصيات، والمقترحات التي يمكن طرحها في ضوء هذه النتائج على وفق هدف البحث الآتي:-

التعرف على : (اثر برنامج ارشادي مقترح بأسلوب مهارات التعايش في تنمية الحاجة للامتنان لدى طلاب المرحلة المتوسطة) وذلك عن طريق التحقق من الفرضيات الصفرية الاتية:-

١ - الفرضية الاولى :-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠. ٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس الحاجة للامتنان :-

للتحقق من صحة الفرضية استخدم الباحثان اختبار (لوكوسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي - البعدي) اذ بلغت القيمة المحسوبة (٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية للاختبار البالغة (٨) عند مستوى (٠.٠٥) ، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية ، اي يوجد فروق ذات احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس الحاجة للامتنان ، ولصالح الاختبار البعدي

٢- الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس الحاجة للامتنان:-

للتحقق من صحة الفرضية استخدم الباحثان اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق بين رتب درجات الاختبارين (القبلي - البعدي) اذ بلغت القيمة المحسوبة (١٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية للاختبار البالغة (٨) عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ، اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس الحاجة للامتنان

-الفرضية الثالثة:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الحاجة للامتنان:-

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (مان وتتي للعينات متوسطة الحجم)؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية- الضابطة) في الاختبار البعدي، اذ تبين أن القيمة المحسوبة كانت تساوي (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠.٠٥) ، لذا تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة؛ أي يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية

ثانياً: الاستنتاجات:

١-الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي له دور كبير في تنمية الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي برنامج .

٢-كان لدى أفراد المجموعة التجريبية تفاعل ايجابي جيد مع جلسات البرنامج الإرشادي.

٣-ان اسلوب (مهارات التعايش) الذي كان على وفق النظرية المعرفية اثبتت تأثير في تنمية الحاجة الى الامتنان لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

- ٤- الأسلوب المعرفي له دور فاعل ومؤثر أكثر من الأساليب الإرشادية الأخرى.
- ٥- ان عينة البرنامج الارشادي بحاجة ماسة الى هكذا برامج ارشادية وحاجتهم الى مثل هكذا اساليب ارشادية من اجل تحفيزهم على التفكير والتصرف بامتنان وحكمة خلال المواقف الحياة اليومية .

ثالثاً: التوصيات :

ففي ضوء نتائج البحث الحالي واستنتاجاته يوصي الباحث بما يأتي :-

- ١- تزويد المديرية العامة لتربية ديالى بالبرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه في البحث الحالي، من اجل تزويد المرشدين التربويين والاستفادة منه في المدارس المتوسطة
- ٢- على المديرية العامة لتربية ديالى تنمية الحاجة الى الامتنان عند طلاب المرحلة المتوسطة لأنه سلوك ايجابي ويحقق مستوى عالي من الصحة النفسية وتنمية مهاراته في التفاعل الايجابي مع المحيطين به.
- ٣- يجب على المدرسين الاهتمام بالبيئة المدرسية وحاجات الطلاب العقلية والنفسية من أجل تنمية الحاجة الى الامتنان لدى طلبتهم ومساعدتهم من اجل التقدم والرقي والاستقرار النفسي والاجتماعي .
- ٤- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للطلاب من اجل تنمية الحاجة الى الامتنان لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

رابعاً: المقترحات:

- استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي وتطويره اقترح الباحث عددًا من المقترحات مثل:
- ١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى منها (الجامعة، الاعدادية) من كلا الجنسين.
 - ٢- اجراء دراسة مماثلة باستخدام أساليب إرشادية أخرى كأسلوب (توكيد الذات - التنظيم) .
 - ٣- إجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين الحاجة الى الامتنان مع متغيرات أخرى (كالتفكير الايجابي، التوافق الزوجي، الانحياز الايجابي، التوقعات الاجتماعية) .

٥- استخدم أسلوب مهارات التعايش مع متغيرات أخرى مثل (الرضا عن الحياة . العفو، الحكمة ، السعادة . المناعة النفسية) .

The effect of a proposed counseling program using the coping skills method in developing the need for gratitude among middle school students

Research extracted from a master's thesis

Keywords: counseling program - coping skills style - gratitude

Ahmed Shaker Karim Al-Obeidi 0m0D0 Nour Jabbar Ali

Diyala University / College of Education for Humanities

Abstract

The current research aims to: identify the impact of a proposed counseling program using the coexistence skills method in developing the need for gratitude among middle school students, and the current research is defined by middle school students in governmental morning intermediate schools and for males only in the Khalis district center of the General Directorate of Education in Diyala Governorate for the academic year 2021- 2022, as the research community included: (3551) middle school students distributed to (18) schools affiliated with the Directorate of Education of Diyala and located within the schools of the Khalis district center. recommendations and proposals.

المصادر العربية

- حسن، هاني سعيد (٢٠١٤): الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التبو بالسعادة لدى طلاب الجامعة (دراسة علم النفس الايجابي) ، جامعة ام القرى، دراسة نفسية (مج ٢٤، ع ٢ ابريل).
- محمود ، ايمان عبدالوهاب (٢٠١٦) :الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى طلاب المتوسطة ، مجلة الدراسات العربية - مصر ١٥٠(٤):٥٠٣-٥٥٥.
- عليان ، محمد محمد والنواجحة ، زهير عبد الحميد (٢٠١٣):فاعلية برنامج ارشادي لتنمية بعض اشكال السلوك الاجتماعي الايجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الاساس بمحافظة غزة ، دراسة منشورة في مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد الثاني ، العدد الخامس.
- ابو اسعد ، احمد عبداللطيف(٢٠١٠) العملية الارشادية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط١.
- وزارة التربية (١٩٨١): نظام المدارس الثانوية رقم (٢) ، بغداد ، جمهورية العراق.
- الخفاجي، جعفر جواد (٢٠١٩): طرق الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط٣، دار الرضوان للنشر والتوزيع- عمان.

- التويجي ، عبدالعزيز بن عثمان (١٤١٩) هـ : الاسلام والتعايش بين الاديان في افق القرآن الحادي والعشرون ، منشورات المنظمة العربية الاسلامية للتربية والعلوم والثقافة ، ايسكو .
- ابو نصر، متحت (٢٠١٧) : ادارة الوقت القواعد والمهارات، ط٣ ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة .
- محمد، د. علي عودة (٢٠١٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الاولى، دار افكار للدراسات والنشر، دمشق - سوريا.
- الخطيب ، احمد واخرون (١٩٨٥): دليل البحث والتقويم التربوي ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن
- التميمي ، زينب عبدالله ناصر (٢٠١٩): فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب لعب الدور في تنمية الترفع الاخلاقي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، ديالى ، العراق
- جمل الليل ، محمد جعفر (٢٠٠٩): اساسيات في الارشاد النفسي، الطبعة الاولى ، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع جدة - السعودية .
- العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٥): المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الارشاد النفسي ، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ط١.
- الدفاعي، كاظم علي والخالدي ، امل ابراهيم (٢٠١٧): الاتجاهات المعاصرة في اعداد البرامج الارشادية ، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر، ط١.
- عتوته ، صالح (٢٠١٨) : المدخل الى التوجيه والارشاد النفسي والتربوي، مسار العلوم التربوية (ل م د) السداسي الرابع ط٢ .
- السيد، حسن علي ، مرزوك صاحب عبد (٢٠١٢): الارشاد النفسي والصحة النفسية(المبادئ الاساسية والتطبيقات)، ط١، كلية ابن رشد، جامعة بغداد.

مصادر اجنبية

- Emmons,R(2012)Queen of the Vitues Gratitude as aHuman strength. Reflective practice Formatiom and supervision in Ministry.
- Watkins, (2014). Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation. New-York: Springer.

-
- Border & dryra L.D.Sander,MD(1992):**Comprehen sive school counseling programs**, Areview for policy markers-Journal counseling and development.
 - Ebel, R. I, (1972)**Essentials of Educational measurement** . New Jersey, Englewood cliffs : prentice – hall.
 - Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). **Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being.** Social Behavior and Personality, 31, 431–452