



فعالية برنامج إرشادي في تنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب
الجامعي "دراسة تجريبية على عينة من طلاب جامعة بيشة"

إعداد

د/ عبد الله علي أبو عراد الشهري
أستاذ مساعد علم النفس والإرشاد
النفسي بقسم علم النفس
كلية التربية جامعة بيشة

د/ سطوحى سعد رحيم
أستاذ مشارك بقسم علم النفس
جامعة بيشة وقسم الصحة النفسية
جامعة الأزهر بالقاهرة

المجلد (٧٤) العدد (الثاني) الجزء (الأول) أبريل ٢٠١٩م

ملخص البحث باللغة العربية:

هدف البحث الى معرفة فعالية برنامج إرشادي في تنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي، تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٥٠) طالبا أجريت عليها الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، بينما تكونت العينة الأساسية للبحث من (٣٠) طالبا من طلاب المستوى السادس والسابع (بكالوريوس التعليم الإبتدائي)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالبا، والأخرى ضابطة (١٥) طالبا، تراوحت أعمارهم ما بين (٢١-٢٢) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢١.٥) وبانحراف معياري قدره (٠.٥١٦)، واستخدم الباحثان مقياس مواطن القوة الإيجابية للطالب الجامعي من إعدادهما، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية من إعداد (جابر، وعمر، ٢٠٠٧)، وبرنامج إرشادي من اعداد الباحثين، وبعد تحليل البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) الإصدار (٢٢)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة البحث وتساؤلاته، ومن هذه الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من الاتساق الداخلي، والفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاختبار، واختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، واختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعادلة حجم التأثير لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، أظهرت نتائج البحث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مواطن القوة الايجابية وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مواطن القوة الايجابية. وخلص البحث الى مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

Abstract:

This research aimed at exploring the effectiveness of a counseling program in developing positive strengths in the personality of the university students. 50 Students aged 21-22 with an average age of 21.53 and a standard deviation of 0.516 participated so as to verify the psychometric properties of the research tools. The basic sample of the research consisted of (30) students who were assigned into two equal groups, the experimental group and the control one. The researchers used the scales of Personality Positive Strengths for university students (prepared by the researchers), the Verbal Intelligence Test for the secondary and university levels (prepared by Gaber, Abdul Hamid & Omar, Mahmoud, 2007), and the counseling program (prepared by the researchers). Statistical Package for Social Sciences (spss) version (22) was used. Pearson correlation coefficient, Alpha Cronbach, Mann-Whitney test, Wilcoxon Signed Ranks Test, Effect Size Equation were used to analyze data according to the research problem and its questions. The results of the research revealed that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the rank means of the pre and post measurements of the experimental group on the scale of positive strengths and in all of its dimensions in favor of the post measurement. Moreover, results revealed that there were statistically significant differences between the rank means of the control and experimental group after applying the program in favor of the experimental one. Finally, results showed that there were no statistically significant differences between the experimental group rank means on the post/follow-up test. The research concluded with a set of recommendations and proposed future research.

مقدمة البحث:

لقد ركز علماء النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي منذ فترة طويلة من الزمن على دراسة الأمراض والاضطرابات السلوكية والمشكلات النفسية من حيث؛ التشخيص والعلاج؛ مقابل إهمال للجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ولكن مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي بدأ الاهتمام بمواطن القوة في الشخصية لدى الأفراد؛ بدلا من التركيز على نقاط الضعف وأوجه القصور، وذلك بهدف تنمية السمات والخصائص الإيجابية لدى الفرد للمساهمة في تنمية ورقي المجتمعات وتطورها.

وحظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية باهتمام علم النفس الإيجابي، والذي ظهر في أواخر التسعينات، ودعواه أن الانسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما وبهما تتحدد حياة الانسان، وأنه قد آن الأوان لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة والفضيلة، وأن يحدد مفهومهما، ويصمم المقاييس التي تسعى لقياسهما. (سيليجمان، ٢٠٠٢: ٦).

ويعد مصطلح مواطن القوة الإيجابية -كمفهوم جديد- ظهر مع ظهور علم النفس الإيجابي مدخلا وقائيا وعلاجيا لإكتشاف مواطن القوة الإيجابية في الفرد وتنميتها، كما أنه يعزز من قدرات الفرد وامكانياته؛ فيساعد ذلك في عملية العلاج والوقاية والنماء في الشخصيه.

وعلى مر العصور وعبر الفلسفات والأديان تعرف القوى المؤثرة في حياة الإنسان من زاوية الأضداد، فالخير يعرف بالشر، والظلام يعرف بالنور، والليل يعرف بالنهار، والإنسان خير بطبيعته، وطيلة حياة البشر تصاغ مفاهيم الحياة بطريقة التضاد، أي من خلال القوى المتعارضة والمتناقضة، ووفقا لذلك، فإنه إذا كانت الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والنوبات الانتحارية تمثل جوانب الضعف والعجز في السلوك الإنساني؛ فإن نقائضها وهي السعادة، والأمل، والتفاؤل، والتسامح، والرضا، وحب الحياة، والثقة بالنفس، والايمان، وتقدير الذات، والصلابة النفسية، والتحمل، والمثابرة، والمهارات الاجتماعية، والموهبة، والإبداع، والذكاء الوجداني، وغيرها من الخصائص الإنسانية الإيجابية تمثل القوى والفضائل الإنسانية. (روسو فرناندازيالستيروس، ٢٠٠٣: ١٨٤: ١٨٦).

وقد جاء الاهتمام بدراسات علم النفس الإيجابي لابرار الفضائل والسمات والخبرات الإيجابية، إضافة الى تحديد خصائص الشخصية في ضوء العلاقات الاجتماعية التي تحقق اهداف الفرد والمجتمع.

وتناول NansookPark (Christopher Peterson, 2018) علم النفس الإيجابي ومواطن القوة في الشخصية، التي تقوم على تحقيق سعادة الأطفال والشباب، وتحقيقها يستلزم معرفة ومعالجة مشكلاتهم؛ لأن علم النفس الإيجابي يقيس ٢٤ موطنا أو سمة من سمات الشخصية. وهو ما يسمى بالشخصية متعددة الأبعاد، والتي تتكون من مجموعة من السمات الإيجابية التي تتضح في أفكار الفرد، وعواطفه، وسلوكياته، كما يرى أن نتائج البحوث الحديثة فيما يتعلق بنقاط القوة في الشخصية تؤكد على ارتباطها بالإنجاز والرضا عن الحياة، والرفاهية لبالشباب، وبعدها يمكن تقديم الاستشارات النفسية للمدارس والجامعات من خلال علم النفس الإيجابي.

ويمكن القول إن علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس؛ الذي اهتم بدراسة الجوانب الإيجابية ليس للفرد فقط؛ وإنما للأفراد والأسر والمجتمعات بما يوفر لهم السعادة والتفاؤل، كما أنه يهتم بجوانب التفكير الإيجابي لديهم. (التميمي وآخرون، ٢٠١٦: ١٤٠).

ويهتم علم النفس الإيجابي بتحديد العوامل التي تمكن الأفراد، والمؤسسات، والمجتمعات من الإزدهار، من خلال توظيف أفضل ما في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية؛ بالتركيز على ما في الإنسان من مكان قوة وفضائل إنسانية إيجابية، كما يؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكانم والفضائل وتعهدها بالرعاية والتنمية، يؤدي إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي العالم وفي الآخرين، وبالتالي التخلص من التفكير الذي يعكر صفو الحياة. (Seligman&Csikszentmihalyi, 2000, p.5-14).

وقد تناول (Kulka, Jiri, 2006) الجوانب المضيئة في علم النفس الإيجابي حيث يرى أن لعلم النفس الإيجابي جوانب متعددة تشتمل على ما أسماه بسكيان Peseschkian بالعلاج النفسي الإيجابي، حيث قام هذا المدخل على أسلوب

منهجي إحصائي، وبذلك يكون لكل من علم النفس الإيجابي والعلاج النفسي الإيجابي أسسهما العلمية.

ويؤدي استخدام فنيات علم النفس الايجابي إلى تنمية السمات الإيجابية والفضيلة، والإستفادة منها في مجال علاقات العمل، لأن علم النفس الإيجابي لا ينظر إلى الإنسان على أنه سلبي يستجيب للمثيرات فقط، بل هو من صناع القرار بطريقة إيجابية وفاعلة ومنتنة (الفنجري، ٢٠٠٨: ٣٦).

وأصبح من الضرورة من -وجهة نظر الباحثين- التركيز على الدراسات النفسية التي تنمي الجوانب الايجابية في الفرد، كالسعادة، والطمأنينة، والأمل، والاستقرار النفسي، والتسامح، والقناعة، والايثار، وذلك بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات الصحة النفسية كالقلق والاكتئاب واليأس وضعف تقدير الذات؛ إلا أن الجانب المهم في علم النفس الإيجابي هو تنمية مواطن القوة في الشخصية مما يؤدي الى تحقيق التوافق النفسي.

ودراسة السمات الإيجابية في الإنسان هي صميم اهتمامات علم النفس الإيجابي الذي يعمل على تنمية السمات والخصائص لإعداد شخصية ايجابية، تسهم في بناء المجتمعات والمؤسسات الاجتماعية والنفسية (معمرية، ٢٠١٠: ١٦).

ومعرفة مواطن القوة في الشخصية تعد محاولة من علم النفس الإيجابي لارشاد الفرد، حيث يركز علم النفس الايجابي على ارشاد الفرد ومحاولة معرفة مواطن القوة في شخصيته، لان الدماغ فسيولوجيا يدفع بالاتجاه السلبي، لأن الدماغ يركز على مصادر المخاوف والقلق، وتلك نظرة سوداوية تسيطر على الدماغ، مما يقلل من فعل الايجابيات التي تحدث مع الفرد. (أبو حلاوة، الحسيني، ٢٠١٦: ٣٦).

وتعد مواطن القوة الإيجابية من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي حيث يتم تحليل السمات الإيجابية للفرد، وقدرته على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، والعلاقات الإيجابية المتبادلة مع الآخرين، والإحساس، والتذوق الجمالي، والمثابرة، والتسامح، والأصالة، والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل.

. (Seligman&Csiksentmihali,2000.p5)

ويرى (Gassman&Grawe,2006: p1-11) أن "المعالجين الناجحين" يميلون إلى التركيز أولاً على نقاط القوة قبل العمل مع المشكلة المقدمة، وثانياً توسيع

نطاق وجهات نظر عملائهم بأنفسهم كأفراد ذوي وظائف جيدة، وثالثاً على النقيض من ذلك، يعمل "المعالجون غير الناجحين" مع نقاط القوة لدى عملائهم إما في وقت متأخر جداً من الجلسة، أو لا يعملون على الإطلاق، رابعاً، الامتتان هو واحد من هذه المشاعر الإيجابية التي يتم تصورها والتحقيق فيها ضمن نموذج علم النفس الإيجابي الذي حظي بالاهتمام في مجال علم النفس الإرشادي،

وأكد (Harris, Alex, et. al.,2007) أن الإرشاد النفسي ارتبط تاريخياً بتعزيز مواطن القوى البشرية وهو نفس الهدف الذي ظهر مع علم النفس الإيجابي، ولكن من الناحية النظرية لا توجد دراسات تربط بين تنمية مواطن القوة وأهداف الإرشاد النفسي، ويقوم الباحثون بوضع خطوط عامة من أجل دمج أهداف تعزيز مواطن القوة مع الممارسة في مجال الإرشاد النفسي مستخدمين مثالين حول التسامح والروحانية يظهر من خلالها مجالات وحدود وتحديات دمج هذا العلم في الإرشاد النفسي، وأشار (Tan, Siang, 2006) إلى أهمية تطبيق علم النفس الإيجابي في مجال الوقاية الإيجابية، وكذلك (Resnick, 2006) الذي دعا إلى التركيز على علم النفس الإيجابي لتحقيق الإثباع الشخصي والسعادة من خلال التركيز على مواطن القوة في الشخصية.

يتضح للباحثين من خلال ما سبق أن استخدام فنيات علم النفس الإيجابي يعكس رؤية جديدة ومتوازنة تواكب متطلبات العصر الحالي، لأن علم النفس التقليدي يركز على السلبيات؛ أما علم النفس الإيجابي يركز على الإيجابيات ويعالج أوجه القصور والضعف، وينمي مواطن القوة الإيجابية في الشخصية، التي من شأنها مساعدة الأفراد والمجتمعات على التقدم والازدهار، كما أن استخدام إستراتيجيات تنمية مواطن القوة الإيجابية من خلال علم النفس الإيجابي، منهج جديد يسعى إلى تنمية السمات ومواطن القوى الإيجابية مدى الحياة، ويمكن الاستفادة من ذلك في تنمية العلاقات الاجتماعية في مجال العمل، وفي المؤسسات التعليمية والجامعية، كما أن علم النفس الإيجابي يقوم على تنمية المهارة، التي يمتلكها الأفراد، وهي مهارة تحقيق الهدف، والتي تؤدي بدورها إلى تنمية الخصائص الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح.

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثين كعضوي هيئة تدريس بكلية التربية جامعة بيشة، حيث لاحظ الباحثان ضعف مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية، وكذلك عزوفهم عن حضور الندوات، والدورات التدريبية، وعدم المشاركة في الفعاليات، كما لاحظ الباحثان سرعة انصراف الطلاب بعد انتهاء المحاضرات مباشرة، كما يوجد بعض الطلاب تظهر عليهم علامات الفتور، واللامبالاة، والسلبية وضعف المشاركة في الأنشطة سواء مجتمعية أو جامعية، فتتبع الباحثان هذه المشكلة بالقراءة والبحث خاصة في ظل ظهور فرع جديد من فروع علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي *positive Psychology* على يد العالم الأمريكي مارتن سيلجمان *Marten Seligman*، والذي يرى أن الإيجابية من أهم سمات الشخصية الناجحة المنتجة، كما ظهرت مشكلة البحث من خلال ما لاحظته الباحثان من وجود فجوة في الدراسات السابقة وتركيزها على الربط بين الإيجابية والتوافق أو عدم التوافق الشخصي والاجتماعي، كدراسات (سيف الدين، ١٩٨٥)؛ (حسين، ١٩٨٧)، (عبيد، ١٩٩٢)؛ (Resick, S. Rosenheck, R. 2006)، وكذلك وجود بعض الدراسات التي ركزت على العلاقة بين مواطن القوة الإيجابية والصحة النفسية وجودة الحياة كدراسات (MemHieneman؛ Warren, Jared, et.al. 2006)، ودراسة تان سيانج (Tan, Siang, 2006) الذي أشار إلى أهمية تطبيق علم النفس الإيجابي في مجال الوقاية الإيجابية، ودراسة (Gerstein, Lawrence 2006)، ودراسة (Lopez Shane et. Al) والتي ركزت على دور الإرشاد النفسي على الجوانب الإيجابية للأداء الوظيفي الإنساني، بينما وجدت دراسات ركزت على تنمية مهارات الذات وتحسين مهارات التواصل كدراسة (Madruha, Christine, Marie. 2005)، ودراسة (Wiegand, Douglas & Geller, E, Scott. 2005)، ودراسة (Kasser, Tim. 2004) عن جودة الحياة والحياة الجيدة والسعادة الشخصية في ضوء علم النفس الإيجابي، وقد تم الإطلاع على الكثير من الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال علم النفس الإيجابي - في حدود علم الباحثين - للإستفادة منها في بناء المقياس والبرنامج الإرشادي المستخدمان في البحث الحالي، ومما يميز التصدي لمشكلة البحث الحالي أن الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحثان في

معظمها تتدرج تحت المنهج الوصفي بطرقه المختلفة، أما البحث الحالي فيستخدم برنامجاً إرشادياً لتنمية مواطني القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي في تنمية مواطني القوة الإيجابية في شخصية الطالب

الجامعي؟

ويتفرع عن التساؤل الرئيس السابق التساؤلات التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطني القوة الإيجابية (مواطني القوة المعرفية، مواطني القوة الانفعالية، مواطني القوة الاجتماعية، مواطني القوة الأخلاقية والايمانية، مواطني القوة الذاتية).

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مواطني القوة الإيجابية (مواطني القوة المعرفية، مواطني القوة الانفعالية، مواطني القوة الاجتماعية، مواطني القوة الأخلاقية والايمانية، مواطني القوة الذاتية).

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطني القوة الإيجابية (مواطني القوة المعرفية، مواطني القوة الانفعالية، مواطني القوة الاجتماعية، مواطني القوة الأخلاقية والايمانية، مواطني القوة الذاتية).

أهداف البحث:

١- إعداد برنامج إرشادي لتنمية مواطني القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي.

٢- التأكد من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية مواطني القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٣- التأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بعد التطبيق التتبعي.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- إثراء المكتبة العربية بأبحاث حول مواطني القوة الإيجابية للطالب الجامعي، وإضافة

- معرفة في مجال علم النفس والإرشاد النفسي وعلم النفس الإيجابي.
- يفيد البحث الحالي المرشدين الطلابيين، والعاملين في وزارة التعليم، والمسؤولين عن النشاط الطلابي بالجامعات السعودية.
 - يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث الحالي في كونه وسيلة للتنبؤ بما يمكن أن يكون عليه طلاب الجامعات من سمات إيجابية، وخصائص شخصية تتسم بالإيجابية وقوة الشخصية في المستقبل.
 - كما يستفيد من نتائج هذا البحث كل من: صناع القرار والمسؤولين عند رغبتهم في اكتشاف مواطن القوة الإيجابية في شخصية من يرغبون توظيفه في عمل ما في المجتمع السعودي.
 - تساعد نتائج هذا البحث أولياء الأمور في اكتشاف الخصائص والسمات الإيجابية ومواطن القوة الإيجابية في شخصية أبنائهم في وقت مبكر (الاكتشاف المبكر).

حدود البحث:

اقتصرت البحث الحالي على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة بيشة بكالوريوس التعليم الابتدائي للعام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ، في الفترة من ١٥ / ٣ / ١٤٤٠هـ وحتى ١٥ / ٨ / ١٤٤٠هـ. كما أقتصرت تطبيق البحث الحالي على مواطن القوة الإيجابية للطالب الجامعي التي ركز عليها الباحثان، وقد تم تحديدها في ضوء بناء مقياس مواطن القوة الإيجابية للشخصية الذي أعده الباحثان، وتضمن مجموعة من الأبعاد هي: (مواطن القوة المعرفية، مواطن القوة الانفعالية، مواطن القوة الاجتماعية، مواطن القوة الأخلاقية والايمانية، مواطن القوة الذاتية)، وقد استعان الباحثان عند بنائهما للمقياس بالأطر النظرية والدراسات السابقة.

مصطلحات البحث:

مواطن القوة الإيجابية: Positive strengtehs

يعرف (Seligman, M, 2002) موطن القوة بأنها الخصال البشرية التي تتميز؛ بالعمومية والاستمرارية، وبهذا فمفهوم جوانب القوى البشرية لا يعني فقط عدم وجود اضطراب، وهو بهذا يبتعد عن منطقة الصفر التي يحاول علم النفس التقليدي إليها أي عدم وجود مرض أو عيب. وتعني الجوانب الايجابية التي يتمنى الآباء وجودها في

أبنائهم، فإذا سألتهم عما يتمنونه في مولود قادم، فإنهم يتمنونه عطف، ومخلص، وحكيم، ولا أحد يذكر أنهم يتمنون الطفل بدون عيوب نفسية.

ويعرفها الباحثان بأنها مجموعة الخصائص والسمات الشخصية والاجتماعية الفاعلة التي تمثل منظومة المعارف والمشاعر والأنماط السلوكية، المسهمة في بناء الشخصية الإنسانية بناء متكاملًا يساعد على امتلاك الرغبة الدائمة والسعي الواعي لتنمية الشخصية والعمل الجاد لتحقيق السعادة وجودة الحياة للفرد وتحمل مسؤولياته وعلاقاته. وتُقاس بالمقياس المستخدم في البحث الحالي وفقًا للابعد التالية:

البعد الأول: مواطن القوة المعرفية: ويقصد بها: قوى الحكمة التي تستلزم استخدام الفرد للمعرفة في مكانها الصحيح في مواقف متعددة، وكذلك المواقف التي يتصرف فيها بمفرده، وأثناء استخدامه لاسلوب حل المشكلات، وتتضمن (الابداع، الفضول، تفتح العقل، حب التعلم).

البعد الثاني: مواطن القوة الانفعالية: ويقصد بها: قوى الشجاعة والتي تستلزم الإقبال على الحياة، والتحدي، وقول الحق، والتعبير عن الذات، مع القدرة على بدء وانهاء الحديث، وتتضمن (الصدق، الجرأة، المثابرة، الحيوية)، البعد الثالث: مواطن القوة الاجتماعية ويقصد بها: تقدير الفرد للعلاقات مع الآخرين، والوعي بالدوافع والمشاعر للذات، مع القدرة على تقديم المساعدة والأفعال النافعة، وتتضمن مجموعة قوى هي (الطيبة، الحب، الذكاء الاجتماعي)، البعد الرابع: مواطن القوة الأخلاقية والايمانية: ويقصد بها: التزام الفرد للجودة في الأداء في عمله، وملاحظته للجمال، وسعيه لتحقيق الأهداف، واعتقاده لمعتقدات قوية حول معنى وهدف الحياة، مع سعيه لتحقيق المرح والفكاهة، وإضفاء البسمة في وجوه الآخرين، البعد الخامس: مواطن القوة الذاتية: ويقصد بها: الرضا عن النفس، والتمتع بالصحة النفسية، والقدرة على حل المشكلات، والدافعية للإنجاز، والموازنة بين الحقوق والواجبات مع النظر للحياة نظرة تفاعلية.

١- البرنامج الإرشادي: Counseling Program

يعرف الكيرعاني، وأبو عراد (٢٠١٣: ٢٤١) البرنامج الإرشادي بأنه " ممارسة إرشادية منظمة تستمد فنياتها من مبادئ وأسس الاتجاهات النظرية تنظم إجراءاتها وانشطتها في جدول زمني لجلسات إرشادية آمنة وعلاقة مهنية تتيح المشاركة

الإيجابية والتفاعل لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة المتكاملة في أفضل صورها".

يعرفه الباحثان بأنه: العملية المنظمة التي تستند إلى مبادئ وفنيات الإرشاد النفسي بهدف تقديم المساعدة المتكاملة للطالب الجامعي من خلال جلسات إرشادية يغلب عليها طابع الممارسات التدريبية لاكتساب المهارات وتعديل الاتجاهات وحل المشكلات وتحقيق السعادة والصحة النفسية. (كما هو موضح بجلسات البرنامج المستخدم في البحث الحالي).

أدبيات البحث (الإطار النظري):

تستند أساليب الإرشاد النفسي الحديثة المعتمدة على علم النفس الإيجابي، إلى توظيف القوى الشخصية، والتي أثبتت فاعليته في التمكين النفسي، والشعور بالسعادة، وخفض أعراض زملة الإكتئاب النفسي، وتقوية الرضا عن الحياة باستخدام القدرة على تقديم الشكر، واستخدام روح الفكاهة، والقاء النكات المضحكة، والأمل، والاستمتاع وتقوية الرفاهية النفسية، والتدخل المبني على نقاط القوة هو أحد تدخلات علم النفس الإيجابي وأكثرها فعالية، والذي يرى أن الأفراد الذين لديهم مشكلات نفسية أو سلوكية لديهم نقاط قوة رغم مشكلاتهم، فيرى مخيمر (١٩٨١ : ٣٦) أن الإنسان بما هو إنسان إيجابية خلاقة تتيح له على المستوى الفردي وعلى المستوى الوراثي أن يتابع مضيه على طريق التقدم والرقى، لأن الإيجابية هي التي تكون مليئة بانجازات المستقبل، ويرى (عمار، ٢٠٠٤: ٤٦) أن الإيجابية سلوك أو اتجاه الإنسان الذي لا يأخذ فقط بزمام المبادرة في حياته، بل هو ذلك الإنسان الذي يتحمل المسؤولية كاملة عن أفعاله وتصرفاته، فلا يلوم الآخرين أو الظروف على سلوكه أو أخطائه، بل يرى أن تصرفاته نتيجة منطقية لإختياره الواعي.

ويعد M. Seligman، أول من بدأ تدشين علم النفس الإيجابي سنة ١٩٩٨ أثناء توليه منصب رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومنذ ذلك الوقت أصبح علم النفس الإيجابي مجالاً بحثياً معترفاً به؛ بل مقدرًا في نفس الوقت، وقد أسس Seligman مركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا سنة (٢٠٠٣)، ويركز الباحثون في مجال عالم النفس الإيجابي على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل، الرضا والامتنان، والإبداع لتعظيم وتعزيز

السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشئون حياته اليومية، لتحسين صحة وإنتاجية الأفراد، ولزيادة فعالية وقوة المؤسسات ذات العلاقة بتحسين نوعية الحياة بصفة عامة.

ويعمل علم النفس الإيجابي والارشاد النفسي على تحفيز بعضهما البعض ومواصلة تطوير مجالاتهم لتنمية مواطن القوة الشخصية والأداء الأمثل (Gerstein,2006: p 2892).

وعلى وجه التحديد، يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي له دور في تقديم المشورة لعلم النفس حول دوره في تنمية الجانب الإيجابي في الشخصية، كما أن علم النفس الإيجابي يسهم في تقديم المشورة لعلم النفس الاستشاري" (Gerstein,2006,) (p:278).

ويقدم (Seligman, M,2002) في مقاله علم النفس الإيجابي السريري في كتاب علم نفس جوانب القوى البشرية -نظرة على مجال جديد-قائمة بمواطن القوة البشرية وذكر أنها تشمل: -

أولاً: جوانب القوى المعرفية وتشمل: الشغف / الاهتمام، حب التعلم /المعرفة - العقلانية /الحكم، الأصالة / العرافة -الذكاء الفردي /الذكاء الإنفعالي /الذكاء الاجتماعي

ثانياً: جوانب القوى الإنفعالية وتتضمن: حب الجمال والتميز/الانبهار /التعجب /الإمتنان -الأمل / التفاؤل / الإهتمام بالمستقبل / التخطيط -حب الحياة / النشوة

ثالثاً: جوانب القوى الإرادية: -الشجاعة /تماسك النفس-الحنكة / المثابرة

رابعاً: جوانب القوى المدنية: -العطف /الكرم /العناية -المسؤولية / العدالة / التسامح -المزاح / اللعب

-القدرة على أن تحب وتحب -المواطنة /الإحساس بالواجب / العمل الجماعي - القيادة الرحيمة.

خامساً: مواطن قوى التماسك: -الإخلاص / المصادقية-التكامل / التوازن /الإعتدال /التكافؤ -التحكم بالنفس / ضبط النفس -الحكمة/ التروي -الروحانية /الإحساس بالغاية / العقيدة / التدين.

ويرى سيليجمان (Seligman, M,2002) أن الغرض من هذه القائمة هو إيجاد تصنيف يعكس جوانب التميز البشري، فعلم النفس الإيجابي لا يستطيع أن يتقدم مستخدماً لغة الأمراض والنواقص للعلم التقليدي. وحول سبب توصله أو تفضيله لمصطلح جوانب القوة strengtehs ، فيذكر أنه من خلال مناقشاته مع كثير من الممارسين استخدام مصطلحات أخرى مثل ينابيع wellspring وخصال virtues، ثم فضل مصطلح جوانب القوة البشرية أو مواطن القوة الشخصية.

وقد عرف سيليجمان Seligman، M. مصطلح مواطن القوة بعدة تعريفات هي:

١- مواطن القوة: هو ما يشبه الخصال البشرية؛ بمعنى به بعض العمومية والاستمرارية، وبهذا فمفهوم جوانب القوى البشرية لا يعني فقط عدم وجود اضطراب، وهو بهذا يبتعد عن منطقة الصفر التي يحاول علم النفس التقليدي إليها أي عدم وجود مرض أو عيب.

٢- جانب القوة له قيمة في حد ذاته.

٣- جوانب القوة هي ما يحاول الآباء ويتمنون وجوده في أبنائهم، فإذا سألتهم عما يتمنونه في مولود قادم، فإنهم يتمنونه عطف، ومخلص، وحكيم، ولا أحد يذكر أنهم يتمنون الطفل بدون عيوب نفسية.

٤- توفير مؤسسات وطرائق تدعم مواطن القوة؛ من خلال الأنشطة المدرسية والعمل الجماعي.

٥- تقديم أمثلة وقنوات تشرح بشكل عملي مواطن القوة، وهذه القنوات قد تكون حقيقية أو خيالية.

٦- احترام مواطن القوة خاصة عند الأطفال الذين يظهر لديهم مواطن قوة في وقت مبكر.

٧- عند أدراك مواطن قوي في التصنيف لابد أن يكون هذا المواطن ملاحظ وله قيمة في جميع الثقافات.

مفهوم مواطن القوة الإيجابية في ضوء علم النفس الإيجابي:

أدرك علماء علم النفس الإيجابي إنطلاقاً من Seligman، M. أن العمل يتعدى مجرد البحث عن الخطأ وإصلاحه إلى تقوية ما هو صحيح من قوى وفضائل وسمات

إيجابية وجعل الحياة أجدر بأن تعاش، من خلال البحث عن أهم مواطن القوى الشخصية وتقويتها. (بورزق، يمين، ١١٩: ١٢٧).

ويرى (AlanCar,2003) أن علم النفس الإيجابي علم يهتم بتعزيز السعادة وجودة الحياة ترجع لدور مواطن القوة الشخصية، في دفع أسلوب الحياة المتقائل، من خلال تنمية (السعادة - الأمل - الإبداع - الحكمة)، وهذا يجعلنا نفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية والشخصية المزدوجة.

أولاً: الشخصية الإيجابية:

هي الشخصية المنتجة في كافة مجالات الحياة حسب القدرة والإمكانية، هي الشخصية المفتحة على الحياة ومع الناس حسب العلاقة، تمتلك النظرة الثاقبة والتحرك ببصيرة، وهي الشخصية التي توازن بين الحقوق والواجبات، وتمتلك أساسيات الصحة النفسية مثل: التعامل الجيد مع الذات، والتعامل المتوازن مع الآخرين، والتكيف مع الواقع، والضبط الإنفعالي، والهدوء، والتعامل مع الجانب المادي والمعنوي، ومراعاة مقومات الإستمرارية، والمشاركة الإجتماعية، وكرهية الإنتقام.

ثانياً: الشخصية السلبية:

هي الشخصية التي يغلب عليها التشاؤم، ومملوءة بالإنتقام والعدوان، وضعف الفاعلية في كافة مجالات الحياة، كما أنها لا تؤمن بملء الفراغات، وليس للإلتزام ولا للإنضباط معنى في حياتها، وتعتذر وتتعلل بالحجج والأعذار، وكثيرة الشكوى والإعتراض، والنقد الهدام، تتسم بالغضب والتوتر والإنحيازية لذاتها ومصالحها.

(رافند <http://www.alnoor.info/learn/topicbody?topicID=183§ion>)

ثالثاً: الشخصية المزدوجة:

لها صفات وخصائص تتلخص في: الإزدواجية في التعامل حسب ذوقها ومصالحها، تستخدم الحيل والخدع، وتعترف بالخير والثناء.

جدول (١) مقارنة بين الشخص السلبي والشخص الإيجابي عندما يمر كلاهما

بموقف ما:

م	الشخص السلبي	الشخص الإيجابي
١	لا يستطيع أن يفعل شيئاً حياً ذلك الموقف.	يتدبر البدائل.
٢	لا يُغير شخصيته.	يجرب بدائل متعددة.
٣	لا يتحكم في مشاعره.	يتحكم في مشاعره وردود أفعاله.
٤	لا يسعى للتميز ويلقي باللوم على الآخرين.	يبذل أقصى جهد للتميز.
٥	ليس لديه إصرار وعزيمة.	لديه إصرار وعزيمة.
٦	يقف عند حل واحد.	يضع لنفسه اختيارات.
٧	يلقي بالمسئولية على الآخرين.	يتحمل المسئولية.

(المرجع السابق (رفندي))

<http://www.alnoor.info/learn/topicbody?topicID=183§ion>مواطن القوة الشخصية في ضوء النظريات والنماذج النفسية:

تحدد أنماط الشخصية بناء على العديد من العوامل الوراثية والإجتماعية التي تؤثر في الصحة النفسية للفرد، كما يرجع إهتمام العديد من الباحثين بدراسة الشخصية إلى محاولات تطوير الشخصية وتنميتها بتحديد أهم عناصر قوتها.

وقد بدأ الإهتمام بدراسة الشخصية منذ القرن الأول الميلادي تقريباً عندما قسم أبقراط النفس البشرية إلى أربعة أقسام، ومن خلال التوازن بينهم تتحدد شخصية الإنسان، وفي العصر الحديث ومع نشأة علم النفس وظهوره كدراسة مستقلة عن الفلسفة؛ حاولت كل مدرسة نفسية وضع تعريف دقيق للشخصية، وأجمعت كل النظريات على أنّ الشخصية مزيج من العواطف وأنماط السلوك والإستجابة، ويمكن القول أنه لا يوجد مصطلح متعارف عليه لمواطن القوة الإيجابية في الشخصية، تلك القوة الدافعة للنماء والتقدم، ولم تحظ بالبحث والتحليل والدراسة مثلما حظيت به غرائز الموت من بحث وتحليل وتساؤلات، وأن المشكلة الكبرى تتمثل في غرائز الموت، فنرى أن فرويد يرد الغرائز الكبرى إلى إثنين هما: غريزة الحياة، وغريزة الموت؛ إلا أنه يركز على غرائز الموت ولا تأخذ غريزة الحياة إلا حيزاً محدوداً، مع أنها تصارع غريزة الموت تصارعا شديداً من وجهة نظر الفرويديون، على الرغم أنه لم يقدّر عمران أو نهضة أو تقدم وبناء ونماء إلا من خلال طاقات الحياة أو ما يمكن تسميته مواطن القوة في الشخصية. (لابلانز، ٢٠١١).

ويرى الفيلسوف (نتشيه) أن إرادة القوة هي الدافع الأساس للإنسان لتحقيق الإنجازات والطموح للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الحياة، وينطوي تحت إرادة

القوة إرادة الحياة، فإرادة القوة أو مواطن القوة تسعى دائماً إلى الإرتقاء والتوسع والتفتح والتمكن. (حجازي، ٢٠١٢: ٦٠).

وتناول (Deci, Edward & Vansteekniste 2004) التطور الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي، حيث يرى أن علم النفس الإيجابي ركز اهتمامه على الخبرات الإنسانية الإيجابية والنتائج الصحية، والتي هي خطوة هامة نحو فهم كامل للوظيفة الإنسانية في العالم الاجتماعي، ويؤكد أن حركة علم النفس الإيجابي لم تتناول بطريقة كافية لتحديد الأسس التي وراء النظرية - إلى ما وراء النظرية - وبذلك فإن الفهم الكامل للخبرة الإنسانية والنمو الصحي لا يمكن الوصول إليه بدون مناقشة هذا الأساس - ما بعد النظرية - ويقترح الباحثان أن مفهوم الحاجات النفسية الأساسية يقدم أساساً مفيداً للتنبؤ بما إذا كانت البيئة الاجتماعية سوف تساند، أو تؤدي إلى معدل وظيفي عالٍ، أو مثالي، أو أنها تؤدي إلى سوء تكيف وتعاسة، ويرى كارل روجرز أن الإنسان يدرك الخبرة التي يعيشها كواقع، وأنه يستجيب لهذه الخبرة المدركة كحقيقة بطريقة تؤدي إلى تحقيق ذاته، أي أن تحقيق الذات قوة دافعة ومحركة، وأن توجيه سلوكه يعتمد على مدى تقديره لذاته، وعلى الخبرات التي يخبرها أو يمر بها. (عويضة، ١٩٩٦: ١٥).

ويقدم (التميمي، ٢٠٠٩) نموذجاً للإستمتاع بالحياة على شكل مثلث متساوي الأضلاع تتفاعل أضلاعه معاً وتتكامل من أجل إسعاد الفرد، وكل ضلع من أضلاع هذا المثلث يعكس ثلاثة قوى جاءت كالتالي: القوة الجسدية: وهي تلك القوة التي تدفع المرء إلى حب البقاء، والتملك والحرية، والنوم والأكل والسيطرة، وغيرها، وقد تطغي هذه القوة على باقي القوى الأخرى فتظهر بأشكال مختلفة ك (الأنانية، والكبر)، وقد تضمحل لتظهر (الانطوائية والغموض)، القوة العقلية: وهي تلك القوة التي تدفع بالمرء إلى حب التعلم والإستطلاع، والإكتشاف والتأمل، والتحليل والحساب، والقياس، وتظهر أثارها على الشخص في شكل من الحكمة والثقافة وأسلوب الإقناع أو الربط وتبسيط الأمور، القوة الروحية: وهي تلك القوة التي تدفع المرء للحب وتلمس العواطف والشعور بالرضا والقناعة والسمو، وحب القيم، والعطاء، والبذل، والتضحية، وتظهر أثارها على الفرد بالطمأنينة وقوة الشخصية، والراحة والقدرة على التأثير، وهذا التحليل النظري لفن الإستمتاع يعكس أن هذا المثلث المتساوي الأضلاع (أو القوى) تتوازن قواه عندما

يحدث التكافؤ بمعنى مقدار هذه القوى يكون بنسب متساوية، فلا يطغى أحدها على الآخر، ومتتالية أيضاً عندما نتخيل هذا المثلث بقواه المتتالية، فإنه يدور حول محور واحد وباتجاه واحد أيضاً، وتتولد منه طاقة حركية متساوية فتحدث شكلاً دائرياً متوازناً، وهو ما يسمى بالشكل النموذجي الأمثل للاستمتاع الإنساني المتوازن، ولكن عندما تقعد هذه الدائرة توازنها، أو يختل أحد أضلاع المثلث في مقدار القوة، فإن الاستمتاع يصبح غير متوازناً أيضاً، وهنا يصبح الإنسان المتوازن النامي جسدياً وعقلياً وروحياً بمثابة نموذج يجب أن يتامى، وبهذا فقد يتأتى لمن يتقن الحب أن يصبح قادراً على صناعة الحياة ومن يتقن فنون التواصل بحرفية ويصبح قادراً أيضاً على استزراع النوايا بحقول المودة والتسامح.

ويؤكد (محمود، ٢٠١٥) على أن عمليات التدخل النفسية الإيجابية؛ تتضمن الإنشغال بمجموعة من الفنيات المقصودة التي تتلائم مع الإهتمامات الشخصية والقيم الاجتماعية، وخصائص شخصية الأفراد، ومن هذه الفنيات الإرشادية الفنيات التي تعتمد على علم النفس الإيجابي: استخدام القوة المميزة: ويقصد بها تسجيل القوى المتميزة في شخصية الفرد ومراجعتها كل أسبوع، وأعمال غيرمألوفة: ويقصد بها حث الطلاب على عمل خير يوميا وتدوينه، وتذكر ثلاثة أعمال جيدة: ويقصد بها تذكر ثلاثة أعمال تم فعلها في اليوم وتسجيلها والاحتفاظ بها والمداومة عليها، وزيارة الامتتان: ويقصد بها التدريب على شكر كل من يقدم معروفا سواء بملصق أو زيارة أو رسالة جوال أو شكر عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، وخطاب التسامح: ويقصد بها تدريب الطلاب على كتابة خطاب لشخص أساء للفرد يخبره بأنه يسامحه رغم إساءته إليه دون ذكر مبررات أو خلق إعدار ثم يقوم الطالب بقراءة الخطاب أمام زملاؤه، وإيجاد حل: وتعتمد هذه الإستراتيجية على الوعي بالمشكلة ثم إيجاد الحلول لها. وتدوين الحلول كل صباح سعياً للوصول إلى حل للمشكلة، ثم مراجعة الحل والتوصل لحل المشكلة، وهذا ما قام به الباحثان في جلسات البرنامج الإرشادي وفنياته المستخدمة.

دراسات سابقة:

١- دراسات تناولت الشخصية الإيجابية وبعض المتغيرات:

أجرت (سيف الدين، ١٩٨٥) دراسة استهدفت مقارنة مستوى التوافق والإيجابية لدى طلبة كلية الشرطة وطلبة كلية الحقوق جامعة عين شمس، استخدمت الباحثة اختبار الذكاء العالي، واستمارة المستوى الاجتماعي (اقتصادي - ثقافي)، ومقياس الإيجابية، تكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالباً، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح طلاب كلية الحقوق في كل من التوافق والإيجابية.

وهدفت دراسة (حسين، ١٩٨٧) إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات والإيجابية لدى طلاب المرحلة الجامعية، لعينة من (٢٠٠) طالباً وطالبة تم تطبيق استمارة لجمع البيانات الخاصة بالطالب، كما طبق استمارة المستوى الاجتماعي، وكذلك طبق مقياس تنسى لمفهوم الذات، كما طبق مقياس الإيجابية، وأستخدم الباحث معامل الارتباط، وكذلك اختبارات T-test لمعرفة دلالة الفروق، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات والإيجابية لدى عينة البحث.

وتناول (Kasser, Tim. 2004) دراسة عن جودة الحياة والحياة الجيدة؟ علم النفس الإيجابي والسعادة الشخصية في ثقافة الاستهلاك، حيث يرى أن الحياة الجيدة تكمن في عقول الناس بسبب ما ينشر، حيث نرى يومياً إدعاءات كبيرة جداً من الناس أن الحياة الجيدة هي حياة الاستهلاك - بمعنى أن جودة الحياة تُقاس بكمية ما يستهلكه الفرد.

وأجرى (Wiegand, Douglas & Geller, E, Scott. 2005) دراسة استهدفت الربط بين علم النفس الإيجابي والإدارة للذات والسلوك الإيجابي المنتظم، والدافعية، وقوة التعزيز الإيجابي، وأشارت النتائج إلى مدى ارتباط التعزيز الإيجابي بالإدارة ذات السلوك المنتظم. وأوصت الدراسة بالاهتمام بمجال الدافعية والسعي وراء النجاح.

وأجرت (Madruga, Christine, Marie. 2005) دراسة تناولت إرشاد المراهقين من مرضى السرطان باستخدام علم النفس الإيجابي لتعزيز مهارات التواصل، تم استخدام إطار نظري لعلم النفس الإيجابي للوصول إلى فهم أفضل لإرشاد المراهقين الذين يواجهون تغيرات في التوافق مع مرض السرطان في هذه

المرحلة من حياتهم، وقد أجريت هذه الدراسة على فتاه تبلغ من العمر ١٧ سنة، وأوضحت نتائج الدراسة أن المراهقين أكثر مرونة من البالغين في تغيير نمط التوافق، وأكثر قدرة على تنمية مهارات التوافق، كما أظهرت النتائج أن من مهارات التوافق توضح مدى إمكانية الاستفادة من التدخل بعلم النفس الإيجابي لزيادة تماسك شخصية المراهقين.

وتناول (Lopez Shane et.al, 2006) تركيز الإرشاد النفسي على الجوانب الإيجابية للأداء الوظيفي الإنساني، تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية من المقالات التي نشرت في مجلة الإرشاد النفسي، ومجلة تقييم الوظيفة، ومجلة الإرشاد والتطور الثقافي، وأظهرت نتائج التحليل أن (٢٩%) كان لديها تركيز إيجابي، وفتت هذه الدراسة الإنتباه إلى الجانب الإيجابي في الإرشاد النفسي.

وتناول (Gerstein, Lawrence, 2006) التزام الإرشاد النفسي بالتدعيم الإنساني حيث أكد أنه يتطابق إطار عمل علم النفس الإيجابي مع ما ينادي به الإرشاد النفسي من التركيز على الدعم الإنساني والوصول لأعلى أداء إنساني مهني، وقد ركزت الدراسة على ما قدمه الإرشاد النفسي من أفكار إبداعية جديدة ومفيدة مرتبطة باستراتيجيات ونماذج متصلة بإطار العمل، وأوصت الدراسة بأن يتم عرض عدة خطوات للتغلب على العقبات التي تعوق التنفيذ الكامل للتدعيم الإنساني وكذلك الإرشاد النفسي.

وتناول (Csikszentmihalyi. 2006) السعادة الشخصية من منظور تاريخي فلسفي وعملي، وأوضح أن التجربة الشخصية يمكن دراستها بأسلوب علمي وقياسها بدقة، وخلص إلى نتائج منها أن المشقة والمعاناة لا تعني بالضرورة التعاسة، وأن السعادة الشخصية رغم أنها تُعزى دائماً إلى النجاح المادي والشعبية والقوة، إلا أنها تتبثق من أهداف شخصية تنتج عن القوة الفردية والدافع الداخلي والإحساس بالاستقلالية.

وهدف دراسة (محمد، ٢٠١٥) إلى التعرف على إسهام مكامن القوى في الشخصية في التنبؤ بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا، تكونت العينة من (١٢٧) طالبا وطالبة، استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي، ومقياس مكامن القوى في الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين مكامن

القوى الشخصية وهي: الحكم، والمنظورية، والحيوية، والشفقة، والامتنان، والروحانية، لدى الطلاب ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي، في حين لا توجد علاقة بين متغيري العدل، والعفو من مكامن القوى في الشخصية لدى الطلاب-المعلمين وبين درجاتهم على مقياس التدفق النفسي(الأبعاد، والدرجة الكلية)، كما أن مكونات مكامن القوى في الشخصية أسهمت في التنبؤ بالتدفق النفسي(الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى الطلاب- المعلمين بكلية التربية.

٢- دراسات تناولت مواطن القوة من منظور علم النفس الإيجابي:

أجرى (عبيد، ١٩٩٢) دراسة سيكومترية كلينيكية للعلاقة بين الجنس وأبعاد التوافقية والإيجابية العصابية التوأمية عند الراشدين، اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين: المجموعة الأولى ٥٠ ذكراً والمجموعة الثانية ٥٠ أنثى من الحاصلين على المؤهلات العليا، تمت مجانسة كل من المجموعتين في (الحالة الإجتماعية، العمر الزمني، التعليم، المستوى الإجتماعيوالاقتصادي، الثقافي، الديانة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في كل من التوافقية والإيجابية والتوأمية والعصابية والاستعراضية بين الجنسين، كما لم يوجد ارتباط دال بين كل من مستوى الإيجابية ومستوى العصابية عند الجنسين، بينما يوجد ارتباط موجب بين مستوى السادية ومستوى الذكورة، ولا يوجد ارتباط بين مستوى الإيجابية ومستوى السادية عند كل من الذكور والإناث.

وأجرى (Adler, Mitchel, G. 2002) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس ثابت للتفضيل، اشتملت المرحلة الأولى من البحث على الدراسة الكيفية لظاهر التفضيل والتقدير، حيث اشتملت الدراسة على ٣٧ سؤالاً مفتوحاً ثم تقديمهم لطلبة ما قبل التخرج، واشتملت في المرحلة الثانية على مقاييس التفاضل والروحانية والوعي بالذات، والسعادة الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٧ طالباً من مرحلة ما قبل التخرج في الولايات المتحدة الأمريكية، وأظهرت النتائج الخاصة بالعلاقة بين السعادة الشخصية والتفضيل عند تحييد الوعي بالذات والتفاضل والروحانية؛ كما أن التفضيل يشكل مساهمة دالة على السعادة الشخصية، كما أظهرت النتائج أن الأفراد يمكن أن يتعلموا كيف يكونون أكثر تقديراً وكيف يعبرون عنه.

وتناول (Deci, Edward & Vansteekniste, 2004) تقرير المصير والحاجة إلى الرضا: فهم التطور الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي، ويؤكد أن حركة علم النفس الإيجابي لم تتناول بطريقة كافية لتحديد الأسس التي وراء النظرية – إلى ما وراء النظرية – ويقترح الباحثان أن مفهوم الحاجات النفسية الأساسية يقدم أساساً مفيداً للتنبؤ بما إذا كانت البيئة الاجتماعية سوف تساند، أو تؤدي إلى معدل وظيفي عالٍ، أو مثالي، أو أنها تؤدي إلى سوء تكيف وتعاسة.

واهتمت دراسة (Meme, Hieneman, 2005) باستراتيجيات الدعم الإيجابي للطلاب المضطربين سلوكياً في التعليم العام، وأهتمت (Meme, Hieneman) بتقييم أساليب الدعم والتدخل التي تقدم في عدة سنوات، أو ما يعرف بدعم السلوك الإيجابي في المدرسة والفصل الذي يركز على الفصل الدراسي كوحدة تحليل، كما يوجد مستوى فردي يتناول الإحتياجات الفردية لكل طالب على حدة، وعندما توجد مشكلات سلوكية حادة أو مزمنة يجب أن يتم استخدام أسلوب تقييم السلوك.

تناول (Warren, Jared, et. al, 2006) التدعيم السلوكي الإيجابي في المدرسة: تناول المشكلات السلوكية التي تعوق تعلم التلاميذ، حيث ركزت الدراسة على التدعيم السلوكي الإيجابي في المدرسة، وركز على تعريف وتحديد التوقعات السلوكية بخصوص السلوكيات اللائقة والتقييم المستمر والتكامل بين الأفراد والجماعات والمدرسة ككل والعلاقة بين المدرسة والأسرة والمجتمع، وأظهرت النتائج أنه وبالرغم من أنه تم تطبيق هذا المدخل في مئات من المدارس؛ إلا أن كثير من المتخصصين التربويين ليس لديهم دراية بهذا المدخل لزيادة السلوك الإيجابي التلاميذ.

وتصدت دراسة (Resick, S. Rosenheck, R. 2006) لدراسة علم النفس الإيجابي والنقاهاة، حيث تبين أن علم النفس الإيجابي يتشابه مع حركة النقاهاة في التركيز على مواطن القوة وأسس الحياة السعيدة، كما يركز على الإشباع الشخصي والسعادة أكثر من التركيز على المرض النفسي، ودعا الباحثون إلى ضرورة دمج كلاً من علم النفس الإيجابي وحركة النقاهاة، حيث يقدم علم النفس الإيجابي إطاراً مفيداً يمكن أن يعزز من النقاهاة، بينما حركة النقاهاة يمكن أن توسع من التطبيق المحدود لعلم النفس الإيجابي.

٣- دراسات تناولت فعالية برامج ارشادية لتنمية الجوانب الإيجابية:

قامت (عبد القادر، ١٩٩٢) بدراسة هدفت لمعرفة فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعين، تضمنت قيم تحقيق الذات، الحضورية، الحساسية للمشاعر، التلقائية، إعتبار الذات، تقبل العدوان، القدرة على إقامة علاقات ودية مع الآخرين، وأظهرت النتائج وجود تأثير لمتغير الجنس في قياس كل من التوكيدية وأعتبار الذات، وتأثير دال للتفاعل ما بين التخصص الدراسي في مقياس الحضورية، والتلقائية، وطبيعة الإنسان، وتفوقت طالبات الأقسام الأدبية في جميع جوانب الصحة النفسية الإيجابية، على طالبات المجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية وتأثير البرنامج المقترح في تنمية جوانب الصحة النفسية.

واستخدمت (لطفى، ٢٠١٦) فاعلية الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الإلكتروني لدى الطالبات المتمدرات إلكترونياً بالمرحلة الإعدادية، تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢٥٤) طالبة وتكونت العينة الأساسية (المجموعة الإرشادية) من ٧ طالبات بالصف النهائي لمرحلة التعليم الأساسي (١٤-١٥) عاماً بمتوسط عمري (٧.١٤) وانحراف معياري (٤٨.٠) بمدارس الإعدادية بنات بمدينة المنيا، واستخدمت الدراسة مقياس التمر الإلكتروني إعداد الباحثة، وبرنامج الإرشاد بالتدخلات الإيجابية المعتمد على القوى الشخصية على مستوى الطالبة المتمترة إلكترونياً إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فعالية للبرنامج الإرشادي في خفض التمر الإلكتروني حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة الإرشادية في اتجاه التطبيق البعدي، ووجدت فروق غير دالة احصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي للمجموعة الإرشادية.

وأجرى (إسماعيل، مصطفى، ٢٠١٧) دراسة استهدفت الكشف عن فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مرافقا من ذوي الإعاقة البصرية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (١٠) طلاب، ومجموعة ضابطة (١٠) طلاب معاقين بصريا، واستخدمت الدراسة مقياس معنى الحياة إعداد

الباحثين، واستمارة المستوى الإقتصادي الإجتماعي ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس معنى الحياة لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، بينما لم توجد فروق على مقياس معنى الحياة عند تطبيقه على أعضاء المجموعة التجريبية تطبيقاً تتابعياً.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة تبين للباحثين التالي:

أن هناك دراسات ربطت بين الإيجابية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، كدراسة (سيف الدين ١٩٨٥)، ودراسة (حسين، ١٩٨٧) التي تناولت مفهوم الذات والإيجابية، ودراسة (عبيد، ١٩٩٢) التي تناولت الإيجابية وبعض التوافقات العصبية، ودراسة (Resick, S. Rosenheck, R. 2006) ، التي ركزت على دور علم النفس الإيجابي في التركيز على مواطن القوة وأسس الحياة السعيدة، كما أن هناك دراسات تناولت تدعيم السلوك الإيجابي كدراسة (Warren, Jared, et.al.2006)، ودراسة (Meme Hieneman.2005)، ودراسة (عبد القادر، ١٩٩٢) التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية من خلال تدعيم السلوك التوكيدي ودراسة (لطفي، ٢٠١٦)، بينما وجدت دراسات تناولت الحاجة إلى تنمية السعادة والرضا عن الحياة، والدعم الإنساني للوصول إلى أعلى أداء انساني، كدراسة (Deci, Edward 2004) (&Vansteekniste)، ودراسة (Adler, Mitchel, G. 2002)، ودراسة (Csikszentmihalyi. 2006) والتي أكدت على أن السعادة الشخصية رغم أنها تُعزى دائماً إلى النجاح المادي والشعبية والقوة، إلا أنها تنبثق من أهداف شخصية تنتج عن القوة الفردية، والدافع الداخلي، والإحساس بالاستقلالية. ، ودراسة (Gerstein, Lawrence 2006) ، ودراسة (Lopez Shane et. 2006) ، والتي ركزت على دور الإرشاد النفسي على الجوانب الإيجابية للأداء الوظيفي الإنساني، بينما وجدت دراسات ركزت على تنمية مهارات الذات وتحسين مهارات التواصل كدراسة (Madruga, Christine, Marie. 2005)، ودراسة (Wiegand, (Douglas & Geller, E, Scott. 2005)، ودراسة (Kasser, Tim. 2004) عن جودة الحياة في ضوء علم النفس الإيجابي، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة-لاحظ الباحثان اختلاف العينات المستهدفة في الدراسات السابقة من حيث

العدد والأعمار الزمنية، كذلك اختلفت الأساليب الإحصائية في الدراسات السابقة، بينما لم توجد دراسات سابقة تناولت تنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي، وهذا ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحثين، كذلك لم توجد دراسة سابقة تبنت إعداد مقياس يقيس مواطن القوة الإيجابية في الشخصية للطالب الجامعي، مما يعد سبقاً لهذه الدراسة، كما تم الإطلاع على الكثير من الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال علم النفس الإيجابي - في حدود علم الباحثين - للإستفادة منها في بناء المقياس والبرنامج الإرشادي.

فروض البحث: يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الإيجابية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مواطن القوة الإيجابية.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الإيجابية.
- أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:** تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) الإصدار (٢٢)، لتحليل البيانات وفقاً لمشكلة البحث وتساؤلاته، وقد استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للتأكد من الاتساق الداخلي، ومعامل الفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاختبار.

- اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

- اختبار ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- معادلة حجم التأثير لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

المنهج والتصميم التجريبي للبحث: -

استخدم الباحثان الحاليان المنهج التجريبي Experimental Method ذو القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث يقيس الباحثان مواطن

القوة الايجابية لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة قياساً قبلياً، ثم يطبقا البرنامج الارشادي المقترح على المجموعة التجريبية فقط، ثم يطبقا القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بعد انتهاء تطبيق جلسات البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط، ويحسب الفرق بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي في كل مجموعة (التجريبية - الضابطة) لمعرفة أثر البرنامج التدريبي في المتغير التابع حيث؛ يفترض أن كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة قد تعرضت لعوامل واحدة تقريباً فيما عدا البرنامج الارشادي المقترح، مما يتيح للباحثين أن يرجعا الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى أثر المتغير المستقل (البرنامج الارشادي المقترح) .

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار طلاب المستوى السادس والسابع من كلية التربية، جامعة ببشة بطريقة عشوائية (الطريقة العشوائية البسيطة) لإجراءات الدراسة الحالية. وتم اختيار عينة الدراسة على مرحلتين: -المرحلة الأولى: مثلت الدراسة الاستطلاعية، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس مواطن القوة الايجابية، واختبار الذكاء اللفظي، وقد بلغ عددها (٥٠) طالبا جامعيًا ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٢٢) سنة.

والمرحلة الثانية: تمثل العينة الأساسية وبلغ عددها (٣٠) طالبا من طلاب المستوى السادس والسابع، كلية التربية جامعة ببشة، مقسمين إلى (١٥) طالبا يمثلون المجموعة التجريبية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢١-٢٢) سنة بمتوسط عمري مقداره (٢١.٥) سنة وبانحراف معياري (٠.٥١٦)، و(١٥) طالبا يمثلون المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢١ - ٢٢) سنة بمتوسط عمري مقداره (٢١.٦٦) سنة وبانحراف معياري (٠.٤٨٧).

القياس القبلي لمواطن القوة الايجابية:

استخدم الباحثان اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس مواطن القوة الايجابية في القياس القبلي.

المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل U	قيمة Z	مستوى الدلالة
مواطن القوة المعرفية	التجريبية	١٥	١٥.٤٣	٢٣١.٥٠	١١١.٥٠٠	-٠.٠٤٢	٠.٩٦٧ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٥٧	٢٣٣.٥٠			
مواطن القوة الانفعالية	التجريبية	١٥	١٥.٨٧	٢٣٨.٠٠	١٠٧.٠٠٠	-	٠.٨١٨ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.١٣	٢٢٧.٠٠			
مواطن القوة الاجتماعية	التجريبية	١٥	١٥.٤٠	٢٣١.٠٠	١١٣.٠٠٠	-	٠.٩٥٠ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٦٠	٢٣٤.٠٠			
مواطن القوة الاخلاقية والإيمانية	التجريبية	١٥	١٥.٢٠	٢٢٨.٠٠	١٠٨.٠٠٠	-	٠.٨٥١ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٨٠	٢٣٧.٠٠			
مواطن القوة الذاتية	التجريبية	١٥	١٥.٦٠	٢٣٤.٠٠	١١٢.٠٠٠	-	٠.٩٥١ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٤٠	٢٣١.٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٥	١٥.٥٧	٢٣٣.٥٠	١١١.٥٠٠	-	٠.٩٦٨ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٥.٤٣	٢٣١.٥٠			

يتضح من الجدول السابق (٢) إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لكل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٠.٠٤٢، -٠.٢٣٠، -٠.٠٦٤، -٠.١٨٨، -٠.٠٦٣، -٠.٠٤٢)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مواطن القوة الايجابية قبل تنفيذ البرنامج، مما يعني أن هناك تجانسا بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مواطن القوة الايجابية في القياس القبلي.

وحرص الباحثان على تحقيق التجانس بين المجموعتين في المتغيرات التالية:

١- العمر الزمني: تراوح العمر الزمني لأفراد العينة ما بين (٢١-٢٢) سنة، وتم ضبط العمر الزمني لأفراد العينة وذلك باستبعاد الطلاب الذين يزيد أعمارهم عن (٢٢) عاماً، ولضمان التكافؤ في العمر الزمني بين مجموعتي الدراسة قام الباحثان في استخدام اختبار مان - ويتي Mann-Whitney U كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات

المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني

المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٥	١٤.٥٠	٢١٧.٥٠	٩٧.٥٠٠	٠.٧٣٣-	٠.٥٣٩ غير دالة
	الضابطة	١٥	١٦.٥٠	٢٤٧.٥٠			

يتضح من الجدول السابق (٣) إن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً حيث بلغت (-٠.٧٣٣)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، مما يعنى أن هناك تجانسا بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني.

٢-متغير الذكاء:

نظراً لأن الذكاء يؤثر على المتغير التابع للدراسة، فقد رأى الباحثان أن الذكاء يمكن أن يكون من المتغيرات المتداخلة التي تؤثر في الدرجة الكلية لمواطن القوة الايجابية، ولهذا قام الباحثان الحاليان بضبط هذا المتغير لدى مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) من خلال تطبيق اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (إعداد/ جابر عبد الحميد جابر ، ومحمود عمر ، ٢٠٠٧)، على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم حسب الباحثان دلالة الفروق بينهما باستخدام اختبار "مان ويتني" والجدول التالي (٤) يوضح قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء.

جدول (٤) الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

على متغير الذكاء

المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الذكاء اللفظي	التجريبية	١٥	١٥.٥٣	٢٣٣.٠٠	١١٢.٠٠٠	٠.٠٢١-	٠.٩٨٣ دالة غير
	الضابطة	١٥	١٥.٤٧	٢٣٢.٠٠			

يتضح من الجدول السابق (٤) أن قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الذكاء بلغت (-٠.٠٢١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين وهذا يعد مؤشراً على التكافؤ بينهما في متغير الذكاء.

٣-المستوى الاقتصادي والاجتماعي: تم اختيار عينة الدراسة الأساسية المجموعتين (التجريبية، والضابطة) من كلية واحدة هي كلية التربية جامعة بيشة، ومن خلال البيانات التي تم الحصول عليها من ملف الطلاب أنفسهم حول المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم؛ اتضح للباحثين تقارب المستوى الاقتصادي والاجتماعي بين طلاب المستوى السادس والسابع بكلية التربية جامعة بيشة.

أدوات البحث:

١- مقياس مواطن القوة الإيجابية في الشخصية: اعتمد الباحثان في بناء المقياس على الآتي: -

أ- الاطلاع على الدراسات السابقة، ومراجعة المقاييس التي تناولت جوانب ومكونات الشخصية الإيجابية كدراسات (Gerstein, Lawrence.2006)، (Lopez Shane et. Al 2006)، (AlMadruga, Christine, Marie. 2005)، (Kasser, Tim. ،(Wiegand, Douglas & Geller, E, Scott. (2005) 2004) ودراسة (لظفي ٢٠١٦)، ودراسة (إسماعيل، مصطفى ٢٠١٧).

ب-تحديد الأبعاد المناسبة والتي تضمنتها التعريفات والدراسات السابقة والأدوات الخاصة بمقياس مواطن القوة الإيجابية، حيث تمكن الباحثان من تحديد خمسة أبعاد أساسية هي: البعد الأول: مواطن القوة المعرفية، البعد الثاني: مواطن القوة الانفعالية، البعد الثالث: مواطن القوة الاجتماعية، البعد الرابع: مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية، البعد الخامس: مواطن القوة الذاتية.

ج-في ضوء ما سبق صاغ الباحثان (٩٩) عبارة لمقياس مواطن القوة الإيجابية، حيث حُصص لكل بُعد من الأبعاد الخمسة عددا من العبارات التي تقيسه حيث اشتمل البعد الأول على (١٩) عبارة، والبعد الثاني على (٢٢) عبارة، والبعد الثالث على (١٨) عبارة، والبعد الرابع على (١٩) عبارة، والبعد الخامس على (٢٢) عبارة، ويلي كل عبارة ثلاثة اختيارات هي (موافق، متردد، غير موافق).

الخصائص السيكومترية لمقياس مواطن القوة الإيجابية في الشخصية:
أولاً: صدق المقياس: -قام الباحثان بحساب صدق المقياس في الدراسة الحالية بالطريقتين التاليتين:

أ-صدق المحكمين: تم تقديم المقياس في صورته المبدئية إلى مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي وقد بلغ عددهم (١١) محكما، للتحكيم عليه وأخذ آرائهم في ضوء محكات التحكيم التالية، والجدول التالي يوضح آراء المحكمين على مفردات مقياس مواطن القوة الإيجابية.

جدول (٥) نسب الاتفاق بين المحكمين على مفردات مقياس مواطن القوة الإيجابية

(ن = ١١) محكما

م	عناصر التحكيم	عدد اتفاق المحكمين	نسب الاتفاق
١	صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته.	١٠	٩٠.٩%
٢	مدى دقة صياغة عبارات المقياس ووضوحها.	١١	١٠٠%
٣	مدى تمثيل كل مفردة للبعد التي تقيسه	٩	٨١.٨%
٤	مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.	١١	١٠٠%
٥	مدى ملاءمة العبارات للطلاب.	١٠	٩٠.٩%
	متوسط نسب الاتفاق بين المحكمين.		٩٢.٧%

يتضح من الجدول (٥) أن نسب اتفاق المحكمين على بنود التحكيم تراوحت ما بين (٨١.٨% - ١٠٠%) وقد أشار بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات، ويتضح ذلك من الجدول الآتي.

جدول (٦) عبارات مقياس مواطن القوة الإيجابية قبل التعديل وبعده

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أسعى للحصول على كل ما هو جديد	أسعى للحصول على كل ما هو جديد في مجال تخصصي
أتعاطف مع زملائي الجدد في الجامعة	أتعاون مع زملائي الجدد في الجامعة

ب-الصدق التمييزي " (صدق المقارنة الطرفية)

قام الباحثان الحاليان بحساب صدق المقياس باستخدام اختبار مان - ويتي Mann-Whitney U لمعرفة مدى دلالة الفروق بين المرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الإيجابية من العينة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٧) الفرق بين متوسطات رتب درجات المرتفعين والمنخفضين على مقياس

مواطن القوة الايجابية

المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	قيمة z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	المرتفعين	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	٠.٠٠٠	٤.١٧٠-	دالة ٠.٠٠٠
	المنخفضين	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			

يتضح من الجدول السابق (٧) أن قيمة (Z) دالة إحصائياً بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية حيث بلغت (-٤.١٧٠)، أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المرتفعين والمنخفضين في مواطن القوة الايجابية، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المنخفضين والمرتفعين في الدرجة الكلية لمواطن القوة الايجابية لصالح المرتفعين، وهذا يدل على أن مقياس مواطن القوة الايجابية له قدرة تمييزية في التمييز بين المنخفضين والمرتفعين مما يدعو إلى الثقة في صدق المقياس.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرتفعين والمنخفضين في

الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية

المستوى	المرتفعين في مواطن القوة الايجابية		المنخفضين في مواطن القوة الايجابية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية	٢٦٢.١٦٦	5.060	224.333	19.485

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي للمرتفعين في مواطن القوة الايجابية أعلى من المتوسط الحسابي للمنخفضين في مواطن القوة الايجابية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المرتفعين والمنخفضين في الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية لصالح المرتفعين.

ثانيا: الاتساق الداخلي: -

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليه (ن=٥٠) طالبا جامعيا

العبارة	مواطن القوة المعرفية	العبارة	مواطن القوة الانفعالية	العبارة	مواطن القوة الاجتماعية	العبارة	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	العبارة	مواطن القوة الذاتية
١	**٠,٥١٢	٢٠	**٠,٥٧٠	٤١	**٠,٦٥٥	٥٩	* ٠,٣٢٢	٧٨	*٠,٣٠١
٢	**٠,٣٨٣	٢١	**٠,٤٣٢	٤٢	**٠,٤٥٢	٦٠	** ٠,٤٧١	٧٩	*٠,٣٣٢
٣	**٠,٤٨٠	٢٢	**٠,٤٨٥	٤٣	**٠,٥٠٤	٦١	* ٠,٢٩٧	٨٠	*٠,٣٣٥
٤	**٠,٧٢٨	٢٣	**٠,٤٨٦	٤٤	٠,١٨٩	٦٢	** ٠,٣٨٩	٨١	**٠,٣٧٤
٥	**٠,٦٢٢	٢٤	**٠,٣٨٤	٤٥	**٠,٥٥٥	٦٣	* ٠,٣٤٩	٨٢	٠,١٧٥
٦	**٠,٤٩٦	٢٥	**٠,٤٠٧	٤٦	**٠,٥٥٧	٦٤	٠,١٣٩	٨٣	*٠,٣٢٥
٧	٠,١٢٨	٢٦	**٠,٥٠٢	٤٧	**٠,٥٧٠	٦٥	** ٠,٤٢٤	٨٤	**٠,٥٠٠
٨	**٠,٥٣٤	٢٧	٠,٠٦٤	٤٨	**٠,٦٥٠	٦٦	** ٠,٥٢٦	٨٥	**٠,٤٠٠
٩	٠,١٧٦	٢٨	* ٠,٢٩١	٤٩	**٠,٧٤٠	٦٧	** ٠,٣٦٤	٨٦	**٠,٧٩١
١٠	**٠,٥٢٧	٢٩	**٠,٤٢٢	٥٠	**٠,٤١٩	٦٨	** ٠,٤٦٤	٨٧	**٠,٤١٤
١١	**٠,٤٦٨	٣٠	٠,٢٣١	٥١	**٠,٤٤٥	٦٩	**٠,٥١٧	٨٨	*٠,٣٢٢
١٢	**٠,٤٦٨	٣١	٠,٠٧١	٥٢	**٠,٣٨٩	٧٠	* ٠,٣٥٦	٨٩	**٠,٧١٧
١٣	**٠,٥٩٢	٣٢	**٠,٣٩٢	٥٣	**٠,٥١١	٧١	* ٠,٣٤٠	٩٠	**٠,٧١٧
١٤	٠,١٩٩	٣٣	**٠,٤٦١	٥٤	**٠,٥٦٣	٧٢	٠,٢٣٦	٩١	**٠,٧٥٢
١٥	**٠,٥٥٤	٣٤	**٠,٤٢٩	٥٥	٠,٠٩٢	٧٣	**٠,٥١٨	٩٢	**٠,٧١٧
١٦	**٠,٤٤٣	٣٥	* ٠,٣٤١	٥٦	**٠,٦٢٣	٧٤	** ٠,٤٢٧	٩٣	**٠,٣٨٣
١٧	**٠,٥٣٦	٣٦	**٠,٥١٢	٥٧	٠,١٦٥	٧٥	* ٠,٣١٧	٩٤	*٠,٣٤٧
١٨	**٠,٦٢٩	٣٧	**٠,٥٩٠	٥٨	**٠,٤٣٤	٧٦	**٠,٥٧٠	٩٥	**٠,٧٩١
١٩	* ٠,٣٤٨	٣٨	**٠,٥٢٤	---	---	٧٧	**٠,٤٢٠	٩٦	٠,١٠١
---	---	٣٩	**٠,٣٩٨	---	---	---	---	٩٧	٠,١٤٦
---	---	٤٠	٠,٠٠٣	---	---	---	---	٩٨	**٠,٣٧٠
---	---	---	---	---	---	---	---	٩٩	*٠,٢٩٤

** : دالة عند مستوى (٠,٠١)، * : دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٠٦٤)، (٠,٧٩١)، باستثناء العبارات أرقام (٧، ٩، ١٤) من البعد الأول، والعبارات (٢٧، ٣٠، ٣١، ٤٠) من البعد الثاني، والعبارات (٤٤، ٥٥، ٥٧) من البعد الثالث، والعبارات (٦٤، ٧٢) من البعد الرابع، والعبارات (٨٢، ٩٦، ٩٧) من البعد الخامس

فلم تكن دالة إحصائياً وبالتالي تم حذفها، وأصبح المقياس يتكون من (٨٤) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الخمسة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية وعلاقتها مع الدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية لمقياس مواطن

القوة الايجابية (ن = ٥٠) طالبا جامعيا

م	الأبعاد	مواطن القوة المعرفية	مواطن القوة الانفعالية.	مواطن القوة الاجتماعية.	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	مواطن القوة الذاتية.	الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية
١	مواطن القوة المعرفية	—	—	—	—	—	—
٢	مواطن القوة الانفعالية.	**٠,٤٥١	—	—	—	—	—
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	**٠,٣٩٢	**٠,٧١٤	—	—	—	—
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	**٠,٥٣٣	**٠,٤٤٤	**٠,٥٢١	—	—	—
٥	مواطن القوة الذاتية.	**٠,٤٤٠	**٠,٥٥١	**٠,٤٢٨	**٠,٥٣٠	—	—
	الدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية	**٠,٧٥٨	**٠,٨٣٢	**٠,٧٩٠	**٠,٥٧٩	**٠,٧٣٣	—

** : دالة عند مستوى (٠,٠١) ، * : دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١٠) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٣٩٢ ، ٠,٨٣٢) وهي قيم مقبولة إحصائياً وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (١١) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية
(ن = ٥٠) طالبا جامعيًا

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	** ٠,٥٢٤	٢٦	** ٠,٤٥٦	٥١	* ٠,٣٦١	٧٦	** ٠,٥٨١
٢	** ٠,٦٢٠	٢٧	حذفت سابقا	٥٢	** ٠,٥١٨	٧٧	** ٠,٦٦٠
٣	** ٠,٦٠٠	٢٨	** ٠,٥٨٦	٥٣	* ٠,٣٣٣	٧٨	** ٠,٦١١
٤	** ٠,٤٥٤	٢٩	* ٠,٣٢٣	٥٤	** ٠,٣٧٢	٧٩	** ٠,٣٩٠
٥	** ٠,٧٢٢	٣٠	حذفت سابقا	٥٥	حذفت سابقا	٨٠	** ٠,٣٩٣
٦	** ٠,٧٤٠	٣١	حذفت سابقا	٥٦	** ٠,٦٢٧	٨١	** ٠,٤٠٨
٧	حذفت سابقا	٣٢	** ٠,٦٢٠	٥٧	حذفت سابقا	٨٢	حذفت سابقا
٨	٠,٠١٩	٣٣	** ٠,٦١٢	٥٨	* ٠,٣٢٠	٨٣	** ٠,٦١٩
٩	حذفت سابقا	٣٤	* ٠,٣٣٣	٥٩	** ٠,٤٤٢	٨٤	** ٠,٣٩٩
١٠	** ٠,٦٢٠	٣٥	** ٠,٧١٢	٦٠	* ٠,٣٥٢	٨٥	** ٠,٥٢٠
١١	** ٠,٥٤٠	٣٦	** ٠,٦٧٠	٦١	٠,٠٦٦	٨٦	* ٠,٣٤٦
١٢	* ٠,٣٤٢	٣٧	** ٠,٥١٨	٦٢	** ٠,٤١٤	٨٧	** ٠,٤٠١
١٣	** ٠,٤٦٤	٣٨	** ٠,٣٩٠	٦٣	** ٠,٥١١	٨٨	** ٠,٤٥٠
١٤	حذفت سابقا	٣٩	** ٠,٥٥٨	٦٤	حذفت سابقا	٨٩	** ٠,٤٥٠
١٥	** ٠,٥٢٧	٤٠	حذفت سابقا	٦٥	** ٠,٣٨٦	٩٠	** ٠,٤٥٩
١٦	** ٠,٣٨٠	٤١	** ٠,٤٥٤	٦٦	** ٠,٤١٩	٩١	** ٠,٤٥٠
١٧	* ٠,٣٢٠	٤٢	** ٠,٥٨٢	٦٧	٠,٢٢٩	٩٢	* ٠,٣١٥
١٨	** ٠,٤٤٥	٤٣	** ٠,٥١٧	٦٨	** ٠,٣٩٨	٩٣	** ٠,٤٦٦
١٩	** ٠,٤٥١	٤٤	حذفت سابقا	٦٩	** ٠,٥٠١	٩٤	** ٠,٥٢٠
٢٠	* ٠,٣٠٥	٤٥	** ٠,٥٨٣	٧٠	٠,٠٠٢	٩٥	٠,١٤٢
٢١	* ٠,٢٧٩	٤٦	** ٠,٥١٠	٧١	** ٠,٤٢٥	٩٦	حذفت سابقا
٢٢	** ٠,٤٤٨	٤٧	** ٠,٥١٣	٧٢	حذفت سابقا	٩٧	حذفت سابقا
٢٣	** ٠,٣٦٢	٤٨	٠,٠٤٥	٧٣	** ٠,٥٩١	٩٨	* ٠,٣٠٤
٢٤	* ٠,٣٤٠	٤٩	** ٠,٤١٢	٧٤	** ٠,٥٠٨	٩٩	** ٠,٤٥٠
٢٥	٠,١٢٣	٥٠	** ٠,٦١٢	٧٥	** ٠,٤١٦	---	---

** : دالة عند مستوى (٠,٠١)، * : دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية تراوحت ما بين (٠,٧٤٠، ٠,٠٠٢) وهي قيم مقبولة إحصائياً، باستثناء العبارات أرقام (٨) من البعد الأول، و(٢٥) من البعد الثاني، و(٤٨) من البعد الثالث، و(٦١، ٦٧، ٧٠) من البعد الرابع، والعبارة رقم (٩٥) من البعد الخامس، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس في الصورة النهائية (٧٧) عبارة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: ثبات المقياس: تم استخدام طريقة الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٥٠) طالبا جامعيًا، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية
(ن=٥٠) طالبا جامعي

م	البعد	عدد العبارات	معامل الثبات
١	مواطن القوة المعرفية	١٥	٠.٧٠١
٢	مواطن القوة الانفعالية.	١٦	٠.٨١٣
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	١٤	٠.٧١١
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	١٤	٠.٧٢٩
٥	مواطن القوة الذاتية.	١٨	٠.٧٨٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٧٧	٠.٨٦٦

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٠١ - ٠,٨٦٦)، وجميعها معاملات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

رابعاً: وصف المقياس في صورته النهائية:

بعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس مواطن القوة الايجابية أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٧٧) عبارة تمثل أبعاد مقياس مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي.

جدول (١٣) توزيع أرقام العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس مواطن القوة الإيجابية

م	أبعاد مقياس مواطن القوة الايجابية	أرقام عبارات كل بعد	المجموع
١	مواطن القوة المعرفية	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥	١٥
٢	مواطن القوة الانفعالية.	١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١	١٦
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤	١٤
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٥-٥٦-٥٧-٥٨	١٤
٥	مواطن القوة الذاتية.	٥٩-٦٠-٦١-٦٢-٦٣-٦٤-٦٥-٦٦-٦٧-٦٨-٦٩-٧٠-٧١-٧٢-٧٣-٧٤-٧٥-٧٦-٧٧	١٨
	إجمالي عدد عبارات مقياس مواطن القوة الايجابية		٧٧

يتضح من جدول (١٣) توزيع أرقام العبارات على كل بعد من الأبعاد، حيث اشتمل البعد الأول (مواطن القوة المعرفية) على (١٥) والبعد الثاني (مواطن القوة الانفعالية) على (١٦) عبارة، والبعد الثالث (مواطن القوة الاجتماعية) ١٤ عبارة، والبعد الرابع

(مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية) على (١٤ عبارة، والبعد الخامس (مواطن القوة الذاتية) على (١٨) عبارة. (ملحق رقم ١).

خامسا: تصحيح المقياس: -

يُصحح المقياس بإعطاء ثلاث درجات لاستجابة الطالب على العبارة بـ موافق، ودرجتين لاستجابة الطالب بـ متردد، ودرجة واحدة لاستجابة الطالب بـ غير موافق، أي أن احتساب الدرجات يكون (٣، ٢، ١) لجميع العبارات، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مواطن القوة الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وبالتالي فإن أعلى درجة للمقياس ($231 = 3 \times 77$) درجة وأقل درجة ($77 = 1 \times 77$) درجة.

ثانيا: اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية (جابر، عمر، ٢٠٠٧).

يهدف هذا الاختبار إلى قياس الذكاء لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، ويتكون الاختبار من خمسة أقسام كل قسم منها ستة عشر بنداً، وتقيس بنود كل قسم قدرة عقلية متميزة. (ولمزيد من المعلومات عن الاختبار يتم الرجوع إلى كراسة تعليمات الاختبار).

▪ صدق الاختبار:

- قام معدا الاختبار باستخدام طريقة المقارنة الطرفية للتأكد من صدق الاختبار، حيث تم ترتيب درجات (٢٠٠) طالباً وطالبة بالجامعة في اختبار الاستدلال على الأشكال (الميزان أو المحك الداخلي) تنازلياً، وحدد الباحثان الأفراد الأقوياء في الميزان، وهم الذين يقعون أعلى حد الإرباعين الأول (٥٠) طالباً وطالبة، والأفراد الضعاف في الميزان وهم الواقعين أسفل حد الإرباعين الثالث (٥٠) طالباً وطالبة، وبلغت قيمة "ت" (٨,٨٧)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يعني أن اختبار الذكاء اللفظي قادرٌ على التمييز بين الأقوياء والضعاف في الذكاء؛ مما يؤكد صدقه في قياس القدرة العقلية العامة (الذكاء).

- تم حساب معامل الارتباط بين درجات (١٦٣) طالبة في الاختبار الحالي، ودرجاتهن المعبرة عن كل من المعدل العام والمعدل الفصلي لتحصيلهن في الجامعة، وكانت معاملات الارتباط بالترتيب (٠,٥٤) (٠,٥٢)، ورغم انخفاض هاتين القيمتين إلا أنهما دالتان عند مستوى (٠,٠١).

■ ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار من قبل معدا الاختبار بطريقتين: طريقة إعادة الاختبار، وطريقة التجزئة النصفية، ففي الطريقة الأولى طُبِق الاختبار مرتين متتابعتين بفارق زمني قدره ستة أسابيع على عينة مشتقة من العينة الكلية، وعددها (١٩٥) طالبًا وطالبة (بالمرحلتين)، وبلغ معامل الثبات (٠,٧٩)، وفي الطريقة الثانية طُبِق الاختبار على عينة عشوائية من العينة الكلية قوامها (١٢٥) طالبًا وطالبة بالجامعة، وكان معامل الثبات مرتفعًا ودالًا إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ثالثًا: البرنامج الإرشادي لتنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي (إعداد الباحثان):

أهداف البرنامج الإرشادي لتنمية مواطن القوة الإيجابية في الشخصية للطالب الجامعي:

١. اكساب الطلاب والطالبات جوانب معرفية عن مفهوم الشخصية الإيجابية.
٢. اكساب الطلاب والطالبات مهارات التواصل الفعال مع المحيطين بهم لكي تنمو فيهم قوة الشخصية.
٣. تنمية مهارات التواصل الاجتماعي والانفتاح على الآخرين.
٤. تنمية مواطن القوة الاجتماعية.
٥. تنمية مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.
٦. تنمية مواطن القوة الذاتية لدى الطلاب.

وقام الباحثان بإعداد برنامجا إرشاديا لتنمية مواطن القوة الإيجابية في الشخصية لدى الطالب الجامعي، تضمن البرنامج عدة جلسات، بلغت (١٤) جلسة، تم تطبيقه على مدار شهرين، بواقع جلستان إرشاديتان كل أسبوع، استخدم فيها الباحثان فنيات إرشادية متعددة لتنمية مواطن القوة الإيجابية في الشخصية للطالب الجامعي.

جدول (١٤) البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي لتنمية مواطن القوة
الإيجابية للطالب الجامعي.

المدة الزمنية	الفنية المستخدمة	محتوى الجلسة	عنوان الجلسة	الجلسة
ساعة ونصف	المحاضرة والمناقشة الجماعية – الحوار الإيجابي-الواجبات المنزلية.	قام الباحثان بالتعارف مع أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) المشتركة في البرنامج، حيث تناول التعارف البيانات الشخصية، والاكاديمية للباحثين وأنهما ضمن أعضاء هيئة التدريس جامعة بيشة، وكذلك معرفة أسماء أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين).	تمهيد وتعارف	الأولى
ساعة ونصف	المحاضرة – المناقشة الجماعية-لعبة الدور – قلب الدور-الواجبات المنزلية	دارت هذه الجلسة حول توضيح مفهوم الإيجابية لأعضاء المجموعة التجريبية (للمسترشدين)، وكذلك معرفة ما ينبغي أن تتصف به الشخصية الإيجابية من سمات وخصائص تبرز سماتها ومواطن قوتها.	مفهوم الشخصية الإيجابية	الثانية
ساعة ونصف	المحاضرة – المناقشة الجماعية – التعزيز الإيجابي- الواجبات المنزلية.	تناول الباحثان في هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) على إدارة حوار حول مفهوم مواطن القوة في الشخصية، وتعدادها كما حددها مؤسس علم النفس الإيجابي مارتن سيليجمان، مع ذكر المواطن الأربع وعشرون لمواطن القوة في الشخصية وشرحها وتوضيحها.	مفهوم مواطن القوة في الشخصية	الثالثة
ساعة ونصف	المحاضرة والمناقشة الجماعية-التنقيس الانفعالي- الاسترخاء الحوار الإيجابي- الواجبات المنزلية.	تناولت هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) على معرفة الفرق بين الشخص الإيجابي والشخص السلبي، وأوضحت أن الشخص السلبي لا يستطيع أن يفعل شيئاً تجاه الموقف، أما الشخص الإيجابي يتدبر البدائل، والشخص السلبي لا يغير شخصيته، أما الشخص الإيجابي يجرب بدائل متعددة، كما أن الشخص السلبي لا يتحكم في مشاعره، أما الإيجابي يتحكم في مشاعره وردود أفعاله، والشخص السلبي لا يسعى للتميز ويلقي باللوم على الآخرين، أما الشخص الإيجابي يبذل أقصى جهد للتميز، والشخص السلبي ليس لديه إصرار وعزيمة، أما الشخص الإيجابي لديه إصرار وعزيمة، وأيضاً الشخص السلبي يقف عند حل واحد، أما الإيجابي لا يقف عند حل واحد، بينما الشخص السلبي يلقي بالمسئولية على الآخرين. أما الشخص الإيجابي يتحمل المسؤولية.	الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية	الرابعة
ساعة ونصف	المحاضرة – المناقشة الجماعية الواجبات المنزلية – التحدث الى الكرسي الخالي المنزلية- التعزيز.	تناولت هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) على تنمية مواطن القوى المعرفية، والتي يقصد بها تسجيل القوى المتميزة في شخصية الفرد ومراجعتها كل اسبوع، وطلب الباحثان من كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية تسجيل القوى المميزة لشخصيته، وكذلك مراجعة هذه القوى كل أسبوع أمام الباحثين للتأكيد عليها ومحاولة التمسك بهذه القوى المميزة للشخصية، لكي تكون في المستقبل جزء من مكونات شخصية كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية. كما تم تدريب الأعضاء على التعبير عن النفس، كما تم تدريبهم على معالجة الأفكار الخاطئة في التفكير.	تنمية مواطن القوة المعرفية	الخامسة

ساعة ونصف	المحاضرة المناقشة الجماعية- الاسترخاء الحوارات مع الذات (المونولوج). الوعي بالذات ومراقبتها. الواجبات المنزلية	ركزت هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين) على معرفة المسترشدين بمعنى الشجاعة، والإقبال على الحياة، وغرس روح التحدي والإقدام بين أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين)، مع تدريبهم على قول الحق، والتعبير عن الذات، كما تم تدريبهم على كيفية بدء وإنهاء الحوار. ويتضمن الأسلوب المستخدم في الجلسة تمكين الطالب من مشاهدة نفسه من خلال مرآة أو كاميرات تصوير فيديو وهو يتصرف في مواقف اجتماعية مختلفة. وبهذه الطريقة يستطيع المسترشد أن يطور قدرته على ضبط ذاته وتصرفاته من خلال مراقبته لنفسه؛ لكن نظرا لأن إعادة المشاهد قد تكون لها نتائج انفعالية سينة عند البعض، فقد روعي الانتقاء الجيد للمشاهد التي تكون لها قيمة إرشادية، وكذلك تجنب المشاهد التي يعلم المرشدان أن الطالب سيكون حساس تجاهها، كما تم تدريب الأعضاء على مواجهة المواقف الانفعالية وكيفية السيطرة على الانفعالات وضبط الذات.	تنمية مواطن القوة الانفعالية	السادسة
ساعة ونصف	المناقشة الجماعية لعب الأدوار- قلب الدور-أسلوب التحدث إلى الكرسي الخالي الواجبات المنزلية	وتناول الباحثان في هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين) على تنمية مهارات التواصل الاجتماعي، ويقصد بها حث المسترشدين على عمل خير يوميا وتدوينه، وتذكر ثلاثة أعمال جيدة؛ ويقصد بها تذكر ثلاثة أعمال تم فعلها في اليوم وتسجيلها والإحتفاظ بها والمداومة عليها، كما هدفت الجلسة إلى تدريب الأعضاء على كيفية إقناع الآخرين بالطرق السلمية، وإدارة الحوار الاجتماعي، وكذلك اكتساب الأعضاء مهارات التواصل لفظيا وغير لفظيا.	تنمية مهارات التواصل الإجتماعي نفتاح على الآخرين	السابعة
ساعة ونصف	المحاضرة - المناقشة الجماعية-التحدث الى الكرسي الخالي-التدعيم الإيجابي الواجبات المنزلية.	ودارت هذه الجلسة حول تدريب أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين) على تنمية مواطن القوة الاجتماعية والتي يقصد بها: تدريب المسترشدين على شكر كل من يقدم معروفا، سواء بملصق، أو زيارة، أو رسالة جوال، أو شكر عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي. كما تم تدريب الأعضاء على فنية التفاعل مع الآخرين، وأيضا تم تدريب أعضاء المجموعة الاسترشادية على مهارات الحوار والتواصل الاجتماعي، وكذلك تم تدريب الأعضاء على مهارات التحدث والاستماع والالتزام بالمسافة المتعارف عليها عند الحديث مع الآخرين.	تنمية مواطن القوة الاجتماعية	الثامنة
ساعة ونصف	المحاضرة- المناقشة الجماعية توليد البدائل الواجبات المنزلية.	وتناول الباحثان في هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين) على تنمية مواطن القوة الاجتماعية والتي يقصد بها: التدريب على تقديم الشكر لكل من يقدم معروفا مع التدريب العملي على هذه الأمور أثناء الجلسة الإرشادية، ثم تكليف أعضاء المجموعة التجريبية المسترشدين بواجب منزلي هو هذه الجلسة، كما تم تدريب الأعضاء على كيفية استخدام الأعضاء لاسلوب اللباقة في التواصل الاجتماعي، وكذلك كيف يكونون ايجابيين في مجتمعهم، وكيف يتصرف المسترشد بطريقة مسؤولة في المجتمع.	مواطن القوة الإجتماعية	التاسعة
ساعة ونصف	المحاضرة- المناقشة الجماعية الضبط الذاتي-لعب الدور الواجبات المنزلية	وتناول الباحثان في هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية (المسترشدين) على كتابة خطاب لشخص أساء للفرد يخبره بأنه يسامحه رغم إساءته اليه دون ذكر مبررات أو خلق أعذار، ثم يقوم الطالب بقراءة الخطاب أمام زملاؤه. مع التأكيد على الواجب المنزلي وكذلك تم توظيف الرؤى الشرعية والمعايير الإنسانية والضوابط الأخلاقية والاجتماعية عند التصرف في المواقف الضاغطة والصعبة، كما تم تدريب المجموعة الإرشادية على كيفية السيطرة على النفس عند التعرض للمواقف التي تسبب ضغطا للفرد.	تنمية مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	العاشرة

ساعة ونصف	المحاضرة- المناقشة الجماعية الضبط الذاتي-السيكودراما الواجبات المنزلية	وتناول الباحثان في هذه الجلسة تدريب أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) على كتابة خطاب لشخص أساء للفرد يخبره بأنه يسامحه رغم إساءته اليه دون ذكر مبررات أو خلق أذكار، ثم يقوم الطالب بقراءة الخطاب أمام زملاؤه.	تابع تنمية مواطن القوة الأخلاقية والايمانية	الحادية عشرة
ساعة ونصف	المحاضرة- المناقشة الجماعية، التحدث الى الكرسي الخالي-لعب الأدوار الواجبات المنزلية	تناولت هذه الجلسة تنمية مواطن القوة الذاتية والتي تعتمد محاور هذه الجلسة على وعي أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) بالمشكلة، ثم إيجاد الحلول لها، وتدوين الحلول كل صباح سعيا للوصول إلى حل للمشكلة، ثم مراجعة الحل والتوصل لحل المشكلة ومناقشة الحل أمام أعضاء المجموعة الاسترشادية.	تنمية مواطن القوة الذاتية	الثانية عشر
ساعة ونصف	المحاضرة- المناقشة الجماعية توليد البدائل الضبط الذاتي-التعزيز الواجبات المنزلية	وتناول الباحثان في هذه الجلسة استكمال الجلسة السابقة "تنمية مواطن القوة الذاتية"، وتعتمد محاور هذه الجلسة على وعي أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) بالمشكلة، ثم إيجاد الحلول لها وتدوين الحلول كل صباح سعيا للوصول إلى حل للمشكلة، ثم مراجعة الحل والتوصل لحل المشكلة ومناقشة الواجب المنزلي.	(تابع الجلسة الثانية عشر) تنمية مواطن القوة الذاتية	الثالثة عشر
ساعة ونصف	المحاضرة والمناقشة الجماعية الطريقة الحوارية والنقاشية لتطبيق البعدي	قام الباحثان بشكر جميع أعضاء المجموعة التجريبية على مشاركتهم في البرنامج الإرشادي لتنمية مواطن القوة الإيجابية في الشخصية، كما كرر الباحثان شكرهما لأعضاء المجموعة التجريبية خاصة وأن مشاركتهم كانت تطوعية وأن حضورهم للبرنامج الإرشادي والمشاركة فيه كان تطوعيا، ثم قام الباحثان بتوزيع بعض الهدايا البسيطة على أعضاء المجموعة التجريبية(المسترشدين) تقديرا لمشاركتهم في البرنامج، وفي الختام تمنى الباحثان التوفيق والتقدم والرفق لأعضاء المجموعة التجريبية، سانلين الله عز وجل أن يكونوا قد استفادوا في جوانب شخصيتهم بما ينفعهم في المستقبل وأن يكونوا نافعين لأنفسهم ولوطنهم ولدينهم.	ختام البرنامج الإرشادي	الرابعة عشر

وقد اتبع البحث المنهجية التالية خلال السير في خطواته:

- يطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في مدة ٦٠ ستون يوما في ٤ اجلسات أسبوعيا.
- عدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي.
- تطبيق مقياس مواطن القوة الإيجابية في الشخصية للطالب الجامعي على المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة الفرق بين المجموعتين.
- الفروق التي تظهر على المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي.
- يتم تطبيق مقياس مواطن القوة الإيجابية في الشخصية للطالب الجامعي للتأكد من مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي ويسمى هذا التطبيق التتبعي.
- نتائج البحث وتفسيرها.
- كتابه توصيات ومقترحات البحث.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول: وينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية ".

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار

ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test: ويوضح الجدول التالي:

جدول (١٥) الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس

مواطن القوة الايجابية في القياسين القبلي والبعدي

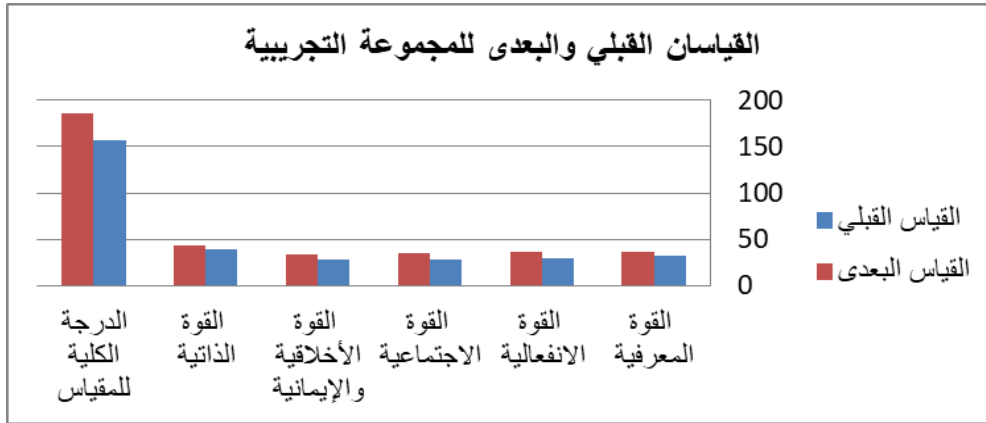
المتغير	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
مواطن القوة المعرفية	١٥	السالبة	.00	.00	٢.٣٧١ -	٠.٠١
		الموجبة	4.00	28.00		
مواطن القوة الانفعالية	١٥	السالبة	.00	.00	٢.٦٧٠ -	٠.٠١
		الموجبة	5.00	45.00		
مواطن القوة الاجتماعية	١٥	السالبة	.00	.00	٢.٦٨٠ -	٠.٠١
		الموجبة	5.00	45.00		
مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	١٥	السالبة	.00	.00	٢.٦٧٧ -	٠.٠١
		الموجبة	5.00	45.00		
مواطن القوة الذاتية	١٥	السالبة	.00	.00	٢.٣٦٦ -	٠.٠١
	١٥	الموجبة	4.00	28.00		
الدرجة الكلية للمقياس	١٥	السالبة	.00	.00	٣.٤٠٨ -	٠.٠١
	١٥	الموجبة	8.00	120.00		

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن قيم (z) لجميع أبعاد مقياس مواطن القوة الايجابية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (-٢.٣٧١ ، -٢.٦٧٠ ، -٢.٦٨٠ ، -٢.٦٧٧ ، -٢.٣٦٦ ، -٣.٤٠٨) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعني تحقق الفرض ووجود فعالية للبرنامج الإرشادي في تنمية أبعاد مواطن القوة الايجابية لعينة الدراسة، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مواطن القوة الايجابية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مواطن القوة الايجابية.

م	المهارة	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	مواطن القوة المعرفية	31.8000	4.52296	36.0000	3.81725
٢	مواطن القوة الانفعالية.	30.2667	3.91821	37.0667	5.28430
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	27.6667	3.90360	34.6000	4.23927
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	28.2000	3.40588	34.2000	4.76895
٥	مواطن القوة الذاتية.	38.8667	4.74893	43.4667	4.70360
	الدرجة الكلية للمقياس	156.8000	11.64474	185.3333	10.11129

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمواطن القوة الايجابية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مواطن القوة الايجابية لدى عينة الدراسة التجريبية، والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مواطن القوة الايجابية.



شكل (١) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مواطن القوة الايجابية

يتضح من الشكل (١) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي ركزت على تنمية مهارات الذات وتحسين مهارات التواصل كدراسة (Madrugá, Christine, (Marie. 2005)، ودراسة (Scott, Wiegand, Douglas & Geller, E, (2005). 2005). ودراسة (Kasser, Tim. 2004). 2005) عن جودة الحياة والحياة الجيدة والسعادة الشخصية في ضوء علم النفس الإيجابي. وكذلك دراسة (Deci, Edward

و Vansteekniste 2004، ودراسة (Adler, Mitchel, G. 2002)، ودراسة (Csikszentmihalyi. 2006) ، والتي أكدت على أن السعادة الشخصية تنبثق من أهداف شخصية تنتج عن القوة الفردية، والدافع الداخلي، والإحساس بالاستقلالية. ، ودراسة (Gerstein, Lawrence.2006)، ودراسة (Lopez Shane et. 2006) والتي ركزت على دور الإرشاد النفسي على الجوانب الإيجابية للأداء الإنساني. وكذلك دراسة (إسماعيل، وآخرون، ٢٠١٧) التي أظهرت فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالسعادة وبمعنى الحياة، ويرى الباحثان الحاليان أن ذلك قد يرجع إلى أثر التدريب على البرنامج الإرشادي لتنمية مواطن القوة الإيجابية للطالب الجامعي بإبعاده الخمسة وليس إلى عوامل الصدفة وذلك لأسباب منها: جودة الموضوع الذي تم تناوله في البحث الحالي وأنه يمس حياة كل فرد ويتعلق بشخصيته، وكذلك فاعلية جلسات البرنامج والفنيات التي تم تنفيذها بدقة وعناية، وكذلك تفاعل أعضاء المجموعة التجريبية مع الجلسات والفنيات المستخدمة في البرنامج.

نتائج الفرض الثاني: وينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مواطن القوة الإيجابية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحثان اختبار مان ويتي (Man Whitney) لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٧) الفرق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة

في القياس البعدي

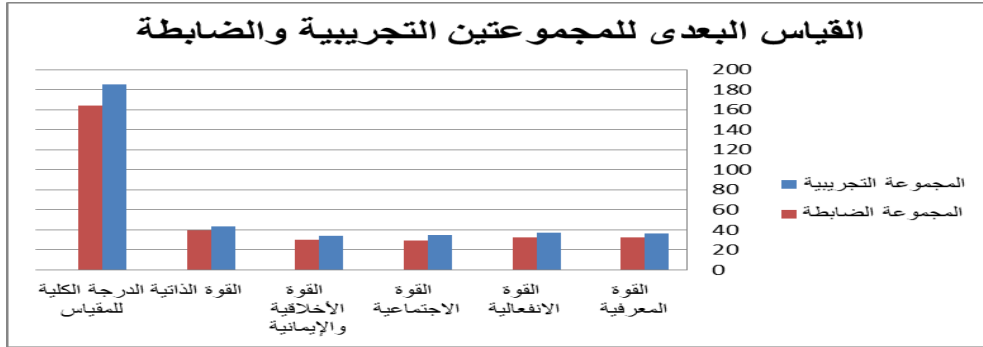
المتغير	البيان المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل u	قيمة z	مستوى الدلالة
مواطن القوة المعرفية	التجريبية	١٥	19.07	286.00	٥٩.٠٠٠	٢.٢٣ -	٠.٠١ دالة
	الضابطة	١٥	11.93	179.00			
مواطن القوة الانفعالية	التجريبية	١٥	19.67	295.00	٥٠.٠٠٠	٢.٦٠ -	٠.٠١
	الضابطة	١٥	11.33	170.00			
مواطن القوة الاجتماعية	التجريبية	١٥	20.60	309.00	٣٦.٠٠٠	٣.١٨ -	٠.٠١ دالة
	الضابطة	١٥	10.40	156.00			
مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	التجريبية	١٥	19.53	293.00	٥٢.٠٠٠	٢.٥٢ -	٠.٠١ دالة
	الضابطة	١٥	11.47	172.00			
مواطن القوة الذاتية	التجريبية	١٥	18.77	281.50	٦٣.٥٠٠	٢.٠٤ -	٠.٠١ دالة
	الضابطة	١٥	12.23	183.50			
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	١٥	22.50	337.50	٧.٥٠٠	٤.٣٥ -	٠.٠١ دالة
	الضابطة	١٥	8.50	127.50			

يتضح من الجدول السابق (١٧) إن قيمة (Z) دالة إحصائياً لجميع أبعاد مواطن القوة الايجابية (مواطن القوة المعرفية، مواطن القوة الانفعالية، مواطن القوة الاجتماعية، مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية، مواطن القوة الذاتية) والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت على التوالي (-٢.٢٣، -٢.٦٠٢، -٣.١٨، -٢.٥٢، -٢.٠٤، -٤.٣٥) ، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية، وذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مواطن القوة الايجابية في القياس البعدي، وعند النظر إلى متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مواطن القوة الايجابية نجد أن متوسط رتب المجموعة الضابطة أقل من نظيره للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على أن معدل أبعاد مواطن القوة الايجابية ارتفع لدى المجموعة التجريبية ارتفاعاً دالاً؛ وذلك نتيجة لتعرضهم لإجراءات البرنامج الإرشادي المقترح، وهذه النتائج تدل على تحقق صحة الفرض الثاني ، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مواطن القوة الايجابية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس مواطن القوة الايجابية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

م	المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	مواطن القوة المعرفية	3.81725	36.0000	4.23365	32.2667
٢	مواطن القوة الانفعالية.	5.28430	37.0667	2.74816	32.1333
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	4.23927	34.6000	2.32584	29.4667
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	4.76895	34.2000	2.46306	30.0667
٥	مواطن القوة الذاتية.	4.7036	43.467	4.1519	39.667
	الدرجة الكلية للمقياس	10.11129	185.3333	8.08703	163.6000

يتضح من الجدول السابق (١٨) ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين أبعاد مواطن القوة الايجابية لدى عينة الدراسة، والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مواطن القوة الايجابية.



شكل (٢) المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مواطن القوة الايجابية

يتضح من الشكل (٢) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مواطن القوة الايجابية لدى طلاب كلية التربية جامعة بيشة.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات التي تناولت تدعيم السلوك الإيجابي كدراسة (Warren, Jared, et.al.2006)، ودراسة (Meme .2005). Hieneman, ودراسة (عبد القادر، ١٩٩٢) التي تناولت الصحة النفسية الإيجابية من خلال تدعيم السلوك التوكيدي، ويرجع الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة إلى محتوى وبنيات البرنامج والتي ساهمت في تنمية الطاقات والقدرات الإيجابية وتوجيهها للعمل بفعالية.

ولقياس حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية (البرنامج الإرشادي المقترح) في المتغير التابع (مواطن القوة الايجابية)؛ قام الباحثان بحساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، فإذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة اصغر من (٠.٠٤) فيدل على حجم تأثير ضعيف، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٠٤ - ٠.٠٧) فيدل على حجم تأثير متوسط، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة يتراوح ما بين (٠.٠٧ - ٠.٠٩) فيدل على حجم تأثير قوى، أما إذا كان معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة أكبر من (٠.٠٩) فيدل على حجم تأثير قوى جدا (حسن، ٢٠١٦: ٢٨٠).

جدول (١٩) قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة، ومقدار حجم التأثير

في مواطن القوة الايجابية

م	أبعاد مواطن القوة الايجابية	معامل الارتباط الثنائي	مقدار حجم التأثير
١	مواطن القوة المعرفية	١.٦٩	قوى جدا
٢	مواطن القوة الانفعالية.	٢.٣١	قوى جدا
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	٣.٤٦	قوى جدا
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	٢.١٦	قوى جدا
٥	مواطن القوة الذاتية.	١.٤٢	قوى جدا
	الدرجة الكلية للمقياس	٦.٥٣	قوى جدا

يتضح من جدول (١٩) ان حجم تأثير البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية مواطن القوة الايجابية جاء بشكل قوى جدا في جميع أبعاد مواطن القوة الايجابية والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على فاعلية ذلك البرنامج في تحسين مواطن القوة الايجابية لدى طلاب كلية التربية جامعة بيثة. ويتفق ذلك مع دراسة عبد القادر (١٩٩٢)، (لطفى، ٢٠١٦)، (إسماعيل، مصطفى، ٢٠١٧)، حيث أظهرت وجود تأثير تأثير للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية جوانب الصحة النفسية، ويتفق تلك النتيجة مع نتيجة البحث الحالي جاء تأثير البرنامج بشكل قوى جدا في تنمية جميع أبعاد مواطن القوة الايجابية والدرجة الكلية للمقياس ويرجع ذلك إلى التزام الباحثين بتنفيذ الجلسات الارشادية كما هو مخطط لها، وكذلك تفاعل أعضاء المجموعة التجريبية أثناء جلسات البرنامج، كما أن معظم الفنيات المستخدمة ارتبطت ارتباطا قويا بأبعاد مقياس مواطن القوة الإيجابية؛ بالتالي استمر حجم تأثير البرنامج بشكل قوى جدا، كما أن الفنيات المقصودة التي جاءت متلائمة مع الإهتمامات الشخصية والقيم الإجتماعية، وخصائص شخصية أفراد المجموعة التجريبية (المسترشدين).

نتائج الفرض الثالث: وينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية".

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدم الباحثان اختبار

ويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test: ويوضح الجدول (٢٠)

جدول (٢٠) نتائج اختبار ويلكوكسون لفحص الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية في القياسين البعدي والتتبعي.

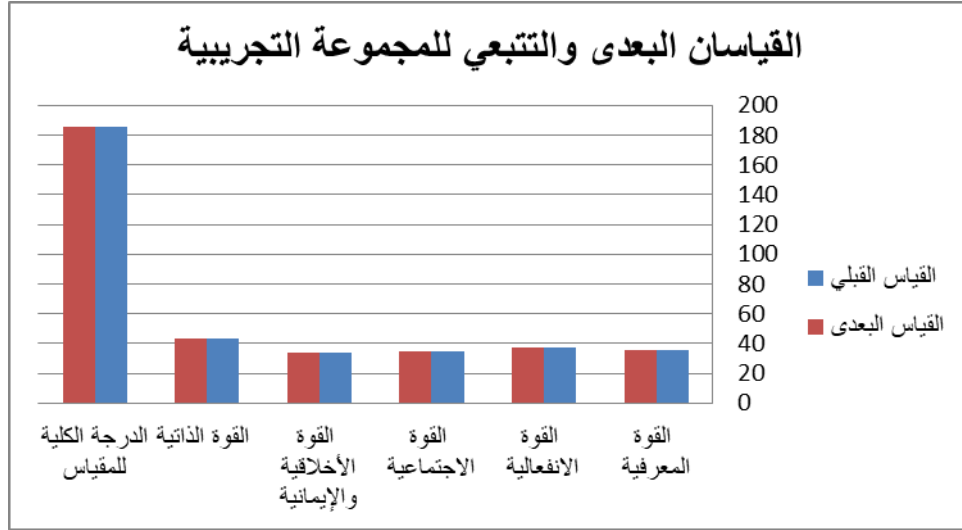
المتغير	ن	توزيع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مواطن القوة المعرفية	١٥	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤-	٠.١٥٧
		الموجبة	١.٥٠	٣.٠٠		
مواطن القوة الانفعالية	١٥	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠٠-	٠.٣١٧
		الموجبة	١.٠٠	١.٠٠		
مواطن القوة الاجتماعية	١٥	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٤١٤-	٠.١٥٧
		الموجبة	١.٥٠	٣.٠٠		
مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية	١٥	السالبة	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠٠-	٠.٣١٧
		الموجبة	١.٠٠	١.٠٠		
مواطن القوة الذاتية	١٥	السالبة	١.٠٠	١.٠٠	١.١٠٠-	٠.٣١٨
	١٥	الموجبة	٠.٠٠	٠.٠٠		
الدرجة الكلية للمقياس	١٥	السالبة	٧.٠٠	٧.٠٠	١.٢٦٥-	٠.٢٠٦
	١٥	الموجبة	٣.٥٠	٢١.٠٠		

يتضح من الجدول (٢٠) السابق أن قيم (Z) لجميع أبعاد مقياس مواطن القوة الايجابية والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (- ١.٤١٤ ، - ١.٠٠٠ ، - ١.٤١٤ ، - ١.٤١٤ ، - ١.٠٠٠ ، - ١.٠٠٠) وهى قيم غير دالة إحصائياً مما يعني قبول الفرض الصفري بأنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية أبعاد مواطن القوة الايجابية لدى عينة الدراسة الحالية، كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد مواطن القوة الايجابية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أبعاد مواطن القوة الايجابية.

م	المهارة	القياس البعدي		القياس التتبعي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مواطن القوة المعرفية	36.0000	3.81725	36.1333	3.87052
٢	مواطن القوة الانفعالية.	37.0667	5.28430	37.1333	5.18055
٣	مواطن القوة الاجتماعية.	34.6000	4.23927	34.7333	4.04381
٤	مواطن القوة الأخلاقية والإيمانية.	34.2000	4.76895	34.2667	4.78788
٥	مواطن القوة الذاتية.	43.4667	4.70360	42.9333	6.00555
	الدرجة الكلية للمقياس	185.3333	10.11129	185.2000	11.40927

يتضح من الجدول السابق (٢١) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي والتتبعي لا توجد بينهما فروق دالة إحصائية في درجة مقياس مواطن القوة الايجابية، مما يشير إلى امتداد أثر البرنامج الإرشادي في تحسين أبعاد مواطن القوة الايجابية لدى عينة الدراسة التجريبية، والشكل البياني التالي يوضح المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مواطن القوة الايجابية.



شكل (٣) المتوسطات الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مواطن القوة الايجابية

يتضح من الشكل (٣) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لا يوجد بينهما فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مواطن القوة الايجابية، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من Warren, Jared, (et.al.2006) ، ودراسة (Meme Hieneman.2005) ، ودراسة (عبد القادر، ١٩٩٢) التي تناولت الصحة النفسية الايجابية من خلال تدعيم السلوك التوكيدي ودراسة (لطفي، ٢٠١٦)، ودراسة (Csikszentmihalyi. 2006) والتي أكدت على أن السعادة الشخصية رغم أنها تُعزى دائماً إلى النجاح المادي والشعبية والقوة، إلا أنها تنبثق من أهداف شخصية تنتج عن القوة الفردية، والدافع الداخلي، والإحساس بالاستقلالية. ، ودراسة (Gerstein, Lawrence.2006)، ودراسة (Lopez Shane et. Al. 2006) ، والتي ركزت على دور الإرشاد النفسي على الجوانب الايجابية للأداء الإنساني.

ويرى الباحثان الحاليان أن نتيجة الفرض الثالث يرجع إلى أثر التدريب على البرنامج الارشادي لتنمية مواطن القوة الإيجابية للطلاب الجامعي بأبعاده الخمسة (مواطن القوة المعرفية، مواطن القوة الانفعالية، مواطن القوة الاجتماعية، مواطن القوة الاخلاقية والايمانية، مواطن القوة الذاتية) وليس إلى عوامل الصدفة، وذلك للأسباب الآتية: - جودة الموضوع الذي تم تناوله في الدراسة وأنه يمس حياة كل فرد ويتعلق بشخصيته، وكذلك فاعلية جلسات البرنامج والتي تم تنفيذها بدقة وعناية من قبل الباحثين وكذلك تفاعل أعضاء المجموعة التجريبية، وكذلك حاجة أفراد العينة البحثية والمجموعة الارشادية لمثل هذه الموضوعات التي ترتبط بحياتهم الشخصية، وهذا ما أشار اليه (Tan, Siang, 2006) من أهمية تطبيق علم النفس الإيجابي في مجال الوقاية الإيجابية، وكذلك (Resnick, 2006) الذي أكد على أن علم النفس الإيجابي يهتم بالتركيز على مواطن القوة الإيجابية وتنميتها للوصول إلى الإشباع الشخصي والحياة السعيدة.

ثانيا: ملخص النتائج: -

تتلخص النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فيما يأتي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس مواطن القوة الايجابية وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي.
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مواطن القوة الايجابية وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مواطن القوة الايجابية.
- توصيات البحث:

خلص البحث الى مجموعة من التوصيات يمكن اجمالها فيما يلي:

- ١- تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى طلاب الجامعة، وتنمية الشخصية الإيجابية بأبعادها (السعادة، الأمل التفاؤل، الرضا عن الحياة، التكيف مع الحياة الجامعية) والعمل على تنميتها لديهم.

٢- تدريب طلاب الجامعة على التسامح، وتقبل الآخر مهما كان مختلفا في الرأي، وكذلك التدريب على حب العفو والمسامحة، واطهار الرغبة في الصفع، حتى في حالات الاختلاف في الرأي.

٣- تنمية مهارات التفكير الايجابي، وكذلك تنمية مواطن القوة الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي، والارتقاء بمستوى نضجه وفكره وتدريبه على التعايش مع الآخر وتقبله.

٤- تدريب طلاب جامعة بيشة وطلاب الجامعات بصفة عامة على مهارات العفو لما لها من أهمية كبيرة في مقاومة الصراعات والاحباطات.

٥- التركيز على البرامج الإرشادية التي تسهم في تنمية مهارات التسامح، والعفو والصفع، والتحرر من الانفعالات، وتنمية المهارات الإيجابية ودعم الشخصية الإيجابية.

مقترحات لبحوث مستقبلية:

١- مواطن القوة الايجابية وعلاقتها بالسلام النفسي لدى مراحل عمرية مختلفة بالمملكة العربية السعودية.

٢- مواطن القوة الانفعالية وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس وأثره على التوافق الدراسي لطلاب الجامعة.

٣- الاستمتاع بالحياة وعلاقته بكل من التفاؤل والأمل لدى عينة من طالبات الجامعة.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

- السعيد، الحسيني، عاطف مسعد (٢٠١٦) *علم النفس الايجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها*، القاهرة: عالم الكتب
- ربيع، طه مصطفى، محمد (٢٠١٧) برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتمتية الشعور بمعناالحياة لدى عينة من المراهقين من ذوي الاعاقة البصرية، *مجلة الارشاد النفسي*، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٥٠) ج (١)، ص ص ١٠٥:٦٩.
- برقوق يمين (٢٠١٦) الاستراتيجيات والفنيات العلاجية في علم النفس الايجابي، *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، العدد (١٥) ص ص ١١٩-١٢٧.
- أحمد التّصير (٢٠٠٩) *فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقويّاً*، المملكة العربية السعودية، الرياض: دار وهج الحياة.
- التميمي، عبد الجليل وآخرون، (٢٠١٦) *علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته*، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- جابر، عبد الحميد جابر، وعمر، محمود أحمد (٢٠٠٧). *اختبار النكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية*، القاهرة: دار النهضة العربية.
- حجازي، مصطفى (٢٠١٢) *إطلاق طاقات الحياة "قراءات في علم النفس الايجابي"*، بيروت، لبنان: النور للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسن، عزت عبد الحميد (٢٠١٦) *الإحصاء النفسي والتربوي*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسين، طه عبد العظيم (١٩٨٧) العلاقة بين مفهوم الذات والإيجابية لدى طلاب المرحلة الجامعية، *رسالة ماجستير*، غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
- الخنجي، خالد محمد فرج (٢٠٠٠) *علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة*، جامعة السلطان قابوس، مسقط، ٦: ١٥.
- روسيو فرناندازبالستيروس (٢٠٠٣) *الجانب المضيء والجانب المظلم في سيكولوجية القوى والفضائل الإنسانية مثال من سيكولوجية المسنين: ترجمة علاء الدين كفافي في ليزا ج.أسبينوول، أورسولام.ستودينجر، سيكولوجية القوى الإنسانية*، ترجمة ومراجعة: صفاء الأعرس وآخرون (٢٠٠٦) القاهرة، المجلس الأعلى للثقافة.
- سيف الدين، هند محمد (١٩٨٥) دراسة مقارنة لمستوى التوافق والإيجابية لدى طلبة كلية الشرطة وطلبة كلية الحقوق جامعة عين شمس، *رسالة ماجستير*، غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبد القادر، نادية حسين (١٩٩٢) *مدى فاعلية برنامج للتدريب التوكيدي في تنمية بعض جوانب الصحة النفسية الإيجابية لدى الطلاب الجامعيين، رسالة دكتوراه*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- عبيد، مجدي كمال (١٩٩٢) دراسة سيكو مترية كلينيكية للعلاقة بين الجنس وأبعاد التوافقية (الإيجابية العصابية التوأمية) عند الراشدين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عمار، الدسوقي (٢٠٠٤) *عادات النجاح السبع كيف تنجح في العمل والحياة*، ط٣، القاهرة: دار المعارف.
- عون علي .صندوق فريحة،(٢٠١٦) علم النفس الإيجابي مبادئه وتطبيقاته، *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، العدد (١٥) ، ٧ :١٦.
- عويضة، كمال محمد محمد (١٩٩٦) *علم النفس بين الشخصية والفكر*، ط١، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية.
- الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٨) فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس في التخفيف من قلق المستقبل، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد (١٨)، العدد (٥٨)، ٣٥ :٧٨.
- الكيرعاني، محمد كشميم، أبو عراد، عبد الله علي(٢٠١٣) فعالية برنامج إرشادي انتقائي في مواجهة العنف في الحياة الجامعية، *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، العدد ٥، ٢٣٥ :٢٩٢.
- لابلاشوبونتاليس (٢٠١١) *معجم مصطلحات التحليل النفسي* (ترجمة، ومراجعة، وتقديم، مصطفى حجازي)، ط٥، بيروت، المنظمة العربية للترجمة.
- لطفي، أسماء فتحي (٢٠١٦) فعالية الارشاد بالتدخلات الايجابية المعتمد على القوى الشخصية في خفض التمر الالكتروني لدى الطالبات المتمدرات الكترونيا بالمرحلة الاعدادية، *مجلة كلية التربية، الاسكندرية*، مجلد ٢٦، العدد ٤، ٢٣ - ٦٦.
- مارتن سيلجمان (٢٠٠٥) *السعادة الحقيقية " استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبيين ما لديك من إمكانيات لحياة أكثر إنجازاً"* ترجمة صفاء الأعرس وآخرون، القاهرة: دار العين للنشر.
- محمد، حسان عثمان (٢٠١٥) *مكامن القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب-المعلمين بكلية التربية بقنا، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، قنا، العدد (٢٤)، ١٦١-٢٤٤.*
- محمود، الفرجاني السيد(٢٠١٥) قضايا ومداخل علم النفس الإيجابي، *مجلة الارشاد النفسي*، العدد(٤٢)، ج٢، ١٠٥٥-١٠٩٩.
- مخيمر، صلاح (١٩٨١) *في إيجابية التوافق*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- معمريه، بشير (٢٠١٠) *علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية*، الجزائر، دار قانة للنشر والتجليد.
- يونس، سلامة (٢٠١٥) علم النفس الإيجابي مفهومه، وتطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية، *مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي*، العدد (١)، ٤٥ :٥٩.

المراجع الأجنبية:

- Adler, Mitchel G. (2002) Conceptualizing And Measuring Appreciation: The Development Of A New Positive Psychology Construct. *Dis, Abs, IntVol*, 63 – 08B.P. 3968.
- Carr, Alon, (2006) Positive Psychology In Practice. *Journal Of Positive Psychology*, Vol, 1 (3) Pp- 171- 172.
- Csikszentmihalyi, Et, Al. (2006) A Life Worth Living: Contributions To Positive Psychology. New York, Ny, Us: Oxford University Press .Ix ,P. 253.
- Deci, Edward, L. & Vansteenkiste, Moarten. (2004) Self- Determination Theory And Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development In Positive Psychology. *Ricerch- Di- Psicologia* ,Vol, 27 (1), P. 23-40.
- Gerstein, Lawrence. 2006. Counseling Psychology's Commitment To Strengths: Rhetoric Or Reliability. *Counseling Psychologist*, Vol.34, No.2 Pp. 276-292.
- Gassman, D. & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 1–11.
- Harris, Alex H. S.; Thoresen, Carl E.; Lopez, Shane J. 2007. Integrating Positive Psychology Into Counseling: Why And (When Appropriate) How. *Journal Of Counseling & Development*, V85 N1 P3-13.
- Kasser. Tim. (2004) The Good Live Of The Goods Live? Positive Psychology And Personal Well–Being In The Culture Of Consumption (Ed) Positive Psychology In Practice, New York Pp. 55-67.
- Kulk, Jiri. (2006) Bright Sides Of Positive Psychology Ceskoslovenska – *Psychologie*. Vol, 50 (1) P. 95-97.
- Lopez, Shane Et. Al. 2006. Counseling Psychology's Focus On Positive Aspects Of Human Functioning. *Counseling Psychologist*, Vol34. No.2 Pp. 205-227.
- Madrga, Christine, Maria (2005) Counseling Adolescents Using Positive Psychology To Enhance Coping Skills. *Dis, Abs, Int. Vol*, 66 – 10B.P.5688.
- Meme Hieneman . 2005. Positive Support Strategies For Students With Behavioral Disorders In General Education Settings. *Psychology In The School*, Vol.42, No.8, Pp. 779-794.
- Nansook Park , Christopher Peterson, (2018) Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling, First Published February 15, 2018 *Research Article*.<https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>.
- Resnick, Sondr G. (2006) Recovery And Positive Psychology: Parallel Themes And Potential Synergies. *Psychiatric Services*, Vol, 57 (1) P. 120-122.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi. 2000. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, Vol.55, Pp. 5-14.

- Seligman, M. 2000. Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In C. R. Snyder And S. Lopez, Eds. Handbook Of Positive Psychology. New York, Oxford University Press.
- Seligman, M. 2002. Positive Clinical Psychology. In L. G. Aspinwall And M. Staudinger (Eds.). A Psychology Of Human Strengths. Washington. **American Psychological Foundation.**
- Tan ,Siangyang, Et, Al (2006) Applied Positive Psychology: Putting Positive Psychology Into Practice. **Journal Of Psychology And Christianity.** Vol. 25 (1) P. 68-73
- Warren, Jared, Et. Al. 2006. School-Wide Positive Behavior Support: Addressing Behavior Problems That Impede Student Learning. **Educational Psychology Review,** Vol.18, No.2 Pp 187-198.
- Wiegand, Douglas, M & Geller, E, Scott (2005) Connecting Positive Psychology And Organizational Behavior Management Achievement Motivation And The Power Of Reinforcement. **Journal Of Organizational Behavior Management,** Vol, 24, N1- Z, Pp-3-35.

مواقع الكترونية:

<http://www.alnoor.info/learn/topicbody?topicID=183§ion=2>