

فعالية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية

سحر محمود المنشاوي*

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت العينة من (30) طالبة ممن حصلن على أقل الدرجات في مقياس الدراسة (الاكتئاب)؛ وتوزيعهم عشوائياً على مجموعتين: تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، وضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي؛ إذ تضمنت كل مجموعة (15)، وكما اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي.

للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي لدى طلبة عينة الدراسة، قامت الباحثة باستخدام مقياس الاكتئاب، (وبعد التحقق من صدقه وثباته تم تطبيقه على المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعدها).

أظهرت نتائج الدراسة باستخدام أسلوب تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA) وتحليل التباين المشترك المتعدد متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، وقيمة ايتا تربيع، f المحسوبة، واختبار (Paired t-test)، واختبار (Wilks' Lambda)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي، وكما أظهرت النتائج باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي بعد (3) أسابيع من تطبيقه، وأوصت الدراسة بتطبيق استراتيجيات علم النفس الإيجابي على متغيرات أخرى، وفي العملية التعليمية والإرشادية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، استراتيجيات علم النفس الإيجابي، الاكتئاب، طلبة المرحلة الثانوية.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Positive Psychology in Reducing Depression among Orphan Students

Sahar M. Al-Menshawi, *PhD in psychological and educational counseling.*

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on positive psychology strategies in reducing depression among secondary school students. The sample consisted of (30) students who obtained the lowest marks in the study scale (depression). And distributing them randomly into two groups: a pilot on which the extension program was applied, and a control who was not exposed to the extension program As each group included (15), and the study also relied on the quasi-experimental approach.

To get acquainted with the effectiveness of the counseling program among the students of the study sample, the researcher used the depression scale, (and after checking its validity and reliability, it was applied to the two groups before and after the application of the counseling program.

The results of the study showed by using the method of analysis of single covariance (ANCOVA) and analysis of multivariate covariance (MANCOVA), the value of ta squared, the calculated f, The experimental group on the effect of the effectiveness of the counseling program after (3) weeks of its application. The study recommended the application of positive psychology strategies to other variables, and in the educational and counseling process.

Keywords: Counseling program, Positive psychology strategies, Depression, High school students.

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة

تلعب البيئة دورا مهما وفاعلا في صقل وبلورة شخصية الفرد، فالبيئة المضطربة المليئة بالصددمات والضغوطات تنعكس على نفسية الفرد، وتسهم باضطرابات نفسية جسيمة، وسلوكية وانفعالية وتعرضه للاحباط، والعجز، والانطواء، والعزلة، وظهور أعراض اكتئابية لدى الفرد.

وهو اعتلال خطير يعاني الشخص فيه فترات طويلة من الكآبة، والحزن والمشاعر السلبية، وأخيبة الأمل أو الوحدة التي يمر فيها الفرد وتؤثر بطريقة سلبية على التفكير، وينظر إلى الاكتئاب على أنه اضطراب نفسي له جوانب انفعالية ومعرفية وبدنية، وقد تصل إلى التفكير في الانتحار

ومن خلال عمل الباحثة، كمديرة مدرسة في مدرسة ثانوية ومن خلال الاحتكاك والتعامل مع المدراء والمرشدين الذين يعملون في المدارس الثانوية، ومناقشة بعض المشاكل والاضطرابات النفسية التي تظهر عند الطلبة بصورة ملحوظة، وهذه النظرة تتمثل بالنظرة التشاؤمية للمستقبل ووجود مشاعر من الحزن الشديد والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار، ومجابهة العقبات.

ومن هنا كان من الضروري الوقوف على هذه الحالات من خلال تصميم برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من تلك الأعراض الاكتئابية قبل أن تتوغل، ومن أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق التوازن، أي تناول السلوك المضطرب والبيئة المضطربة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته المحيطة به، ويتطلب تحقيق هذا الهدف؛ تنمية طاقات المسترشدين، وإكسابهم مهارات التعامل مع المواقف التي يواجهها، وخاصة المواقف الصعبة. (زهران، 1998).

ولوقاية الأفراد وحمايتهم من الاضطرابات النفسية والارتقاء بحياتهم، فقد اتجهت أنظار الكثير من علماء النفس في الآونة الأخيرة إلى البحث عن الجوانب النفسية الإيجابية للفرد، وخاصة بعد إسهامات مارتن سيليجمان (Martin Seligman) الذي اهتم بالخبرات والسمات الإيجابية للأفراد، وهو ما أطلق عليه علم النفس الإيجابي، والذي يهتم بالوجود والرضا، الأمل، التفاؤل، السعادة، وغيرها، من الجوانب النفسية الإيجابية (Guan & Joseph, 2001).

لقد اتجهت الأنظار للاهتمام المتزايد بعلم النفس الإيجابي؛ حيث سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة الثانوية العامة، وذلك لما نتيجته فنيات علم النفس الإيجابي من أنشطة مهمة في خفض الاكتئاب وخاصة أن الهدف الرئيسي للإرشاد هو خفض السلوك للمسؤول والانتهزامي (المنسي، 2004).

مشكلة البحث

يواجه العديد من طلبة المرحلة الثانوية ضغوطات كثيرة، مما ينعكس على انفعالاتهم، وشخصيتهم مما يشعروهم بالتوتر والتفكير السلبي هروبا وخوفا من شبح الفشل، لذلك فهم بحاجة إلى تحسين مزاجهم وإعطائهم نوعا من الصلابة النفسية.

فمن خلال عمل الباحثة في مجال التعليم، لاحظت لدى بعض الطلبة درجة من الخوف والتوتر النفسي واضطراب المزاج جراء التفكير بمصيرهم المستقبلي، وغالباً ما تقضي إلى عدم تكيفهم بشكل عام، وعدم توافقهم النفسي والشخصي مع أنفسهم، وزملائهم، ومعلميهم، ولا يتمتعون بصحة نفسية جيدة وإيجابية.

وكما أكدت دراسات عديدة على أن البرامج الإرشادية التي تستند لأسس نظرية متنوعة، كان لها الفاعلية في خفض الاكتئاب لدى طلبة الثانوية العامة، إلا أنها لم تتطرق أي دراسة من هذه الدراسات أو غيرها في حدود علم الباحثة إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتتفق الدراسة مع هذه الدراسات: (دراسة حميد وحسن (2020)، دراسة حماد (2017).

و تتحدد مشكلة البحث بالتساؤل الرئيس التالي:

- ما دور البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

وينبثق عن التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاكتئاب تعزى للبرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب في القياس التبعي؟

أهداف الدراسة:

- زيادة وعي المرشدين النفسيين في كيفية التدخل والتعامل مع الطلاب.
- رفع مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب في المدارس.
- الكشف عن دور البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في المساندة.
- بناء برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب.

أهمية الدراسة

- إثراء خبرة المرشدين النفسيين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي بأساليب فاعلة.
- توجيه أنظار المختصين إلى أهمية الإرشاد النفسي القائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وإكساب المسترشد مظاهر الصحة النفسية.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

- البرنامج الإرشادي The extension program

مجموعة الإجراءات المنظمة والمخططة، في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية والذي من خلاله يحقق الخدمات الإرشادية أو أغلبها للمسترشد، أو لمجموعة من المسترشدين، والذين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية معا إلى حد ما والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعات صغيرة أو كبيرة متشابهة في مواقف جماعية مستخدمين أسس وأساليب الإرشاد الجمعي. (الداهري، 2005).

ويعرف البرنامج إجرائياً: هو برنامج إرشادي مخطط ومنظم، وقائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، والتي تشمل: التفاؤل - الأمل - التفكير الإيجابي - التدفق - الفكاهاة - روح الدعابة معنى الحياة الروحانية والذي يتكون من (14) جلسة إرشادية، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (45) دقيقة.

- علم النفس الإيجابي Positive psychology

لقد عرف سيلجمان وتشكيز ينتهيمالي، علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي:

بأنه علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية مثل: الرفاهية الشخصية الوجود الذاتي الشخصي - القناعة والرضا (في الماضي) - الأمل والتفاؤل (في المستقبل) - التدفق والسعادة (في الحاضر)، حيث يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد: الحب - العمل - البسالة والجرأة - مهارات العلاقات الاجتماعية - التذوق الجمالي - المثابرة - التسامح - الأصالة - الانفتاح العقلي للمستقبل - الموهبة- الحكمة - المسؤولية - المودة - الإيثار - الاعتدال - الأدب - التحمل - أخلاقيات العمل. (PARK, 2003).

- الاكتئاب (Depression)

حالة نفسية تصاحبها تغيرات جسمية، عقلية، معرفية، تقلب المزاج، الحزن، اليأس، التوتر، اللامبالاة، اضطرابات النوم، والشهية، انخفاض النشاط. (Beck, 1997).

ويعرف مفهوم الاكتئاب إجرائياً: الدرجة التي حصل عليها طلبة المرحلة الثانوية على مقياس الاكتئاب الذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

- طلبة المرحلة الثانوية: هم الذين تتراوح أعمارهم من سن (18-16)، والمسجلون في المدارس الثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم للعام الدراسي (2021\2020).

حدود الدراسة ومحدداتها

- الحدود البشرية: تقتصر هذه الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية في مدارس لواء عين الباشا.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق إجراءات الدراسة في العام الحالي (2021 \ 2020).
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة.

محددات الدراسة

تم تحديدها فيما توصلت إليه الدراسة من صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة ومنهجية البحث المستخدمة، ومدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند على علم النفس الإيجابي وجدية ودقة إجابات أفراد الدراسة على مقياس الدراسة، وما آلت إليه نتائج الدراسة من تطبيقات عملية.

الفصل الثاني

أولاً: الاكتئاب النفسي (Psychological depression)

مفهوم الاكتئاب النفسي (Depression):

- وعرفه برونز بيك (Burns & Beck, 1997): "هو مجموعة من السلوكيات التي يمر بها الفرد وتتسم بالهبوط الحركي واللفظي، الحزن، البكاء، وفقدان الاستجابة المرئية، وفقدان الثقة.
- وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه: "حالة اضطراب تتميز بحزن وتشاؤم غير مناسب، ينشأ عادة عن تجربة مقلقة، ولا يتضمن في مظهره توهاً أو هذياناً".
- الاكتئاب بشكل عام وشامل: هو اعتلال خطير يعاني فيه الشخص لفترات طويلة من الحزن والتشاؤم والمشاعر السلبية أوخيبة الأمل تؤثر بطريقة سلبية على التفكير، وينظر إليه أنه اضطراب له جوانب انفعالية ومعرفية وبدنية، وقد تصل إلى التفكير في الانتحار. (زهران، 1998).

تصنيف الاكتئاب:

لقد صنف زهران (2005، 514-515) الاكتئاب النفسي بعدة أنواع منها:

- **الاكتئاب الخفيف:** وهو أخف صور الاكتئاب حيث شعور بالإجهاد.
 - **الاكتئاب البسيط:** من أبسط صور الاكتئاب، ويكون المريض في حالة نهم.
 - **الاكتئاب الحاد:** من أشد صور الاكتئاب حدة، ويشعر المريض بموجة من الحزن.
 - **الاكتئاب المزمن:** وهو رد فعل لحدوث الكوارث التي يمر بها مثل فقد عزيز.
 - **الاكتئاب الشرطي:** هو اكتئاب مصدره خبرة جارحة يمر بها، أو خبرة مماثلة.
 - **اكتئاب سن القعود** يحدث عند النساء وعند الرجال في الأربعينات الخمسينات.
 - **الاكتئاب العصابي:** عادة يكون نتيجة الأزمات الخارجية.
 - **الاكتئاب الذهاني:** يصاحبه هلاوس وتزايد حالات الانتحار.
- أعراض الاكتئاب كما صنفها عثمان (2010، ص 138-136) إلى:

الأعراض الجسمية والفسولوجية:

- انقباض في الصدر والشعور بالضييق وزيادة التعرق.
- اضطراب الجهاز الهضمي مع فقدان الشهية ورفض الطعام.
- الصداع والتعب واضطرابات النوم، البول، هزل.

الأعراض الانفعالية:

- الشعور باليأس والإحباط وانخفاض المزاج، العزلة.
- الشعور بالفشل، التشاؤم، البكاء، انخفاض الدافعية للعمل.
- فقدان الاهتمام بمن حوله، ومشاعر الخوف الانسحاب الاجتماعي.

الأعراض المعرفية

- نقص القدرة على التفكير والإدراك، توقع الفشل في المواقف الحياتية.
- الشرود والسرحان، التردد في اتخاذ القرارات.

الأعراض السلوكية

- فقدان الطاقة والشعور بالاجهاد والتعب، والضجر.
- التدخين القهري، وعدم التفاعل مع من حوله.

- إهمال نظافة الفرد الشخصية.
- اللامبالاة في النفس، ونقص الانتاجية في العمل.

أسباب الاكتئاب

أشار عمار (2001، ص 56) إن أسباب الاكتئاب هي:

أسباب بيولوجية جسدية

- أسباب وراثية أو أسباب عضوية أو كيميائية.
- نقص في افراز الهرمون المنشط للغدة الدرقية.
- تعاطي الفرد بعض أنواع الأدوية، كالأدوية ارتفاع ضغط الدم، تعاطي الكحول.

الأسباب النفسية والاجتماعية

- التوتر الانفعالي والظروف والخبرات الأليمة، كالكوارث القاسية كموت عزيز.
- الصراعات اللاشعورية التي يمر بها الفرد والخبرات المؤلمة في حياته.
- الاحباط، الفشل، والقلق.

النظريات النفسية في تفسير الاكتئاب:

- نظرية التحليل النفسي:

أشار فرويد أن العصاب ينشأ نتيجة لصدمة نفسية خلال السنوات الأولى من حياة الفرد وهو أساس الصراع الأوديبي بين الطفل وأحد الوالدين من الجنس الآخر، ويعبر عن الصراع الشديد بين مكونات الشخصية الهو والأنا الأعلى، وأن الاكتئاب يشبه الحزن ويختلف عن السوداوية في لوم الذات حيث ينقلب العدوان في الحالات التي تقدم على الانتحار (الخوaja، 2009).

- نظرية التعلم السلوكي:

حيث يرى أنصار المدرسة السلوكية أن السلوك العصابي يتعلمه الفرد تبعاً لنفس المبادئ العامة التي تحكم اكتساب كل سلوك يتم تعلمه، ألا وهي مبادئ التثريط سواء لدى بافلوف في صورتها الكلاسيكية أم لدى سكنر في صورتها الإجرائية، كما يؤكد هذا الوضع الأساسي على رفض مفاهيم الصراع العصابي، ولأسباب والأسباب الكامنة للمرض (الحسين، 2002، 320).

وتعتمد المفاهيم الأساسية أيضا لنظرية التعلم في تفسير السلوك على مفهوم التدعيم (التعزيز)، وخاصة خفض التعزيز الإيجابي لدى الفرد، مما في شأنه أن يترك الأثر السلبي (Lewinsetm, 2001, 81).

- النظرية المعرفية:

يتحدى بيك وجهة النظر العامة التي وصفت الاكتئاب بأنه الاضطراب العاطفي ولم تضع في الاعتبار المظاهر المعرفية البارزة للاكتئاب (الشناوي، 2005).

ويرى عالم النفس الأمريكي أرون بيك، أن الاكتئاب هو: اضطراب ناجم عن عملية الإدراك الخاطئ وإن يعتقد بيك أن الأفراد المكتئبين هم الذين يخلقون الاكتئاب بأنفسهم عن طريق نزعتهم اللاعقلانية (عمار، 2001).

علاج الاكتئاب النفسي في علم النفس :

- العلاج النفسي

ويتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية، ويضم عدة أساليب منها استخدام الإيحاء والتدعيم، أسلوب التحليل النفسي والعلاج السلوكي، ولكل هذه فنيات واضحة (الحسين، 2002، 238).

العلاج الطبي

ويتضمن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت إشراف الأطباء النفسيين، كذلك يمكن استخدام العلاج الكهربائي، وفي حالات شديدة جراحة الفص الجبهي (زهران، 2005، 518-519).

ثانيا: علم النفس الإيجابي Positive Psychology

يسعى علم النفس الإيجابي إلى دراسة شخصية الفرد الذاتية والعمل على فهمها وتطويرها، وفهم المكونات الإيجابية للحياة، كالانفعالات الإيجابية التي تقود الفرد إلى الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والأمل بالمستقبل، وكما يسعى لتطوير الصفات الإيجابية المتمثلة في التسامح، وفهم الذات، الشجاعة، الفضول، والنزاهة. (Younes, 2015).

وعلم النفس الإيجابي مصطلح يطلق على مجموعة من الدراسات التي تهدف في البحث عن كل ما يجعل الحياة تستحق العيش، واكتساب فهم أعمق للمشاعر الإيجابية والسمات الإيجابية، لقد ركز مجال علم النفس الإيجابي إلى حد كبير على تحليل الاضطرابات النفسية والمعاناة الإنسانية واعتبرت السعادة مجرد اعتبار للمعاناة، ولم يكن هدف سيلجمان المتأثر بعلم النفس

الإنساني، هو استبدال علم النفس التقليدي، بل بناء صورة أكثر اكتمالا للتجربة الإنسانية، ركز علم النفس الإيجابي على ثلاث مجالات: الماضي (الرفاه والرضا) -، الحاضر (السعادة والتدفق) - المستقبل (الأمل والتفاؤل).

لقد بدأت الشرارة الأولى لعلم النفس الإيجابي، عندما تولى سيلجمان (Martin Seligman) رئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام (1981)، في نهاية التسعينات (بوفية، 2019).

أشارت (زعيمية، 2018) أن علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات والسمات الإيجابية لشخصية للفرد وأثرها على ميوله النفسية، وانفعالاته العصبية، أما (Seligman, 2005) أن علم النفس الإيجابي يمثل بمفهومه، علم جديد واتجاه نفسي حديث ضمن ميادين علم النفس الحديث، ويسعى إلى الاهتمام بدراسة القوى والقيم وتنمية القدرات والمهارات النفسية الإيجابية التي تمكن كلا من الأفراد والمجتمعات من التقدم والازدهار والشعور بالسعادة وتحقيق الصحة النفسية السوية الإيجابية.

وأشارت دراسة شواهنة (2020) أن علم النفس الإيجابي يسهم في مساعدة الفرد على فاعلية التدخلات الإيجابية، بهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وتحسين نوعية حياة الفرد، وتعزيز أدائه في مختلف المجالات.

أهداف علم النفس الإيجابي

وطبقاً لسليجمان وزملائه، ينظرون إلى إن هدف علم النفس الإيجابي يتجه على المستوى الذاتي الرضا والتقبل الذاتي والقناعة (الماضي)، أما في الحاضر والمستقبل يتجه نحو الخبرة الذاتية والأمل والسعادة والتفاؤل، على المستوى الفردي، وعلى المستوى الجماعي إلى الاعتدال وتحمل المسؤولية والأخلاق والقدرة على التحمل (Seligman, 2011).

أهمية علم النفس الإيجابي

تكمن أهمية علم النفس الإيجابي من خلال المواقف الإيجابية التي يتعامل معها الفرد، وذلك لأنه يساعد على الاستقرار النفسي والصحي (التوازن في شخصيته)، وكما أنه يزيد من القدرة على الشجاعة لمواجهة العقبات والتحديات، وقدرته على اتخاذ قرارات مناسبة في المواقف الحياتية، ويمنح الفرد طموحاً يسعى لتحقيقه في حياته الحاضرة والمستقبلية وكما يهدف علم النفس الإيجابي لتقديم أساليب وفنيات تعتمد على الإيجابية في التعامل (Seligman, 2011).

استراتيجيات علم النفس الإيجابي:

- تنمية التفاؤل: له أثر إيجابي على تحقيق النجاح، وجودة الحياة والتفاؤل، فعرفه (Seligman) المشار إليه في (Kennedy, 2012, 22) أنه: "الأسلوب والكيفية التي يفسر بها الأفراد الظروف والأحداث التي يمر بها، فالمتفائلون ينظرون إلى الأحداث السيئة والسلبية، أنها تحدث بسبب عوامل خارجية غير مستقرة، وأن الأحداث الجيدة تحدث بسبب العوامل الداخلية المستقرة".
- جودة الحياة: وترتبط بالبيئة الخارجية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وشعوره بمعنى الحياة الإيجابية وشعوره بالسعادة (العاور والنواجة، 2019).
- الاندماج: الاندماج التام في الأعمال التي يقوم بها الفرد، وتتوافق مع الوعي الذاتي في تحقيق أهدافه، وتطوير مهاراته (Nakamura & Csiksz, 2009).
- الفكاكة وروح الدعابة: رؤية الجانب المشرق في حياته (الفنجري، 2018).
- الحديث الذاتي الإيجابي: الحديث مع النفس على المستوى الفردي، مما يؤدي به إلى استبصار الفرد في شخصيته وحياته (Spak, 2014).
- غرس الأمل: هو الأمل في تحقيق ما يصبو إليه (عبد الخالق وصالح، 2018).
- الإنجاز: وجود هدف يسعى الفرد إلى تحقيقه في حياته، وإن وجود الدافع للإنجاز يشير إلى استعداد الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق النجاح، وشعوره بالسعادة (Seligman, 2011).
- التعزيز الإيجابي: وهي المعززات الإيجابية التي تصدر عن الفرد بعد حدوث سلوك إيجابي، وحث الفرد على القيام بالمزيد من هذا السلوك في حياته المستقبلية (ريتشارد، 2016).
- استراتيجية المواجهة: مواجهة الاضطرابات بطريقة مباشرة (عيسى، 2019).
- التسامح: وهو مسامحة وتقبل الآخرين رغم الاختلافات الثقافية.
- ضبط النفس: السيطرة والتحكم في انفعالاته (الربيع وعطية، 2016).
- العلاقات الإيجابية: العلاقة الإيجابية مع الآخرين، وأنه فرداً محبوباً مقبولاً (زعيمية، 2008).
- مهارة القوة والشجاعة: مواجهة المحن والشدائد والصعاب.
- إيجاد المعنى: معنى وجوده في الحياة شعورياً، وإن الشعور بمعنى الحياة هو أن يعي ويفهم الأفراد أن هذه الحياة تستحق الحياة والمثابرة في المجتمع (Seligman, 2011).
- التفكير الإيجابي: قدرة الفرد على إيجاد طرق إيجابية في التفكير طريقة تساعده في الوصول.

- الاسترخاء: طريقة علاجية يتم تدريب الفرد المضطرب عليها (أبو عيطة وعيسى، 2017).
- استراتيجية اصرخ من أعلى القمة: وتعني أن يقفز ويصرخ ويضحك الفرد بصوت عالٍ، عندما يمر بخبرة إيجابية (Bryant, Chadwick, 2011).

أشهر نظريات علم النفس الإيجابي

- نظرية السعادة الأصلية: حيث أن السعادة الحقيقية يشعر بها الأفراد من خلال التجارب التي يمرون وتقوم على ثلاثة عوامل: الحياة السارة - الحياة المشاركة - الحياة ذات مغزى.
- نظرية الرفاهية: تؤكد هذه النظرية على هدف الوصول إلى الرفاهية، ويحفز الأفراد على القيام بأشياء كثيرة في الحياة، ويصف خمسة عوامل للرفاهية: المشاعر الإيجابية - المشاركة - الإنجاز - العلاقات - المعنى والهدف - والإنجاز. (مرعي، 2018).

البرنامج الإرشادي: ثالثاً:

تعريف البرنامج الإرشادي: هو برنامج إرشادي مخطط، قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي، وأهمها: التسامح - التفاؤل - الأمل - معنى الحياة - جوانب القوة - التفكير الإيجابي - الانفعالات الإيجابية - الحديث الإيجابي - الرضا عن النفس - السعادة - والاستبصار. ويتكون البرنامج من (14) جلسة مدة كل جلسة (45) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً.

هدف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي الجمعي إلى مساعدة أفراد عينة الدراسة على خفض الاكتئاب لدى طلبة الثانوية، والذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وعددهن (15) طالبة، وتم عقد جلسات البرنامج الإرشادي في إحدى القاعات، ويمكن تقسيم الأهداف إلى نوعين:

أهداف عامة

- يهدف البرنامج الحالي إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة الثانوية، من خلال معالجة المواقف التي يتعرض لها الأفراد المشاركين.
- يهدف البرنامج إلى تعليمهم وتدريبهم وتنقيفهم وإعادة البناء المعرفي لدى طلبة الثانوية.
- يهدف البرنامج إلى التبصير بأهمية التنفيس الانفعالي والمساندة الاجتماعية، والتماسك الأسري.

أهداف خاصة:

- يركز البرنامج الإرشادي على خفض الاكتئاب لدى طلبة الثانوية.
- وتشير الباحثة إلى أن البرنامج الإرشادي المعد للفئة المستهدفة قد حقق كثيرا من الأهداف الإيجابية المجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج: أنه باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة احتفاظ المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي بعد أسبوعين من تطبيقه، وذلك من خلال خفض الاكتئاب لدى طالبات الثانوية في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة، وتطوير الأساليب والفنيات والاستراتيجيات التي تنمي مهاراتهم.

أهمية البرنامج الإرشادي:

- التعارف وبناء علاقات إرشادية مع أعضاء المجموعة التجريبية مبنية على الاحترام.
- تنمية مهارات التواصل والاتصال البناء.
- تنمية مهارات التكيف النفسي - الانفعالي - الاجتماعي.
- تطبيق البرنامج الإرشادي على الفئة المستهدفة من الأفراد، وهم طلبة الثانوية العامة، فئة الإناث واللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (16-18) عاما، من زوات الاكتئاب المرتفع.

مدة تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج مدة شهر وثلاثة أسابيع بواقع (7) أسابيع، بواقع جلستين في كل أسبوع، ومدة الجلسة الجسة (45) دقيقة، حيث بلغت جلسات البرنامج الإرشادي (14) جلسة تتضمن تطبيق القياسين القبلي والبعدي على عينة الدراسة.

الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي

- التعزيز: ويشير التعزيز إلى زيادة تكرار السلوكه وتقديم المكافآت (عنانزة، 2013).
- الاسترخاء: ويعمل على خفض التوتر والضغط لدى الفرد، ويقلل من تشتته.
- النمذجة: من الأساليب المهمة والتي تعمل على تدريب الفرد على العديد من المهارات الاجتماعية تكسب الفرد سلوكيات جديدة والاقتداء بها (أبو عيطة وعيسى، 2017).
- مهارات التواصل: وهي مهارات يستخدمها الفرد عند تقديم أو تلقي مختلف أنواع المعلومات مثل: إيصال الأفكار والمشاعر للأطراف الأخرى أو التعبير عما يدور حوله (العدل، 2019).

- التلخيص: قيام المرشد النفسي بإيجاز ماتم تداوله في الجلسة وما قاله الأعضاء بعبارات مختصرة وهي مهارة جديدة تجعل المسترشد يستبين بعض القضايا التي قد تكون غير واضحة لديهم أو غير متبلورة أو غير مؤكدة (أبو عيطة وعيسى، 2017).
- المحاضرات والمناقشات الجماعية: وهي طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والمعتقدات والاتجاهات ويتم خلالها إلقاء محاضرة حول موضوع الجلسة يتخللها مناقشات مفتوحة من جانب الأعضاء.
- الواجبات المنزلية: ترتبط الواجبات المنزلية بموضوعات الجلسات وأهدافها كما ينبغي المشاركة في تحديد أنشطة خارج الجلسات الإرشادية، بهدف التأكد على المفاهيم والمعلومات المكتسبة أثناء الجلسة أو التمهيد للجلسة التالية (الداهري، 2005).

إجراءات تنفيذ البرنامج:

- تحديد الأهداف (العامة والخاصة) المطلوب تحقيقها في العملية الإرشادية، وأثناء الجلسات.
- تحديد الأدوات والوسائل والأساليب والاستراتيجيات من أجل تحقيق الأهداف.
- حصر الإمكانيات المتوفرة والمطلوب تنفيذها واستخدامها في البرنامج، والقدرات المتاحة اللازمة.
- تحديد إجراءات التقويم من حيث: الاستبيان - الملاحظة - الأنشطة - الواجبات.
- عمل جدول زمني محدد لتنفيذ البرنامج والانتهاؤه منه، وتحديد ساعات البدء والأيام، وتحديد المكان.
- الالتزام بالإجراءات الصحية والتباعد الاجتماعي بين الأعضاء أثناء تطبيق البرنامج، والحرص على استخدام الكمامات والمعقمات والكفات الطبية للحماية من جائحة كورونا.

ثانياً. الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

- دراسة الخطيب (2019) دراسة كشفت عن أثر برنامج إرشادي وقائي مستند إلى علم النفس الإيجابي في الحد من الضغط النفسي وتحسين الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية، فقد تكونت العينة من (32) طالب، قسموا إلى مجموعة تجريبية بلغت (16) طالب، ومجموعة ضابطة تكونت من (16) طالب، وقد توصلت الدراسة: إلى وجود أثر دال للبرنامج الإرشادي في خفض الضغط النفسي وتحسين الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة

التجريبية، وعدم وجود فروق دالة بين التطبيقين البعدي والمتابعة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

- أجرى حماد (2017) دراسة هدفت الى تقديم الخصائص السيكومترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن، واستخدم المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، وتكونت العينة العشوائية من (135) طالباً وطالبة من مدارس الكرك، وتوصلت النتائج إلى: وجود اختلاف دال إحصائياً في قوة العلاقة الارتباطية تعزى لأثر النوع الاجتماعي في الشعور بالعجز، وجاءت الفروق لصالح الذكور، بينما لم يظهر اختلاف في قوة العلاقة في باقي المتغيرات.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- أجرى كل من حميد وحسن (Hamidreza & Hasan, 2020) دراسة هدفت الى التحقق من فعالية العلاج النفسي الإيجابي في تحسين الرفاه النفسي واحترام الذات لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب في مدينة أصفهان، وتكونت العينة من (30) مراهق، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية (15) مراهقاً، وضابطة (15) مراهقاً، وأشارت النتائج: إلى فعالية البرنامج في تحسين الرفاه النفسي واحترام الذات لدى المجموعة التجريبية.

- أجرى (Dijkstra, Pieters, 2019) دراسة، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض القلق والاكتئاب لدى البالغين في هولندا. تكونت عينة الدراسة من (257) شخصاً في السن الثامنة عشرة من عمرهم من المواطنين الهولنديين الذين أبدوا رغبتهم بالمشاركة بالبرنامج؛ حيث تم توزيعهم إلى (138) كمجموعة تجريبية و(138) كمجموعة ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق والاكتئاب لدى البالغين.

- أجرى يانج (2001) دراسة بعنوان: العوامل المدرسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى الطلبة، هدفت الدراسة بحث العوامل الدراسية في علاقتها بالاكتئاب لدى الطلبة، وتكونت العينة القصدية من 500 طالب وقد استخدم التحليل الارتباطي والانحدار المتعدد لدراسة العوامل التي تنبئ بالاكتئاب، المنهج التجريبي، باستخدام مقياس الاكتئاب، وقد أظهرت النتائج ارتباط الاكتئاب بدلالة إحصائية من العلاقة مع المدرسين والأقران وأن التحصيل في اللغة قد ارتبط بدلالة إحصائية مع الأعراض الاكتئابية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- من حيث الأهداف، تبين أن العديد من الدراسات السابقة تسعى للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض الاكتئاب كما في دراسة (حماد، 2017).
- يلاحظ وجود فاعلية وأثر واضح لاستراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى الطلبة، باستخدام المقياس القبلي والبعدى تعزى للمجموعة التجريبية وبعد فترة المتابعة كدراسة: (Dijkstra, 2019).
- وكما استندت بعض الدراسات على البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي، وأظهرت نتائجها الأثر الإيجابي في استخدام البرنامج كدراسة: دراسة حميد وحسن (2020)، دراسة الخطيب (2019).
- تناولت الدراسات السابقة فئات طلبة المدارس كدراسة يانج، 2001، دراسة حماد، 2017.
- أما من حيث الجنس (التنوع الاجتماعي) فغالبية الدراسات تناولت الجنسين، كما في دراسة حميد وحسن (2020)، ومنها من تناولت فئة الذكور كدراسة يانج (2001).
- تعددت أدوات الدراسة التي استخدمت في تلك الدراسات، فبعضها استخدم مقياساً واحداً كدراسة يانج، 2001، ومنها من استخدم مقياسين كدراسة حماد، 2017.
- من حيث حجم العينة فقد تباينت الدراسات بين العينات الكبيرة والصغيرة والمتوسطة كما في دراسة حميد وحسن فقد بلغت (15). دراسة يانج (500).
- من حيث التصميم التجريبي، فقد تباينت الدراسات السابقة في المجموعات التي اعتمدها، فنجد دراسة يانج (2001) تعتمد على التصميم التجريبي، أما دراسة (Dijkstra, 2019)، المنهج شبه التجريبي.
- تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات بين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ، وتحليل التباين.
- من حيث نتائج الدراسة أظهرت معظم الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى كدراسة حماد (2017).

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

أن موقع الدراسة الحالية تتشابه مع بعض الدراسات التي تناولت برنامجاً إرشادياً مع متغير الدراسة الحالية (علم النفس الإيجابي، الاكتئاب)، ومن الدراسات هي: حميد وحسن (2020).

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وذلك لملائمته لأهداف هذه الدراسة، الذي يقوم على أساس العلاقة السببية بين المتغيرين أحدهما المتغير المستقل أو التجريبي والآخر المتغير التابع، واستخدم في هذه الدراسة الحالية لقياس أثر المتغير المستقل المتمثل في البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على علم النفس الإيجابي على المتغير التابع، خفض الاكتئاب، من خلال تكوين مجموعتين: مجموعة ضابطة، وتم تطبيقها وفقا للطريقة الاعتيادية، والثانية مجموعة تجريبية وتم تطبيقها على أفرادها وفقا للبرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي مع تطبيق مقياسي الاكتئاب وفهم الذات قبلي وبعدي.

مجتمع الدراسة: تم اختيار أفراد الدراسة من طلبة الثانوية العامة فئة الإناث في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة في لواء عين الباشا، والبالغ عددهم (100) طالبة لعام 2020\2021، وتم تطبيق مقياس الاكتئاب.

أفراد الدراسة: تم اختيار (30) طالبة ممن تراوحت أعمارهن ما بين (16-18) عاما، من اللواتي حصلن على أعلى درجة في الاكتئاب، وتم توزيعهن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين، وهاتين المجموعتين هما: المجموعة الضابطة (15) طالبة لم يخضعن للمعالجة والمجموعة التجريبية (15) طالبة خضعن للمعالجة باستخدام البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس التجريبي، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة لمجموعتي (الضابطة والتجريبية)

المجموعة	عدد الالطبة
الضابطة	15
التجريبية	15
العدد الكلي	30

أدوات الدراسة: في ضوء اطلاع الباحثة على الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الاكتئاب، بالإضافة إلى إعداد البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي وفق أصول البحث العلمي بعد عرضها على محكمين لمناسبتها لأهداف الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

أولاً: مقياس الاكتئاب النفسي لبيك (Beck):**وصف المقياس:**

طبقت قائمة بيك للاكتئاب بصورتها المعربة (حمدي وآخرون، 1988) لقياس الاكتئاب لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، يغطي هذا المقياس طائفة واسعة من الأعراض الاكتئابية، تتضمن الاضطرابات في المزاج، وفي الرغبة والقدرة على الاستمتاع بالحياة.

يتكون المقياس من مجموعة من العبارات وعددها إحدى وعشرون عبارة، وتتألف كل عبارة من أربع عبارات على المفحوص أن يقوم باختيار واحدة منها بوضع دائرة حولها، يرى أنها تصف حاله خلال الأسبوعين الماضيين الأخيرين، وقد رتبت العبارات في المجموعة الواحدة وفقاً لشدة العرض، حيث تتراوح بين أعراض خفيفة إلى أعراض شديدة أو غير تكيفية، وتأخذ كل عبارة درجة هي (صفر) أو (1) أو (2) أو (3) وبذلك فإن الدرجة الكلية على القائمة من (صفر إلى فما فوق 37)، وتدل الدرجة المنخفضة على أن المفحوص غير مكتئب، بينما تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من الاكتئاب لدى المفحوص.

الخصائص السيكومترية للمقياس:**صدق مقياس الاكتئاب:****الصدق الظاهري (صدق المحكمين)**

للتأكد من صدق محتوى المقياس تم عرض المقياس بصورته الأولية المكونة من (21) فقرة بعد تطويره، على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة، وعلم النفس الإكلينيكي في الجامعات الأردنية، وذلك لإبداء آرائهم وملحوظاتهم وتعديلاتهم من حيث مدى سلامة الصياغة اللغوية ومدى ملائمة الفقرات وتوافقها مع أهداف الدراسة وإجراء أية تعديلات يرونها مناسبة.

مؤشرات صدق البناء:

لاستخراج مؤشرات صدق البناء للمقياس، تم استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (15) طالبة، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test - retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (15) طالبة، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط، ومعامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، لغايات الدراسة.

تصحيح المقياس

وتصح قائمة بيك بجمع التقديرات التي يعطيها المفحوص لكل من الواحد والعشرين بندا، ويتكون كل بند من أربع عبارات تقدر من (0-3) والدرجة الكلية القصوى هي (فوق 37)، وإذا اختار المفحوص أكثر من عبارة واحدة استخدم العبارة ذات التقدير الأعلى لحساب الدرجة.

فإنه يتم تصنيف مستويات الاكتئاب حسب الدرجات التالية: (0-9) لا يوجد اكتئاب، (-10-15) اكتئاب بسيط (16-23) اكتئاب متوسط، (24-36) اكتئاب شديد، فما فوق 37 (اكتئاب شديد جدا).

ثانيا: البرنامج الإرشادي

تم بناء برنامجاً إرشادياً يستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية، وذلك من خلال الرجوع الى الدراسات السابقة كدراسة الخطيب (2019).

صدق البرنامج الإرشادي:

تم بناء برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي يتألف من (14) جلسة إرشادية، مدة الجلسة (45) دقيقة، بواقع جلستين أسبوعياً، ولفترة زمنية تصل إلى (7) أسابيع، وتم التأكد من صدقه من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين، من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي، وللتأكد من ملاءمة الجلسات وعددها من حيث مناسبة الأهداف والاستراتيجيات المستخدمة، والصياغة اللغوية، والوضوح والشمولية، وملاءمتها لعينة الدراسة.

وتم تصميم الجلسات بناء على استراتيجيات وتم وضع هدف عام وأهداف خاصة لكل جلسة، ولتحقيق تلك الأهداف تضمن البرنامج مجموعة من الإجراءات مع المشاركين في البرنامج الإرشادي.

اعتمد البرنامج على فنيات استراتيجيات علم النفس الإيجابي وتم الأخذ بهذه الملاحظات وعرض البرنامج بصورته النهائية؛ وفيما يلي ملخصاً للبرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى: التمهيد والتعارف.

الجلسة الثانية: الاكتئاب أسبابه وعلاجه.

الجلسة الثالثة: علم النفس الإيجابي ودوره في تحقيق الصحة النفسية.

الجلسة الرابعة: التفكير الإيجابي.

الجلسة الخامسة: التنفيس الإنفعالي.

الجلسة السادسة: توكيد الذات.

الجلسة السابعة: ضبط النفس عن التشوهات الفكرية.

الجلسة الثامنة: الرضا عن النفس.

الجلسة التاسعة: الأمل والتفاؤل.

الجلسة العاشرة: السعادة.

الجلسة الحادية عشرة: الوعي الإنفعالي.

الجلسة الثانية عشرة: الاستبصار بحكمة الابتلاء.

الجلسة الثالثة عشر: المواجهة.

الجلسة الرابعة عشر: الختامية (تقويمية).

إجراءات تطبيق الدراسة

- إعداد مقياس الدراسة (مقياس الاكتئاب) ومن ثم التأكد من خصائصهما السكومترية.
- اختيار عينة الدراسة المكونة من (30) طالبة بطريقة عشوائية ممن سجلن أقل درجات على مقياس الاكتئاب.
- تكون البرنامج الإرشادي الجمعي من (14) جلسة، مدة الجلسة (45) دقيقة، تم تطبيقها هذا العام 2020\2021.
- الحصول على موافقة الجهات المسؤولة (مديرية لواء عين الباشا) للموافقة على تطبيق أدوات الدراسة.
- تم أخذ موافقة من طلبة الثانوية الذين لديهم الرغبة في المشاركة في البرنامج وتم أخذ توافقيهم.

- تم الاتفاق مع مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة، والعينة بتحديد مواعيد الجلسات.
- توزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) وتم اختيارهم عشوائيا.
- تم بناء برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي.
- تم تطبيق مقياس قبلي لمقياس الدراسة (ومقياس الاكتئاب) على المجموعتين التجريبية والضابطة
- تم تطبيق مقياس بعدي لمقياس الدراسة (ومقياس الاكتئاب) على المجموعتين التجريبية والضابطة
- إدخال البيانات إلى الحاسوب وتحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS).
- تحليل النتائج، ومناقشتها في ضوء مخرجات المعالجة الإحصائية، ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة.
- وضع التوصيات المناسبة وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي مستند على علم النفس الإيجابي. - الطريقة الاعتيادية.
- المتغيرات التابعة: الاكتئاب.

تصميم الدراسة

لإجراءات هذه الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة تتألف من (30) طالبة من المرحلة الثانوية في مدرسة باب عمان الثانوية المختلطة بالطريقة العشوائية، وتم تقسم عينة الدراسة إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية: تعين عشوائي - قياس قبلي - برنامج إرشادي - قياس بعدي.
- المجموعة الضابطة: تعين عشوائي - قياس قبلي - بدون معالجة - قياس بعدي.

تم استخدام التصميم التالي:

المجموعة	التعيين	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
G1 المجموعة التجريبية	R	O1	X	O2
G2 المجموعة الضابطة	R	O1	-	O2

حيث تشير الرموز السابقة إلى:

O1 = قياس قبلي. O2 = قياس بعدي.

R = تعيين عشوائي. X = المعالجة بالبرنامج الإرشادي. = لا معالجة.

المعالجة الإحصائية

تمت عملية التحليل الإحصائي (SPSS) من خلال إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لاستجابات أفراد المجموعتين على مقياس الدراسة (مقياس الاكتئاب)، وتم استخدام اختبار التحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA)، والتباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، وقيمة ايتا تربيع، f المحسوبة، واختبار (Paired t-test)، واختبار (Wilks' Lambda)، وتكافؤ المجموعتين على المقياسين، وذلك لفحص أسئلة الدراسة.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

استخدمت الباحثة الطريقة الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات المتوفرة وتحقيق أهداف الدراسة، وبعد الانتهاء من عملية التحليل الإحصائي يتم استخراج النتائج والإجابة عن أسئلة الدراسة، وسوف تعرض في الفصل النتائج وفق المتغيرات التي هذا تناولتها الدراسة.

أولاً: نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاكتئاب تعزى للبرنامج الإرشادي؟

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب

تطبيق المقياس البعدي		تطبيق المقياس القبلي		النهاية العظمى للمقياس	العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
6.36	64.53	8.45	26.00	فوق 38	15	التجريبية
5.11	53.47	9.96	24.67		15	الضابطة
7.99	59.00	9.10	25.33		15	المجموع

يبين جدول (2) اختلافاً ظاهرياً بين وسطي مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على مقياس الاكتئاب البعدي، حيث نالت المجموعة التجريبية التي قامت باستخدام البرنامج الإرشادي الوسط الحسابي الأعلى إذ بلغ (53,64) في حين نالت المجموعة الضابطة التي لم تستخدم البرنامج الإرشادي على الوسط الحسابي الأقل والذي بلغ (47,53)، وهذا يشير إلى أن المجموع التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة بقيمه بلغت (6,11)، ومن أجل التحقق من أن هذا الفرق بين وسطي المجموعتين له قيمة إحصائية أم لا فقد تم إجراء تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA)، وتظهر النتائج في الجدول (3) كالآتي:

ثانياً: نتائج الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب في القياس التتبعي؟

ويبين الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية المعدلة، والخطأ المعياري لدرجة الاكتئاب على القياس البعدي.

جدول (3): نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاكتئاب

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*0.01	6.181	52.095	1	52.095	المجموعة
0.00	147.882	1473.911	1	1473.911	القياس البعدي
-	-	8.428	27	227.555	الخطأ
-	-	-	29	1798.667	الكلية

يتبين من الجدول رقم (3) بأن الفروق بين المتوسطات بلغت مستوى الدلالة الإحصائية، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ف) (6.181) وهي دالة عند مستوى أقل من (0.05)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات الحسابية، نلاحظ أن الفروق كانت لصالح طالبات المجموعة التجريبية اللواتي تلقين برنامج توجيه جمعي، حيث انخفض مستوى الاكتئاب لديهن بشكل دال إحصائياً، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض الاكتئاب.

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة السؤال الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على فهم الذات تعزى للبرنامج الإرشادي؟

يبين الجدول (3) أن المتوسطات المعدلة للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أقل للمجموعة التجريبية على جميع أبعاد المقياس على الدرجة الكلية من المجموعة الضابطة وهذا يدل على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وقد نعزو التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى المهارات التي اكتسبها خلال تطبيق البرنامج منها مهارة الاستماع الفعال ومهارة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وتطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية من خلال القيام بالواجبات البيتية التي كانت تطلب منهم والتفاعل مع المراهق وباقي أفراد أسرته، وفقاً لهذه المهارات، فالتعبير عن المشاعر السلبية يقلل من الشحنة الانفعالية العالية التي يحملها أفراد الأسرة ويزيد من فرص التفاعل مع المراهق وباقي أفراد الأسرة الواحدة وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الخطيب (2019) وكذلك دراسة Dijkstra (2019)

مناقشة السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب في القياس التتبعي؟

يبين الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية ولصالح القياس المتابعة، يمكن تفسير ذلك من خلال أن المجموعة التجريبية قد استفادت من البرنامج الإرشادي، حيث أثبت البرنامج فعاليته من خلال الجلسات الإرشادية المتعددة والمدروسة، واستمرار تأثير هذا البرنامج على المشاركين بعد انتهائه بفترة تعادل شهر وثلاثة

أسابيع كما أن التفاعل الذي دار بين أعضاء المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج قد حسن من قدرتهم على التكيف ومع تكرارهم لاستخدام هذه المهارات وحصولهم على التغذية الراجعة من المرشد خلال تطبيق البرنامج الإرشادي أدى إلى اكتسابهم هذه المهارات مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي، وتتفق مع دراسة دراسة (حميد وحسن (2020)، وكذلك دراسة حماد (2017).

التوصيات:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول اضطرابات نفسية متعددة.
- تطوير برامج إرشادية للتعامل بطريقة فاعلة مع الاضطرابات النفسية المختلفة.
- تكثيف البرامج الإرشادية، التي تخدم الطلبة في المجتمع.

المراجع العربية:

- بوفية، سيريل (2019). مدخل إلى العلاجات السلوكية المعرفية، ترجمة بوزيان فرحات، دار المجد، المكتبة الوطنية الجزائرية، الجزائر
- الحسين، أسماء عبد العزيز. (2002). المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، الرياض، دار عالم الكتب.
- حماد، هبة إبراهيم عبد الله (2017). الخصائص السيكو مترية لمقياسي ضبط الذات والأفكار اللاعقلانية والعلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الكرك في الأردن، مجلة العلوم التربوية، 25(3)، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر: 644- 568 .
- الخطيب، عبد الله محمد سعيد (2019). فاعلية برنامج إرشادي وقائي يستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض الضغط النفسي وتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- الخوaja، عبدالفتاح (2009). الإرشاد النفسي والتربوي، دار العملية للنشر والتوزيع، عمان.
- الداهري، صالح (2005). علم النفس الإرشادي نظرياته ومبادئه، دار وائل للنشر، عمان.
- الربيع، فيصل خليل؛ وعطية، رمزي محمد (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى

- طلبة جامعة اليرموك) ، مجلة دراسات - للعلوم التربوية، 34(3) عمادة البحث العلمي،
الجامعة الأردنية، الأردن: 1117-1136 .
- ريتشارد ل، كروين (2016). الإدارة الصفية الإيجابية "كيف أطور قواعد فعالة لتبعات
مأمولة في مدرستي؟"، الطبعة الثانية، ترجمة مكتب التربية العربي لدول الخليج، محمد
بلال الجيوسي، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- زعيمية، ربيع (2018). (مفهوم السعادة وعلاقته بجودة الحياة) ، مجلة العلوم الإنسانية، (50)،
جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر: 353-365.
- زهران، حامد (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
- الشربيني، لطفي (2001): الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج، ط1، دار النهضة العربية،
بيروت.
- الشناوي، محمد، عبدالرحمن، محمد (2005). العلاج المعرفي الحديث، دار غريب، القاهرة.
- شواهنة، عاكف علي (2020). مستوى التفاؤل المتعلم وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة
أبو ظبي، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، 44(2)، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية
المتحدة، الامارات: 79-104.
- العاور، صلاح حسن؛ والنواجحة، زهير عبد الحميد (2019). (فاعلية برنامج إرشادي لتنمية
الإيجابية وأثره في جودة الحياة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة) ، مجلة جامعة
القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 10(27)، جامعة القدس
المفتوحة، فلسطين: 1-18.
- عبد الخالق، احمد محمد؛ وصالح، علي عبد الرحمن (2018). (معدلات السعادة وعلاقتها
بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين)، المجلة المصرية لعلم
النفس الإكلينيكي والإرشادي، 6(2)، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين، مصر:- 135
151.
- عثمان، محمد (2010). الاكتئاب وعلاقته بتقدير الذات ومعنى الحياة لدى الشباب،
الإسكندرية، دار الفكر الجامعي

العدل، عادل محمد؛ والعدل، إبراهيم محمد (2019). (فاعلية بعض آليات علم النفس الإيجابي في رفع مستوى مفهوم الذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم)، مجلة التربية الخاصة، (27)، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، مصر: 3269-287.

أبو عيطة، سهام؛ وعيسى، مراد (2017)، النظرية والتطبيق في الإرشاد الجمعي، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.

عمار، محمد (2001). أثر برنامج إرشادي نفسي ديني في تخفيف بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

عنانزة، شفيق محمد (2013). التفكير الخرافي وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي ومركز ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.

عيسى، ماجد محمد (2019). فعالية التدريب على استراتيجيات تنال القمر في التعليم العميق وتنظيم الذات لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمحافظة الطائف، مجلة كلية التربية، 341(1)، جامعة المنوفية مصر: 390-348

محمود، فرحاتي السيد (2012). علم النفس الإيجابي للطفل تعلم العجز "تقدير الذات-الأمن النفسي-الثقة بالنفس المهارات الاجتماعية"، دار الجامعة الجديد للنشر، مصر.

مرعي، إيمان فتحي؛ والعزي، مديحة محمد؛ وأبو النيل، هبه محمود (2019). (الخصائص السيكو مترية لمقياس التفكير الإيجابي لدي المراهقين المكفوفين وضعاف البصر)، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 29(103)، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة بني سويف، مصر: 513-439 .

ملحم، سامي محمد (2014). علم نفس النمو، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.

المنسي، حسن (2004). التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، دار الكندي والتوزيع، عمان.

المراجع الأجنبيّة

- Beck , A.(1997). *Cognitive Therapies ,Essential Papers Psychoanalysis* , New York: U.s A. University Press
- Benson, S. & Gloria, M. (2016). *Emotional stability and its relationship with Educational adjustment among adolescent females*. Journal of Aids and clinical research, 12(10), 186-198.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D. & Kluwe, K. (2011). *Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring*. International Journal of Wellbeing, 1(1).
- Dijkstra- Schotanus, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Walburg, J. A. & Bohlmeijer, E. T (2019). *Possible mechanisms in a multicomponent email guided positive psychology intervention to improve mental well-being, anxiety and depression: A multiple mediation model*. The Journal of Positive Psychology, 14(2), 141-155.
- Guan, C., Boks, M.B.M. & Zainal N.Z. (2011). *The prevalence and pharmacotherapy of, Journal of depression in Cancer Patients. Affective Disorders*.131,1-7.
- Hamidreza Mahmoudi & Hasan Khoshakhlagh (2020). *The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-being and Self-Esteem among Adolescents with Depression Disorder*, Social Behavior Research & Health, Department of Psychology, Islamic Azad University, Naein Branch, Naein, Iran.2(1):153-163.
- Jansi,A.M. & Anbazhagan, A. (2017). *The Relationship Between Big 5 Personality Taints and Life Satisfaction of Among NCC Women Students*. International Journal of Management 8(2), 106-111.
- Kennedy, T. (2012). *Exploring the Influence of Optimism and Self Efficacy on New and Professional Immigrants Retraining Experiences in Canada, un Published Master's Thesis*, University of Toron.
- Lewinsetm, S. (2001). *Asearch for meaning: Making sense of depression*. Journal of Mental Health ,4(4). 369 – 382.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). *The concept of flow*. Oxford handbook of positive psychology, Oxford University Press, USA.

- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2005). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. & Fowler, R. D. (2011). *Comprehensive soldier fitness and the future of psychology*. *American Psychologist*, 66(1), 82-86.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: empirical validation of interventions*. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your potential for Lasting Fulfilment*. Nicholas Brealey Publishing, London: Boston, USA.
- Sharf, S. (2011). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concept and Cases*, Belmont CA: Brooks, Cole Publishing Company.
- Spak, J. K. (2014). *The examination of self-talk and cognitive anxiety among collegiate athletes*, Master, Ithaca college.
- Younes, Salama, M. (2015). *Positive psychology: its concept, development, applied fields and a future vision in the Arab world*. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 45-59.