

# The Effectiveness of a Counseling Program Based on Positive Psychology in Enhancing Tolerance and Empathy Among Upper Basic Stage Students

Mr. Haseeb Omar Ayyash 1\*, DR. Fayes Azez Mahamid 2

1PhD student, Psychological and Educational Counseling, Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

Orchid No: 0009-0000-0216-8737

Email: hasseb\_88@hotmail.com

2Associate Professor, Psychological and Educational Counseling, An-najah National University, Nablus, Palestine

Orchid No: 0000-0001-8050-4783

Email: mahamid@najah.edu

## Received:

24 Feb. 2025

## Revised:

24 Feb. 2025

## Accepted:

23 April. 2025

\*Corresponding Author:  
Mr. Haseeb Omar Ayyash

Email:  
hasseb\_88@hotmail.com

Citation:  
https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

2023@jresstudy.  
Graduate Studies &  
Scientific Research/Al-  
Quds Open University,  
Palestine, all rights  
reserved.

## Open Access



This work is licensed  
under a Creative  
Commons Attribution 4.0  
International License.

## Abstract

**Objectives:** This study aims to evaluate the effectiveness of a counseling program based on positive psychology in enhancing tolerance and empathy among upper basic stage students.

**Methodology :** The study adopts a quasi-experimental design and is conducted on a sample of 30 male students from Bidya Upper basic Boys' School in Salfit Governorate, covering grades 7, 8, and 9. The sample is equally divided into an experimental group and a control group. The counseling program was implemented with the experimental group over 13 sessions, conducted twice a week, with each session lasting 60 minutes. The program was carried out during the first semester of the 2024/2025 academic year.

**Results:** The results show statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test measurements on the tolerance and empathy scales, favoring the experimental group. Significant differences were also observed between the pre-test and post-test measurements within the experimental group, favoring the post-test. No statistically significant differences were found between the post-test and follow-up measurements (conducted after one month) in the experimental group, indicating the program's effectiveness in enhancing tolerance and empathy and the sustainability of its impact over time.

**Conclusion:** The study recommend applying the developed counseling program to student groups in Palestinian schools and incorporating counseling programs aimed at enhancing tolerance and empathy into the guidance plans of school counselors at all educational levels.

**Keywords:** Counseling program, positive psychology, tolerance, empathy, upper basic Stage.

## فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح والتعاطف لدى

### طلاب المرحلة الأساسية العليا

أ. حسيب عمر عياش 1\*، د. فايز عزيز محاميد 2

1طالب دكتوراه، الإرشاد النفسي والتربوي، كلية مسقط للدراسات العليا، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

2أستاذ مشارك، الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

المراسل المعتمد: أ. حسيب عمر عياش

## المخلص

**الأهداف:** هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

**المنهجية:** استعملت الدراسة المنهج شبه التجريبي، على عينة قوامها (30) طالباً من مدرسة ذكور بديا الأساسية العليا في محافظة سلفيت، من الصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة. طُبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في (13) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (60) دقيقة، وذلك في الفصل الأول من العام الدراسي (2024/2025م).

**النتائج:** تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس البعدي على مقياسي التسامح، والتعاطف لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي، والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التسامح والتعاطف، ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح والتعاطف، واستمرارية فاعليته بعد فترة تتبعت مدتها شهر.

**الخلاصة:** توصي الدراسة تطبيق البرنامج الإرشادي المطور على فئات الطلاب في المدارس الفلسطينية، وتضمن الخطط الإرشادية للمرشدين التربويين في المدارس لبرامج إرشادية تستهدف تنمية التسامح، والتعاطف لدى الطلبة في جميع المراحل الدراسية.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، علم النفس الإيجابي، التسامح، التعاطف، المرحلة الأساسية العليا.

## المقدمة

تُعد المرحلة الأساسية العليا من المراحل المهمة في حياة الطلاب؛ لأنها تقع ضمن فترة المراهقة التي إذا ما أحسن استغلالها كانت لبنة قوية في نسيج المجتمع، تدعمه وتزوده بالأفراد المنتجين المبدعين، إذ يتميز الطلاب في هذه المرحلة بسمات وخصائص مرحلة المراهقة التي يمرون بها، فهي تتسم بكثير من الاضطرابات، ويشعر المراهق بالتوتر، والقلق، والحدة، والتناقض الانفعالي، والاندفاعية، ويميل إلى التأثر بالأقران أكثر من نصائح الأهل والمعلمين، فيخضع لأرائهم ويتبع تعليماتهم، التي تؤدي في كثير من الأحيان إلى ممارسة العنف.

ويقع على عاتق المدرسة العديد من الأدوار التي تتمثل في تعزيز الصحة النفسية، وتنمية جوانب الشخصية لدى الطالب، بالإضافة لتوفير الجو الآمن، والمناسب لتربية وتعليم الطلبة وحمايتهم من كل ما يهدد بهم من خطر، فالمدرسة هي من أهم مؤسسات المجتمع، ولذلك عليها دور كبير في الوقاية، والكشف عن الأطفال المعنفين، وحمايتهم، وتنمية التسامح، والتعاطف لديهم (القحطاني والبيوني، 2021).

إذ يعد التسامح أحد أبرز عناصر السلوك الإنساني، الذي يساعد على أن يتقبل الإنسان الإساءة بالإحسان، وأن يتغاضى عما يصدر من الطرف الآخر، فهو أقرب إلى قبول الآخرين، والتعايش معهم والتلازم، والاستمرارية (أبو رقيقة وآخرون، 2021). فالتسامح هو الموقف السلوكي والفكري الناجم من منظومة من القيم الإنسانية، والتفاهم والتعاون، والاحترام في التعامل مع الآخر، وتقبله، والتعايش معه، كقيمة إنسانية من دون أي حساب آخر، واحترام معتقداته وعاداته وتقاليده، والتمسك بالقيم الديمقراطية، والإسهام في الحفاظ على السلم والأمن الأهليين في المجتمعات، بما يضمن حرية الفرد، وتمكينه من تحقيق ذاته (المجيدل، 2018).

إن التسامح يشمل على الأنماط السلوكية البناءة، والانفعالات الإيجابية، إذ تبين أن للتسامح تأثيرات إيجابية على الفرد تتمثل في زيادة الثقة والعلاقات الإيجابية بين الأفراد، وتحسين الصحة النفسية والجسمية، وتقليل الوجدان السالب، وزيادة الوجدان الموجب، في حين يتصف الأفراد الأقل تسامحاً بالقلق والأعراض العصبية (المنشأوي، 2022).

إن التسامح قيمة أخلاقية دعا إليها الرسل، والأنبياء لدورها في تعزيز وحدة المجتمع وتماسكه، والحد من الخلافات؛ ويتمثل في العفو، وعدم رد الإساءة بالإساءة، ويعد أساساً لحقوق الإنسان والعدل، كما أنه مكون معرفي وسلوكي يشمل التسامح مع الذات، من قبلها وضبط نزعاتها، والتسامح مع الآخرين عبر التفاوض والتعايش عن الأخطاء غير الفادحة (الشمري وآخرون، 2018).

إلى جانب التسامح فإن التعاطف يعزز تنمية السلوك المعضد للمجتمع، فإذا كان التعاطف يمنع العنف بشكل عام، فإن قصور التعاطف من المرجح أن يؤدي دوراً في سلوك العنف، إذ تبين أن العدوانيين يكون لديهم قصور في التعاطف عندما يتفاعلون مع الآخرين، ومن المقبول علمياً أن التعاطف ييسر السلوك الاجتماعي الإيجابي، ويمنع على الأقل السلوك المعادي للمجتمع أو يخففه (شاهين، 2016).

وتعرف مورين (Morin., 2025) التعاطف بأنه طريقة للتواصل مع أشخاص آخرين تظهر أنك تفهم أنهم يعانون من شيء ذي معنى، على الرغم من أنك قد لا تفهم بالضبط ما تشعر به تجاههم. وبعبارة أخرى التعاطف هو إيجاد طريقة للتواصل والقدرة على القول، وهو أداة قوية يمكن أن تساعدك في فهم أفضل لما يقود السلوك، وإيجاد استراتيجيات للمساعدة يمكن أن يساعدك أيضاً على التواصل والعمل من خلال اللحظات الصعبة معاً.

ويعني التعاطف أن نشعر بما يشعر به الآخرون، إذ يبدأ بطريقة بسيطة، حيث نقلد الآخرين بشكل عفوي، مثل الضحك معهم أو التصفيق، ثم يتطور لنفهم مشاعرهم بشكل أعمق، مثل الشعور بالخوف أو الفرح مثلهم، ويتكون التعاطف الحقيقي من جزأين: أن نشعر بمشاعر الآخرين، وأن نساعدهم في التغلب على مشاكلهم (العبيدي، 2011).

ويعد التعاطف عاملاً وقائياً ضد الضغوط وعلى علاقة وثيقة بالازدهار النفسي، والمرونة النفسية، وانخفاض الأعراض المرضية، وتطور الشخصية، حيث يفترض بعض المعالجين النفسيين أن التعاطف مع الذات جزء مهم في العلاج النفسي، ويرتبط ارتباطاً إيجابياً بالذكاء الوجداني، والترابط، وتقدير الذات، والرفاهية، ويرتبط سلبياً بالقلق والاكتئاب، ولوم الذات (زكي وحرب، 2021؛ Germer & Neff., 2013).

إن الدور الفعال للإرشاد الجمعي كونه عملية نمائية علاجية وقائية موجهة نحو تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم الذين يواجهون مشاكل مؤقتة أو دائمة بدى واضحاً، وذلك من العمل في مجموعاتٍ صغيرة ذات اهتمامات مشتركة، والعمل على مساعدة المجموعة بالتعبير عن الذات، والتفاعل بينهم، وطرح المواضيع التي تخص المجموعة الإرشادية (Corey., 2011).

ويعدّ علم النفس الإيجابي أحد أهم فروع علم النفس الحديث، إذ يركز على دراسة القوى، والفضائل الإنسانية، وتعزيزها لدى الأفراد، والمجتمعات على حد سواء، فهو لا يقتصر على علاج المشكلات النفسية، بل يسعى أيضاً إلى تهيئة الظروف الاجتماعية المثلى التي تمكن الأفراد من عيش حياة هادفة وذات معنى، مع التركيز على تحقيق الصحة النفسية والرفاهية، ونظراً للتحديات والصعوبات التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، يصبح تعلم فنيات علم النفس الإيجابي أمراً ضرورياً على جميع المستويات، وخاصة على المستوى الوقائي، وذلك من أجل تعزيز القدرة على مواجهة الصعاب، والتغلب عليها (المصعور، 2023).

وترى الأسود (2018) أن التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي في المجال المدرسي تتضمن مساعدة المتعلمين على اكتشاف قدراتهم، واستعداداتهم، وميولهم، وتنمية مهاراتهم النفسية، والاجتماعية التي تؤهلهم إلى تحقيق التوافق، وتحسين الصحة النفسية داخل المؤسسات التعليمية، واستثمار طاقاتهم بطرائق إيجابية في بناء شخصيات متكاملة، ومتفاعلة مع الحياة المعاصرة، بمجموعة من: المعارف، والمهارات، والقيم الإيجابية التي يكتسبها الفرد من الأنشطة والمواقف التدريسية والخبرات المختلفة.

ويعرف (سيلجمان) (2000) (Seligman., 2000) علم النفس الإيجابي بأنه العلم الذي يدرس الانفعالات الإيجابية، ويركز على نقاط القوة في الشخصية، كما يُعنى بتعزيز إمكانات الفرد، والكشف عن الطرق التي يمكن أن تساعد المؤسسات، والأفراد على تطوير السمات الإيجابية.

وتساعد استراتيجيات علم النفس الإيجابي على الوقاية من المشكلات، وتعزز مهارات الطلاب لتحسين علاقاتهم مع الآخرين، وبناء الانفعالات الإيجابية لديهم لتحقيق السعادة المنشودة، وتشجيع السلوكيات الصحية لديهم (أبو حلاوة والحديبي، 2023)، ويخلص يونس (2017) إلى أن جوهر تطبيق علم النفس الإيجابي في المدرسة ينصب حول أمرين: أولهما التقدير الذاتي من التعامل النفسي الإيجابي مع الطلبة، وثانيهما تحقيق الذات بحيث يجد الطالب التحفيز، والدعم لتحقيق ذاته في المدرسة، وإظهار قدراته أيّاً كانت تلك القدرات.

وتؤكد البرامج الإرشادية المدرسية المستندة إلى علم النفس الإيجابي على بناء مهارات الطلاب وتطويرها ضمن برامج إرشادية للوقاية من مشكلات الصحة النفسية، التي تساعد على النمو كي يصبحوا ناضجين نفسياً واجتماعياً بالتركيز على تعزيز العلاقات الإيجابية، والتأكيد على نقاط القوة لديهم، وبناء الكفاءات، وتوفير فرص التعلم لسلوكيات إيجابية، ومساعدة الطلاب عندما يواجهون بعض المشكلات في حياتهم داخل المدرسة وخارجها (العاسمي، 2017).

ويعد الإرشاد الوقائي من أهم الأساليب الفعالة للوقاية من العنف، وهو خطوة تسبق العلاج، وتعمل على تقليل الحاجة إليه، ومحاولة لمنع حدوث العدوان من تحصين الطلاب في تحقيق حالة توازن سلوكي نابغة من الإرشاد الوقائي الذي يبعد الطلاب عن ممارسة العدوانية والعنف ويعمل على تنمية التسامح، والتعاطف، ويعزز الصحة النفسية لديهم. ومن هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت.

وتناولت العديد من الدراسات السابقة مفاهيم التسامح، والتعاطف، والبرامج الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي، وفيما يتعلق بالتسامح، فقد حاولت دراسة أبي رقيقة وآخرين (2021) إلى التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الحب، والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف في ليبيا، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب، والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما توصلت إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب، والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وسعت دراسة أصلان وأبيك (Aslan & Aybek., 2020) إلى فحص فعالية برنامج تعليمي متعدد التخصصات قائم على التعليم المتعدد الثقافات على قيمة التسامح والموقف ومهارات التفكير النقدي لدى طلاب الصف الرابع الابتدائي بكاراكوجان في إيلازغ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقييم التفكير النقدي، ومقياس تقييم قيمة التسامح، ومقياس موقف التسامح في الاختبار القبلي، والبعدي لصالح الاختبار البعدي، وبذلك بينت الدراسة أن المنهج الدراسي متعدد التخصصات الذي تم تطويره على أساس التعليم المتعدد الثقافات يحسن مهارات التفكير النقدي وقيمة التسامح والموقف لدى الطلبة.

أما فيما يتعلق بالتعاطف، فقد هدفت دراسة (كانج) وآخرين (Kang et al., 2024) إلى الكشف عن آثار برنامج تعليمي للوقاية من العنف باستعمال التعاطف على طلاب الصف الخامس في (كوريا) الجنوبية، وأظهرت النتائج وجود فروق لدى الطلبة بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج آثاراً إيجابية كبيرة للبرنامج المستعمل في تحسين مستوى التعاطف، وأهميته كاستراتيجية فعالة لمنع العنف في المدارس.

وحاولت دراسة الشهري والعبدي (2023) التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية في الرياض، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياسي الشعور بالوصمة، والتعاطف مع الذات، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياسي الشعور بالوصمة، والتعاطف مع الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

أما فيما يتعلق بالبرامج المستندة إلى علم النفس الإيجابي، فقد هدفت دراسة (باوردا) وآخرين (Baourda et al., 2024) إلى الكشف عن فعالية برنامج التدخل النفسي الإيجابي متعدد الاستراتيجيات بعنوان "أشعر بالسعادة - فكر بإيجابية" والذي يهدف لتعزيز التفاؤل والأمل وتقليل مستويات القلق لدى الطلاب في اليونان، وأظهرت النتائج أن الطلاب في مجموعة التدخل تبين أن لديهم زيادة التفاؤل والأمل واستراتيجيات التأقلم المتنوعة، والمهارات الاجتماعية، واحترام الذات، وانخفاض التشاؤم، والقلق مقارنة بالأطفال في مجموعة التحكم الذين أظهروا فقط انخفاضاً كبيراً في القلق.

وحاولت دراسة لغبي (2024) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة (جازان) في السعودية، وأظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي المستعمل له

فاعلية في تنمية الذات الإيجابية، وخفض قلق المستقبل لدى عينة الدراسة، ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج في القياس التتبعي بقاء أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الذات الإيجابية، وخفض مستوى قلق المستقبل للمجموعة التجريبية.

وسعت دراسة أبي شنار (2021) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي، وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة بقصبة مادبا في الأردن، وأظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس ضبط الذات في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، وكما كشفت النتائج احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي بعد (3) أسابيع من تطبيقه.

وهدفت دراسة الشخوت (2020) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية، وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي المستعمل في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية، وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة في القياسين البعدي والتتبعي، ولصالح المجموعة التجريبية.

وسعت دراسة الطراونة (2020) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الاستقلالية الذاتية، وزيادة الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة تبوك في السعودية، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الاستقلالية الذاتية والوعي الذاتي لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع أعضاء المجموعة الضابطة، كما توصلت إلى أن البرنامج قد احتفظ بالأثر بعد إعادة التطبيق بعد شهر من انتهائه.

ويتضح من عرض نتائج هذه الدراسات أن جميع هذه الدراسات التي تقصت فاعلية برامج إرشادية في تنمية التسامح، أو التعاطف أو تناولت متغيرات مختلفة؛ قد أكدت جدوى وفاعلية البرامج الإرشادية على اختلافها، وبخاصة البرامج الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي في تحقيق أهدافها الإرشادية المرجوة. وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها اتجهت لاختيار برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي، ويهدف إلى تنمية التسامح والتعاطف لدى فئة مهمة من المجتمع الفلسطيني، وهي فئة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة بهذه الشمولية والخصوصية في دراسة واحدة. كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار المنهجية المناسبة، وتحديد التصميم الملائم، وكذلك الإجراءات لتنفيذ الدراسة، خاصة في مجال العينة، والأدوات، وبناء البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي، الذي طُبّق على المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الأساسية العليا، وما يتضمنه من أنشطة وفعاليات، لتحقيق أهداف الدراسة.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

من متابعة وعمل الباحثين في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي، لا سيما دوره في الإرشاد المدرسي، وتقديم خدمات الإرشاد المختلفة وتعرفا على وجود مشكلة العنف لدى الطلاب بأشكالها المختلفة، وانتشارها بشكل ملحوظ، كما تبين للباحث مما يقوم به من لقاءات مع طلابه تزايد في العنف، والانفعالات السلبية، ومشاعر القلق، والتوتر، مما ينعكس على مستويات الصحة النفسية لديهم. الأمر الذي يُظهر الحاجة إلى تنمية التسامح، والتعاطف ببعديهما الذاتي ومع الآخرين للوقاية من العنف، وخفض مشكلات الصحة النفسية لدى الطلاب.

وقد أظهرت الدراسات اهتماماً بالوقاية من العنف المدرسي، وتحسين الصحة النفسية لدى طلبة المدارس، إضافة لاهتمامها بالبرامج الإرشادية المستندة على فنيات علم النفس الإيجابي. إذ أظهرت دراسة (بلات) وآخرين (Platt et al., 2024) فاعلية برنامج التدخل

المستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الصحة العقلية، وزيادة الرفاهية، والأمل لدى طلبة المدارس في (إنجلترا). ويمثل علم النفس الإيجابي مجموعة من الفنيات التي تهدف إلى بناء القوى، والفضائل الإنسانية لمواجهة الأمراض، والاضطرابات النفسية، وللوقاية منها، من تعزيز المشاعر والانفعالات الإيجابية في الشخصية (Seligman., 2006). وقد أثبتت دراسة لغبي (2024) فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي واستمرارية أثره.

ومن هنا، سعت الدراسة الحالية إلى تطوير برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت. فجاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت؟

وقد تفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

**السؤال الأول:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على كل من مقياسي: التسامح والتعاطف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل من مقياسي: التسامح والتعاطف في القياسين القبلي، والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟

**السؤال الثالث:** هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل من مقياسي التسامح، والتعاطف في القياسين البعدي، والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

#### فرضيات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية:

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التسامح بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي.

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح في القياسين البعدي، والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التعاطف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

**الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس التعاطف تعزى للبرنامج الإرشادي.

**الفرضية السادسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف في القياسين البعدي، والتتبعي بعد مرور شهر.

## أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- اختبار فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت.
- 2- التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت.
- 3- الكشف عن حجم الأثر للبرنامج المطبق في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت.
- 4- تطوير برنامج إرشادي مقنن للبيئة الفلسطينية، وفاعل في تنمية التسامح والتعاطف، يمكن استعماله من المتخصصين والمرشدين في الحالات المشابهة.

## أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح، والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الدراسة تُركز على الجانبين النظري والتطبيقي، ويمكن أن تحدد أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

**الأهمية النظرية:** تبرز أهمية هذه الدراسة من الفئة المراد دراستها وهم طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت، كما تكمن أهمية الدراسة في تناولها مفهوم علم النفس الإيجابي، وهو تيار حديث يقوم على تنمية السمات الإيجابية، ومكامن القوة لدى الفرد كالتسامح والتعاطف، كما تتمثل الأهمية النظرية - على حد علم الباحثين - في قلة وجود برامج إرشادية مستندة إلى علم النفس الإيجابي تجمع بين تنمية التعاطف، والتسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت.

**الأهمية التطبيقية:** تبرز الأهمية في بناء البرامج الإرشادية، الوقائية لهذه الفئة، والتي تتمثل في توفير برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي مقنن للبيئة الفلسطينية، وإمكانية تطبيق المرشدين والعاملين لهذا البرنامج الإرشادي في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في فلسطين لتنمية التسامح والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

## حدود الدراسة:

- **الحدود المكانية:** طُبقت هذه الدراسة في مدرسة ذكور بديا الأساسية العليا في محافظة سلفيت.
  - **الحدود البشرية:** جرت هذه الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت.
  - **الحدود الزمانية:** نُفذت الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2024-2025).
  - **الحدود الموضوعية:** البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية التسامح والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت.
  - **الحدود المفاهيمية:** اقتصرت على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.
- التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الإجراءات والأساليب المُخطط لها من حيث: الإعداد، والتنظيم، والإشراف، والتقييم، والمتابعة، التي تستعمل مع مجموعة معينة، ومحددة العدد من الأفراد، يتم تحديد البرنامج بضوابط استراتيجية معينة، وأدوات خاصة، وزمن مُعين لتحقيق أهداف معينة (Corey., 2011). ويعرف إجرائياً بأنه: مجموعة من الجلسات الإرشادية المخطط لها، والمنظمة وعددها (13) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة تتضمن استراتيجيات، وفتيات ومهارات مستندة إلى علم النفس الإيجابي لتنمية التسامح والتعاطف، تُطبق على الطلاب في المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعياً.
  - علم النفس الإيجابي: هو "علم الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، ويعد مصطلح علم النفس الإيجابي مظلة عامة لدراسة الانفعالات الإيجابية، والسمات الإيجابية للشخصية، ومؤسسات تمكين الإنسان من توظيف، وتفعيل طاقاته، وإمكاناته؛ ليعيش حياة مثمرة ومنتجة" (3: Seligman., 2004). ويُعرف إجرائياً بأنه: العلم الذي يركز على البحث عن نقاط القوة لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، ويعمل على تنميتها.
  - التسامح: هو "مكون معرفي وجداني سلوكي، يتضح من تقبل الفرد لذاته، وتساهله مع نفسه وقبول الآخرين، واحترام اختلافهم عنه، والعفو عن يسيء إليه، وكذلك تجنب الغضب، والعنف في المواقف الحياتية المختلفة التي يمر بها الفرد" (محمود، 2014: 299). ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقرات مقياس التسامح المستعمل في الدراسة الحالية.
  - التعاطف: هو تأثر الفرد بشعور الآخرين، وتوحده انفعالياً معهم، والتعامل مع مشكلاتهم من منظورهم الشخصي (Bourgault et al., 2015). ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقرات مقياس التعاطف المستعمل في الدراسة الحالية.
  - المرحلة الأساسية العليا: هي مرحلة في النظام التربوي الفلسطيني، إذ يبدأ النظام التربوي بالمرحلة الأساسية الدنيا من الصفوف من الأول للرابع الأساسي، ثم تأتي المرحلة الأساسية العليا، وتشتمل على الصفوف من الخامس حتى التاسع، وينتهي بالمرحلة الثانوية التي تضم الصفوف: العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر" (الجندي وآخرون، 2022:76) وتُعرف إجرائياً بأنها المفحوصون من طلاب المرحلة الأساسية العليا في محافظة سلفيت الذين طبقت عليهم الدراسة الحالية.
- منهجية الدراسة وإجراءاتها:**
- استعمل المنهج شبه التجريبي، والقائم على مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية، والثانية مجموعة ضابطة، ويشتمل على قياسين قبلي، وبعدي على أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة لقياس التسامح، والتعاطف، وكذلك قياس تتبعي على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك لملاءمته طبيعة هذه الدراسة ومُتغيراتها؛ فالمنهج التجريبي يقوم على التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستعمل في الدراسة.
- مجتمع الدراسة وأفرادها:**
- تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس مديرية التربية والتعليم في محافظة سلفيت، والذين هم على مقاعد الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025/2024. وقد تمثلت عينات الدراسة بالآتي:
- أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study):** اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (84) من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدارس محافظة سلفيت، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.
- ثانياً- عينة الدراسة الميدانية (Field study sample):** من أجل اختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وزع مقياسي التسامح والتعاطف على عينة مكونة من (82) طالباً من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدرسة ذكور بديا الأساسية العليا، وذلك بهدف اختيار أفراد الدراسة التجريبية والضابطة المكونة من (30) من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياسي التسامح والتعاطف.

ثالثاً- العينة المستهدفة (Target sample): تكون أفراد الدراسة المستهدفة في الدراسة التجريبية من (30) من طلاب المرحلة الأساسية العليا في مدرسة ذكور بديا الأساسية العليا من الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس التسامح والتعاطف، وقد قسموا بالمزوجة حسب درجاتهم على المقاييس مناصفة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (15) طالبا لكل مجموعة.

#### أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، اعتمد الباحثان على مقياسين، هما: مقياس التسامح، ومقياس التعاطف، كالآتي:

أولاً: مقياس التسامح- بعد اطلاع الباحثين على الأدب التربوي، والدراسات السابقة وعلى مقاييس التسامح المستعملة في بعض الدراسات، استعمل مقياس غرير (2022) للتسامح. والذي يتكوّن في صورته الأولى من (19) فقرة موزعة على بعدين وهما: بعد التسامح مع الذات، وبعد التسامح مع الآخرين.

ثانياً: مقياس التعاطف- بعد اطلاع الباحثين على الأدب التربوي، والدراسات السابقة، وعلى مقاييس التعاطف المستعملة في بعض الدراسات، استعمل مقياس غرير (2022) للتعاطف. والذي يتكوّن في صورته الأولى من (24) فقرة موزعة على بعدين وهما: بعد التعاطف مع الذات، وبعد التعاطف مع الآخرين.

#### الخصائص (السيكومترية) لمقياسي الدراسة:

الصدق للمقياسين: استعمل نوعان من الصدق كالآتي:

أ) الصدق الظاهري (Virtual Validity): للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياسي الدراسة، عُرض المقياسان بصورتها الأولى على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة، وقد بلغ عددهم (16) محكماً، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات في المقياسين، وحذف فقرتين في مقياس التسامح، ونقل بعض الفقرات من بُعد إلى آخر في المقياسين.

ب) صدق البناء (Construct Validity): من أجل فحص صدق البناء لمقياسي الدراسة، طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (84) من طلاب المرحلة الأساسية العليا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وللتحقق من صدق البناء، حُسب معامل ارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية، كما هو مبين في الجداول (1)، (2):

#### جدول (1)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التسامح بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=84):

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة
.44**	.45**	7	-.06	-.01	1
.59**	.57**	8	.32**	.47**	2

.20	.26	9	.65**	.72**	3
.01	.10	10	.82**	.85**	4
.24	.29	11	.79**	.86**	5
.72**	.72**	12	.82**	.82**	6
.70**	.71**	13	-	-	-
.84**	.83**	14	-	-	-
.77**	.76**	15	-	-	-
.79**	.83**	16	-	-	-
.72**	.74**	17	-	-	-
درجة كلية للمجال .48**			درجة كلية للمجال .91**		

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01) (\*\* p < .01)

يلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل ارتباط الفقرات: (1، 9، 10، 11)، كانت ذات درجة غير مقبولة، وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.32 - .86)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، وفي ضوء ما أشار إليه (جارسيا) (Garcia., 2011)، فقد حذفت الفقرات: (1، 9، 10، 11)، وأصبح عدد فقرات المقياس (13) فقرة.

#### جدول (2)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التعاطف بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=84):

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة
			التعاطف مع الذات		
.74**	.75**	12	.69**	.71**	1
.75**	.76**	13	.61**	.67**	2
.72**	.73**	14	.73**	.79**	3
.75**	.73**	15	.82**	.81**	4
.73**	.76**	16	.65**	.62**	5
.66**	.69**	17	.71**	.77**	6
.74**	.75**	18	.07	.14	7
.60**	.64**	19	.81**	.78**	8
.85**	.88**	20	.74**	.77**	9
.80**	.80**	21	.11	.14	10
.85**	.87**	22	.30**	.35**	11
.75**	.75**	23	-	-	-
.65**	.69**	24	-	-	-

درجة كلية للمجال \*\*.88

درجة كلية للمجال \*\*.89

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معامل ارتباط الفقرات: (7، 10)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (.30 - .88)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، وفي ضوء ما أشار إليه (جارسيا (Garcia., 2011)، فقد حذفت الفقرات: (7، 10)، وأصبح عدد فقرات المقياس (22) فقرة.

#### الثبات لمقياسي الدراسة:

للتأكد من ثبات مقياسي الدراسة، طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (84) من طلاب المرحلة الأساسية العليا، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وجرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي (Internal Consistency Reliability) لكل مقياس، باستعمال معامل (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (3) يوضح ذلك:

#### جدول (3)

قيم معاملات الثبات بطريقة (كرونباخ ألفا)

الأداة	المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
التسامح	التسامح مع الذات	5	.83
	التسامح مع الآخرين	8	.88
	التسامح ككل	13	.92
التعاطف	التعاطف مع الذات	10	.84
	التعاطف مع الآخرين	13	.94
	التعاطف ككل	22	.95

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل ثبات (كرونباخ ألفا) لمجالات مقياس التسامح تراوحت ما بين (.83- .88)، وللدرجة الكلية بلغت (.92). أما قيم معاملات ثبات (كرونباخ ألفا) لمجالات مقياس التعاطف، فقد تراوحت ما بين (.84- .94)، وللدرجة الكلية بلغت (.95). وتعدّ هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأدوات قابلتين للتطبيق على العينة الأصلية.

#### تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً- مقياس التسامح: تكون مقياس التسامح في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (13)، فقرة، موزعة على بُعدين، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لمفهوم التسامح. وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج (ليكترت) (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كالاتي: كبيرة جداً (5) درجات، كبيرة (4) درجات، متوسطة (3) درجات، قليلة (2) درجات، قليلة جداً (1) درجة واحدة.

ثانياً- مقياس التعاطف: تكون مقياس التعاطف في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (22)، فقرة، موزعة على بُعدين، وقد مثلت الفقرات جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لمفهوم التعاطف. وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج (ليكترت) (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كالاتي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجات، أبداً (1) درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى كل من: التسامح، والتعاطف لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفض، ومتوسط، ومرتفع، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \frac{1 - 5}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

#### جدول (4)

درجات احتساب مستوى كل مقياس من مقياسي الدراسة	
مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

#### ثالثاً: البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي:

بعد الاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة التي استعملت برامج إرشادية مستندة إلى علم النفس الإيجابي خصوصاً لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، واستناداً لدراسات (العبي، 2024؛ الشهري والعبدي، 2023؛ أبو رقيقة، 2021؛ أبو شنار، 2021؛ الشخوت، 2020؛ الطراونة، 2020؛ Baourda et al., 2024؛ Platt et al., 2024؛ DeBiase et al., 2022). قام الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة.

تكون البرنامج الإرشادي من (13) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (60) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، والأنشطة والواجبات البيتية المرتكزة على استراتيجيات وفنيات فاعلة. وبعد إعداد البرنامج بصورته الأولية، تم عرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، والتربوي للتأكد من صدق البرنامج، واستراتيجياته، وفنياته، وإجراءاته، وتقنيته للبيئة الفلسطينية، ومجتمع الدراسة قبل تطبيقه على المشاركين من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

#### الفنيات والأساليب التي استخدمت في البرنامج الإرشادي:

عملاً على تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، فإن البرنامج وظف الفنيات والأساليب الآتية:

**بناء نقاط القوة:** تدخلات تهدف إلى اكتشاف وتفعيل وتطوير نقاط القوة لدى الفرد من سمات الشخصية الإيجابية، مثل: الشجاعة، المهارات الاجتماعية، تحديد الأهداف والتفكير المستقبلي (Peterson & Seligman., 2004).

**التفكير الإيجابي:** هو حالة ذهنية نشطة تتميز بالتركيز على الجوانب المشرقة للأمور، وتوقع النتائج الجيدة، والنظر إلى المستقبل بتفاؤل وأمل؛ ولا يعني إنكار الواقع أو تجاهل المشاكل، بل هو التعامل معها بطريقة بناءة وإيجابية (Seligman., 2004).

**الحديث الإيجابي مع الذات:** حوار داخلي مستمر وإيجابي يدور بين الفرد ونفسه، يؤثر على أفكاره ومشاعره وسلوكه؛ ويشكل نمطاً من التفكير ثلاثي الأبعاد، يجمع بين الكلمات والصور والانفعالات، ويساهم في بناء نظرة متفائلة للحياة وتعزيز الثقة بالنفس (Seligman., 2000).

**السعادة:** مجموعة من المشاعر الإيجابية، كالفرح والرضا والبهجة، بالإضافة إلى الشعور بالمعنى والهدف في الحياة (Seligman., 2011).

**التفاؤل:** النظر إلى الأحداث الجيدة على أنها تعكس قدراتنا وسماتنا الشخصية التي ستستمر معنا في المستقبل وتؤثر في حياتنا، بينما الأحداث السيئة تكون كنتيجة لظروف عابرة أو عوامل خارجية لا تعكس شخصياتنا أو قدراتنا (Seligman., 2000).

**المحاضرة:** (المناقشة والحوار) أسلوب تعليمي تفاعلي يهدف إلى تزويد المشاركين بالمعلومات والمهارات، من خلال توجيه مباشر من المرشد ومناقشات هادفة بين المشاركين، مما يساعدهم على فهم أنفسهم، وتطوير تفكير إيجابي لتحقيق أهدافهم الإرشادية (الباشا ومصمودي، 2019).

**لعب الدور:** عملية محاكاة اجتماعية يتم من خلالها تقمص أدوار الآخرين في مواقف افتراضية، مما يسمح للمشاركين بتجربة وجهات نظر مختلفة، وتطوير مهاراتهم في التعامل مع الانفعالات السلبية وغيرها (Horton & Lloyd-Hazlett., 2024).

**النمذجة:** هي عملية تعليمية اجتماعية يتم من خلالها اكتساب أو تعديل سلوكيات الفرد، سواء أكانت معرفية أو عاطفية، عن طريق ملاحظة وتقليد سلوكيات الآخرين، وخاصةً النماذج الإيجابية (Bandura., 2018).

**العصف الذهني:** أسلوب لتوليد الأفكار يهدف إلى حل المشكلات بتحفيز التفكير الحر، وتشجيع جميع الآراء دون قيود (الباشا ومصمودي، 2019).

**الواجبات المنزلية:** هي مهام إرشادية مُصممة بعناية، تُنفذ خارج الجلسات الإرشادية، بهدف تعزيز التحسينات وتثبيتها، وتعدّ جزءاً أساسياً من البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف المنشودة (أبو أسعد، 2017).

ويوضح الجدول (5) ملخصاً مختصراً لمحتويات الجلسات:

جدول (5)

ملخص محتويات جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	عنوانها	أهدافها
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة	التعارف وبناء الثقة، والاتفاق على قوانين المجموعة، وموعد الجلسات.
الجلسة الثانية	التسامح	تعريف المشاركين بالتسامح، ودوره في تنمية الانفعالات الإيجابية اتجاه أنفسنا والآخرين.
الجلسة الثالثة	التعاطف	تعريف المشاركين بالتعاطف، ودوره في تنمية الانفعالات الإيجابية اتجاه أنفسنا والآخرين.
الجلسة الرابعة	الانفعالات السلبية مقابل الانفعالات الإيجابية	تمكين المشاركين من استبدال انفعالاتهم السلبية إلى الإيجابية.
الجلسة الخامسة	بناء نقاط القوة	تعرف المشاركين على اكتشاف نقاط القوة في ذاتهم وتطويرها.
الجلسة السادسة	التفكير الإيجابي	تعرف المشاركين على التفكير الإيجابي، وتطوير قدرتهم على ممارسته.
الجلسة السابعة	الحديث الإيجابي مع الذات	تبصر المشاركين بأهمية الحديث الإيجابي مع الذات والتدريب عليه، وتعزيز مفهوم الذات الإيجابية.
الجلسة الثامنة	الرضا عن النفس	تعرف المشاركين بالرضا عن النفس، وأن يشعروا به.
الجلسة التاسعة	السعادة	تعرف المشاركين بالسعادة، وإدراكهم أنهم مسؤولون عن شعورهم بالسعادة والتغلب على الكآبة.

الجلسة	عنوانها	أهدافها
الجلسة العاشرة	الوعي الانفعالي	تعرف المشاركين بالوعي الانفعالي، والتدريب على تطبيق تمارينه.
الجلسة الحادية عشر	الوعي الذاتي	تعرف المشاركين على الوعي الذاتي لديهم، واكسابهم مفهوم إيجابي عنه، ومعرفة كيف يؤثر على انفعالاتهم.
الجلسة الثانية عشر	التفاوض	تعرف المشاركين على التفاوض، وتوضيح دوره في تنمية الانفعالات الإيجابية اتجاه الآخرين والذات.
الجلسة الثالثة عشر	الختمية (التقييم وإنهاء البرنامج)	التحقق من مدى تحقيق الأهداف الإرشادية المرجوة من البرنامج، وتقييم المشاركين للبرنامج، وإجراء التطبيق البعدي، والاتفاق على موعد التطبيق التتبعي.

### تصميم الدراسة:

استعملت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة، قياس قبلي وبعدي، ومتابعة، للتسامح والتعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا في سلفيت، وأجريت القياسات الآتية لمجموعتي الدراسة: المجموعة التجريبية: قياس قبلي - تطبيق البرنامج الإرشادي - قياس بعدي - قياس تتبعي بعد شهر. المجموعة الضابطة: قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي. ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من جدول (6) الآتي:

جدول (6)

تصميم الدراسة

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي	
O	X	O	O	E
-	-	O	O	C

حيث: (E) المجموعة التجريبية، (C) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

### متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ- المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي المستند لعلم النفس الإيجابي.

ب- المتغيرات التابعة (النتيجة):

1. الدرجات التي يحصل عليها أفراد الدراسة على مقياس التسامح.
2. الدرجات التي يحصل عليها أفراد الدراسة على مقياس التعاطف.

### نتائج الدراسة ومناقشتها

قبل إجراء التحليل على بيانات الدراسة التجريبية استعملت الإجراءات والخطوات الآتية:

### اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

استعمل اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، بهدف الكشف عن التوزيع الطبيعي للعينة. وذلك بالرغم من أن العينات التي أكبر من أو يساوي (30) يعدّ متوسطها ( $\bar{x}$ ) وفقاً لنظرية النهاية المركزي (Central Limit Theorem) يقترب من توزيع متوسط المجتمع ( $\mu$ )، حيث يصبح الخطأ المعياري، وافترض التوزيع الطبيعي أقل أهمية نتيجة لذلك (Goss-Sampson., 2019; Heiman., 2018) مما يعني عدم أهمية هذا الافتراض في العينات أكبر من أو يساوي (30)، حيث وجد أنه إذا كانت العينة المأخوذة من المجتمع الأصلي (الذي قد لا يكون توزيعه طبيعياً تماماً) تحتوي على (30) حالة أو أكثر، ستكون كافية لجعل توزيع متوسطات العينات أقرب إلى التوزيع الطبيعي (Weinberg & Abramowitz., 2002) وعلى الرغم من ذلك بهدف الكشف عن طبيعة البيانات استعمل اختبائي (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk)، و(كولموجوروف-سميرنوف) (Kolmogorov-Smirnov) كما واستعمل اختبائي الالتواء والتقاطع بهدف التحقق من التوزيع الطبيعي، والجدول (7) يبين ذلك:

جدول (7)

نتائج اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk) واختبائي الالتواء والتقاطع

المتغير	المجموعة	العدد	Shapiro-Wilk	الدلالة الإحصائية	الالتواء	التقاطع
التسامح بعدي	تجريبية	15	.936	.329	-1.347	2.185
التسامح بعدي	ضابطة	15	.802	.004	1.326	0.776
التعاطف بعدي	تجريبية	15	.965	.779	0.923	2.394
التعاطف بعدي	ضابطة	15	.891	.069	0.729	-0.675

يتبين من الجدول (7) أن قيم الدلالة الإحصائية لاختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk) كانت باستثناء فئة ضابطة على مقياس التسامح كانت؛ أكبر من قيمة مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq .05$ )، كما ويلاحظ أن قيم الالتواء، والتقاطع جاءت في حدود مقبولة وفقاً لما أشار إليه (فيني وديستيفانو) (Finney & DiStefano., 2006)، إذ يريا أنه إذا جاءت قيم الالتواء ما بين (2 ±) والتقاطع ما بين (± 7)، تعد مقبولة.

### تكافؤ المجموعات لمقياس التسامح:

للتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس التسامح في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استعمل اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس التسامح في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
التسامح مع الذات	تجريبية	15	2.13	.451	-0.378	.708

				15	2.20	.513	ضابطة
التسامح مع الآخرين	تجريبية			15	2.17	.673	
	ضابطة			15	2.23	.707	
التسامح ككل	تجريبية			15	2.15	.544	
	ضابطة			15	2.22	.604	

يتبين من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس التسامح تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-0.318) وبدلالة إحصائية (.753)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التسامح بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس التسامح في القياس البعدي ونتائج الجدول (9) تبين ذلك:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس التسامح في القياس البعدي

القياس البعدي		العدد	المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.257	4.27	15	تجريبية
.575	2.18	15	ضابطة

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس التسامح في القياس (البعدي)، حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (4.27) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.18)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استعمل تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (10):

جدول (10)

تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

$\eta^2$	الدلالة الإحصائية	قيمة F المحسوب	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
----------	-------------------	----------------	----------------	--------------	----------------	--------------

.757	.000	84.106	4.207	1	4.207	القبلي (مصاحب)
.962	.000*	679.116	33.973	1	33.973	المجموعة
			.050	27	1.351	الخطأ

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ )، تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (679.116)، بدلالة احصائية ( $<.001$ )، وحجم أثر البرنامج الإرشادي بلغت قيمته (.962).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (11):

جدول (11)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	4.29	.058
ضابطة	2.16	.058

يلاحظ من الجدول (11) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا كان الأكبر إذ بلغ (4.29)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.16) وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (.962).

كما وحُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة (تجريبية وضابطة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (12):

جدول (12)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التسامح مع الذات	تجريبية	15	4.15	.277
	ضابطة	15	2.13	.458
التسامح مع الآخرين	تجريبية	15	4.35	.284

يلاحظ من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد التسامح، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية فقد أجري تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) على مجالات مقياس التسامح، وقبل إجرائه تم التحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity) على أبعاد مقياس التسامح عن طريق اختبار (بارتليت) (Bartlett) للكروية، إذ جاءت قيمة (كاي تربيع) (كا<sup>2</sup>) التقريبية لاختبار (بارتليت) للكروية ( $\chi^2=71.263$ ) وبدلالة إحصائية ( $P < .001$ )، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما تم التحقق من تجانس التباين من اختبار (*Box's M*) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ( $F = 3.222$ ) وبدلالة إحصائية ( $P = .022$ )، وهي أكبر من (.01). مما يؤكد تحقق هذا الافتراض وفقاً لما أشار إليه (هايز فون) (Hahs-Vaughn., 2016)، والجدول (13) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات:

## جدول (13)

تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة الإحصائية	$\eta^2$
التسامح مع الذات (مصاحب)	التسامح مع الذات	1.000	1	1.000	27.412	.000	.513
التسامح مع الآخرين (مصاحب)	التسامح مع الآخرين	2.107	1	2.107	24.328	.000	.483
المجموعة	التسامح مع الذات	31.610	1	31.610	866.091	.000*	.971
Hotelling's Trace	التسامح مع الآخرين	35.449	1	35.449	409.334	.000*	.940
( $F=433.638$ )							
$P < .000, \eta^2 = .972$							
الخطأ							
	التسامح مع الذات	.949	26	.036			
	التسامح مع الآخرين	2.252	26	.087			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي على أبعاد مقياس التسامح بين طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كان الفرق الجوهرية؛

فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (14):

جدول (14)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	المجموعة	المتغير التابع
.049	4.17	تجريبية	التسامح مع الذات
.049	2.11	ضابطة	
.076	4.37	تجريبية	التسامح مع الآخرين
.076	2.19	ضابطة	

يتضح من الجدول (14) أن الفروق الجوهرية بين المتوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، قد كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراستي (Baourda et al., 2024؛ الطراونة، 2020)، حيث أشارت الدراستين إلى فاعلية البرنامجين الإرشاديين المستعملين في الدراستين، والمستندين إلى علم النفس الإيجابي، مع تشابه في بعض الاستراتيجيات، والفنيات، والأساليب، والأنشطة المطبقة، والمتبعة خلالها مع الدراسة الحالية، مثل: التفاوض، والوعي الذاتي، وأساليب الحوار، والمناقشة، ولعب الدور، والنمذجة، والواجب البيئي.

ويمكن عزو هذه النتيجة المرتفعة في حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق على طلاب المرحلة الأساسية العليا، والمستند إلى علم النفس الإيجابي، والذي اشتمل على فنيات متنوعة ساهمت في تنمية التسامح كالتفكير الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، ونقاط القوة، والوعي الانفعالي، والوعي الذاتي، والسعادة، والتفاوض، والرضا عن النفس، والانفعالات السلبية مقابل الانفعالات الإيجابية، وما تضمنه البرنامج الإرشادي من أساليب متنوعة تميزت بالمرونة، والدقة، والتنوع كالمناقشة والحوار، ولعب الدور، والنمذجة، والعصف الذهني، والتغذية الراجعة، والواجبات البيتية. وجميعها ساهمت بشكل إيجابي في زيادة فاعلية البرنامج الإرشادي المستعمل في الدراسة في تنمية التسامح مع الذات ومع الآخرين لدى المشاركين في الدراسة من طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وفي السياق عينه، يمكن الإشارة إلى فاعلية بعض البرامج الإرشادية، والتدريبية التي ساهمت في تنمية التسامح لدى المشاركين فيها، والتي منها دراستي (أبو رقيقة وآخرون، 2021؛ Aslan & Aybek., 2020) والتي اتبعت اتجاهات نظرية مغايرة لعلم النفس الإيجابي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < .05$ ) بين متوسطات درجات

أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي على مقياس التسامح تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي، والقياس البعدي، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، والجدول (15) يبين ذلك:

## جدول (15)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين: القبلي والبعدي لمقياس التسامح لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
التسامح مع الذات	قبلي	15	2.13	.451	14	-24.682	.000*
	بعدي	15	4.15	.277			
التسامح مع الآخرين	قبلي	15	2.17	.673	14	-16.280	.000*
	بعدي	15	4.35	.284			
التسامح ككل	قبلي	15	2.15	.544	14	-20.921	.000*
	بعدي	15	4.27	.257			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (15) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التسامح كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq .05$ )، وبالتالي وجود فروق في التسامح لدى أفراد الدراسة بين القياسين: القبلي والبعدي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس القبلي (2.15) وعلى القياس البعدي (4.27)، مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتعلقة بفاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تنمية التسامح لدى الطلاب بالنظر إلى ما استعمل فيه من مكونات تضمنت الكثير من الفنيات المستندة إلى علم النفس الإيجابي، كما أن التدريب الخاص الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية على مدار (13) جلسة إرشادية ساعد على تنمية التسامح مع الذات ومع الآخرين، واكتسابهم مهارات جديدة في التسامح. كما أن المجموعة الإرشادية، أتاحت للمشاركين اكتساب العديد من الخبرات والمعلومات وتبادلها، وكذلك مناقشة المواقف السلبية التي حصلت معهم، وطرق مواجهتها بشكل إيجابي وفعال، مما أكسب المشاركين حالة من الوعي، والاستبصار، والتي من شأنها أن تساعدهم على تقييم سلوكهم، ومعالجة أفكارهم، وبالتالي الحد من الانفعالات والمشكلات التي من الممكن أن تواجههم في حياتهم اليومية وعلاقتهم مع الآخرين وتفاعلهم وتواصلهم معهم.

وفي السياق عينه، تناولت دراسات عديدة مستندة إلى علم النفس الإيجابي متغيرات وموضوعات متنوعة كتنمية الوعي الذاتي، والذات الإيجابية، والاستقلالية الذاتية، وتحسين مفهوم الذات، والتفؤل، والأمل، والالتزان الانفعالي، كدراسات (لغبي، 2024؛ أبو رقيقة وآخرون، 2021؛ أبو شنار، 2021؛ الشخوت، 2000؛ الطراونة، 2000؛ Aslan & Aybek., 2020؛ Baourda et al., 2024)، والتي أظهرت فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية المستعملة في هذه الدراسات، والتي تتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي المستعمل في تنمية التسامح مع الذات ومع الآخرين لدى المشاركين في البرنامج من طلاب المرحلة الأساسية العليا.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر.

لفحص الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي، والمتابعة لأبعاد مقياس التسامح، والمتوسط الكلي للتسامح طلاب المرحلة الأساسية العليا، ونتائج الجدول (16) تبين ذلك:

جدول (16)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس التسامح لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التسامح مع الذات	بعدي	15	4.15	.277	14	-1.000	.334
	متابعة	15	4.19	.220			
التسامح مع الآخرين	بعدي	15	4.35	.284	14	-5.551	.000*
	متابعة	15	4.51	.203			
التسامح ككل	بعدي	15	4.27	.257	14	-4.036	.001*
	متابعة	15	4.38	.179			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (16) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التسامح وُبعد: (التسامح مع الآخرين) كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq .05$ )، وبالتالي وجود فروق في التسامح لدى أفراد الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس البعدي (4.27)، وعلى القياس التتبعي (4.38)، وهذا يُشير إلى أن الفروق جاءت لصالح قياس المتابعة، مما يعني استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تحسين التسامح لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا. أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر بعد فترة المتابعة.

يمكن تفسير بقاء أثر البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي إلى طبيعة الفنيات المستعملة في البرنامج المذكور، ومنها الانفعالات السلبية مقابل الانفعالات الإيجابية، وتعزيز نقاط قوة الطلاب، وتشجيع التفكير الإيجابي، وتعزيز الحديث الإيجابي مع الذات، وزيادة الرضا عن النفس، والسعادة، والوعي الانفعالي، والوعي الذاتي، بالإضافة إلى التفاوض، وما تضمنه من عرض للسلوكيات والأفكار المراد إكسابها، من استعمال أساليب متعددة: كلعب الدور، والنمذجة، والمناقشة، والحوار، والعصف الذهني، والتغذية الراجعة، والتلخيص.

كما أن احتواء البرنامج الإرشادي على الواجبات البيتية، والتي من شأنها مساعدة المشاركين على نقل أثر الخبرة التي تلقوها في أثناء الجلسات الإرشادية إلى خارج هذه الجلسات وتطبيقها في مجالات حياتهم ومواقفهم اليومية التي تواجههم، ومناقشة هذه الواجبات البيتية

مع المشاركين في مستهل كل جلسة إرشادية، والعمل على تعزيز المشاركين وتشجيعهم، كل ذلك كان له الأثر الأكبر في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات ومع الآخرين لدى المشاركين في البرنامج من طلاب المرحلة الأساسية العليا. وفي السياق عينه، اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو رقيقة وآخرون، 2021) التي أشارت نتائجها إلى استمرار أثر فعالية البرنامج التدريبي لتنمية الحب، والتسامح لخفض درجة العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### تكافؤ المجموعات لمقياس التعاطف:

للتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس التعاطف في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استعمل اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (17) يوضح ذلك:

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس التعاطف في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
التعاطف مع الذات	تجريبية	15	2.31	.695	-.231	.819
	ضابطة	15	2.37	.710		
التعاطف مع الآخرين	تجريبية	15	2.36	.803	-.335	.740
	ضابطة	15	2.46	.790		
التعاطف ككل	تجريبية	15	2.34	.746	-.301	.766
	ضابطة	15	2.42	.745		

يتبين من الجدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس التعاطف تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-.301)، وبدلالة إحصائية (.766)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التعاطف بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس التعاطف في القياس البعدي ونتائج الجدول (18) تبين ذلك:

جدول (18)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	4.30	.329
ضابطة	15	2.39	.716

يتضح من الجدول (18) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف في القياس (البعدي) حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (4.30) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.39)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين، وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استعمل تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (19):

جدول (19)

تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة الإحصائية	$\eta^2$
القبلي (مصاحب)	6.801	1	6.801	97.315	.000*	.783
المجموعة	28.724	1	28.724	411.011	.000*	.938
الخطأ	1.887	27	.070			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (19) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) تعزى للمجموعة؛ إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (411.011)، بدلالة إحصائية ( $< .001$ )، وحجم أثر البرنامج الإرشادي بلغت قيمته (.938).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (20):

جدول (20)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	4.33	.068

يلاحظ من الجدول (20) أنّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا كان الأكبر إذ بلغ (4.33)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.37)، وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا. علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.938).

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Kang et al., 2024)، ودراسة (الشهري والعدلي، 2023)، إذ أشارت الدراستان إلى فاعلية البرامج الإرشادية بشكل عام في تنمية التعاطف لدى الطلبة. ويمكن عزو هذه النتيجة المرتفعة في حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المطبق على طلاب المرحلة الأساسية العليا، والمستند إلى علم النفس الإيجابي، والذي اشتمل على فنيات متعددة ساهمت في تنمية التعاطف كالتفكير الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والوعي الذاتي، والوعي الانفعالي، والسعادة، والتفاؤل، والرضا عن النفس، وما تضمنه البرنامج الإرشادي من أساليب متعددة تميزت بالمرونة والدقة والتنوع كالحوار، والمناقشة الجماعية، ولعب الدور، والنمذجة، والتغذية الراجعة، والعصف الذهني، والتلخيص، والواجبات البيتية. وجميع هذه الفنيات والأساليب إلى جانب الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي تضمنت الجلسات الإرشادية ساعدت المشاركين في تعزيز التعاطف مع الذات ومع الآخرين لديهم.

كما وحُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة (تجريبية وضابطة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (21):

جدول (21)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
التعاطف مع الذات	تجريبية	15	.325	4.22
	ضابطة	15	.677	2.32
التعاطف مع الآخرين	تجريبية	15	.351	4.35
	ضابطة	15	.773	2.45

يلاحظ من الجدول (21) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد التعاطف، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية فقد أجري تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) على مجالات مقياس التعاطف، وقبل إجرائه تم التحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity) على أبعاد مقياس التعاطف عن طريق اختبار (بارتلليت) (Bartlett) للكروية، إذ جاءت قيمة (كاي تربيع) (كا<sup>2</sup>) التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية ( $\chi^2=79.534$ ) وبدلالة إحصائية ( $P < .001$ )، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما تم التحقق من تجانس التباين من اختبار (Box's M) حيث بلغت قيمة (F) المحسوبة (F = 3.738) وبدلالة إحصائية ( $P = .011$ )، وهي أكبر من

(.010). مما يؤكد تحقق هذا الافتراض وفقاً لما أشار إليه (هايز فون) (Hahs-Vaughn., 2016)، والجدول (22) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات:

جدول (22)

تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا بعد تحييد أثر

القياس القبلي لديهم

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة الإحصائية	$\eta^2$
التعاطف مع الذات (مصاحب)	التعاطف مع الذات	.792	1	.792	11.662	.002	.310
التعاطف مع الآخرين (مصاحب)	التعاطف مع الآخرين	1.242	1	1.242	13.846	.001	.347
المجموعة	التعاطف مع الذات	28.182	1	28.182	414.823	.000*	.941
Hotelling's Trace (F=204.224 )	التعاطف مع الآخرين	29.039	1	29.039	323.730	.000*	.926
							$P < .000, 942. = \eta^2$
الخطأ	التعاطف مع الذات	1.766	26	.068			
	التعاطف مع الآخرين	2.332	26	.090			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (22) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq .05$ ) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي على أبعاد مقياس التعاطف بين طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كان الفرق الجوهري؛ فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (23):

جدول (23)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا وفقاً للمجموعة

المتغير التابع	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التعاطف مع الذات	تجريبية	4.24	.067
	ضابطة	2.30	.067

0.77	4.39	تجريبية	التعاطف مع الآخرين
0.77	2.41	ضابطة	

يتضح من الجدول (23) أن الفروق الجوهرية بين المتوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد مقياس التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، قد كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha < .05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التعاطف تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الخامسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا، والجدول (24) يبين ذلك:

جدول (24)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة + (ت)	الدلالة الإحصائية
التعاطف مع الذات	قبلي	15	2.31	.695	14	-15.689	.000*
	بعدي	15	4.22	.325			
التعاطف مع الآخرين	قبلي	15	2.36	.803	14	-13.881	.000*
	بعدي	15	4.35	.351			
التعاطف ككل	قبلي	15	2.34	.746	14	-14.952	.000*
	بعدي	15	4.30	.329			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

يتضح من الجدول (24) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب كانت على مقياس التعاطف، ومجالاته كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha < .05$ )، وبالتالي وجود فروق في التعاطف لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس القبلي (2.34)، وعلى القياس البعدي (4.30)، مما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وتُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الموضوعات التي تناولها البرنامج الإرشادي، الذي يستند إلى بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي المُطبق، والتدريب الخاص الذي تلقاه المشاركين في المجموعة التجريبية خلال هذه الجلسات الإرشادية، والذي ساهم في تنمية التعاطف

مع الذات ومع الآخرين لديهم من التركيز على الفنيات، والأساليب، والأنشطة التي ساهمت في ذلك، وبخاصة التدريب على بناء وتعزيز نقاط القوة لدى الطلاب، والانفعالات السلبية مقابل الانفعالات الإيجابية، وتشجيع التفكير الإيجابي، وتعزيز الحديث الإيجابي مع الذات، وزيادة الرضا عن النفس، والسعادة، والوعي الذاتي، بالإضافة إلى التفاؤل. وتؤكد دراسة (كانج) وآخرين (Kang et al., 2024) الآثار الإيجابية الكبيرة للبرنامج المستعمل في تحسين مستوى التعاطف، وأهميته كاستراتيجية فعالة لمنع العنف في المدارس.

كما يمكن الإشارة إلى فاعلية بعض البرامج الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي، كدراسات (لغبي، 2024؛ أبو شنار، 2021؛ الشخوت، 2000؛ الطراونة، 2000، 2004)، والتي تناولت متغيرات متنوعة كالتفاؤل، والأمل، وتنمية الذات الإيجابية، وخفض مستوى القلق، وتحسين الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، وخفض مشاعر العزلة الاجتماعية، وتحسين مفهوم الذات، وتنمية الاستقلالية الذاتية، والوعي الذاتي، والتي تتقاطع في كثير منها مع استراتيجيات، وفنيات البرنامج الإرشادي المستعمل في الدراسة الحالية، إضافة إلى الأساليب والأنشطة الإرشادية المستخدمة في الدراسات المذكورة والدراسة الحالية، والتي أسهمت في تنمية التعاطف لدى المشاركين في البرنامج الإرشادي من طلاب المرحلة الأساسية العليا.

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات

أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر.

لفحص الفرضية السادسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد مقياس التعاطف والمتوسط الكلي للتعاطف طلاب المرحلة الأساسية العليا، ونتائج الجدول (25) تبين ذلك:

جدول (25)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس التعاطف لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التعاطف مع الذات	بعدي	15	4.22	.325	14	-6.089	.000*
	متابعة	15	4.33	.313			
التعاطف مع الآخرين	بعدي	15	4.35	.351	14	-5.488	.000*
	متابعة	15	4.52	.318			
التعاطف ككل	بعدي	15	4.30	.329	14	-7.122	.000*
	متابعة	15	4.44	.294			

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ )

يتضح من الجدول (25) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس التعاطف وأبعاده كانت؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وبالتالي وجود فروق في التعاطف لدى أفراد الدراسة بين القياسين البعدي والتتبعي، إذ يلاحظ أن متوسط أداء أفراد

المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية في القياس البعدي (4.30)، وعلى القياس التتبعي (4.44)، وهذا يُشير إلى أن الفروق جاءت لصالح قياس المتابعة، مما يعني استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تحسين التعاطف لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا. أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر بعد فترة المتابعة.

يعزى استمرار تأثير البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي إلى فاعلية الفنيات المستعملة في البرنامج المذكور ومنها الانفعالات السلبية مقابل الانفعالات الإيجابية، وتعزيز نقاط قوة الطلاب، وتشجيع التفكير الإيجابي، وتعزيز الحديث الإيجابي مع الذات، وزيادة الرضا عن النفس، والسعادة، والوعي الذاتي، بالإضافة إلى التفاوض، وما تضمنه البرنامج من استعمال أساليب متعددة لتحقيق أهدافه، كلعب الدور، والنمذجة، والمناقشة، والحوار، والعصف الذهني، والتغذية الراجعة، والتلخيص، والواجبات البيتية، وساهم تنوع الأنشطة المستعملة في ترسيخ تأثير البرنامج في ذاكرة الطلاب. كما أن ما قدمه المشاركون من حرص على الالتزام بجميع الجلسات وحضورها ومتابعتها، وما كان لديهم من دافعية لاكتساب مهارات، وسلوكيات جديدة، ومشاركتهم الخبرات، والمواقف التي تعرضوا لها ومناقشتها مع أفراد المجموعة، وتطبيقهم للفنيات، والأساليب، والأنشطة الإرشادية داخل، وخارج الجلسات الإرشادية، وممارستها في الحياة الأسرية، والمدرسية واليومية.

كما ساهمت الواجبات البيتية المطبقة في جلسات البرنامج الإرشادي في تدريب الطلاب على المهارات المستهدفة، مما ساعدهم على تطبيق ما تعلموه في حياتهم، ومواقفهم اليومية التي تواجههم داخل البيت، والمدرسة، وخارج الجلسات الإرشادية، ومراجعة هذه الواجبات البيتية، ومناقشتها في بداية كل جلسة، والعمل على تعزيز وتشجيع المشاركين، كل ذلك كان له الأثر الأكبر في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات ومع الآخرين لدى طلاب المرحلة الأساسية العليا.

وفي السياق عينه، انفتحت هذه النتيجة مع دراسة (الشهري والعبدي، 2023) التي أشارت نتائجها إلى استمرارية أثر البرنامج من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياسي الشعور بالوصمة، والتعاطف مع الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي. كما انفتحت مع نتائج دراسات عديدة، مثل دراسات (لغبي، 2024؛ أبو شنار، 2021؛ الشخوت، 2000؛ الطراونة، 2000)، والتي أشارت جميعها إلى استمرارية الأثر الإيجابي للبرامج الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي المستعملة من القياس التتبعي.

#### توصيات الدراسة:

بناءً على ما توصلت إليه نتائج الدراسة، يمكن التوصية بالآتي:

- 1- تطبيق البرنامج الإرشادي المطور على فئات الطلاب في المدارس، وذلك بهدف الوقاية من العنف وتنمية التسامح والتعاطف.
- 2- تضمين الخطط الإرشادية للمرشدين التربويين في المدارس لبرامج إرشادية تستهدف تنمية التسامح، والتعاطف لدى الطلبة في جميع المراحل الدراسية.
- 3- إجراء دراسات أخرى تتناول التسامح، والتعاطف، ومتغيرات علم النفس الإيجابي التي تساعد على تمكين الطلبة، والوقاية من العنف، وخفض مشكلات الصحة النفسية.

## المصادر والمراجع اللغة العربية:

- أبو أسعد، أحمد. (2017). العملية الإرشادية. ط2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الأسود، الزهرة. (2018). التطبيقات التربوية لعلم النفس الإيجابي في مجال التعلّم المدرسي، بحث مقدم إلى الملتقى الدولي بعنوان: علم النفس الإيجابي واقع وآفاق، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر 11-12 ديسمبر، 2018.
- الباشا، فاتن ومصمودي، زين الدين. (2019). برنامج تدريبي لعلم النفس الإيجابي ودوره في تحسين جودة الحياة: دراسة ميدانية في جامعة بسكرة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.
- الجندي، خلود. (2022). أثر برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، 118(2)، 547-580.
- أبو حلاوة، محمد والحديبي، مصطفى. (2023). علم النفس الإيجابي أسسه - قضاياها - نظرياته - وتوجهاته المستقبلية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو رقيقة، مها وسليمان، سناء وإبراهيم، أسماء. (2021). برنامج تدريبي لتنمية الحب والتسامح لدى طلاب المرحلة الثانوية لخفض درجة العنف. مجلة بحوث، جامعة عين شمس، مصر، 1(4)، 144-184.
- زكي، هناء وحرب، سامح. (2021). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 90(90)، 867-956.
- شاهين، هيام. (2016). تنمية التعاطف لخفض التمر لدى المراهقين ضعاف السمع. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر، 26(91)، 387-427.
- الشخوت، فريال. (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- الشمري، طه وأبو زيد، نبيلة وسليمان، سناء. (2018). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدى طلاب الجامعة بالكويت. مجلة البحث العلمي في كلية الآداب، جامعة عين شمس، 1(19)، 77-110.
- أبو شنار، فؤاد. (2021). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي في تحسين الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.
- الشهري، فاطمة والعبدي، عبد المريد. (2023). فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوصمة لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، 7(27)، 441-482.
- الطراونة، نعمة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الاستقلالية وزيادة الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة تبوك. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- العاسمي، رياض. (2017). علم النفس الإيجابي. ج 2، عمان: دار الإحصار للنشر والتوزيع.
- العبيدي، عفران. (2011). طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف والسلوك العدواني: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس بغداد الرسمية. مجلة جامعة دمشق، جامعة دمشق، 27(3): 131-164.
- غرير، ساجدة. (2022). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في تنمية الوعي الذاتي والتسامح والتعاطف لدى المتميزين من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. (أطروحة دكتوراه منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- القحطاني، منال واليوني، رعد. (2021). العوامل الاجتماعية المؤدية لانتشار ظاهرة التمر لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، 61(43)، 109-123.
- لغبي، رشيد. (2024). فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذات الإيجابية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. المجلة السعودية للإرشاد النفسي، جامعة الأميرة نورة، السعودية، 2(3)، 21-46.
- المجيد، عبد الله. (2018). المناهج التربوية وثقافة التسامح. مجلة الفكر السياسي، اتحاد الكتاب العرب، 19(67)، 173-200.
- محمود، علي. (2014). علم النفس الإيجابي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المصعور، آلاء. (2023). أثر برنامج تدريبي مستند إلى علم النفس الإيجابي في خفض القلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي في مدينة عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.

- المنشاوي، سحر . (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية، جرش للبحوث والدراسات، جامعة جرش، الأردن، 23(2)، 3015 – 3043.
- يونس، إبراهيم. (2017). **قوة علم النفس الإيجابي**. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

## References

- Abu Asaad, A. (2017). **The Counseling Process (in Arabic)**. (2nd ed.), Amman: Dar Al-Maseera for Publishing, Distribution and Printing.
- Abu Halawa, M. & Al-Hudaibi, Mustafa. (2023). **Positive Psychology: Foundations, Issues, Theories, and Future Directions (in Arabic)**. Amman: Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution.
- Abu Ruqayqa, M. Suleiman, S. & Ibrahim, A. (2021). A training program for developing love and tolerance among secondary school students to reduce the degree of violence (in Arabic). **Journal of Research**, Ain Shams University, Egypt, 1(4), 144-184.
- Abu Shinar, F. (2021). **The effectiveness of a counseling program based on positive psychology strategies in improving emotional balance and self-control among early adolescent students (in Arabic)**. (Unpublished doctoral dissertation), International Islamic Science University, Amman.
- Al-Aswad, A. (2018). Educational applications of positive psychology in the field of school learning (in Arabic). Paper presented at the International Conference on: **Positive Psychology: Reality and Prospects**, Shahid Hama Lakhdar University of El Oued, Algeria, December 11-12, 2018.
- Al-Jundi, K. (2022). The impact of a counseling program based on positive psychology techniques in developing social intelligence among middle school students (in Arabic). **Journal of the Faculty of Education in Mansoura**, 118(2), 547-580.
- Al-Mas' our, A. (2023). **The impact of a training program based on positive psychology in reducing social anxiety among a sample of tenth grade students in Amman (in Arabic)**. (Unpublished master's thesis), Al-Balqa Applied University, Jordan.
- Al-Minshawi, S. (2022). The effectiveness of a counseling program based on positive psychology in reducing depression among secondary school students (in Arabic). **Jarash for Research and Studies**, Jarash University, Jordan, 23(2), 3015-3043.
- Al-Mujaydil, A. (2018). Educational curricula and the culture of tolerance (in Arabic). **Journal of Political Thought**, Arab Writers Union, 19(67), 173-200.
- Al-Qahtani, M. & Al-Youni, R. (2021). Social factors leading to the spread of bullying among secondary school students (in Arabic). **The International Journal of Educational and Psychological Sciences**, 61(43), 109-123.
- Al-Shakhout, F. (2020). **The effectiveness of a counseling program based on positive psychology techniques in reducing feelings of social isolation and improving self-concept among secondary school students in Zarqa Governorate schools (in Arabic)**. (Unpublished doctoral dissertation), International Islamic Science University, Amman.
- Al-Shammari, T. Abu Zaid, N. & Suleiman, S. (2018). The effectiveness of a cognitive-behavioral program for developing tolerance among university students in Kuwait (in Arabic). **Journal of Scientific Research in the Faculty of Arts**, Ain Shams University, 1(19), 77-110.
- Al-Shehri, F. & Al-Abdali, A. (2023). The effectiveness of a counseling program based on positive psychology techniques in developing self-compassion and reducing feelings of stigma among delinquent juveniles in a social observation home (in Arabic). **The Arab Journal of Arts and Human Studies**, Arab Foundation for Education, Science and Arts, Egypt, 7(27), 441-482.
- Al-Tarawneh, N. (2020). **The effectiveness of a counseling program based on positive psychology in developing independence and increasing self-awareness among middle school students in Tabuk City (in Arabic)**. (Unpublished doctoral dissertation), Mu'tah University, Jordan.
- Aslan., S. & Aybek., B. (2020). Testing the Effectiveness of Interdisciplinary Curriculum-Based Multicultural Education on Tolerance and Critical Thinking Skill. **International Journal of Educational Methodology**, 6(1), 43-55.
- Bandura., A. (2018). **Social cognitive theory of moral thought and action**. In G. B. Melton & M. J. F
- Baourda., V. Brouzos., A. & Vassilopoulos., S. (2024). "Feel Good-Think Positive": A Positive Psychology Intervention for Enhancing Optimism and Hope in Elementary School Students. A Pilot Study. **International Journal of Applied Positive Psychology**: <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00173-2>.

- Bourgault., S. Duke., A. & Marcovitch., S. (2015). The development of empathy in children. In J. D. Wright (Ed.), **International encyclopedia of the social & behavioral sciences**, 2nd ed. 7, 678-684.
- Corey., G. (2011). **Theory and practice of group counseling (8nd ed)**, United States of America: brooks/cole cengage learning.
- DeBiase., E. Bray., M. Levine., M. Graves., M. & Long., M. (2022). Improving well-being and behavior in adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention. **International Journal of School & Educational Psychology**, 10(4), 461-477.
- El Bacha, F. & Masmoudi, Z. (2019). **A training program for positive psychology and its role in improving the quality of life: A field study at the University of Biskra (in Arabic)**. (Unpublished doctoral dissertation), Faculty of Humanities and Social Sciences, Larbi Ben M'hidi University of Oum El Bouaghi, Algeria.
- Finney., S. & DiStefano., C. (2006). **Non-normal and categorical data in structural equation modeling**. In G. R. Hancock, & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (269–314). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Garcia., E. (2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval-18/7/2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Germer., K. & Neff., D. (2013). Self-compassion in clinical practice. **Journal of clinical psychology**, 69(8), 856-867.
- Ghrayir, S. (2022). **The effectiveness of a counseling program based on dialectical behavior therapy in developing self-awareness, tolerance, and empathy among bullies from upper elementary school students in Jordan (in Arabic)**. (Published doctoral dissertation), University of Jordan, Jordan.
- Goss-Sampson., A. (2019). **Statistical analysis in JASP: A guide for students** (2nd ed.). JASP Publication.
- Heiman., W. (2018). **Basic statistics for the behavioral sciences** (7th ed.). Cengage Learning.
- Horton., E. & Lloyd-Hazlett., J. (2024). “A Reward at the End of the Tunnel”: A Phenomenological Analysis of Counselors’-In-Training Developmental Experience with Frequent Role-Plays. **Journal of Creativity in Mental Health**. <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2342244>
- Kang., A. Kim., S. Kang., S. & Lee., J. (2024). Effects of a Violence Prevention Education Program Using Empathy (VPEP-E) on Fifth-Grade Students in South Korea. **The Journal of School Nursing**. 40(4), 361-371.
- Laghbi, R. (2024). The effectiveness of a counseling program based on some positive psychology techniques in developing positive self and reducing future anxiety among secondary school students in the Jazan region **(in Arabic)**. **The Saudi Journal of Psychological Counseling**, Princess Noura University, Saudi Arabia, 2(3), 21-46.
- Mahmoud, A. (2014). **Positive Psychology: Foundations and Applications (in Arabic)**. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Morin., A. (2025). **Teaching with Empathy: Why It's Important**, Understood, <https://www.understood.org/en/articles/teaching-with-empathy-why-its-important>, Date of reference to the Article; 18-1-2025.
- Peterson., C. & Seligman., M. (2004). **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Oxford University Press.
- Platt., I. Hochard., K. Tytherleigh., M. Kannangara., C. Carson., J. McFaul., C. & North., C. (2024). The Hummingbird Project year 2: decreasing distress and fostering flourishing in a pragmatic pre–post study. **Frontiers in Psychology**, 15, Article 1257446.
- Seligman., M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(1), 5-14.
- Seligman., M. (2004). **Authentic happiness**. Free Press.
- Seligman., M. (2006). **Learned optimism: How to change your mind and your life**. Vintage Books.
- Seligman., M. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. Free Press.
- Shaheen, H. (2016). Developing empathy to reduce bullying among hearing-impaired adolescents **(in Arabic)**. **The Egyptian Journal of Psychological Studies**, Egypt, 26(91), 387-427.
- Weinberg., L. & Abramowitz., K. (2002). **Data analysis for the behavioral sciences using SPSS**. Cambridge University Press.
- Younis, I. (2017). **The Power of Positive Psychology (in Arabic)**. Alexandria: Horus International Foundation.
- Zaki, H. & Harb, S. (2021). The effectiveness of a program based on self-compassion in academic stress and psychological flourishing among a sample of gifted university students **(in Arabic)**. **The Educational Journal of the Faculty of Education in Sohag**, 90(90), 867-956.