|  |
| --- |
| برنامج ارشادي مقترح بإسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة |
|  م. غفران حسين ابراهيم أ.د صالح مهدي صالح  |
|  جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية المديرية العامة لتربية ديالى |

|  |
| --- |
| Email*:ghofran.hussain12@gmail.com* |
| Published: 1/9/2023  |
| Keywords: برنامج ارشادي, تنمية , السعادة النفسية  |

*The current research aims to identify a proposed program (immunization against stress) in developing psychological happiness among university employees, and to achieve the goal of the research, the researchers built a measure of psychological happiness based on a model (Ryff, 1989). In fact, the scale consisted of (48) items in its initial form, and the statistical characteristics of the scale were extracted, and the stability of the scale was confirmed by two retesting methods, where it reached (0.88). As for Cronbach's alpha, it reached (0.84), and thus the scale in its final form consists of (48) items. Later, (400) female employees were selected as a sample for research from the total number of female employees, which reached (1062) from the University of Diyala and the presidency of the university, and the researchers reached a set of recommendations.*

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

*CC BY 4.0 (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)*

***Abstract***

**الملخص:**

 يهدف البحث الحالي التعرف على برنامج مقترح بأسلوب ( التحصين ضد الضغوط ) في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية بالاعتماد على انموذج (Ryff, 1989) ، وتكون المقياس من (48) فقرة بصيغته الاولية ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي اعادة الاختبار وقد بلغ (0.88) و ألفا كرونباخ وقد بلغ ( 0.84 ) وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ظفقرات المقياس لبناء البرنامج الارشادي المقترح والذي بلغ عدد مخطط جلساته (2)، وتم عرض المخطط على الخبراء المختصين البالغ عددهم(5)خبراء ، وتبين صلاحية صلاحية المقياس ومخطط الجلسات الارشادية ، وتم اختيار عينة البحث(400) من المجتمع البحث الكلي (1062) موظفة من جامعة ديالى ورئاسة الجامعة و توصلا الباحثان الى مجموعة من التوصيات.

**مشكلة البحث**

يشهد العالم في القرن الحادي والعشرين وخصوصا في المرحلة الراهنة الكثير من التغيرات التقنية والاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية وغيرها من التغيرات التي أثرت بالقيم البشرية ، وسببت صراعات بين الماضي والحاضر ، إِن هذه التغيرات المتسارعة والنزاعات المتعددة تحمل بين طياتها العديد من الآلام والمتاعب النفسية والعديد من مصادر الضغط النفسي للفرد ، وان الازمات النفسية والصدمات الانفعالية والاحداث المزعجة التي يمر بها الفرد تعد من المشكلات والصعوبات التي يواجهها في حياته سواء في البيت أو العمل أو المجتمع ، تؤدي إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر بما يسبب الضغط النفسي، وهذا ما يجعل السعادة النفسية أمرا متعبا يصعب الحصول عليه (القيسي، 2004: 10) ؛ و بسبب ضغوط الحياة الكثيرة التي يتعرض لها الإنسان والنزاعات الداخلية التي تحدث بين غرائزه المتناقضة من ناحية والنزاعات الخارجية بينه وبين المجتمع من ناحية أخرى. لذا يتطلب القيام بدراسات في محاولة لتحقيق قدر أكثر من السعادة النفسية إلا أن علماء النفس ولعقود عديدة لم يهتموا بالسعادة النفسية بينما زاد اهتمامهم بالمواضيع السلبية مما جعل ارتباط علم النفس في تفكير العامة من الناس بأنه علم الاضطرابات النفسية .

وأن الافراد أصحاب التفكير السلبي نحو الحياة لا يشعرون بالسعادة النفسية, وقد يصابون بأعراض واضطرابات نفسية كثيرة, ولذا فأن التفكير السلبي للأفراد قد يضعف من سعادتهم النفسية ويسبب صراعات عديدة لهم ويقلل من تفاعلهم مع الإفراد الآخرين ، إذ يشعر الفرد في خيبت الامل في عالم انتشرت فيه الانانية والتنافس والتطلعات المادية التي طغت على مشاعر الفرد وعلى قيمته (حميدة، 2003: 17)؛ لذلك اصبح البحث عن السعادة أمرا ضرورياً لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط ؛ لان ضعف السعادة النفسية يؤثر على الوظائف الجسدية والنفسية والتأثيرات السلبية العميقة في شخصية الفرد ، إذ يصاحب ضعف السعادة الشعور بالاحباط والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس نظراً لفشله في أداء مهامه والعجز عن مسايرة الحياة (جندي، 2009: 12)

ومن خلال احساس الباحثان ، و الدراسات والبحوث السابقة تظهر مشكلة البحث ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث التجريبية التي تناولت تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؛ لذا توصل الباحثان الى تنمية السعادة النفسية من خلال برنامج ارشادي مقترح بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة والتي سعا الباحثان لدراستها والتي تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي:

* هل للبرنامج الارشادي القائم على (التحصين ضد الضغوط) أثر في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؟

**أهمية البحث**

يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية المتغير (السعادة النفسية) والاسلوب الذي يؤدي لتحقيق السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، إذ يعد الشعور بالسعادة النفسية والتعبير عنها مختلف من فرد إلى آخر ومن ثقافة إلى أُخرى ومن مرحلة عمرية لأُخرى ، وتعد السعادة النفسية حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية المتمثلة في الصحة والثقة بالنفس والتعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني إضافة إلى مصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في الحب والاسرة والاصدقاء وزملاء العمل ، والنشاطات وقت الفراغ (السيد أبو هاشم، 2012 : 13) ، وتعد العلاقات الاجتماعية مصدراً مشتركاً للسعادة النفسية، و تسهم العلاقات بين الافراد في سعادتهم، أي ان الفرد تتأثر سعادته من خلال علاقته بالآخرين الذين يشكلون أهمية بالنسبة له (Elizabeth,1992 : 200)

وقد بينت دراسة (Siahpush, 2008) إن الإحساس بالسعادة النفسية والتفاؤل والتفكير الإيجابي يكون لها فوائد كثيرة ومردود اجتماعي يؤثر على منتوج الفرد وجودة أدائه ودافعيته للإنجاز وقدرة الفرد على الضبط والتحكم الذاتي ، فيكون أكثر تعاطفاً وتعاوناً مع الآخرين (Siahpush, 2008: 118)

ومفهوم السعادة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي ومرتبط بمفهومه ، إذ استخدم العالم (مارتن سيلجمان) كلمة السعادة لوصف اهداف علم النفس الايجابي ، إذ تتضمن المشاعر والانشطة الايجابية (الفنجري، 2006: 12)

وللمشاعر الايجابية وظيفة كبيرة في التحسن ، إذ انها تطور مواردنا العقلية والاجتماعية والبدنية ، ومن خلال المشاعر الايجابية تقوى الصداقات والحب والانتماءات، مقارنة بالمشاعر السلبية وما تسببه من عوائق (سيلجمان، 2006: 25) .

وتعد السعادة النفسية انفعال وجداني ايجابي، إذ حاول علماء النفس دراسة متغير السعادة، إذ نرى انهم قد ركزوا عليها في ارتباطها بالاشباع، حيث أكدوا ان الاشباع النفسي والاجتماعي المصدر الحقيقي للسعادة النفسية ، ويبدو ذلك واضحا لما أكده (ماسلو) (النيال، علي ، 1995 : 34)

لذلك فان شعور الفرد بالسعادة لنفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاتها الاجتماعية ، ومدى الاشباع لدوافعه ، وتكاد تكون السعادة النفسية مستقرة في حياته؛ لأنها متصلة بمدى امكانيته على الوفاء بحاجته النفسية الاساسية(Feldman, 2008: 610)

وقد بينت دراسة (أبو حلاوة ، 2010) أن السعادة النفسية تساعد الفرد على استعادة التوازن النفسي وتمثل عن كونها شعور يحتاجه الفرد لمواجهة التوتر الذي يتعرض له في حياته ، لذلك من يسعون للوصول إلى السعادة والاقتراب منها والعمل على تحقيقها هم الاجدر أن يطلق عليهم ذوي العقلية السوية (أبو حلاوة ،2010 : 436)

وهذا ما أكدته دراسة (بخيت ، 2011) ان الشعور بالسعادة النفسية يمثل الغاية القصوى لحياة الفرد وان من يريدون الوصول إليها هم أفراد متفائلون لديهم نظرة طبيعية وإيجابية للحياة (بخيت ، 2011: 21)

كما وتعد السعادة النفسية وسيلة فعالة ليكون الفرد أكثر أستمتاع بالحياة وشخص متصالح مع ذاته ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (أمين ، 2008) ان السعادة النفسية حالة ايجابية تعكس نمتع الفرد بالحياة والقدرة على التفاعل الايجابي مع البيئة التي تحيط بالفرد ، إذ أصبحت السعادة لها تأثير كبير في حياة الفرد ، حيث تعد مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية ، حيث بتوافرها يصبح الفرد نفسيا وبدنيا وصحياً جيد جداً (أمين ، 2008 : 22) وتنبع أهمية هذا البحث لتناوله فئة موظفات الجامعة والتي تعد من الفئات المهمة والتي بحاجة إلى خدمات الارشاد النفسي والتوجيه والرعاية النفسية؛ وذلك لطبيعة عملهن وبيئتهن الجامعية التي تتطلب جهداً وتفاعلاً مع متغيرات جديدة تقود في الكثير من الاحيان إلى شد مستمر وتعرضهن إلى ضغوط عملية وأحيانا أسرية تجعلهن في أمس الحاجة الى المتابعة النفسية (فرهود ، 2017 : 6).

و تتجلى أهمية البحث الحالي على الجانبين النظري و التطبيقي :-

* الجانب النظري
1. إنَّ الدراسة الحالية تتناول فئة من موظفات الجامعة وهي شريحة مهمة بحاجة الى تقديم المساعدة والاهتمام .
2. رفد المكتبات المحلية و الجامعية إضافة معرفية تتناول متغير السعادة النفسية .
* الجانب التطبيقي
1. بناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .
2. تزويد الوحدات الارشادية ببرنامج إرشادي مقترح باسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية لدى الموظفات ، فانه يمثل أداة علمية يمكن الافادة منها .

**هدف البحث**

يهدف البحث الحالي الى بناء برنامج ارشادي مقترح ( التحصين ضد الضغوط ) في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .

**حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي بموظفات جامعة ديالى ( 2021- 2022) .

**تحديد المصطلحات**

1. البرنامج الارشادي

بوردرز (Borders&Dryra,1992)

 هو مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي يقوم بها المسترشدين في تعاون وتفاعل يعمل على توظيف امكاناتهم و طاقاتهم فيما يتفق مع حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة بينهم وبين المرشد .( Border & Dryra 1992, p462)

1. أسلوب التحصين ضد الضغوط
* Meichenbaum (1977) :
* هو الاسلوب الارشادي الذي يهدف إلى مساعدة المسترشدين على التكييف مع المثيرات الضاغطة البسيطة والشديدة من خلال العمل على تغيير معتقداتهم المعرفية وجملهم الذاتية السلبية اثناء التعرض للمواقف والاحداث الضاغطة والمثيرة للقلق والتوتر (Meichenbaum,1977:52)
* التعريف النظري : فقد تبنا الباحثان تعريف(Meichenbaum,1977) في هذا البحث؛ لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .
1. السعادة النفسية

Ryff (1989): هي مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا عند الفرد عن حياته بشكل عام ، وحددتها بستة عوامل رئيسية (تقبل الذات ، العلاقات الايجابية مع الاخرين ، الاستقلالية ، اهداف الحياة ، النمو الشخصي ، التمكن البيئي)Ryff ,1989:180 ) )

التعريف النظري

 أستند الباحثان على تعريف Ryff (1989) للسعادة النفسية ؛ لملائمته لإجراءات البحث الحالي.

التعريف الإجرائي

 الدرجة الكلية التي يحصل عليها الافراد من خلال اجابتهم على فقرات مقياس السعادة النفسية في البحث الحالي ..

1. الموظفات

هو كل شخص عهدت اليه وظيفة داخل ملاك الوزارة او الجهة غير المرتبطة بوزارة (قانون انضباط الدولة , رقم 14 لسنة 1991) .

الفصل الثاني / اطار نظري

مفهوم السعادة النفسية

تعد السعادة النفسية من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر و عبر الحضارات المختلفة . وتختلف وجهات النظر فيما يتعلق بالسعادة فالبعض يقصر هذا المفهوم على المتع و الملذات الجسدية ، في حين أن آخرين يقرنون المال بالسعادة ، أما الأديان فقد رفضت هذا المفهوم السطحي و ربطت السعادة بتقوى الله ، و عبادته و مساعدة الآخرين ، فيما رأى البعض الآخر أن السعادة تكمن في القدرة على السيطرة على الحالة الذهنية للشخص من خلال ممارسة التأمل و الرياضات الذهنية . و بين هذا و ذاك عمل علم النفس الإيجابي على دراسة الشعور بالسعادة بمنهج علمي للتوصل إلى مفهوم عالمي شامل للسعادة ، إضافة إلى البحث في كل ما يتضمنه هذا المفهوم من مكونات وجدانية ومعرفية ونفس - حركية ، و الطرق الممكنة لزيادة مستوى الشعور بالسعادة .

والسعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج و من الناحية المعرفية التأملية هي الشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات و الشعور بالبهجة و اللذة و الاستمتاع (أرجايل,11:1993).

إذ قامت (Ryff) بالعديد من الدراسات والأبحاث حول موضوع السعادة النفسية وتعد من أكثر الدراسات التي اهتمت بها من حيث أدوات البحث المستعملة فيه ، والأدوات المستعملة في قياسه ، والمؤشرات الأساسية المتبعة من اجل التعرف عليها ، وان (Ryff)قدمت إنموذجاً للسعادة النفسية ، إذ ان الفرد الذي يصل الى مرحلة الشعور بجودة الحياة ينعكس عن طريق مستوى أحساسة بالسعادة النفسية التي بينتها ( رايف ) بستة مجالات هي :

المجال الاول : الاستقلالية .

المجال الثاني : التمكن البيئي .

المجال الثالث: التطور الشخصي.

المجال الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين .

المجال الخامس: أهداف الحياة .

المجال السادس : تقبل الذات.

 وقد تم بناء الشكل الإنموذج هذا عن طريق البعض من النظريات والآراء النظرية المختلفة التي تخص الشخصية ، كما وضحتها ( Ryff ,1995, p :100 ).

وان (Ryff) قد أكدت على مشاركة مفاهيم النظريات الشخصية في الوصول الى السعادة النفسية ومن هذه المفاهيم هي : (النمو الشخصي، وميول الحياة الرئيسية ، الصحة العقلية في مرحلة الشيخوخة، الوظائف الكاملة للشخص، والعمليات التنفيذية للشخصية، والنضج، وتحقيق الذات ، والفردية) (ابوهاشم،282:2010).

اسلوب التحصين ضد الضغوط :

استخدم ميكينبوم (Meichenbaum,1977) هذا الأسلوب وطوره في السبعينات من القرن الماضي، مستندا على افتراض هو مساعدة المسترشدين على التوافق بفاعلية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة جديدة، بحيث تسمح لهم بتطوير قدرتهم لتحمل أشكال كثيرة من الضغوط النفسية، كما افترض بانه يمكن زيادة كفاءة المسترشدين للتوافق من خلال تعديل افكارهم وتوقعتهم حول ادائهم في المواقف الضاغطة، اضافة الى تشجيعهم على استخدام مهارات سلوكية موجوده لديهم، لذا يدمج اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية بين عناصر التعلم السقراطي والرصد الذاتي للمسترشد وبناء مفاهيم وافكار جديدة والتدريب على الاسترخاء والتدريب السلوكي والتغيير البيئي(ارفورد وآخرون،2012: 561).

ويعد هذا الاسلوب من الأساليب العلاجية المعرفية التي تأخذ جانب من جوانب العلاجية السلوكية، فيهدف هذا الاسلوب من وجهة نظر (ميكينبوم) الى مساعدة الفرد في التعامل مع مواقف الضغط النفسي قبل مواجهتها، كما يقوم على مساعدة الفرد على التكيف بفعالية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف

مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة شديدة الشدة، ويرى (ميكينبوم) أن من أهم الاساليب الفعّالة لمساعدة الأفراد للتوافق مع الضغوط النفسية هي العمل على تغيير معتقداتهم المعرفية وتوقعاتهم وجملهم الذاتية السلبية إثناء التعرض لمواقف الضغط النفسي(ابو اسعد والازايدة،2015: 215).

ولغرض تحقيق الهدف من اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية استخدم الباحثان عدداً من الاستراتيجيات والفنيات في البرنامج الارشادي منها ( تقديم الموضوع ، المناقشة، الحديث الذاتي ، الاسترخاء ، المكافأة الذاتية ( التعزيز الذاتي ) ،المواجهة ، النمذجة ، التغذية الراجعة ، التعزيز الاجتماعي ، التقويم ، التدريب البيتي )

واعتمد الباحثان اسلوب التحصين ضد الضغوط في بناء البرنامج الارشادي وذلك للمسوغات الآتية:-

1. يعد من الاساليب الإرشادية الناجحة في خفض أو تنمية بعض السلوكيات لدى المسترشدين وايدت ذلك العديد من الدراسات كدراسة (ظاهر,2009) ودراسة (الزيدي,2013) ودراسة (العكيلي 2016) ودراسة (دواح ، 2018).
2. يعد اسلوب اقتصادي لا يترتب عليه الكثير من النفقات والتكاليف .

الفصل الثالث / اجراءات البحث

1. منهج البحث : اعتمد الباحثان على منهج البحث التجريبي في البحث الحالي .
2. مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بموظفات جامعة ديالى للعام الدراسي ( 2021- 2022) و البالغ عددهم ( 1062) موظفة موزعات على (14) كلية ورئاسة الجامعة و الجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

مجتمع الكليات واعداد الموظفات في جامعة ديالى

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ت** | **اسم الكلية** | **عدد الموظفات الكلي** |
| **1** | **رئاسة الجامعة** | **155** |
| **2** | **كلية التربية الاساسية** | **166** |
| **3** | **كلية القانون و العلوم السياسية** | **37** |
| **4** | **كلية التربية للعلوم الصرفة** | **71** |
| **5** | **كلية التربية للعلوم الانسانية** | **123** |
| **6** | **كلية التربية المقداد** | **20** |
| **7** | **كلية الهندسة** | **136** |
| **8** | **كلية العلوم الاسلامية** | **16** |
| **9** | **كلية العلوم** | **116** |
| **10** | **كلية الطب البيطري** | **35** |
| **11** | **كلية الطب** | **65** |
| **12** | **كلية الزراعة** | **31** |
| **13** | **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة** | **41** |
| **14** | **كلية الادارة والاقتصاد** | **24** |
| **15** | **كلية الفنون الجميلة** | **26** |
| **المجموع** | **1062** |

1. عينة البحث: تم اختيار (400) موظفة موزعات على (7) كليات ورئاسة الجامعة على وفق العينة العشوائية ضمن حدود مجتمع كليات جامعة ديالى .
2. أداة البحث : قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة على وفق الخطوات التي حددها ( Allen Yen, 1979: p118-119) وهي :-
* تحديد المفهوم : اعتمد الباحثان على انموذج (Ryff, 1989) في تحديدها لمفهوم السعادة النفسية .
* تحديد المجالات :- قام الباحثان بتحديد (6) مجالات على وفق الانموذج المتبنى وهي (الاستقلالية ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، أهداف الحياة، تقبل الذات)
* صياغة الفقرات : قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس و مكون من (48) فقرة بواقع (5) بدائل امام كل فقرة ، وتم الاتفاق في عملية التصحيح لفقرات المقياس على اعطاء الدرجات ( 5 ، 4 ، 3 ،2 ، 1) في حال الاجابة الموجبة واعطاء الدرجات من (1 ، 2 ، 3 ، 4 ،5 ) في حال الاجابة السالبة ، وقد اخذ الباحثان بآراء السادة الخبراء والمحكمين لمدى ملائمة البدائل .
* آراء المحكمين و الخبراء : بعد أنَّ تم تحديد مجالات مقياس السعادة النفسية و صياغة الفقرات على ضوء ستة مجالات و عرض الاطار النظري لمفهوم السعادة النفسية عرض الباحثان أداة المقياس بصورة أولية على ( 25) خبير متخصصين في مجال علم النفس والارشاد و القياس و التقويم للحكم على صلاحية أداة المقياس , و تم اجراء التعديلات على فقرات المقياس , و بعد التعديل على فقرات المقياس وفقاً لآراء المحكمين أصبح المقياس يتكون من (48 ) فقرة موزعة على المجالات الستة.
* التحليل الاحصائي

تُعد عملية التحليل الإحصائي هي فحص لاستجابات الأفراد لكل فقرة من فقرات الأداة (مقياس السعادة النفسية), ويهدف إلى إعداد فقرات ضمن إداه البحث تتمتع بالخصائص السايكومترية, وهذا يُساعد الباحث في زيادة صدق وثبات أداته (نجرس, 2014 : 79). تختلف أدبيات القياس التربوي والنفسي على تحديد حجم عينة التحليل الإحصائي، فيرى ايبل (Ebel, 1972) إن حجم العينة وزيادة اعداد افرادها هو الإطار المفضل عند القيام بعملية التحليل الاحصائي، ويؤكد على انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري، (Ebel, 1972: 289-290)، وأشارت أنستازي (Anastasi, 1988)

 لذلك فأن تحليل فقرات المقياس تُعد جزءاً مكملاً لكل من ثباته وصدقه , وكالآتي:-

* أسلوب حساب القوة التميزية ولكل فقرة من فقرات المقياس ( وهي قدرة الفقرة على أن تمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الحالة وبين من يتمتع بدرجة منخفضة من نفس الحالة , ومن خلال أسلوب المجموعتين المُتطرفتين, وبمقارنة الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار بأولئك الذين حصلوا على درجة منخفضة فيه وتتم المقارنة لكل فقرة من فقرات الاختبار, وأشار (Kelly,1939 ) بأنه أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المُتطرفتين في حالة العينات الكبيرة والتي يكون توزيعها طبيعياً هي نسبة (27%) من حجم العينة (هاشم,2017: 85).

 ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأتباع الخطوات الآتية:-

* تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (400) موظفة من مجتمع البحث.
* تصحيح الاستمارات الخاصة بمقياس السعادة النفسية , وإعطاء درجة لكل فقرة من فقرات المقياس وبحسب نوعها (سلبية أو ايجابية).
* جمع الدرجات لكل استمارة واستخراج الدرجة الكلية.
* ترتيب الاستمارات الـ (400) تنازلياً (أي من أعلى درجة إلى أقل درجة).
* سحب (108) استمارة من المجوعة العليا وبنسبة (27%), و(108) استمارة من المجموعة الدنيا وبنسبة (27%) .
* استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات جميع المفحوصين ولكل مجموعة وكل فقرة من فقرات مقياس السعادة النفسية وإِجراء الاختبار التائي لعينتين مُستقلتين (T-test) من أجل التعرف على الفروق بين درجات المجموعتين (العليا والدنيا) ولكل فقرة وعند مُستوى الدلالة (0,05%), وقد تبين أن جميع فقرات المقياس ذات قوة تميزية جيدة وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من الجدولية والتي قيمتها(1,96) وعند درجة حرية (214), لاحظ جدول (2) .

جدول(2)

القوة التميزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المُتطرفتين

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **التسلسل** | **المجموعة العليا** | **المجموعة الدنيا** | **القيمة التائية** | **مستوى الدلالة** |
| **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **الوسط الحسابي** | **الانحراف المعياري** |
| **1** | **3,666** | **1,540** | **2,009** | **0,999** | **9,377** | **دالة** |
| **2** | **3,768** | **1,538** | **2,185** | **1,161** | **8,537** | **دالة** |
| **3** | **3,370** | **1,343** | **2,175** | **1,075** | **7,214** | **دالة** |
| **4** | **3,194** | **1,549** | **1,935** | **0,978** | **7,140** | **دالة** |
| **5** | **3,463** | **1,512** | **2,083** | **0,938** | **8,054** | **دالة** |
| **6** | **3,305** | **1,248** | **1,935** | **0,940** | **9,110** | **دالة** |
| **7** | **3,277** | **1.206** | **2,037** | **0,874** | **8,654** | **دالة** |
| **8** | **3,259** | **1,355** | **1,981** | **0,831** | **8,349** | **دالة** |
| **9** | **3,787** | **1,223** | **2,027** | **0,990** | **11,617** | **دالة** |
| **10** | **3,435** | **1,170** | **2,018** | **0,956** | **9,739** | **دالة** |
| **11** | **3.194** | **1,356** | **2,194** | **1,114** | **5,919** | **دالة** |
| **12** | **3,620** | **1,213** | **1,944** | **0,894** | **11,555** | **دالة** |
| **13** | **3,009** | **1,424** | **2,064** | **0,969** | **5,697** | **دالة** |
| **14** | **3,287** | **1,497** | **1,935** | **0,959** | **7,897** | **دالة** |
| **15** | **3,046** | **1,449** | **1,879** | **0,883** | **7,144** | **دالة** |
| **16** | **3,638** | **1,179** | **2,037** | **1,058** | **10,504** | **دالة** |
| **17** | **3,231** | **1,148** | **1,898** | **0,874** | **9,596** | **دالة** |
| **18** | **3,592** | **1.268** | **1,981** | **1,085** | **10,032** | **دالة** |
| **19** | **3,953** | **1,079** | **1,953** | **0,950** | **14,445** | **دالة** |
| **20** | **3,083** | **1,261** | **2,092** | **1,098** | **6,156** | **دالة** |
| **21** | **3,500** | **1,377** | **2,166** | **1,106** | **7,843** | **دالة** |
| **22** | **3,324** | **1,527** | **1,935** | **1,007** | **7,889** | **دالة** |
| **23** | **3,009** | **1,370** | **1,972** | **0,980** | **6,395** | **دالة** |
| **24** | **3,463** | **1,271** | **1,916** | **0,958** | **10,096** | **دالة** |
| **25** | **3,537** | **1,376** | **2,055** | **1,066** | **8,841** | **دالة** |
| **26** | **3,537** | **1,443** | **2,092** | **1,148** | **8,140** | **دالة** |
| **27** | **3,222** | **1,542** | **2,166** | **1,249** | **5,526** | **دالة** |
| **28** | **3,351** | **1,493** | **2,148** | **1,251** | **6,420** | **دالة** |
| **29** | **3,296** | **1,435** | **1,990** | **0,999** | **7,755** | **دالة** |
| **30** | **2,861** | **1,512** | **1,963** | **0,067** | **5,041** | **دالة** |
| **31** | **3,657** | **1,541** | **1,990** | **1,054** | **9,273** | **دالة** |
| **32** | **3,713** | **1,547** | **2,027** | **1,045** | **9,380** | **دالة** |
| **33** | **3,287** | **1,360** | **1,990** | **0,999** | **7,978** | **دالة** |
| **34** | **3,064** | **1,536** | **1,888** | **0,950** | **6,765** | **دالة** |
| **35** | **3,351** | **1,499** | **1,925** | **0,839** | **8,622** | **دالة** |
| **36** | **3,361** | **1,218** | **1,814** | **0,877** | **10,703** | **دالة** |
| **37** | **3،259** | **1,225** | **1,805** | **0,880** | **10,011** | **دالة** |
| **38** | **3,194** | **1,356** | **1,916** | **0,798** | **8,435** | **دالة** |
| **39** | **3,787** | **1,238** | **1,796** | **0,883** | **13,600** | **دالة** |
| **40** | **3,398** | **1,222** | **1,824** | **0,873** | **10,888** | **دالة** |
| **41** | **3,111** | **1,369** | **1,796** | **0,806** | **8,599** | **دالة** |
| **42** | **3,518** | **1,286** | **1,833** | **0,922** | **11,067** | **دالة** |
| **43** | **2,953** | **1,403** | **1,777** | **0,846** | **7,456** | **دالة** |
| **44** | **3,185** | **1,511** | **1,694** | **0,802** | **9,055** | **دالة** |
| **45** | **3,055** | **1,439** | **1,694** | **0,742** | **8,735** | **دالة** |
| **46** | **3,657** | **1,193** | **1,833** | **0,971** | **12,320** | **دالة** |
| **47** | **3,314** | **1,107** | **1,796** | **0,851** | **11,296** | **دالة** |
| **48** | **3,546** | **1,285** | **1,759** | **1,003** | **11,389** | **دالة** |

* استخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

 أي إِيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة من فقرات المقياس وبين الأداء على الاختبار كله , وتعني درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية, ويُعد ايضاً مؤشر لصدق فقرات المقياس في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة, واستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين(درجة كل فقرة لفقرات المقياس وبين الدرجة الكلية ) لأفراد عينة البحث البالغ عددها(400) موظفة, وعند استخراج معاملات الارتباط أتضح للباحثان أن جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مُستوى دلالة (0,05 ), وبدرجة حرية(398) لاحظ جدول(3).

جدول (3)

قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| تسلسل الفقرة | معامل الارتباط | الدلالة | تسلسل الفقرة | معامل الارتباط | الدلالة |
| 1 | 0,434 | دالة | 25 | 0,413 | دالة |
| 2 | 0,446 | دالة | 26 | 0,404 | دالة |
| 3 | 0,355 | دالة | 27 | 0,349 | دالة |
| 4 | 0,403 | دالة | 28 | 0,368 | دالة |
| 5 | 0,429 | دالة | 29 | 0,387 | دالة |
| 6 | 0,434 | دالة | 30 | 0,316 | دالة |
| 7 | 0,441 | دالة | 31 | 0,445 | دالة |
| 8 | 0,419 | دالة | 32 | 0,479 | دالة |
| 9 | 0,514 | دالة | 33 | 0,429 | دالة |
| 10 | 0,464 | دالة | 34 | 0,423 | دالة |
| 11 | 0,381 | دالة | 35 | 0,473 | دالة |
| 12 | 0,509 | دالة | 36 | 0,486 | دالة |
| 13 | 0,341 | دالة | 37 | 0,517 | دالة |
| 14 | 0,463 | دالة | 38 | 0,441 | دالة |
| 15 | 0,343 | دالة | 39 | 0,550 | دالة |
| 16 | 0,447 | دالة | 40 | 0,519 | دالة |
| 17 | 0,427 | دالة | 41 | 0,445 | دالة |
| 18 | 0,441 | دالة | 42 | 0,563 | دالة |
| 19 | 0,532 | دالة | 43 | 0,425 | دالة |
| 20 | 0,311 | دالة | 44 | 0,523 | دالة |
| 21 | 0,349 | دالة | 45 | 0,406 | دالة |
| 22 | 0,388 | دالة | 46 | 0,515 | دالة |
| 23 | 0,289 | دالة | 47 | 0,482 | دالة |
| 24 | 0,474 | دالة | 48 | 0,505 | دالة |

* علاقة درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

 تم حساب معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمجالات ولأفراد عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها(400) موظفة, وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا ، لاحظ جدول (4)

جدول (4)

قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المجال | الفقرات | معامل الارتباط | الدلالة | المجال | الفقرات | معامل الارتباط | الدلالة |
| الاول | 1 | 0,570 | دالة | الرابع | 16 | 0,530 | دالة |
| 22 | 0,502 | دالة |
| 7 | 0,491 | دالة | 28 | 0,494 | دالة |
| 13 | 0,448 | دالة | 34 | 0,439 | دالة |
| 19 | 0,570 | دالة | 40 | 0,586 | دالة |
| 25 | 0,538 | دالة | 44 | 0,521 | دالة |
| 31 | 0,597 | دالة | 47 | 0,530 | دالة |
| 38 | 0,537 | دالة | 48 | 0,593 | دالة |
| الثاني | 2 | 0,600 | دالة | الخامس | 5 | 0,448 | دالة |
| 8 | 0,474 | دالة | 11 | 0,454 | دالة |
| 14 | 0,529 | دالة | 17 | 0,539 | دالة |
| 20 | 0,469 | دالة | 23 | 0,485 | دالة |
| 26 | 0,478 | دالة | 29 | 0,550 | دالة |
| 32 | 0,559 | دالة | 35 | 0,554 | دالة |
| 37 | 0,575 | دالة | 41 | 0,441 | دالة |
| 43 | 0,492 | دالة | 45 | 0,466 | دالة |
| الثالث | 3 | 0,449 | دالة |
| 9 | 0,592 | دالة | السادس | 6 | 0,559 | دالة |
| 15 | 0,405 | دالة | 12 | 0,583 | دالة |
| 21 | 0,498 | دالة | 18 | 0,519 | دالة |
| 27 | 0,431 | دالة | 24 | 0,556 | دالة |
| 33 | 0,563 | دالة | 30 | 0,416 | دالة |
| 39 | 0,596 | دالة | 36 | 0,545 | دالة |
| الرابع | 4 | 0,443 | دالة |  | 42 | 0,590 | دالة |
| 10 | 0,535 | دالة |  | 46 | 0,597 | دالة |

* علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى:

 تم حساب معاملات الارتباط لدرجات الأبعاد وعلاقتها بعضها مع بعض , وتبين أن (جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا) , لاحظ جدول(5)

جدول(5)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والمجال الاخر للمقياس

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المجالات | الاولالاستقلالية | الثانيالتمكن البيئي | الثالثالنمو الشخصي | الرابعالعلاقات الايجابية مع الاخرين | الخامساهداف الحياة | السادستقبل الذات |
| الاول | 1 | 0,588 | 0,632 | 0,582 | 0,600 | 0,667 |
| الثاني | 0,588 | 1 | 0,594 | 0.650 | 0,596 | 0,676 |
| الثالث | 0,632 | 0,594 | 1 | 0,647 | 0,667 | 0,619 |
| الرابع | 0,582 | 0.650 | 0,647 | 1 | 0,671 | 0,687 |
| الخامس | 0,600 | 0,596 | 0,667 | 0,671 | 1 | 0,595 |
| السادس | 0,667 | 0,676 | 0,619 | 0,687 | 0,595 | 1 |

* علاقة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس

 تم حساب معاملات الارتباط للأبعاد وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس , وتكون جميعها دالة إحصائيا, لاحظ جدول(6(.

جدول) 6)

معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس

|  |  |
| --- | --- |
| الأبعاد | معامل الارتباط |
| الاستقلالية | 0,810 |
| التمكن البيئي | 0,828 |
| النمو الشخصي | 0,817 |
| العلاقة الإيجابية مع الآخرين | 0,857 |
| أهداف الحياة | 0,820 |
| تقبل الذات | 0,856 |

* الخصائص السايكومترية لمقياس السعادة النفسية

تعد الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية, إِذ انها توضح مقدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله ، وجمع معظم علماء القياس النفسي على ضرورة توافر خاصيتي الصدق والثبات, وهي من اكثر الخصائص السكيومترية أهمية في المقاييس (الغريب ، 1985 : 253)، والتي تمكن الباحثين من قياس الظاهرة قياساً دقيقاً وبالتالي توافر فرصة حقيقية لاتخاذ قرارات مناسبة (الريماوي,2017: 96).

لذلك قام الباحثان باستخراج مؤشرات الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات ) وكالآتي:

* مؤشرات الصدق

 يُعد الصدق من الخصائص المهمة جداً والتي يحرص واضعي المقاييس على توافرها , فالصدق هو دراسة العلاقة المنطقية والتي تجمع بين إِداء الفرد على المقياس والخصائص المفاهيمية التي ترتبط بالخاصية التي يمكن ملاحظتها وقياسها, (النعيمي, 2014 : 219-221 ) ومن اجل ان يوصف الاختبار بانه صادق لابد ان تتوفر فيه مؤشرات كثيرة تشير اليه وكلما زادت المؤشرات لقياس معين زادت الثقة فيه (Anastasi&Urbina, 1997 : 141) ، وقد حقق الباحثان نوعين من الصدق , وهي كالاتي:

1. الصدق الظاهري : هو من أبسط مظاهر الصدق للمحتوى ، ولهُ تسميات أُخرى كالصدق السطحي أو قد يطلق عليه تسمية الصدق المنطقي ، وذلك لأشارته للمظهر العام للاختبار من حيث الموضوعية ، ووضوح فقرات وتعليمات الاختبار ، ودقة التعليمات ( فليح, 2018 : 90) .

 وقد حقق الباحثان هذا النوع من الصدق في فقرات مقياس السعادة النفسية للبحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين والمختصين في مجال التربية وعلم النفس , وكما تَمَّ ذكره.

1. مؤشرات صدق البناء : يُقصد بصدق البناء هي السمات السيكولوجية التي تظهر أو تنعكس لعلامات اختبار ما أو مقياس ما (الكناني وجابر، 2011: 173) .

ويكون المقياس صادقًا بنائيًا وذلك عندما تكون فقراته مميزة من خلال التحليل الإحصائي لفقراته في المجمـوعتين المتـطرفتين .

وبحسب مؤشرات الصدق انفة الذكر (الصدق الظاهري, وصدق التمييز لعينتين مُتطرفتين, وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس, وعلاقة درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمجالات), يُعد مقياس السعادة النفسية صادقاً.

* الثبات

 إن الدقة والاتساق في درجات المقياس واعطاءه النتائج نفسها هو الثبات فهو يُشير إلى الاستقرار في النتائج إذا ما تقرر تطبيق المقياس مرة أُخرى تحت الظروف والشروط نفسها(Baron, 1980 :418) .

 ومن أجل التحقق من ثبات مقياس السعادة النفسية , اعتمد الباحثان إلى استعمال الطرق الآتية:-

1. إعادة الاختبار: ويعني الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو متشابهة إذ ما طبق لأكثر من مرة وفي ظروف متماثلة ( كامل، 2015: 74).

 وقام الباحثان بإعادة تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة قصدية تكونت من (60) موظفة بعد مرور(14) يوماً من التطبيق الأول للمقياس , إذ تبين أن الارتباط بين التطبيقين(الأول والثاني) بلغ(88%) ويُعد مؤشر جيد جدا لقيمة الثبات.

1. طريقة ألفا كرونباخ : تستعمل هذه الطريقة للتأكد من ثبات المقياس ؛ إذ يقيس مدى الاتساق, والتناسق في إجابة الفرد على كل الاسئلة الموجودة في المقياس ومدى قياس كل سؤال للمفهوم؛ إذ إنَّ فكرة هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة ، 1985 : 149) ، ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس ( ثورندايك وهجين ، ١٩٨٦ : ۷۸ ) ، وتمثل معادلة ( ألفا كرونباخ ) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس الى أجزاء مختلفة وبذلك فهو يمثل معامل ارتباط بين أي جزأين من أجزاء المقياس ( أبو علام ، ۱۹۹۰ : ١٥٨) . وبتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات مقياس السعادة النفسية البالغ (84%) وهو معامل جيد يمكن الاعتماد عليه .

جدول (21)

معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| التسلسل | نوع الطريقة | معامل الثبات |
| 1 | اختبار - إعادة الاختبار | 0,88 |
| 2 | طريقة ألفا كرونباخ | 0,84 |

الفصل الرابع / البرنامج الارشادي

 يعتمد البرنامج الارشادي على اساس نظري نموذجي او اطار يساعد في رؤية العلاقات بين الظواهر و الحقائق و تساعد النظرية على بلوغ أهداف التفسير و التنبؤ و الضبط . و نحن في العملية الارشادية نقوم بدراسة السلوك بهدف فهمه و تفسيره و التنبؤ به و ضبطه , و كما تقدم لنا النظرية طرق و تقنيات علاجية تساعد المرشد في ضبط و تعديل السلوك و التفكير دراسته . ( عبدالله , 2012: 10 ) , و بعد الاطلاع على نماذج التخطيط للبرنامج الارشادي منها (نموذج السفاسفة , و نموذج البرمجة و الميزانية لدوسري و نموذج التخطيط لزهران ) , أعتمد الباحثان على انموذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) في بناء البرنامج الارشادي المقترح , و ذلك لأنه يعتمد هذا النموذج على جميع فقرات المقياس و الذي يساعد على اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية من خلال الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي . و تتلخص خطوات تخطيط البرنامج الارشادي على وفق أنوذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) و كالاتي :-

1. تحديد و تقدير الحاجات
2. أهداف البرنامج الارشادي
3. تحديد الأولويات
4. اختيار الانشطة و الفعاليات ( الخالدي , 2009: 19)

و سيقوم الباحثان بعرض جلستين مقترحتين في هذا الفصل :-

*الجلسة الاولى : التفاؤل مدة الجلسة : 60 دقيقة*

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع | التفاؤل  |
| الحاجة | تمكين المسترشدات من التفاؤل. |
| هدف الجلسة | مساعدة المسترشدات على تنمية مشاعر التفاؤل وأهميته في حياة الفرد. |
| الأهداف السلوكية | جعل المسترشدات قادرات على أن:* يعرفن معنى التفاؤل.
* يعرفن أساليب تنمية التفاؤل.
* يعرفن أهمية التفاؤل في الحياة.
* يعرفن العوامل المساعدة على التفاؤل.
* يشعرن بالتفاؤل.
 |
| التوجيهات والفنيات | تقديم الموضوع , المناقشة ، النمذجة ، المكافأة الذاتية  |
| الأنشطة المقدمة | * يقوم الباحثان بالترحيب بالمسترشدات وتشكر حضورهن والالتزام بوقت الجلسة الإرشادية.
* يقوم الباحثان بمتابعة التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي انجزن الواجب.
* تقديم الموضوع التفاؤل وتعريفه ومناقشته مع المسترشدات.
* يوضح الباحثان أهمية الإحساس بالتفاؤل وأن تشعر المسترشدات بالتفاؤل في حياتهن.
* يقوم الباحثان بعرض نماذج رمزية تبين أهمية التفاؤل.
* يطلب الباحثان من المسترشدات توجيه عبارات ذاتية ايجابية كمكافأة ذاتية .
* يقوم الباحثان بالتعزيز الاجتماعي للمسترشدات من أجل استمرار مشاركتهن في الجلسة الإرشادية.
 |
| التقويم | يقوم الباحثان بتوجيه الأسئلة الآتية:* ما هي العوامل المساعدة على التفاؤل؟
* ما معنى التفاؤل؟
* تلخيص ما دار في الجلسة.
* تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة.
 |
| التدريب البيتي | يطلب الباحثان من المسترشدات ذكر مواقف تشعرهن بالتفاؤل ويكونن النظرة الإيجابية للحياة. |

*الجلسة الثانية : الرضا عن الحياة مدة الجلسة : 60 دقيقة*

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع | الرضا عن الحياة. |
| الحاجة | مساعدة المسترشدات على تقبل الحياة والرضا عنها. |
| هدف الجلسة | تمكين المسترشدات من الرضا عن حياتهن. |
| الأهداف السلوكية | جعل المسترشدة قادرة على أن:* تعرف معنى الرضا عن الحياة.
* تعرف العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة.
* تعرف أهمية التوافق مع الحياة.
* يكونن راضيات عن حياتهن.
 |
| الاستراتيجيات والفنيات | تقديم الموضوع , المناقشة ، النمذجة |
| الأنشطة المقدمة | يقوم الباحثان بالترحيب بالمسترشدات وشكرهن والالتزام والحضور بموعد الجلسة.* يقوم الباحثان بمتابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للمسترشدات اللواتي أنجزن التدريب.
* تقديم موضوع الرضا عن الحياة ومناقشته مع المسترشدات.
* يوضح الباحثان أهمية الرضا عن الحياة وكيفية التكيف والتوافق مع الشؤون الحياتية للمسترشدات.
* يقدم الباحثان التعزيز الاجتماعي (أحسنت، ممتاز) للمسترشدات من أجل استمرار المشاركة والتفاعل في الجلسة.
 |
| التقويم البنائي | يوجه الباحثان بعض الأسئلة للمسترشدات وهي:* ما هو معنى الرضا عن الحياة؟
* ما هي العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة؟
* تلخيص ما دار في الجلسة.
* تحديد السلبيات والايجابيات للجلسة.
 |
| التدريب البيتي | توجه المسترشدات بكتابة في الجلسة القادمة ما تعلمته في هذه الجلسة وتقديم موقف اجتماعي يتمثل بالرضا عن الحياة. |

**الاستنتاجات**

1. يعد البرنامج الارشادي باسلوبين الارشاديين (العلاج الوجودي ، التحصين ضد الضغوط) وفنياتهما ذا اثراً ايجابياً على المسترشدات إذ ابدن المسترشدات ارتياحهن وتفاعلهن مع جميع الانشطة التي اجريت بوساطة فنيات الاسلوبين الارشاديين.
2. توصف السعادة النفسية بأنها ايجابية ومرغوبة ويمكن تنميتها باستعمال البرنامج الارشادي .

**التوصيات**

يوصي الباحثان بالآتي:

1. الافادة من البرنامج الارشادي الذي تم اعداده من قبل الباحثان لبيان كفاءته في تنمية السعادة النفسية من قبل الجهات المستفيدة .
2. اعطاء مفاهيم ايجابية للموظفات عن الحياة وتعزيز ثقتهن بنفسهن .
3. تقديم توصية لرئاسة الجامعات العراقية بتفعيل دور الوحدات الارشادية في جميع الكليات والاقسام العلمية في الجامعات.

**المقترحات**

1. اجراء دراسة مقارنة باستعمال المقياس والبرنامج الذي اعدته الباحثة على الموظفين لدى الجامعة ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
2. اجراء دراسة تتناول السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية اخرى مثل الذكاء الاجتماعي ، تقدير الذات، الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، جودة الحياة والأمل.

**المصادر**

* **ابو أسعد ، احمد عبد اللطيف ، والازايدة ، رياض عبد اللطيف (2015): الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي و التربوي ، الجزء الاول ، دار ديبونو لتعليم التفكير للنشر و التوزيع ،عمان – الاردن.**
* **أبو حلاوة ، محمد السعيد (2010): علم النفس الايجابي ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية ، العدد(34) ، القاهرة ، مصر.**
* **أبو علام، رجاء محمود، (1990): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم، الكويت.**
* **أبو هاشم، السيد محمد (2012): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد(20)، العدد (81) .**
* **أرجايل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت .**
* **أرفورد، برادلي ت وايفز، سوزان و برناديت، اميلي م وتنج، كاترين (2012 (: 35 أسلوبا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هاله المسعود، ط1 ،دار الراية للنشر والتوزيع، عمان.**
* **امين ، فوزي احمد (2008) : سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر .**
* **بخيت، ماجدة هاشم (2011): السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى رياض الأطفال، دراسة منشورة في مجلة الطفولة والتربية، المجلد (3)، العدد (6)، مصر .**
* **ثورندايك ، روبرت ، وهيجن ، اليزابيث (1986) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبدالله زيد الكيلاني ، عبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الاردني ، عمان الاردن .**
* **حميدة ، سامي (2003): فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية لدى عينة من الشباب الجامعي السعودي ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر.**
* **الخالدي، عطا الله (2009) : علم النفس الإرشادي (الدليل في الإرشاد الجمعي تطبيقات عملية) ،ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن .**
* **سيلجمان، مارتن (2008): السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم، ط1، مكتبة جرير مترجم ، المملكة العربية السعودية.**
* **عبدالله ، محمد قاسم (2012) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن.**
* **عودة ، احمد سليمان(1985): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، دار الأمل ، أربد .**
* **الغريب, رمزية (1985) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.**
* **فرهود ، عماد خالد مغير (2017): اثر البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة البناء المعرفي في تنمية الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .**
* **فليح ، ميثاق ظاهر(2018): تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، العـلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ، جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – العراق.**
* **الفنجري ، حسن عبد الفتاح (2006) : السعادة الحقيقية بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر ، بنها ، مصر.**
* **قانون انضباط الدولة , رقم 14 لسنة 1991**
* **القيسي ، سهى شفيق توفيق (2004): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية.**
* **كامل, سلمى حسين(2015): تأثير أسلوبين من الإرشاد المعرفي في تحسين ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة, أطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة ديالى, كلية التربية الاساسية ,العراق.**
* **الكناني، ممدوح عبدالمنعم وجابر، عيسى عبدالله (2011): القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.**
* **نجرس, سناء علي حسون(2014) : أثر أسلوبين إرشاديين العقلاني السلوكي الانفعالي العاطفي و العلاج الواقعي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية, اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة ديالى ,كلية التربية الأساسية, العراق.**
* **النعيمي, مهند عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس, ط1 , المطبعة المركزية, جامعة ديالى, العراق.**
* **النيال، مايسة أحمد، وعلي، ماجدة خميس (1995): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، دراسة منشورة في مجلة علم النفس، العدد (36)، القاهرة.**
* **هاشم , اركان فلاح (2017): الطمأنينة الانفعالية وهوية الأنا وعلاقتهما بالدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية للعلوم الانسانية, العراق.**
* **Anastasia, A (1988): psychological Testing \_Thad .New york , Macmillan Publishing Co .LNC**
* **Anastasi, A. (1997): Some merging trends in Psychology
measurement,Vol,1.**
* **Baron, A,R et al (1980) : psychology Helt sanders Intentional Edition Japan**
* **Borders, I, D. & Drory, Sandra (1992): Comprehenive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitoners, Journal of counseling and development, Vol.70.**
* **Elizabeth, G.M. (1992): modified quality of life measure for youths psychometric properties, Diabetes, Educe .**
* **Feldman,R.(2008): Development across the life span(5th ed)upper saddle river, NJ:Pearson Prentice Hall.**
* **Ryff ,C. D.(1989),Happiness Is Everything, or Is? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being ,Journal of Personality and Social Psychology ,vol.57,No. 6,1069-1081.**
* **Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995): The structure of Psychological well– Being revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69.**
* **Siahpush, M. ct al. (2008): Happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence of limiting, long-term health condition. American Journal of Health Promotion,23(1) .**
* **Meichenbaum,D,H.(1977): Cognitive – behavior modification, Future directions, In P, Sjoden, S, Gates & W, S, Dockens (Eds) Trends in behavior therapy, New York, Academic Press.**
* **Allen: M.J & Yen: M.W (1979): Introduction to Measurement Theory: California : Book Cole.**