



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد
النفسي والتوجيه التربوي.

من الطالبة

غفران حسين إبراهيم كمر العبادي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ

فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ

رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَجْذُورٍ ﴿١٠٨﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة هود: الآية (١٠٨)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) قد تمّ بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم : أ. م. د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمّت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحويّة غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم:

الاختصاص العام :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقييمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلميِّ ولأجله وقعت .

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي :

التخصص العام:

التخصص الدقيق:

مكان العمل:

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

التوقيع:

اسم المقوم ولقبه العلمي :

التخصص العام:

التخصص الدقيق:

مكان العمل:

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) التي قدّمتها طالبة الدكتوراه (غفران حسين إبراهيم كمر) وناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرُّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير () .

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

الأستاذ المساعد الدكتور

الأستاذ المساعد الدكتور

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

عضواً

م. ٢٠٢٢ / /

الأستاذ الدكتور

الأستاذ الدكتور

رئيس لجنة المناقشة

م. ٢٠٢٢ / /

صالح مهدي صالح

عضواً ومشرفاً

م. ٢٠٢٢ / /

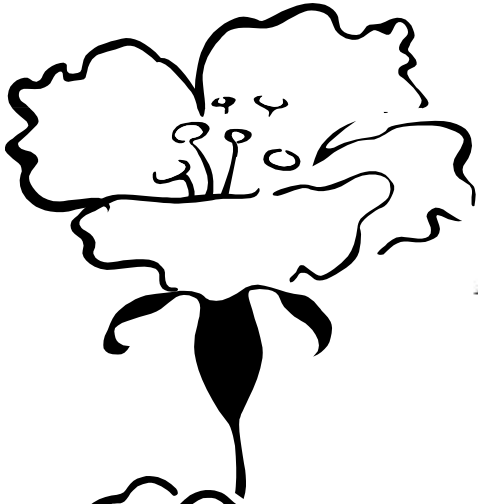
صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى في / / ٢٠٢٢ .

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

م. ٢٠٢٢ / /



إِلَهُ مَدَائِعِ

إلى

- إكليل النعمة الذي أُزين به رأسي والقمر الذي ظل مكانه
في القلب خالياً ... والدي العزيز (رحمه الله)
- التي روتني من حنانها واشبعنتني من حكمتها ... أُمِّي
الغالية
- المؤتمن على القلب الممتلئ حبا وحنانا والنفس الملهمة
صبرا وإيمانا ... زوجي
- سندي في الحياة حباً واعتزازاً ... أخوتي وأخواتي
- زينة الحياة الدنيا وقرّة عيني ... ابنتي . زهراء وبراء

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين والغني عن الشكر الوهاب الرزاق يؤتي الحكمة من يشاء والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين ومن اقتفى أثرهم وأهتدى بهديهم أجمعين إلى يوم الدين .

وبعد . . .

فهذا مقام العرفان بالفضل والاحسان . . . وبالشكر والامتنان لكل من كانت له بصمة واضحة في مسيرتي العلمية . . . أتقدم بأسمى معاني الامتنان والشكر والثناء ، واعترافاً بالجميل ، ووفاءً بالمعروف ، إلى مشرفي الأستاذ الدكتور (صالح مهدي صالح) الذي أكرمني بإشرافه ولما أبداه من توجيهات وارشادات علمية نورت طريق مجشي العلمي ، ولرحابة صدره لما أبداه من جهد ومتابعة في بلورة فكرة البحث وانضاجها ، ولعل ما تفرضه اسطر بديهية خلقية في مجال العلم ان هذا الغرس بتواضعه ما هو إلا نتيجة تضافر جهود عدة في إتمام اطروحتي كل الشكر والامتنان إلى (الاستاذ الدكتور عدنان محمود عباس ، الاستاذ الدكتور سالم نوري صادق ، الاستاذ الدكتور سميرة علي حسن) لما هدموه لي من دعم وتعاون ، واتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة رئاسة واعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء فجزاهم الله تعالى عني خير الجزاء ، وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الخبراء الافاضل في جمهورية مصر العربية لما قدموه لي من توجيهات وملاحظات قيمة والتي اغنت موضوع البحث ، واتقدم بالشكر والتقدير والامتنان إلى اعز الناس اللذين أكن لهم كل الاحترام واتم الأكرام الاستاذ المساعد الدكتور باسمه احمد جاسم ، الاستاذ المساعد الدكتور خنساء عبدالرزاق عبد ، الاستاذ المساعد الدكتور وجدان نعمان رشيد ، والاستاذ رائد جليل ، والاستاذ باسم محمد ، لما قدموا لي من عون ومساعدة ونصح وارشاد في مسيرتي العلمية ، والشكر موصول إلى رئاسة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي واساتذتي الافاضل في كلية التربية للعلوم الانسانية، وكلية التربية

الاساسية ، اللذين لم يخلوا بعلمهم ومساعدتهم لي فجزاهم الله عني احسن الجزاء ، وأتقدم بالشكر إلى موظفات جامعة ديالى وأخص بالذكر (كلية التربية للعلوم الصرفة ، كلية العلوم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) عينة التجربة لما قدمن لي من تعاون ومساعدة والتزام في انجاز البرنامج الارشادي ، وإلى زملاء الدراسة على جميل فضلهم وعرفانهم لمساندتهم لي خلال المسيرة العلمية ، ومن الوفاء ورد الجميل اشكر كل من ساندني بالدعاء ومد يد العون لي قبل ان اطلبه ، وأسدي خالص شكري وامتناني إلى كل من شد من أزمي واحتضني أسرتي (أمي) أطال الله في عمرها ووفقي لأداء حقها ، و(اخوتي وأخواتي) ، وعائلتي (زوجي وأبنتي) فجزاهم الله عني خير الجزاء ، والشكر موصول بالعرفان لكل من ردّ سلامي متصدقاً بإبتسامة وطلاقة وجه في مراحل اعداد بحثي هذا .

والله ولي التوفيق له الحمد والشكر وله النعمة والفضل . . وفق الله الجميع لما فيه الخير والصلاح .

الباحثة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية

مستخلص أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي
جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد
النفسي والتوجيه التربوي.

الطالبة

غفران حسين إبراهيم كمر العبادي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

المستخلص :

تعد السعادة النفسية من المفاهيم ذات المضامين الايجابية فهي " الاحساس بالعواطف الايجابية والشعور بان الحياة جديرة بأن نعيشها ، وخبرة انفعالية ايجابية و سارة تتضمن الشعور بالتفاؤل والبهجة والسرور وحب الناس والحياة والفرح والقدرة على التأثير في الاحداث "

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر الأسلوبين الإرشاديين العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية ، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) والمجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

واستعمل المنهج التجريبي من خلال عينة قدرها (٢٤) موظفة من جامعة ديالى برئاسة الجامعة ممن سجلن ادنى الدرجات على مقياس السعادة النفسية. إذ وزعن بالتساوي على التصميم التجريبي ذي الثلاث مجموعات (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات ، واستعملت الباحثة مقياس السعادة النفسية لغرض جمع البيانات ، وتم بناء مقياس السعادة النفسية على وفق انموذج (Ryff 1989) والمكون من (٤٨) فقرة ، وستة مجالات ، وخمسة بدائل ، ومن ثمّ طبق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) موظفة من جامعة ديالى ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبيّن أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس إذ بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إختبار - إعادة الاختبار (٠,٨٨) واستعملت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٤١) وبذلك اصبح المقياس جاهزاً في صورته النهائية ليتكون من (٤٨) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث الحالي ، وصمّمت الباحثة لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوبين الإرشاديين (العلاج الوجودي) (Frankle,2004) و (التحصين ضد الضغوط) (Meichenbaum,1977)، وطبق على المجموعتين التجريبيتين، في جلسات بلغ عددها (١٥) جلسة لكل اسلوب، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٦٠) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي بأسلوبيه (العلاج الوجودي ، التحصين ضد الضغوط) أثراً في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات جامعة ديالى ، وظهرت النتائج ايضاً ان البرنامج الارشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) أثر بدرجة اكبر في تنمية السعادة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية. وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات.

تُبَيِّنُ المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان.	١
ب	الآية القرآنية.	٢
ج	إقرار المشرف.	٣
د	إقرار المقوم اللغوي.	٤
هـ	إقرار المقوم العلمي الأول.	٥
و	إقرار المقوم العلمي الثاني.	٦
ز	إقرار المقوم الإحصائي.	٧
ح	إقرار لجنة المناقشة .	٨
ط	الإهداء.	٩
ي - ك	شكر وثناء.	١٠
ل - س	مستخلص الأطروحة باللغة العربية.	١١
ف - ر	تُبَيِّنُ المحتويات.	١٢
ش - ث	تُبَيِّنُ الجداول.	١٣
خ	تُبَيِّنُ الأشكال.	١٤
خ	تُبَيِّنُ المخططات	١٥
ذ	تُبَيِّنُ الملاحق.	١٥

تُبتَّ المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع
الفصل الأول التعريف بالبحث	
٥ - ٢	* مشكلة البحث.
١٨ - ٥	* أهمية البحث.
٢٠ - ١٨	* أهداف البحث.
٢٠	* حدود البحث.
٢٥ - ٢٠	* تحديد المصطلحات.
الفصل الثاني: الإطار النظري.	
٩٤-٢٧	* الإطار النظري.
٩٤-٢٧	* الاساليب الارشادية
٤١-٢٧	١ - العلاج الوجودي
٦٠-٤٢	٢ - أسلوب التحصين ضد الضغوط:
٩٤-٦٠	* السعادة النفسية
١١٤-٩٥	* الدراسات السابقة
١٠١-٩٥	* الدراسات التي تناولت الاساليب الارشادية
٩٨-٩٥	* العلاج الوجودي

١٠١-٩٨	* اسلوب التحصين ضد الضغوط
١٠٦-١٠٢	* الدراسات التي تناولت مفهوم السعادة النفسية
١١٤-١٠٦	* موازنة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية
١١٥	* جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.	
١١٨-١١٧	* منهجية البحث
١١٩ -١١٨	* مجتمع البحث
١٢٥ -١٢٠	* عينات البحث
١٢٨ -١٢٥	* التصميم التجريبي
١٣٣ -١٢٩	* تكافؤ مجموعات البحث
١٤٨ -١٣٣	* أدوات البحث
١٥٣ -١٤٨	* الخصائص السيكومترية للمقياس
١٥٣	* الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي.	
١٥٦-١٥٥	* مفهوم الارشاد:
١٥٩-١٥٦	* طرق الارشاد المستعملة في البرنامج الإرشادي:
١٥٩	* أهداف الإرشاد الجمعي :

١٥٩-١٦١	* خطوات الإرشاد الجمعي :
١٦١	* دور المرشد في الإرشاد الجمعي :
١٦٢	* المجموعة الإرشادية :
١٦٢-١٦٤	* العوامل المؤثرة في نجاح المجموعة الإرشادية :
١٦٤-١٦٦	* البرنامج الإرشادي :
١٦٦-١٦٧	* اهداف البرنامج الإرشادي :
١٦٧-١٦٨	* فوائد البرنامج الارشادي:
١٦٨-١٧٠	* أسس بناء البرنامج الإرشادي
١٧٠-١٧١	* المناهج المتبعة في البرنامج الإرشادي:
١٧١-١٧٦	* تخطيط البرنامج الارشادي :
١٧٦-١٨٣	* خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي وفق انموذج (Borders&Drura: 1992)
١٨٣-١٨٤	* الخطوات التي يقوم عليها البرنامج:
١٨٤	* صدق البرنامج الارشادي:
١٨٥-١٨٦	* تنفيذ البرنامج الإرشادي:
١٨٧	* انتهاء البرنامج الارشادي:
١٨٨-٢٣٥	* البرنامج الارشادي على وفق (العلاج الوجودي) .
٢٣٥-٢٨٤	* البرنامج الارشادي على وفق اسلوب (التحصين ضد الضغوط)

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

٢٩٥-٢٨٦	* عرض النتائج.
٢٩٨-٢٩٦	* تفسير النتائج ومناقشتها.
٢٩٩	* الاستنتاجات.
٣٠٠	* التوصيات.
٣٠١	* المقترحات.
٣٣٢-٣٠٢	* المصادر.
٣٦٠-٣٣٣	* الملاحق.
A-D	Abstract

تُبتّ الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٢	مستويات السعادة وفق نيتل Nettle	١
١١٤-١٠٧	موازنة الدراسات السابقة	٢
١١٩	مجتمع الكليات واعداد الموظفين في جامعة ديالى	٣
١٢١	عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب كليات الجامعة	٤
١٢٢	عينة وضوح التعليمات والفقرات	٥
١٢٣	عينة الثبات لكليات الجامعة	٦
١٢٥	توزيع الموظفين على المجموعة التجريبيتين والمجموعة الضابطة	٧
١٣٠	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس السعادة النفسية للمجموعات الثلاث قبل التجربة	٨
١٣٠	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليس للتكافؤ في متغير العمر الزمني للمجموعات الثلاث	٩
١٣١	قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير الحالة الاجتماعية للمجموعات الثلاث	١٠
١٣٢	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير عدد الأطفال للمجموعات الثلاث	١١

١٣٢	قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير عائلية السكن للمجموعات الثلاث	١٢
١٣٣	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير مدة الخدمة الوظيفية للمجموعات الثلاث	١٣
١٣٧	توزيع فقرات مقياس السعادة النفسية حسب كل مجال	١٤
١٣٨	أنموذج توضيحي في الإجابة عن فقرات المقياس	١٥
١٣٩	تدرج الإجابة عن مقياس السعادة النفسية لموظفات الجامعة	١٦
١٤٠	قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين وصلاحيات الفقرات	١٧
١٤٢-١٤٤	القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	١٨
١٤٥	قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية	١٩
١٤٦-١٤٧	قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية	٢٠
١٤٧	معاملات الارتباط للمجالات بعضها مع بعض	٢١
١٤٨	معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس	٢٢
١٥٠	معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية	٢٣
١٥١	المؤشرات الإحصائية لمقياس السعادة النفسية	٢٤

١٧٩-١٧٧	فقرات مقياس السعادة النفسية التي حولت إلى عنوانات الجلسات الإرشادية لتقدير حاجات المسترشدات ضمن البرنامج الإرشادي.	٢٥
١٨٦	عنوانات الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.	٢٦
٢٨٧	قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى	٢٧
٢٨٨	قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية	٢٨
٢٨٩	قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٩
٢٩١	قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي كروسكال واليز لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي	٣٠
٢٩٢	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٣١
٢٩٤	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٣٢
٢٩٥	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي	٣٣

ثَبَّتُ الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٨٩	ابعاد السعادة النفسية عند (Ryff) والادبيات النظرية التي استندت عليها في تطوير نموذج السعادة النفسية متعدد الابعاد	١
١٢٨	التصميم التجريبي.	٢
١٥٢	المدرج التكراري لتوزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية	٣

ثَبَّتُ المخططات

رقم الصفحة	العنوان	رقم المخطط
٩١-٩٠	وصف تفصيلي حول خصائص الافراد المرتفعين والمنخفضين للسعادة النفسية	١

ثُبَّت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٣٣٤	كتاب تسهيل مهمة	١
٣٣٥	كتاب تسهيل مهمة (الاحصائية بأعداد الموظفين)	٢
٣٣٨-٣٣٦	كتب تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج الإرشادي	٣
٣٣٩	أسماء السادة الخبراء و المحكمين الذين عرض عليهم مقياس (السعادة النفسية) و(البرنامج الإرشادي) مرتبة بحسب اللقب العلمي .	٤
٣٤٦-٣٤٠	استبانة آراء الخبراء لبناء مقياس السعادة النفسية بصيغته الأولى	٥
٣٥٣-٣٤٧	استبانة آراء الخبراء لبناء مقياس السعادة النفسية بصيغته المعدلة	٦
٣٥٧ - ٣٥٤	" مقياس السعادة النفسية بصيغته النهائية "	٧
٣٥٩-٣٥٨	استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي	٨
٣٦٠	استمارة معلومات اولية لإجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين	٩

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات



* 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 ، إن 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 ، فتؤدي إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر بما يسبب الضغط النفسي، وهذا ما يجعل السعادة النفسية أمرا متعبا يصعب الحصول عليه (القيسي، ٢٠٠٤ : ١٠) ؛ 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 فإن التفكير السلبي للأفراد قد يضعف من سعادتهم النفسية ويسبب صراعات عديدة لهم ويقلل من تفاعلهم مع الأفراد الآخرين ، إذ يشعر الفرد في خيبة الامل في عالم انتشرت فيه الانانية والتنافس والتطلعات المادية التي طغت على مشاعر الفرد وعلى قيمته (حميدة، ٢٠٠٣ : ١٧)؛ لذلك اصبح البحث عن السعادة النفسية أمراً 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 اعتلال الصحة وضعف السعادة والشعور بالاحباط والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس نظراً لفشله في أداء مهامه والعجز عن مسايرة الحياة (الجندي، ٢٠٠٩: ١٢)

إذ يرى برادبيرن Bradburn أن السعادة ليست نقيض التعاسة ، أنهما مستقلان إلى حد كبير عن بعضهما البعض ؛ إذ أن العوامل التي تتنبأ بكل منهما تختلف عن الأخرى لحد كبير فمن أهم مصادر المشاعر الإيجابية (الانبساط ، التعليم ، المشاركة الاجتماعية) ، و أما أهم مصادر المشاعر السلبية (العصابية ، انخفاض تقدير الذات) . كما وبينت بحوث (Lykken,2000) أن التخلص من الضغوط و المشاكل في حياة الأفراد قد يساعدهم في خفض مستوى شعورهم بالتعاسة ، إلا أنه قد لا يؤدي بشكل تلقائي إلى زيادة الشعور بالسعادة النفسية . (خليفة ، ٢٠٠٩ : ٥)

وتوصلت العديد من الدراسات العلمية الى ضعف السعادة النفسية منها دراسة (عبدالله ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى افراد عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالبة ، ودراسة (عبدالخالق ، ٢٠٠٤) توصلت إلى تدني مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة ، ودراسة (عبدالخالق والنيال ، ٢٠١٨) ، إذ توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة وبعد هذا الانخفاض انعكاسا للتأثير السلبي للتغيرات، كذلك دراسة (الزبن ، ٢٠١٩) أشارت نتائج دراسته إلى ان الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية كما اشارت إلى ان الطلبة لديهم مستوى منخفض في مستوى الطموح ، وتتبعث مشكلة البحث الحالي من الخبرة الذاتية ومعايشة الواقع من خلال عمل الباحثة في مجال التعليم الجامعي، إذ لاحظت الموظفات في الجامعة يتعرضن إلى

الضغوط الوظيفية والتي تؤثر على عملهم ، إضافة إلى تعدد مصادر ضغوط العمل ونوعية العلاقات بين زملاء العمل والتواصل والمنافسة وصعوبة الحياة ومشكلاتها وضعف اهتمام الآخرين بهن والخوف من المستقبل والتي تعد من الاسباب الرئيسة للضغط النفسي في العمل والذي يؤثر سلبًا في التفاعل الاجتماعي، وان استمرارها يؤثر تأثيرًا كبيرًا على مستوى الأداء والالتقان للمهام التي يقومون بها الموظفات ، ووجود الفروق الوظيفية بينهن وبين التدريسيات يؤدي إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لديهن ، كما لاحظت الباحثة غياب البشاشة وروح المرح عند بعض الموظفات أثناء التعامل مع الآخرين ، بالإضافة إلى ذلك كثرة الضغوط التي تتعرض لها الموظفة سواء كانت ضغوط نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو ضغوط في العمل تستوجب عليها تنفيذ قرارات مرتبطة بوظيفتهن مما فرض عليهن تحمل مسؤولية هذا القرار ، بل إن البعض كان عليهن تحمل مسؤولية هذا القرار ، والبعض يشاركن ماديا في نفقات الأسرة من خلال العمل نتيجة لوجود بعض الأسر التي يغلب عليها الحاجة لمساعدتها اقتصاديا ، لذلك يستوجب ذلك القدرة على اتخاذ القرارات التي تخص حياتهن المستقبلية ؛ لذلك يحاول هذا البحث بلورة مفهوم السعادة النفسية ومصادرها وأبعادها ومدى ارتباطها بالسعادة النفسية لدى الموظفات ؛ سعيا وراء التوصل إلى طرق ووسائل الكشف عن السعادة النفسية والحفاظ عليها .

ومما تقدم ومن خلال احساس الباحثة ، كذلك الدراسات والبحوث السابقة تظهر مشكلة البحث ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث التجريبية التي تناولت تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؛ لذا ارتأت الباحثة تنمية السعادة النفسية من خلال تطبيق أساليب التدخل الارشادية بالطرق النمائية والوقائية والعلاجية والتي تسهل السعادة النفسية عند الموظفات ويكون من خلال برنامج ارشادي بأسلوبين



(العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط) لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات

الجامعة والتي سعت الباحثة لدراستها والتي تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي:

* هل للبرنامج الارشادي القائم على (العلاج الوجودي والتحصين ضد

الضغوط) أثر في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؟

* أهمية البحث :

إن الإرشاد هو مؤشر مهم يدل على تقدم المجتمع ورفيحه ، وذلك لاهتمامه برعاية الإنسان رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، فهو ضرورة لجميع الأفراد، ولذلك تطورت الخدمات الإرشادية لتواكب الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الأفراد والإيفاء بحاجاتهم وحاجات مجتمعاتهم ، وبتنوع التداخلات الإرشادية والتي أصبحت مطلبًا ملحقًا في التعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء أكانت موجهة للأفراد العاديين أم غير العاديين والتي أثبتت فاعليتها، مما دفع الكثير من المعنيين بالعملية الإرشادية إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية ، وفي إطارها الخاص تكون اهدافها مختلفة باختلاف موضوعاتها والمستفيدين منها (مصطاف، ٢٠١٤ : ١٣).

ولأهمية الإرشاد النفسي في الأوساط العلمية والاجتماعية ، أصبح يُنظر إليه بوصفه خبرة إنسانية في عالم مُتغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح فقد جاءت البرامج الإرشادية لتسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم بعضًا لإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة الفرصة للتعبير عن طموحاتهم ومخاوفهم ومشاركة الاهتمامات والهوم والتخفيف من حدتها من أجل تحقيق التوافق والذات ، ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها (Tkach & Lyubomirsky, 2006: 183).

وقد انبثقت الحاجة إلى الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية والتعليمية في خضم الحياة المعاصرة ، ودفع علماء النفس المعاصرين في جعل خدمات الإرشاد النفسي من الضروريات الواجب تقديمها للأفراد، إذ أكد (Watson, 1997) على أن الإرشاد النفسي ينبغي أن يأخذ بنظر الاعتبار العديد من العوامل التي تؤثر بحياة الفرد ، إذ تتطلب تضمين المتطلبات الجديدة في العملية الإرشادية ، فالإرشاد عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين المرشد(المستفيد من العملية الإرشادية) والمرشد(وهو الشخص المتخصص الذي يمتلك الحقائق والمعلومات والمهارات والمزود بالأساليب الإرشادية النفسية العلمية المختلفة) والتي تتطلبها العملية الإرشادية (كامل، ٢٠١٥ : ٥).

وبسبب التغيرات التي حدثت في الحياة والتقدم التكنولوجي والانفتاح الثقافي وما فيه من إيجابيات وسلبيات على الفرد والمجتمع(عبد العزيز، ٢٠١٠ : ٣)، تعتقد الباحثة ان الوظائف بحاجة إلى برنامج ارشادي لتوعيتهن بأهمية الارشاد وخدماته. ولهذه التغيرات الحضارية والعلمية والاقتصادية والاجتماعية والتقلبات الأسرية وانعكاس آثارها على حياة الأفراد وسلوكياتهم ولا سيما موظفات الجامعة ، مما جعلهن بأمس الحاجة إلى الخدمات الإرشادية سواء أكانت هذه الخدمات نمائية أو وقائية أو علاجية ، إذ تعد هذه الخدمات ضرورة ملحة لا بد من توافرها للأفراد كافة بجميع المستويات سواء أكانت بطريقة الإرشاد الفردي أو الإرشاد الجمعي (الخطيب، ٢٠١٣ : ١٤).

تعدّ العملية الارشادية بأنها المقابلة التي يتم فيها جلسة إرشادية متفق عليها بين المرشد والمسترشد هدفها أن يفهم المرشد نفسه وينمي شخصية ويتعرف على قدراته واستعداداته بحيث يصبح أكثر فهماً لحاله ويؤدي المرشد دوره في توجيه طبيعة الجلسة وفق نظرية وبرنامج إرشادي مخطط له (حمد، ٢٠١٣ : ٨).

إنَّ العملية الإرشادية تحتاج إلى برامج إرشادية وهي تعد من الحاجات التي لا يمكن الاستغناء عنها، إذ إن المشكلات والضغوط التي تواجه الافراد في حياتهم تتطلب برامج إرشادية تكون مخططة بشكل جيد ، وتتمتع بالموضوعية العلمية للتعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة والتي تؤثر عليهم (رشيد ، ٢٠١١ : ١٨).

وإنَّ البرنامج الارشادي هو خطة عمل مصممة لبحث اي موضوع يختص بالفرد، أو المجتمع بشرط ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة وتشمل مجموعة من النشاطات والمواقف و الخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية الافراد الذين أعدَّ البرنامج من اجلهم ، واكسابهم مهارات معينة تتناسب مع طبيعة نموهم الجسمي ، والعقلي ، والانفعالية ، والاجتماعي ، والنفسي . وتشمل هذه الخطة اسلوب التنفيذ ، و التقييم ، و المدة الزمنية اللازمة للتطبيق (الرشود، وآخرون، ٢٠١٨ : ١١)، البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءه من قبل اخصائيين في مجال الارشاد النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية تطبق في مكان وزمان محددين بهدف مساعدتهم على تعرّف مشكلاتهم ، وحاجاتهم ، وتنمية امكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات ومساعدتهم ايضاً على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من اجل تحقيق النمو السوي ، و التوافق النفسي في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء (العاسمي ، ٢٠١٥ : ٣٠).

وأشار (الدوسري، ١٩٨٥) إلى أن البرامج الإرشادية جميعها بغض النظر عن نوعها تسعى إلى أهمية مساعدة الأفراد في التخلص من المشكلات التي يعانون منها، من خلال أساليب علمية وتنمية ميولهم واتجاهاتهم ومساعدتهم لتحقيق التوافق

مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وفهم حياتهم وحبهم للآخرين وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في مجتمعاتهم(حميد، ٢٠١٦ : ٧).

وتشتمل البرامج الإرشادية على العديد من الأساليب التي يتم من خلالها تقديم العون للموظفات من أجل تخليصهن من الأزمات وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تعترضهن، وأخذت الأساليب الإرشادية تتطور بسرعة هائلة في الدول المتقدمة، لتواكب الخدمات التي تقدمها في التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك الأساليب نجاحًا باهرًا في القضاء على الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الافراد والإيفاء بحاجاتهم (كامل، ٢٠١٥ : ٦).

وان الاساليب الارشادية تميزت بتنوعها وتعددتها طبقاً لتعدد النظريات الإرشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لاشك فيه أنّ الأساليب الإرشادية تعدّ من الخدمات التي عرفها العالم الحديث (الدوسري، ١٩٨٥ : ٢٣٥).

فالأساليب الإرشادية هي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية ، وتُعد من الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها المحبة والألفة والاحترام (الأميري، ٢٠٠١ : ٣٠).

وتبرز أهمية وفائدة الإرشاد والبرامج الإرشادية من خلال مساعدة المسترشدين على مواجهة المخاوف والتخيلات والتصورات السلبية ومساعدتهم على تجاوز ازماتهم وحل مشكلاتهم وتسهيل صعوباتهم والسيطرة على الضغوط التي تواجههم ، بالاعتماد على أساليب إرشادية تعمل على زيادة الوعي العام للمسترشدين ، (Komiya .et al ,2000: 14). ومن هذه الاساليب (العلاج الوجودي للعالم

(Frankl)، والتحصين ضد الضغوط للعالم (Meichenbaum) التي اعتمدها البحث الحالي.

ويعد أسلوب (العلاج بالمعنى) للعالم (Frankl) من الاساليب التي تبنّاها علم النفس الإيجابي مرتكزاً على المستقبل ومعنى الوجود الانساني والخروج من لوم الذات ومحاسبتها الى مواجهة الانسان معنى حياته وعيشها ولو بأيسر المعاني التي يجدها والتي قد تُعدّ القوة الاولى للوصول الى معاني حياتية أكبر عن طريق استثمار القدرات و الامكانيات المتاحة له فتعلم التفاؤل يمنع الاكتئاب و القلق ويمكن للفرد أن يتعلم مهارات تتصف بالمتابعة و الاتجاه العملي في الحياة ويكون أقل اصابة بالأمراض النفسية ، وان العلاج بالمعنى يُعنى ليس فقط بوجود الانسان ولكن ايضا بالحياة المفعمة بالمعنى الحقيقي .

يعتمد اسلوب العلاج بالمعنى على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة اسس هي : حرية الإرادة ، وإرادة المعنى ، ومعنى الحياة، وقد قام (Frankl) بتطوير هذا العلاج واعتمد على الافتراض الاساسي بأن المعنى في الحياة يُعدّ أساس الوجود ، ويعتقد فرانكل أنه عندما يجد الناس المعنى الحقيقي في حياتهم فإنهم يصبحون أصحاب نفسيا (محمد ، ومعوض، ٢٠١٢: ٤٧). أن العلاج بالمعنى يمكن أن يطبق مع الافراد أو المجموعات ومع أي مشكلة نفسية وفي أي ثقافة ويطبق في الارشاد والعمل الاجتماعي والتربية وتحسين السلوك وادارة المؤسسات وتصحيح الأوضاع والارشاد العائلي والارشاد الجماعي والارشاد الزوجي لذلك كان لأسلوب العلاج بالمعنى اتجاهات علاجية مؤثرة كما يؤكد (Frankl) امكانية تطبيقه مع الأفراد المراهقين والبالغين والكبار بغض النظر عن الجنس في حل كل انواع المشاكل النفسية. (أبو اسعد وعريبات ، ٢٠٠٩: ٣٢٧)

ويؤكد منظر العلاج بالمعنى لـ (Frankl) على دور العلاقات الاجتماعية والتواصل مع المحيط وتنمية التفكير واحداث تعديل أو تغير في انماطه التي يمكن ان تسهم في حل مشكلات المسترشد . (ترول ، ٢٠٠٧ : ٦٤٥)

ويعد العلاج بالمعنى من الاساليب المهمة التي انتجتها الدراسات العلمية لتطبيقها في علاج الكثير من الاضطرابات السلوكية ذات الطابع الانفعالي (أبو عباة والنيازي ، ٢٠٠٠ : ٢٩) فالعلاج بالمعنى يهدف إلى تحسين الفرد من حيث (الرفاه ، والصحة النفسية) وإلى تخفيض السلوكيات والمعتقدات والافكار والدوافع والعواطف السلبية ، وتحسين العلاقات والمهارات الاجتماعية (فرغلي ، ٢٠١٣ : ١٣) ، ومما اكد نجاح هذا الأسلوب في الارشاد النفسي هو ما توصلت اليه نتائج بعض الدراسات مثل : دراسة (حميدة ، ٢٠٠٣) توصلت لفاعلية برنامج العلاج بالمعنى في خفض مستوى العصائية لدى عينة من الشباب الجامعي، ودراسة (محمد ، ٢٠١٣) والتي هدفت الى معرفة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الاستقرار النفسي ، وكذلك دراسة (الشعراوي، ٢٠١٤) ، إذ توصلت الى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك دراسة (محمود ، ٢٠١٧) ، التي توصلت الى فاعلية اسلوبين الحوار السقراطي و التدخل التناقضي في تعديل الوجود الزائف لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، وظهرت نتائج الدراسة فاعلية واضحة ومقارنة في تعديل الوجود الزائف بين عينة البحث من طلاب المرحلة الاعدادية ، ودراسة (فليح ، ٢٠١٨) ، إذ توصلت هذه الدراسة الى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة. وترى الباحثة من ذلك ان أسلوب العلاج الوجودي من الاساليب الارشادية الفاعلة والملائمة إذ يمكن استخدامه كأسلوب ارشادي في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة.

كما ويعد أسلوب (التحصين ضد الضغوط) للعالم Meichenbaum ويعد من اساليب الارشاد السلوكي المعرفي الذي يطبق لتحسين الفرد ضد الاضطرابات والضغوط النفسية ووقايته منها ، وهو شكل من اشكال اعادة الهيكالية المعرفية ووسيلة لتغيير انماط التفكير لدى الافراد عن انفسهم وبعدها يستطيع المسترشد اعادة هذه المهارات حينما يواجه بأحداث ومواقف باعثة على الضغط النفسي بشكل تدريجي (بلان ، ٢٠١١ : ١٦٠) ويعد اسلوب التحصين ضد الضغوط من الاساليب الارشادية التي تنمي دافعية المسترشد لتحقيق السلوك المراد تغييره؛ لأنه ينظر إلى نفسه على أنه شخص يمتلك القدرة والقوة على ضبط سلوكه والتحكم به ، وان الطريقة المثلى لتعميم السلوك والمحافظة على الديمومة والاستمرارية هي تدريب الفرد على كيفية مواجهة الضغوط بشكل ذاتي فيعمم ما يحدث في الموقف الارشادي على مواقف الحياة الاعتيادية فيكون الفرد معتمداً على ذاته ولا يحتاج إلى الآخرين فتزاد ثقته بنفسه ويشعر بالاطمئنان والراحة (الخطيب ، ١٩٩٧ : ٢٨٤) .

ويؤكد (Meichenbaum) ان اسلوب التحصين ضد الضغوط مفيدا لغرض تدريب المسترشدين في السيطرة والتحكم على التوتر والضغوط وهو تدريب تحصيلي كما اطلق عليه (Meichenbaum & Turk, 1982) إذ يساعد الافراد على مواجهة الاحداث الضاغطة وهم يحملون خطة واضحة ومدى واسع من الاجراءات التي من الممكن اتخاذها قبل ان تصبح الخبرات الضاغطة صعبة السيطرة عليها (تايلور ، ٢٠٠٨ : ٤٦٨) ويعد اسلوب التحصين ضد الضغوط كغيره من الاساليب الارشادية الاخرى إذ اجريت عليه عدة دراسات للكشف عن مدى فاعليته في علاج الاضطرابات النفسية المختلفة، إذ قام (Meichenbaum & Kameron) بدراسة استهدفت التعرف على فاعلية اسلوب التحصين ضد الضغوط في التقليل من ردود الفعل التجنبية، كذلك

من ضبط الضغط لدى الافراد وقد دلت النتائج على فاعلية الاسلوب في التقييم من ردود الفعل التجنبية وضبط الغضب (Cormie & Cormier, 1985 : 54)

ومما اكد نجاح هذا الاسلوب في الارشاد النفسي ما اشارت اليه الدراسات ففي دراسة قام بها (Hains & Szyjowski, 1990) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية العلاج الوجودي لدى المراهقين ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية التدخل المعرفي في تخفيض الضغوط لدى المراهقين ، وزيادة المعارف الايجابية في الاستجابة للمواقف الضاغطة ، ودراسة (ظاهر ، ٢٠٠٩) إذ أشارت إلى ان أسلوب التحصين ضد الضغوط له أثرا في تنمية حيوية الضمير ودراسة (الزبيدي ، ٢٠١٣) إذ اشارت الى ان اسلوب التحصين ضد الضغوط له أثرا في خفض الاحباط ، ودراسة (الربيعي ، ٢٠١٣) إذ اشارت إلى فاعلية التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، ودراسة (دواح ، ٢٠١٨) أشارت إلى أن اسلوب التحصين ضد الضغوط أثر في تنمية المناعة النفسية، وترى الباحثة من ذلك ان أسلوب التحصين ضد الضغوط من الاساليب الارشادية الفاعلة والملائمة إذ يمكن استخدامه كأسلوب ارشادي في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة.

وبما انه لا توجد دراسات سابقة قامت بتطبيق برنامج ارشادي لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة على (حد علم الباحثة) لذا ترى الباحثة ضرورة تقديم خدمة لموظفات الجامعة من خلال تطبيق الاسلوبين الارشادين (العلاج الوجودي ، والتحصين ضد الضغوط) لغرض تنمية السعادة النفسية .

وتتبع أهمية هذا البحث لتناوله فئة موظفات الجامعة اللواتي يشكلن شريحة مهمة وكبيرة من شرائح المجتمع ومن الفئات التي 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 ، ٢٠١٧ : ٦).

كما يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية المتغير (السعادة النفسية) والاساليب التي تؤدي لتحقيق السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، إذ يعد الشعور بالسعادة النفسية والتعبير عنها مختلف من فرد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى ، 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 (أبو هاشم، ٢٠١٢ : ١٣) ، وتعد العلاقات الاجتماعية مصدرًا مشتركًا 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 منتج الفرد وجودة أدائه ودافعيته للإنجاز وقدرة الفرد على الضبط والتحكم الذاتي ، فيكون أكثر تعاطفًا وتعاونًا مع الآخرين (Siahpush, 2008: 118)

ومفهوم السعادة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي ومرتبطة بمفهومه ، إذ استخدم العالم (مارتن سيلجمان) كلمة السعادة لوصف اهداف علم النفس الايجابي ، إذ تتضمن المشاعر والانشطة الايجابية (الفنجري، ٢٠٠٦:

وللمشاعر الايجابية وظيفة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي ، إذ انها تطور مواردنا العقلية والاجتماعية والبدنية ، ومن خلال المشاعر الايجابية تقوى الصداقات والحب والانتماءات، مقارنة بالمشاعر السلبية وما تسببه من عوائق (سيلجمان، ٢٠٠٨: ٢٥) .

وتعد السعادة النفسية انفعال وجداني ايجابي، إذ حاول علماء النفس دراسة متغير السعادة، إذ نرى انهم قد ركزوا عليها في ارتباطها بالاشباع، إذ أكدوا ان الاشباع النفسي والاجتماعي المصدر الحقيقي للسعادة النفسية ، ويبدو ذلك واضحا لما أكده (ماسلو) (النيل، علي ، ١٩٩٥ : ٣٤)

لذلك فان شعور الفرد بالسعادة لنفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقتها 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 ، ٢٠١٠) 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 النفسية والاقتراب منها والعمل على تحقيقها هم الاجدر أن يطلق عليهم ذوي العقلية السوية (أبو حلاوة ، ٢٠١٠ : ٤٣٦)

وهذا ما أكدته دراسة (بخيت ، ٢٠١١) ان الشعور بالسعادة النفسية يمثل الغاية القصوى لحياة الفرد وان من يريدون الوصول إليها هم أفراد متفائلون لديهم نظرة طبيعية وإيجابية للحياة (بخيت ، ٢٠١١ : ٢١)

كما وتعد السعادة النفسية وسيلة فعالة ليكون الفرد أكثر أستماع بالحياة وشخص متصلح مع ذاته ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (أمين ، ٢٠٠٨) ان السعادة

النفسية حالة ايجابية تعكس تمتع الفرد بالحياة والقدرة على التفاعل الايجابي مع البيئة التي تحيط بالفرد ، إذ أصبحت السعادة النفسية لها تأثير كبير في حياة الفرد ، إذ تعد مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية ، إذ بتوافرها يصبح الفرد سليماً نفسياً وبدنياً وصحياً (أمين ، ٢٠٠٨ : ٢٢)

إن الافراد يكونون سعداء لأنهم يفتخرون بأهدافهم وإنجازاتهم التي حققوها فالفرد القادر على ان ينجز الاشياء سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة النفسية والرضا عن حياته بشكل عام، وبالتالي فإن الأفراد السعداء يمتلكون مهارات اجتماعية عديدة تساعدهم على تحقيق النجاح، ويتمتعون بشعبية كبيرة ، وأن التواصل الانساني وثيق الصلة بسعادة الفرد، إذ يبدو هذا التواصل نوعاً من الدوافع الفطرية والاشباع الناجح لهذه الدوافع من خلال العلاقات الاجتماعية ، يؤدي إلى المكافئة الوجدانية التي تمنحها الطبيعة للفرد وهي السعادة (علام ، ٢٠٠٨ : ٤٣١)

وقد بينت دراسة (Bigelow, 2012) إن المفاتيح الاساسية لحل مشاكل الفرد التي تواجهه وتطور إمكانياته هي ثلاثة مفاتيح اساسية (التفكير الايجابي الناجح والتحكم في العاطفة والسعادة النفسية) (Bigelow, 2012:71)

فالتفكير بإيجابية يجعل الفرد سعيداً بحياته وان يكون له توجه صحيح في الحاضر ومتفائل بالمستقبل فالإيجابية لا تعني فقط تقدير نفسك ولكنها تعني أيضاً التعامل مع الآخرين بنفهم واحترام في الواقع ، إذ نجد ان الافراد الايجابيين أكثر قدرة على التعاطف والشعور بالسعادة النفسية (سوهاذ فيلد ، ٢٠١٤ : ١٤)

وان الافكار الايجابية لها تأثير على ما يشعر به الفرد جسمانياً وانفعالياً ، وتؤثر ايضاً على معدل ادائه وانها تؤثر في الآخرين الذين يقضي معهم الوقت مهما يكن قصيراً (بيفر ، ٢٠٠٦ : ١٢٦)

وقد أشار (Diener,1999) ان متغير السعادة النفسية يعد من المحاور التي اهتمت به الفلسفة والعلوم الاخرى ، فذكر الفلاسفة ان الفرد يبحث عن السعادة النفسية دائما ، وان تحقيقه لأي جانب من جوانب حياته (الصحة ، الزواج ، المال ، العمل) هي أشياء تأخذ اهميتها من توقع الفرد انها ستجعله سعيدا (Diener,1999:434)

وتعد السعادة النفسية حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة ، إذ ان الفرد لا يستطيع ان يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا مارس الاحساس بالبهجة والسرور، وان البحث عن متعة روحية دائما هو الأكثر احتمالا ؛ لأنه يؤدي إلى السعادة (جودة، ٢٠٠٧ : ٧٠٥)

وللسعادة النفسية أهمية كبيرة ، إذ انها غاية الفرد القصوى وطموحه منذ القدم، وقد بينت الدراسات والابحاث ، ان للسعادة اهمية عالمية بوصفها الهدف الانساني الأرقى ، وان العوامل التي تشارك في خلق السعادة واحدة مع جميع الافراد بغض النظر عن البيئة التي يعيشون فيها (هيالات ، ٢٠١٥ : ٢٠٢)

وتظهر اهمية دراسة موضوع السعادة النفسية بما لها من آثار إيجابية على سلوك الفرد على المجتمع، إذ تنمي الإيثار والاجتماعية وانها تعلق بالنشاط ، فالأفراد السعداء يعيشون سنين اطول ، وان هناك الكثير من الامور التي تساعد على ارتفاع الشعور بالسعادة من خلال الاقارب والاصدقاء والنشاط الذي يمارسه الفرد كسبب للشعور بالسعادة النفسية (المرسي ، ٢٠٠٧ : ١٦٥)

وأشارت العديد من الدراسات إلى أهمية السعادة النفسية لدى الفرد ، إذ تعد دراسات (Ryff, 1985 – 2008) حول السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي اهتمت بهذا المفهوم وطرائق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات التي تساعد في التعرف عليه (أبو هاشم ، ٢٠١٢ : ٢٧٠)

ولقد ربطت دراسات عدة بين السعادة النفسية ومتغيرات عدة منها دراسة (Natvig, 2002) إذ تشير إلى علاقة دالة بين السعادة والصحة الجسدية ، وأشارت دراسة (هيردي، ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة بين السعاد والرضى عن الحياة، وأشارت دراسة (الخضر والفضلي، ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة ايجابية بين السعادة والذكاء الانفعالي ، في حين أشارت دراسة (Preneger, 2004) إلى وجود علاقة ايجابية بين السعادة والصحة النفسية ، ودراسة (Lyubomisky,2005) إلى وجود علاقة ايجابية بين السعادة والنجاح في مجالات متعددة من الحياة ، ويتضح من هذه الدراسات والابحاث أهمية السعادة للفرد كمصدر مهم لهنائه ورضاه عن الحياة من أجل تحقيق صحته النفسية، ومن هنا ترى الباحثة أن أهمية بحثها تتجلى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الآتية :

* الجانب النظري :

- تعد اضافة معرفية في موضوع السعادة النفسية .
- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالسعادة النفسية.
- تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية متغير السعادة النفسية والاساليب التي تساعد في تحقيق السعادة بشكل جيد.
- تثير عناية الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية بإستعمال أساليب أخرى لتنمية السعادة النفسية .
- تساعد الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتعلق بمعرفة أثر (العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط) في تنمية جوانب ايجابية أو تعديل سلوكيات غير مرغوب بها .
- تثير اهتمام الجهات الارشادية المتخصصة بأهمية دراسة السعادة النفسية ونتائجها الايجابية على موظفات الجامعة .

- تشير الدراسة إلى ان الموظفين هي شريحة مهمة بحاجة إلى تقديم المساعدة والاهتمام.

* الجانب التطبيقي :

- تعد هذه الدراسة سعي جاد ومهم في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .
- وفرت الباحثة برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الوجودي وفي حال تطبيقه وتحقيق الهدف المقصود منه ، وهو تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، فانه يمثل أداة علمية يمكن الافادة منها من قبل الجهات المستفيدة (المراكز الارشادية) .
- وفرت الباحثة برنامج ارشادي بأسلوب التحصين ضد الضغوط وفي حال تطبيقه وتحقيق الهدف المقصود منه ، وهو تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، فانه يمثل أداة علمية يمكن الافادة منها من قبل الجهات المستفيدة .
- تزويد الوحدات الارشادية بمقياس السعادة النفسية ، والذي يمكن تطبيقه على موظفات الجامعة .

* أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :

- معرفة تأثير البرنامج الارشادي القائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية ، من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) والمجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .



٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

*** حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي بـ (موظفات جامعة ديالى ورئاسة الجامعة للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١)

*** مصطلحات البحث :**

الأثر لغةً : بقية الشيء ، والجمع آثار ، وخرجت في أثره أي بعده ، والتأثير إبقاء الأثر في السوء ترك فيه أثرًا (ابن منظور، ١٩٥٥ : ٧٦)
الأثر اصطلاحًا **The Effect**: عرفه كل من :

- الحفني (١٩٩١) :

انه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني ، ١٩٩١ : ٢٥)

- البدري (٢٠٠٥) :

هو وقع الأثر على الفرد (البدري ، ٢٠٠٥ : ١٢٣)

التعريف النظري :

فقد تبنت الباحثة تعريف الحفني (١٩٩١) في هذا البحث؛ وذلك لأنه ينسجم مع متطلبات البحث الحالي.

* البرنامج الإرشادي Counseling Program : عرفه كل من :

- زهران (١٩٨٠) :

برنامج مخطط ومنظم في ضوء في أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردي وجماعي ، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الصحيح لتحقيق التوافق النفسي ، ويقوم بتخطيط البرنامج الإرشادي وتنفيذه وتقييمه من قبل المسؤولين المختصين والمؤهلين (زهران ، ١٩٨٠ : ٤٩٩)

- Robber (1985) :

انه خطة مصممة لبحث أي موضوع يختص بالفرد والمجتمع بشرط ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة (79 : Robber.1985) .

- Borderes, drure(1992) :

هو مجموعة من الأنشطة المنظمة التي يقوم بها المسترشدين في تعاون وتفاعل بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم وميولهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borderes, drure,1992:76)

- الصوالحة (٢٠٠٢) :

مجموعة من الاجراءات والانشطة التي تقدم إلى مجموعة معينة من اجل تحقيق حاجاتهم لبلوغ هدف معين وتخلصهم من المشكلات التي يعانون منها (الصوالحة،٢٠٠٢ : ٩) .

التعريف النظري:

اعتمدت الباحثة تعريف (Borderes, drure(1992) ؛ لأنه ينسجم مع متطلبات البحث الحالي .

* **الاسلوب الإرشادي Counseling Style** : عرفه كل من :

- الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي :

هو الخدمات التي يقدمها أخصائيو علم النفس الإرشادي وفق المبادئ وأساليب دراسة سلوك الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة ، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي لشخصية المسترشد، واستثماره في تحقيق التوافق لديه (ابو اسعد ، ٢٠٠٩ : ١٥)

- حمد (٢٠١٣) :

هو النشاطات والممارسات والسلوكيات التي يقوم بها المرشد في اطار نظرية ارشادية أو أكثر ، تتناسب مع الفرد والجماعة موضوع الارشاد ، وتحقق اهداف محددة لصالح المسترشد (حمد ، ٢٠١٣ : ٨)

* **التعريف الإجرائي**: هو الأسلوب المنظم الذي يعتمد عليه المرشد في توظيف مهاراته وخبراته لصالح المسترشدين وخبراتهم على وفق أسلوبي العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط المعتمد في ذلك.

* **العلاج الوجودي Existential Therapy** : عرفه كل من :

- Frankle(1967) :

هو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى إنَّ الإنسان مدفوع لعمل الخير ، وأهتم بدراسة الإنسان كونه خبرة بيولوجية وأنه ينطوي على دافع رئيس للنمو السوي والارتقاء والتسامي وللتغيير لتحقيق الذات والابداع (Frankle,1967:75)

- (Cronbach,1978): هو نوع من انواع العلاج الذي يتم من خلاله توجيه الفرد للبحث عن معنى متميز وفريد لحياته الشخصية . (Cronbach,1978:97)

*** التعريف النظري :**

فقد اعتمدت الباحثة تعريف (Frankle 1967) في هذا البحث؛ لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

*** التعريف الإجرائي :**

الفنيات والاستراتيجيات (تقديم الموضوع ، المناقشة ، الحوار السقراطي ، خفض الأفكار ، التحليل بالمعنى ، الوجودرما ، تعديل الاتجاه ، التقويم ، التدريب البيئي) التي نفذت خلال عدد من الجلسات التي قد تحقق هدف البرنامج الارشادي لتنمية السعادة النفسية.

*** التحصين ضد الضغوط (Immunization against Stress):** عرفه كل

من :

- Meichenbaum (1977) :

هو الاسلوب الارشادي الذي يهدف إلى مساعدة المسترشدين على التكيف 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)

- علام (٢٠١٢) :

إنه أسلوب متعدد الواجهه نظراً لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف الضاغطة المختلفة ، ولتنوع أساليب المواجهة وكذلك لوجود الفروق الفردية والثقافية بين الافراد (علام ، ٢٠١٢ : ١١)

- آرفورد وآخرون (٢٠١٢) :

أسلوب ارشادي يعتمد فكرة مساعدة المسترشدين على التكيف مع الضغوط وتطوير قدرتهم على تحمل انواع الضغوط الاكثر شدة وهم يمتلكون القدرة على زيادة كفاءتهم

من خلال تشجيعهم على استخدام مهاراتهم وتعديل افكارهم حول ادائهم في المواقف الضاغطة (آرфорд وآخرون ، ٢٠١٢ : ٥٦١)

التعريف النظري :

فقد تبنت الباحثة تعريف (Meichenbaum,1977:52) في هذا البحث؛ لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

* التعريف الاجرائي :

الفنيات والاستراتيجيات (تقديم الموضوع ، المناقشة ، الحديث الذاتي ، المواجهة ، الاسترخاء ، المكافئة الذاتية ، النمذجة ، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي ، التقويم، التدريب البيئي) التي نفذت خلال عدد من الجلسات التي قد تحقق هدف البرنامج الارشادي لتنمية السعادة النفسية.

* السعادة النفسية لغة:

مشتقة من فعل سعد أي فرح وأستبشر ، والسعادة هي اليمين وهي نقيض النحس والشقاوة (ابن منظور ، ١٩٥٥ : ١٢١)

* السعادة النفسية (Psychological Happiness) :

وعرفها كل من :

- شيخاني (١٩٨٤) :

حالة ذهنية وهي نتيجة ملاءمة وناجحة مع العالم على حقيقته (شيخاني ، ١٩٨٤ : ٩٨)

- 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

الاجيائية مع الآخرين ، الاستقلالية ، اهداف الحياة ، النمو الشخصي ، التمكن البيئي (Ryff ,1989:180)

- سيلجمان (٢٠٠٣) :

الاحساس بالعواطف الايجابية والشعور بان الحياة جديرة بأن نعيشها (سيلجمان ، ٢٠٠٣ : ٢٥٤)

- مؤمن (٢٠٠٤) :

خبرة انفعالية ايجابية و سارة تتضمن الشعور بالتفاؤل والبهجة والسرور وحب الناس والحياة والفرح والقدرة على التأثير في الاحداث (مؤمن ، ٢٠٠٤ : ٤٣٦)

* التعريف النظري :

قد تبنت الباحثة تعريف (Ryff 1989) للسعادة النفسية؛ لاعتمادها على التعريف والانموذج وملائمتها إجراءات البحث الحالي.

* التعريف الاجرائي :

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

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينات البحث
- التصميم التجريبي
- تكافؤ مجموعات البحث
- أدوات البحث
- الخصائص السيكومترية للمقياس
- الوسائل الاحصائية

*** إجراءات البحث:**

يتضمن الفصل الحالي منهجية البحث وإجراءاته من حيث استخدام المنهج التجريبي واختيار التصميم المناسب الذي اتبعته الباحثة ، ووصفًا لمجتمع البحث وعينته ، وأسلوب اختيارهما ، وأسلوب المكافئة بين المجموعات ، وأداة البحث لقياس السعادة النفسية، وتحديد المعالجات الإحصائية المستخدمة لتحقيق هدف البحث وفرضياته ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في هذا البحث وكما يأتي.

*** منهجية البحث:**

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي، وتعد البحوث التجريبية من البحوث العلمية الدقيقة ، إذ يمكن ان تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة، ويعد هذا النوع من انجح الاساليب صدقا في حل المشكلات التربوية والنفسية والاجتماعية (عودة ، وملكوي ، ١٩٨٧ : ٨٦) ، ويعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، وان جوهر المنهج التجريبي يتضمن القدرة على تغيير الظروف للوصول إلى نتائج دقيقة ، وبشكل كمي (رؤوف، ٢٠٠١ : ٨٢)، والتجريب هو عملية أو سلسلة من العمليات المنظمة التي تجري تحت ظروف وشروط محددة ، ومسيطر عليها لفحص افراض يفرض للكشف عن الشيء أو للبرهنة وأثبت ان السلوك والاحداث الملاحظة سابقة يمكن ان تظهر مرة اخرى تحت نفس الشروط والظروف السابقة (مايرز، ١٩٩٠ : ٣٤).

وفي المنهج التجريبي يجري تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة على نحو منتظم (عودة وملكوي ، ١٩٩٢ : ١١٩)، فهو يتضمن محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير التابع وقياسه (محجوب، ٢٠٠٥ : ٢٩٧) ، لذلك ينبغي على الباحثين ضبط كل المتغيرات المطلوبة من اجل سلامة التصميم التجريبي (الزوبعي

وآخرون، ١٩٨٥ : ١٠٦) ، لذا قامت الباحثة باستعمال المنهج التجريبي لما له من أهمية بحثية وعلمية، وبما يتناسب وتحقيق اهداف بحثها.

* مجتمع البحث:

يقصد به مجموعة من الافراد التي يختار منهم الباحث عينة تجري عليها الدراسة (النعيمة ، ٢٠١٤ : ٦٢) ، وهو جميع أفراد المجتمع الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها ، ويمثل مجتمع البحث جميع الاعضاء أو العناصر سواء أكانت أهداف أو موضوعات أو أفراد نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم والذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (الجابري ، ٢٠١١ : ٢٤٥) ، ويمثلون الجزء الأكبر أو التجمع الواسع من الصفات أو العناصر التي تمتلك خصائص متشابهة التي يمكن التعرف عليها (المنيزل والعتوم ، ٢٠١٠ : ١٠١)

ويتوزع افراد مجتمع البحث على (١٤) كلية في جامعة ديالى، فضلاً عن رئاسة جامعة ديالى إذ يبلغ عدد الموظفين هذه الكليات وفقاً لبيانات قسم الشؤون الادارية والمالية وحدة البيانات والمعلومات الادارية، جامعة ديالى (١٠٦٢)* موظفة ، والجدول(٣) وملحق (٢) يبين ذلك.

* تم الحصول على البيانات الخاصة بأسماء الكليات و اعداد الموظفين من قسم الشؤون الادارية والمالية وحدة البيانات والمعلومات الادارية / جامعة ديالى .

الجدول (٣)

مجتمع الكليات واعداد الموظفين في جامعة ديالى

ت	اسم الكلية	عدد الموظفين الكلي
١	رئاسة الجامعة	١٥٥
٢	كلية التربية الاساسية	١٦٦
٣	كلية القانون و العلوم السياسية	٣٧
٤	كلية التربية للعلوم الصرفة	٧١
٥	كلية التربية للعلوم الانسانية	١٢٣
٦	كلية التربية المقداد	٢٠
٧	كلية الهندسة	١٣٦
٨	كلية العلوم الاسلامية	١٦
٩	كلية العلوم	١١٦
١٠	كلية الطب البيطري	٣٥
١١	كلية الطب	٦٥
١٢	كلية الزراعة	٣١
١٣	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٤١
١٤	كلية الادارة والاقتصاد	٢٤
١٥	كلية الفنون الجميلة	٢٦
	المجموع	١٠٦٢

*** عينات البحث:**

العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع الكلي تحوي بعض العناصر، ويتم اختيارها منه عشوائياً أو قصدياً طبقاً لاسلوب الدراسة وظروف اجرائها (Sunders, Lewis&Thornhill, 2007:206)، ومن الصعب جدا دراسة المجتمع بأجمعه؛ وذلك لاسباب اجرائية وتطبيقية واقتصادية، وينبغي ان تكون العينة ممثلة للمجتمع الذي اخذت منه تمثيلاً حقيقياً؛ لأنها تحمل كل خصائص وسمات المجتمع المدروس ولكي تكون الدراسة موضوعية (النعيمي، ٢٠١٤ : ٦٣)،

وتألفت عينات البحث من الآتي:

-عينة التحليل الاحصائي:

ولتحديد حجم العينة للبحث الحالي اعتمدت الباحثة على مجموعة من الاعتبارات إذ يرى ايبيل (Ebel, 1972) أنّ سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختبار، أي أنه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebel, 1972:289-290). وأشارت أنستازي (Anastasi, 1988) أن افضل حجم للعينة هو (400) فرداً، وذلك لأنه عندما يتم تقسيم العينة بأسلوب المجموعتان المتطرفتان (27%) مجموعة عليا و(27%) مجموعة دنيا يجب ان يكون العدد اعلى من (100)، وايضاً لتجنب الوقوع في خطأ العينة وتكون العينة مثالية بالنسبة للحجم والتباين، وهذا يتحقق عندما تكون عينة التحليل الاحصائي (400) مستجيب، (Anastasi, 1988: 33)، واكدت نانلي (Nunnally,1978) أن الحجم المناسب لعينة التحليل الإحصائي يرتبط بعدد فقرات المقياس، وحددت انه من (5 - 10) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس وذلك للحد من أثر الصدفة والعشوائية في عملية التحليل الإحصائي، (Nunnally, 1978: 262)، وأشار (Lamke & Wiersma) إلى أن حجم عينة التحليل الإحصائي تتحدد ب (400) فرداً اما (الدليمي والمهداوي، ٢٠١٦) فقد أشار إلى أن حجم العينة يتحدد من خلال عدد من المعايير مثل منهج البحث وحجم المجتمع ففي المجتمع الكبير تكون حجم عينته بما يقارب الـ (400) فرداً، (الدليمي والمهداوي، ٢٠١٦ : ١٤٤ - ١٤٦)، و يرى كل من (الزويبي

والحمداني (١٩٨٣) أن العينة المناسبة في بناء الاختبارات و المقاييس النفسية هي التي تتكون من (٤٠٠) مفحوص فأكثر (الزويبي والحمداني، ١٩٨٣: ١٣٠). وبهذا اختلفت وتعددت الآراء حول اختيار حجم العينة فأعتمدت الباحثة رأي أغلبية الادبيات الذي حدد حجم العينة بـ (400) موظفة، وبذلك تكون نسبة عينة التحليل الإحصائي (37.66%) من المجتمع الكلي. وقد استخدمت الباحثة الطريقة العشوائية في اختيار عينة البحث؛ وذلك لما يتوافر لهذه الطريقة امكانية الحصول على عينة تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً، واشتملت عينة البحث على عدد من الموظفين عند تطبيق مقياس السعادة النفسية والبالغ (٤٠٠) موظفة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية لكليات جامعة ديالى ورئاسة جامعة ديالى، موزعات على (١٤) كلية، والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤)

عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب كليات الجامعة

ت	اسم الكلية	عدد الموظفين
١	رئاسة الجامعة	٧٧
٢	كلية التربية الاساسية	٨٤
٣	كلية التربية للعلوم الانسانية	٦١
٤	كلية الهندسة	٦٨
٥	كلية العلوم	٥٨
٦	كلية الطب	٣٢
٧	كلية التربية البدنية و علوم الرياضة	٢٠
	المجموع	٤٠٠

- عينة وضوح التعليمات والفقرات:

بعد ان بنت الباحثة مقياس السعادة النفسية، والمكون من (٦) مجالات تتضمن (٤٨) فقرة ، ولإكمال متطلبات بناء المقياس اختارت الباحثة عينة استطلاعية لغرض معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيبات والعمل على تلافيها ، والوقت الذي يستغرق في الاجابة عن المقياس لدى افراد عينة البحث فقد اجرت الباحثة تطبيق المقياس على عينة تم اختيارها بطريقة العشوائية البسيطة والمكونة من (٣٠) موظفة من جامعة ديالى (كلية القانون والعلوم السياسية ، كلية الزراعة) من مجموع (٦٨) موظفة، إذ وزعت عليهم الاستمارات ، وطلبت الباحثة منهن قراءة الفقرات والتعليمات بشكل جيد وسمحت لهن بالاستفسار عن أي صعوبة في فهم فقرات المقياس أو التعليمات أو أي غموض فيها ، ومن خلال هذه الطريقة استطاعت الباحثة التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته ، كذلك استطاعت الباحثة معرفة مدى الوقت المستغرق لإكمال الاجابة على فقرات المقياس، وكان (١٨) دقيقة.

الجدول (٥) عينة وضوح التعليمات والفقرات

ت	اسم الكلية	عدد الموظفات
١	كلية القانون والعلوم السياسية	٣٧
٢	كلية الزراعة	٣١
	المجموع	٦٨

- عينة الثبات:

بلغت عينة الثبات (٣٠) موظفة تم اختيارهن من كليات جامعة ديالى بالطريقة العشوائية من (كلية الادارة والاقتصاد - كلية الفنون الجميلة - كلية العلوم الاسلامية) ، والجدول (٦) يبين ذلك ، لغرض استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار

، وقد تم استخراج الثبات أيضاً بطريقة الفا- كرونباخ بالاعتماد على عينة التحليل الإحصائي و المكونة من (٤٠٠) موظفة.

الجدول (٦)

عينة الثبات لكليات الجامعة

ت	اسم الكلية	عدد الطلاب
١	كلية الادارة والاقتصاد	١٢
٢	كلية الفنون الجميلة	١٣
٣	كلية العلوم الاسلامية	٥
	المجموع	٣٠

- عينة البرنامج الارشادي:

أ. عينة الصدق التجريبي للبرنامج الارشادي:

طبق البرنامج الارشادي على عينة مكونة من (١٠) موظفة ، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من (كلية التربية للعلوم الانسانية) لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لهن، ومدى إمكانية تنفيذه، ومعرفة مدى ملاءمة الوقت الذي يستغرقه تنفيذ الجلسة الواحدة، وقد أثبتت التجربة الاستطلاعية ذلك.

ب. عينة التجربة :

استعملت الباحثة أسلوب العينة القصدية في اختيار عينة بناء البرنامج متكونة من (٢٢٨) موظفة ؛ إذ تمّ اختيار (كلية العلوم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكلية التربية للعلوم الصرفة) من جامعة ديالى الملحق (٣) و اعتمدت الباحثة الخطوات الآتية لاختيار عينة تطبيق البرنامج الارشادي وعلى النحو الآتي:

١. اختيار (كلية العلوم، كلية التربية وعلوم الرياضة، وكلية التربية للعلوم الصرفة) من جامعة ديالى (بطريقة قصدية) وذلك للأسباب الآتية :
 - أ. حصول الموظفين على ادنى الدرجات عند تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة التحليل الاحصائي.
 - ب. المحافظة على سرية جلسات البرنامج الإرشادي.
 - ت. توفر المكان المناسب لتطبيق البرنامج الارشادي.
 - ث. موافقة عمادة الكليات (عينة تطبيق البرنامج الارشادي) على تقديم التسهيلات اللازمة لتطبيق البرنامج الارشادي.
 - ج. اختيار المجموعتين التجريبتين من كلية العلوم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمجموعة الضابطة من كلية التربية للعلوم الصرفة لمنع انتقال جلسات البرنامج الارشادي، وتسريها إلى المجاميع الاخرى ولغرض الحفاظ على سلامة التجربة؛ لأن موقع كل كلية بعيد نسبيا عن موقع الكليات الاخرى .
٢. طبق المقياس على عينة بلغت (٢٢٨) موظفة موزعة على الكليات (كلية العلوم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية للعلوم الصرفة) ، لغرض تحديد الموظفين اللاتي حصلن على ادنى الدرجات على مقياس السعادة النفسية، والتي كانت ادنى من المتوسط الفرضي البالغ (١٤٤) .
٣. بعد تطبيق المقياس تم اختيار (٢٤) موظفة موزعة على ثلاث مجموعات (كلية العلوم المجموعة التجريبية الأولى)، (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المجموعة التجريبية الثاني)، (كلية التربية للعلوم الصرفة المجموعة الضابطة)، وبواقع (٨) موظفات لكل مجموعة ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٧)

توزيع الموظفين على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	الكلية	المجموعة	عدد الموظفين
١	كلية العلوم	المجموعة التجريبية الاولى	٨
٢	التربية البدنية وعلوم الرياضة	المجموعة التجريبية الثانية	٨
٣	كلية التربية للعلوم الصرفة	المجموعة الضابطة	٨
	المجموع		٢٤

استخدمت الباحثة (٦٩٨) موظفة عينة للبحث الحالي ، موزعات على العينات سابقة الذكر مما يشكلن نسبة (٦٥.٧٢ %) من المجموع الكلي لمجتمع البحث الحالي الذي بلغ (١٠٦٢) موظفة .

*** التصميم التجريبي:**

هو البحث عن استراتيجيات للتحكم في التباين وطرائق معينة لتخصيص المعالجات وتوزيعها على وحدات التجربة والمفحوصين ، بحيث نصل إلى اقل تقدير إلى الخطأ وعلى تقدير غير متحيز لأثر العوامل، ويهدف إلى بناء التجربة العلمية من اعداد تخطيط عام لها ، يتضمن عدداً من المتغيرات المستقلة ومستوياتها وكيفية توزيع وحدات التجربة على كل معالجة ، ويعد التصميم التجريبي إطاراً تحدد فيه الشروط المضبوطة للحصول على البيانات التي يستعملها الباحث في اختبار فروضه (الشرييني ، ٢٠٠٧ : ٤٢) .

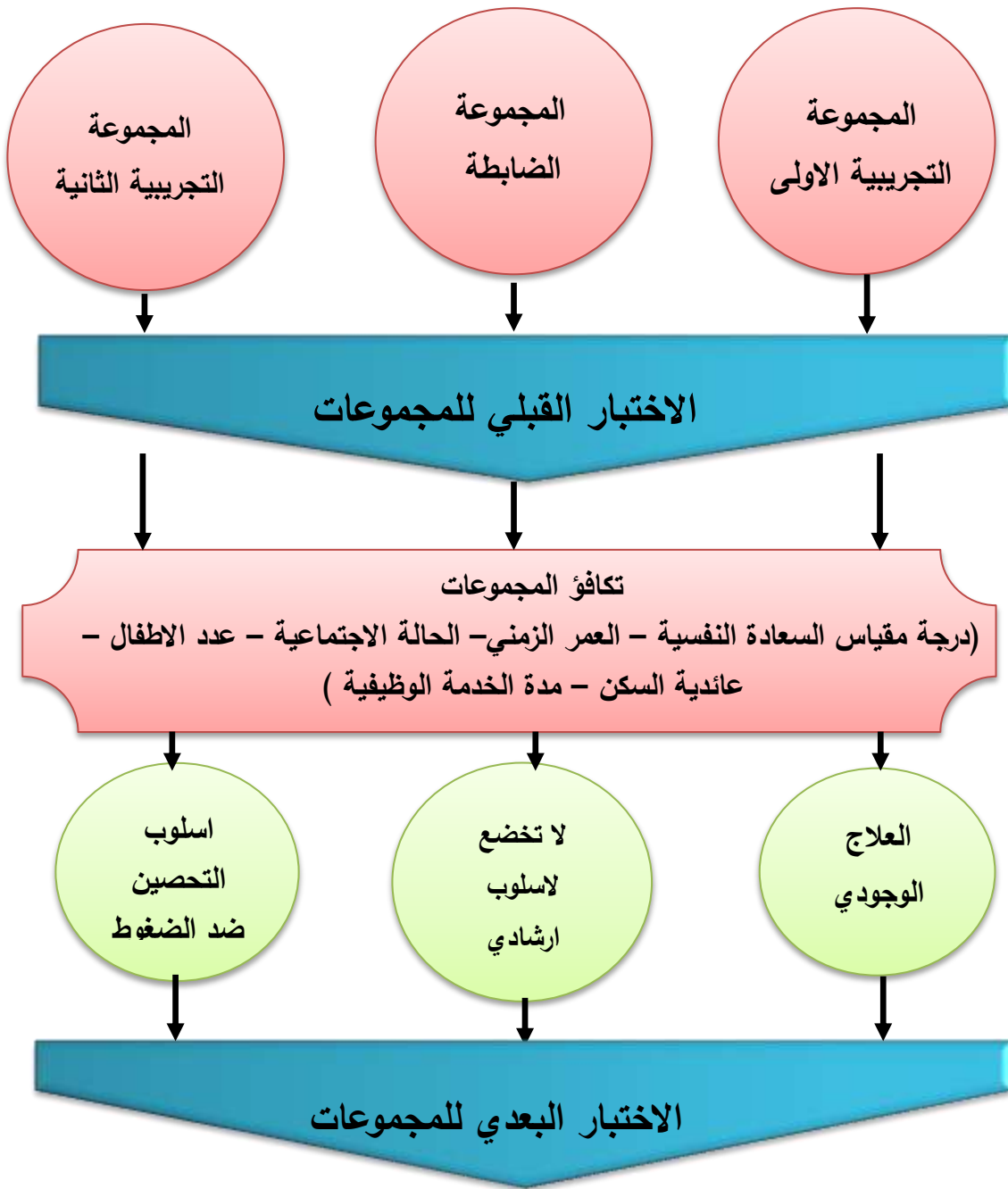
وان اهم ما يميز التصميم التجريبي عن غيره من التصاميم المتبعة في البحث العلمي هو كفاية الضبط لمتغيرات التحكم بها عن قص د ، إذ يمكن الضبط عن طريق استعمال المجموعات الضابطة والطرائق الاحصائية المختلفة (الزغبى والنجار، ٢٠١٠ : ٥٤)

وتوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية ، وعلى الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستتبهة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم على طبيعة الدراسة والشروط والظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي ، ٢٠٠٠ : ١١٢)، إذ يقوم المنهج التجريبي على استعمال التجربة العلمية في دراسة الظاهرة أو الموضوع ، وهذا يعد طريقة بحثية تمتاز بها البحوث ذات الإجراءات السليمة والنتائج الحقيقية والقيمة العالية (الرشيدى والسهل ، ٢٠٠٠ : ٩٤) ولغرض تحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي إذ تخضع المجموعتين التجريبتين للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون أي تدخل أو اضافة فيكون تأثير الفرق بين المجموعات الثلاث ناتج عن العامل التجريبي، (عبيدان واخرون، ٢٠١٥ : ٢٢٨)، ويعد هذا التصميم احد انواع التصاميم العاملة وهو امتداد للتصاميم التجريبية الحقيقية، (الكيلاني والشريفين، ٢٠٠٧ : ٧١)، يشمل هذا التصميم على (متغيرين مستقلين ومتغير أو عامل تابع واحد)، يسمح هذا النوع من التصاميم باختبار اثر أو فاعلية أكثر من مستقل واحد في المتغير التابع فضلاً عن أثر التفاعلات الممكنة بين المتغيرات المستقلة (القواسمة واخرون، ٢٠١٢ : ١٤٢)، اختارت الباحثة هذا التصميم للمسوغات الآتية:-

- يعد من اكثر التصاميم استعمالاً.
- يقلل من إمكانية تدخل آثار المعالجات مع بعضها بعض؛ وذلك لأن كل مجموعة تتلقى معالجة واحدة فقط، ويستعمل أساليب الضبط وأهمها العشوائية في تعيين أفراد المجموعات فضلاً عن استعماله المجموعة الضابطة، (الكيلاني والشريفين، ٢٠٠٧ : ٣٣٢).
- يعمل على ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في السلامة الداخلية، وكذلك ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في السلامة الخارجية.
- أنه من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم والتي تعد من أفضل التصميمات التجريبية المستخدمة في البحوث، (ملحم، ٢٠٠٠ : ١٣٥).

وعند تطبيق التصميم قامت الباحثة بالخطوات الآتية:-

- حصر العينة التي تتوافر فيها شروط البحث من خلال تطبيق مقياس السعادة النفسية.
- توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً على ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين بواقع (٨) موظفة في كل مجموعة.
- إجراء اختبار قبلي للمجموعات (التجريبيتين والضابطة) لقياس السعادة النفسية .
- إجراء تكافؤ للمجموعات في عدد من المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع (درجة مقياس السعادة النفسية ، الحالة الاجتماعية ، عدد الاطفال، عائلية السكن ، مدة الخدمة الوظيفية).
- استخدام البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الوجودي مع أفراد المجموعة التجريبية الأولى ، وإستخدام أسلوب التحصين ضد الضغوط مع أفراد المجموعة التجريبية الثانية، أما أفراد المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي أسلوب إرشادي.
- إجراء اختبار بعدي للمجموعتين التجريبيتين والضابطة بعد اسبوع من انتهاء البرنامج الارشادي على مقياس السعادة النفسية؛ وذلك لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بإسلوب (العلاج الوجودي ، التحصين ضد الضغوط) في تنمية السعادة النفسية، والشكل (٢) يوضح ذلك .



الشكل (٢)

التصميم التجريبي (من اعداد الباحثة)

*** تكافؤ مجموعات البحث:**

إن التكافؤ بين مجموعات البحث أمر ضروري لتصميم البحث، إذ يسعى الباحث إلى أن تكون مجموعات بحثه متكافئة لكي لا يكون الفرق في أدائها ناجماً عن الفرق بين المجموعات (النعيمي ، ٢٠١٤ : ٦٥) ، أي جعل المجموعات الثلاثة متكافئة في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد دراسة اثره (المتغير المستقل) (العساف ، ١٩٨٩ : ٣١٢) ، وقد اعتمدت الباحثة على تكافؤ المجموعات الثلاث في عدد من المتغيرات وهي: (درجات مقياس السعادة النفسية قبل التجربة ، الحالة الاجتماعية ، عدد الأطفال ، عائدية السكن، مدة الخدمة الوظيفية) والتي تعدّ من العوامل المهمة التي قد تؤثر في نتائج البحث ، ولتوفير شروط سلامته الداخلية، ولغرض الحصول على المعلومات المطلوبة قامت الباحثة باعداد استمارة معلومات كما مبين في الملحق (٩) ، والتي تم توزيعها على الموظفين في المجموعات الثلاث ، قبل البدء بالتجربة ، وفيما يأتي توضيح لاجراء التكافؤ الاحصائي بين المجموعات الثلاث التجريبيتين والضابطة ، وكما يأتي :-

١- درجات مقياس السعادة النفسية قبل التجربة :

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث البالغ عددهن (٢٤) موظفة في متغير (درجات مقياس السعادة النفسية) بالاعتماد على تطبيق المقياس الذي قامت الباحثة ببنائه ، وعند استعمال الباحثة اختبار كروسكال واليز (KruskalWalliss) بلغت قيمة (هـ) المحسوبة (٢,٣٧٤) وقيمة (مربع كاي) الجدولية (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) وهذه النتيجة تشير إلى انها غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨)

القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس السعادة النفسية للمجموعات الثلاث قبل التجربة

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة كروسكال		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال إحصائياً	٥,٩٩	٢,٣٧٤	٢	٩,٥٦	٨	الضابطة
				١٣,٠٠	٨	التجريبية الأولى
				١٤,٩٤	٨	التجريبية الثانية
				٣٧,٥٠	٢٤	المجموع

٢- العمر الزمني:

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث ، في متغير (العمر الزمني) ، استعملت الباحثة اختبار (كروسكال واليس) اذ بلغت قيمة (هـ) المحسوبة (٢.٢٢٦) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمربع كاي البالغة (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية(٢) تبين انها غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (٩) يبين ذلك :

الجدول (٩)

القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليس للتكافؤ في متغير العمر الزمني للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة كروسكال		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال إحصائياً	٥,٩٩	٢.٢٢٦	٢	٩.٥٠	٨	الضابطة
				١٣.٥٦	٨	التجريبية الأولى
				١٤.٤٤	٨	التجريبية الثانية
				٣٧.٥	٢٤	المجموع

٣ - الحالة الاجتماعية:

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث ، في متغير (الحالة الاجتماعية) استعملت الباحثة اختبار (كولموجروف-سميرنوف) إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,٨٤٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين انها غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (١٠) يبين ذلك:

الجدول (١٠)

قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير الحالة الاجتماعية للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة K-S		المجموعات			المتغير
	الجدولية	المحسوبة	التجريبية الثانية	التجريبية الأولى	الضابطة	الحالة الاجتماعية
			٦	٢	٧	متزوجة
غير دال إحصائيا	١,٣٦	٠,٨٤٣	٢	٦	١	غير متزوجة
			٨	٨	٨	المجموع

٤- عدد الأطفال :

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث ، في متغير (عدد الأطفال) ، استعملت الباحثة اختبار (كروسكال واليز) إذ بلغت قيمة (هـ) المحسوبة (٠,٠٧٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمربع كاي البالغة (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) تبين انها غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (١١) يبين ذلك :

الجدول (١١)

القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير عدد الأطفال
للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة كروسكال		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال إحصائياً	٥,٩٩	٠,٠٧٣	٢	٥,٣٣	٨	الضابطة
				٤,٨٣	٨	التجريبية الأولى
				٤,٨٣	٨	التجريبية الثانية
				١٤,٩٩	٢٤	المجموع

٥- عائدة السكن :

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث ، في متغير (عائدية السكن) ، استعملت الباحثة اختبار (كولموجروف-سميرنوف) إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,١٦٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (١٢) يبين ذلك:

الجدول (١٢)

قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير
عائدية السكن للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة K-S		المجموعات			المتغير عائدية السكن
	الجدولية	المحسوبة	التجريبية الثانية	التجريبية الأولى	الضابطة	
غير دال إحصائياً	١,٣٦	٠,١٦٨	٦	٧	٦	ملك
			٢	١	٢	إيجار
			٨	٨	٨	المجموع

٦- مدة الخدمة الوظيفية:

للتأكد من تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث ، في متغير (مدة الخدمة الوظيفية) ، استعملت الباحثة اختبار (كروسكال واليز) إذ بلغت قيمة (هـ) المحسوبة (٠,٢١٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمربع كاي البالغة (٥,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢) تبين انها غير دالة إحصائيا ، مما يشير إلى تكافؤ الموظفين في المجموعات الثلاث في هذا المتغير ، والجدول (١٣) يبين ذلك :

الجدول (١٣)

القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير مدة الخدمة

الوظيفية للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة كروسكال		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال إحصائيا	٥,٩٩	٠,٢١٨	٢	٥,٥٠	٨	الضابطة
				٤,٥٠	٨	التجريبية الأولى
				٥,٠٠	٨	التجريبية الثانية
				١٥	٢٤	المجموع

* اdata البحث :

تُعرف (Anastasi, 1979) اdata البحث : بأنها أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك (أبو جادو ، ٢٠٠٣ : ٣٩٨) ، وتُعرّف بأنها: أداة وصفية كمية منظمة لقياس ظاهرة أو سلوك معين ؛ إذ تكون مزيتها الأساسية انها مقننة ، وقد صممت على وفق الشروط العلمية المحددة من حيث تحديد الغرض والسمة المراد قياسها ومجالاتها (محمود ، ٢٠١٢ : ١٢٨) ، ولتحقيق هدف البحث الحالي قامت الباحثة بالآتي:

١. بناء مقياس السعادة النفسية.
٢. بناء برنامج ارشادي بأسلوبين ارشاديين وهما (العلاج الوجودي) و (التحصين ضد الضغوط) لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، وسوف تقوم الباحثة بتوضيح اجراءات بناء البرنامج في الفصل الرابع من البحث الحالي .

- مقياس السعادة النفسية:

لما كانت إجراءات البحث تتطلب قياس السعادة النفسية ، ولغرض تحقيق هدف البحث كان لا بد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة المتغير المراد قياسه وطبيعة مجتمع البحث ، وأن يتوفر فيه الخصائص السايكومترية ، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس السعادة النفسية ؛ وذلك للمبررات الآتية :

- ١- لم تحصل الباحثة على مقياس أجنبي يلائم طبيعة مجتمعنا وعاداته وتقاليده.
 - ٢- لم تجد الباحثة مقياس السعادة النفسية يلائم طبيعة عينة موظفات الجامعة .
- لذا قامت الباحثة ببناء المقياس في ضوء الخطوات الآتية :

تم بناء مقياس السعادة النفسية على وفق الخطوات التي حددها كل من (الن وين) (Allen & Yen , 1979: 119) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وكالاتي :

- ١- التخطيط للمقياس وتحديد مجالاته .
- ٢- صياغة الفقرات وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس ، إذ يعد هذا مهماً لصدق تمثيل الفقرات للمجال .
- ٣- اختيار عينة ممثلة للمجتمع المدروس .
- ٤- تطبيق الفقرات المصوغة على تلك العينة .
- ٥- إجراء تحليل الفقرات لانتقاء أفضلها (Allen & Yen , 1979: 119).

* خطوات بناء مقياس السعادة النفسية:

من الخطوات الأساسية لبناء المقاييس هي الآتي:-

١- تحديد المفهوم :

تبنت الباحثة تعريف (Ryff ,1989) للسعادة النفسية (وهي مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا عند الفرد عن حياته بشكل عام)، وحددتها بستة عوامل رئيسية (الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، أهداف الحياة ، تقبل الذات) (Ryff ,1989:180)

٢- تحديد مجالات المقياس: حددت مجالات مقياس السعادة النفسية في ضوء ما اعتمده الباحثة من انموذج ريف (RYFF ، 1989) في تفسيرها للسعادة النفسية التي أكد فيها على الأبعاد الأساسية (الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، أهداف الحياة ، تقبل الذات) . وهي كالآتي:

المجال الاول : الاستقلالية :

الاستقلالية هي شعور الفرد بالقدرة على تقرير مصيره وتنظيم سلوكه الداخلي، والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف وفقاً لقيمه الخاصة، إذ لا ينظر الفرد إلى الآخرين للحصول على التقييم ، ولكنه يقيم نفسه وفقاً للمعايير الشخصية ، وتشير الاستقلالية إلى قدرة الفرد على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية ، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين .

المجال الثاني : التمكّن البيئي:

وهي قدرة الفرد على اختيار وانشاء البيئة المناسبة له ، وهي سمة من سمات الرفاهية النفسية والصحة العقلية واحد معايير النضج ، و القدرة على التعامل والتحكم بالبيئة المحيطة بالفرد ، والتي تشير إلى تقدم الفرد في العالم المحيط وتغييره بشكل ابداعي.

المجال الثالث : النمو الشخصي :

يشير إلى قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراتها وزيادة فعالياته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة ، ويتطلب الاداء النفسي الامثل إلى استمرار الفرد في تطوير امكانياته ، والنمو والتوسع الشخصي ، إذ تعد الحاجة إلى تحقيق الذات وادراك الفرد لإمكانياته امر اساسي لتحقيق النمو الشخصي.

المجال الرابع : العلاقات الإيجابية مع الآخرين :

تتمثل في قدرة الفرد على تكوين العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين على أساس من التعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير ، وقدرة الفرد على تكوين علاقات موثوقة مع الاخرين.

المجال الخامس: أهداف الحياة :

تشير إلى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة بالشكل الموضوعي وان تكون له فكرة واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار، إذ يعد من اهم مؤشرات النضج فهم الفرد لأهدافه والشعور بالتوجه والغرض من الحياة.

المجال السادس : تقبل الذات:

هو القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية ، وتقبل المظاهر المختلفة بما فيها من جوانب ايجابية وأخرى سلبية ، ويعد التقبل الذاتي مفتاحا للشعور بالسعادة النفسية ، لذلك فإنّ تبني المواقف الايجابية تجاه الذات تعد خاصية اساسية للاداء النفسي الايجابي. (Ryff,1989:1071)

٣- صياغة فقرات المقياس:

تعد صياغة فقرات مقياس السعادة النفسية من الامور المهمة ، إذ كلما تمكن الباحث من صياغة فقرات المقياس بشكل دقيق وعلمي لقياس الظاهرة المراد قياسها كلما حقق المقياس الغرض الذي أُعد من اجله ، ومن اجل تحديد الفقرات المناسبة ولكل مجال من المجالات الستة فقد استندت الباحثة على الاطار النظري والادبيات ونتائج البحوث والدراسات السابقة في صياغتها واستنباطها، وقد تم تحديد (٤٨) فقرة للمقياس منها (٣٦) فقرة بالاتجاه الايجابي، و(١٢) فقرة بالاتجاه السلبي ، لاحظ الجدول (١٤) ، بواقع (٥) بدائل امام كل

فقرة في الصيغة الأولية له ، وقبل عرضه على المحكمين ، وتمت صياغة الفقرات بواقع (٧) فقرة لمجال الاستقلالية ، و (٨) فقرة لمجال التمكن البيئي ، و (٧) فقرة لمجال النمو الشخصي ، و (٩) فقرة لمجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، و (٩) فقرة لمجال أهداف الحياة ، و (٨) فقرة لمجال تقبل الذات . وعلى وفق انموذج (Ryff,1989) للسعادة النفسية ، وقد اعتمدت الباحثة على عدد من الخطوات في صياغة فقرات مقياس السعادة النفسية والمتمثلة بالآتي :

- احتواء الفقرة على فكرة واحدة .
- محتوى الفقرة واضحاً ومباشراً .
- الابتعاد عن اسلوب النفي في صياغة الفقرات .
- الابتعاد عن الفقرات الطويلة . (عباس ، ٢٠١٧ : ٧٠)

الجدول (١٤)

توزيع فقرات مقياس السعادة النفسية حسب كل مجال

ت	المجالات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
١	الاستقلالية	٦،٤،٣،١	٧،٥،٢	٧
٢	التمكن البيئي	٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢	١	٨
٣	النمو الشخصي	٧،٦،٥،٤،٢،١	٣	٧
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٩،٨،٦،٥،٤،٢،١	٧،٣	٩
٥	أهداف الحياة	٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١	-	٩
٦	تقبل الذات	٨،٥،١	٧،٦،٤،٣،٢	٨
	المجموع			٤٨

٤- إعداد تعليمات المقياس:

حَرسَت الباحثة على أهمية إعداد تعليمات المقياس بحيث تكون دقيقة وواضحة الصياغة، وتوجه المفحوصات إلى قراءتها وفهمها بدقة وهدوء ، ويجب أن تكون الإجابة عن فقرات المقياس بأمانة وصدق، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، إذ لا يطلع عليها سوى الباحثة ، ولأغراض البحث العلمي، ولا توجد ضرورة لكتابة الاسم ، وذلك من أجل التغلب على المرغوبية الاجتماعية ، وتزييف الإجابة ، إذ يشير كرونباخ وجليسر إلى ان التسمية الصحيحة للمقاييس النفسية والشخصية قد تجعل المستجيب يزيّف اجابته (Cronbach&Gleser,1965:64)، كما وتضمنت التعليمات نموذج توضيحي في الإجابة عن فقرات المقياس كما موضح في الجدول (١٥).

الجدول (١٥)

نموذج توضيحي في الإجابة عن فقرات المقياس

لا تنطبق عليّ أبدًا	تنطبق عليّ نادرًا	تنطبق عليّ أحيانًا	تنطبق عليّ غالبًا	تنطبق عليّ دائمًا	الفقرات
				✓	انمتع بمواهب تميزني عن الآخرين

٥- تحديد أوزان للبدائل وطريقة التصحيح:

إن لكل فقرة من فقرات مقياس السعادة النفسية خمسة بدائل (تنطبق عليّ دائمًا ، تنطبق عليّ غالبًا، تنطبق عليّ أحيانًا، تنطبق عليّ نادرًا، لا تنطبق عليّ أبدًا) ، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) في حال الاجابة الموجبة ، واعطاء الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) في حال الاجابة السالبة ، وقد أخذت الباحثة بآراء السادة المحكمين بمدى ملائمة البدائل ، وهي كما موضح في جدول (١٦) مع الأوزان وبحسب اتجاه الفقرات (إيجابية أو سلبية).

الجدول (١٦)

تدرج الإجابة عن مقياس السعادة النفسية لموظفات الجامعة

لا تتطبق علي أبدًا	تتطبق علي نادرًا	تتطبق علي أحيانًا	تتطبق علي غالبًا	تتطبق علي دائمًا	البدائل الفقرات
١	٢	٣	٤	٥	الإيجابية
٥	٤	٣	٢	١	السلبية

٦- عرض الاداة على المحكمين (الصدق الظاهري) :

بعد أعداد الباحثة لمقياس السعادة النفسية وصياغة تعليمات المقياس ، وتحديد مجالاته وصياغة فقراته ، ومع موجز نظري يوضح مفهوم السعادة النفسية، مع البدائل التي يتم اعتمادها في عملية القياس، وكذلك التعليمات الخاصة به وطريقة تصحيحه ، قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية الملحق (٥) على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس ، والقياس والتقويم ، والارشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٦) خبيرًا ، الملحق (٤) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه حول الآتي:

- وضوح تعليمات المقياس بالنسبة لعينة البحث.
- صلاحية مجالاته وفقراته، ومدى ملاءمة توزيع الفقرات على كل مجال من مجالات المقياس .
- صلاحية ملاءمة البدائل المقترحة في المقياس.
- مناسبة مقاييس التقدير الخماسي.

وقد اتفق الخبراء والمحكمين على جميع مجالات المقياس ، وحصلت الموافقة على تعليمات المقياس وفقراته وبدائله وطريقة تصحيحه ، وتم الاخذ بجميع آراءهم إذ تم التعديل على فقرات مقياس السعادة النفسية ملحق (٦) يوضح المقياس بعد اجراء التعديل ، وقامت الباحثة باستخراج قيمة (مربع كاي) لجميع فقرات المقياس لمعرفة نسبة موافقة الخبراء حول صلاحية مقياس السعادة النفسية ، وبعد استخراج قيمة مربع كاي (كا^٢) تعد كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا^٢) المحسوبة أكبر من القيمة

الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهي توازي نسبة (٨٠%) من عدد الخبراء والمحكمين ، وعند تطبيق هذا المعيار على جميع الفقرات كانت جميع قيم (كأ^٢) دالة احصائياً ، وبذلك عدة جميع الفقرات صالحة في قياسها للسعادة النفسية ، والجدول (١٧) يوضح ذلك .

جدول (١٧)

قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين وصلاحية الفقرات.

مستوى الدلالة	قيمة ك ٢		غير الموافقين		الموافقين		عدد الفقرات	ارقام الفقرات	ت
	الجدولية	المحسوبة	النسبة الم	المجموع	النسبة الم	المجموع			
دالة	٣,٤٨	١٦	-	-	%١٠٠	١٦	٢٩	١, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٩, ١٠, ١١, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ٢١, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٢٥, ٢٧, ٢٨, ٢٩, ٣٠, ٣١, ٣٣, ٣٤, ٣٦, ٣٩, ٤٠, ٤٢	١
دالة	٣,٤٨	١٢,٢٥	%٦,٢٥	١	٩٣,٧٥ %	١٥	٨	٢, ٨, ١٢, ٣٥, ٣٧, ٤٣, ٤٤, ٤٨	٢
دالة	٣,٤٨	٩	١٢,٥٠ %	٢	٨٧,٥٠ %	١٤	٧	١٨, ٢٦, ٣٢, ٤١, ٤٥, ٤٦, ٤٧	٣
دالة	٣,٤٨	٦,٢٥	١٨,٧٥ %	٣	٨١,٢٥ %	١٣	٤	١٣, ١٩, ٢٠, ٤٨	٤

٧-التطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته النهائية كما في الملحق (٧) على عينة البالغ عددها (٤٠٠) موظفة و الجدول (عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب كليات الجامعة) يبين ذلك ؛ وعند تطبيق المقياس اتبعت الباحثة الإجراءات الآتية :

- تم الايضاح للموظفات أنّ تطبيق المقياس لأغراض البحث العلمي فقط، وأنّ نجاح التطبيق يعتمد على دقة الإجابة وجدّيتها من قبل عينة البحث.

- وُزِعَ مقياس السعادة النفسية لكل موظفة من العينة وطُلبَ منهن قراءة التعليمات أولاً قبل الإجابة عن الفقرات.
- جُمعت الاستمارات بعد الانتهاء من الإجابة.
- استمرَّ تطبيق المقياس لمدة خمسة عشر يوماً وبعد الانتهاء من التطبيق تم إحتساب الدرجات.

٨- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السعادة النفسية:

تُعد عملية التحليل الإحصائي هي فحص لاستجابات الأفراد لكل فقرة من فقرات الأداة (مقياس السعادة النفسية)، ويهدف إلى إعداد فقرات ضمن إداة البحث تتمتع بالخصائص السايكومترية ، وهذا يُساعد الباحث في زيادة صدق وثبات أداته (نجرس، ٢٠١٤ : ٧٩).

- لذلك فإن تحليل فقرات المقياس تُعد جزءاً مكملاً لكل من ثباته وصدقه ، وكالآتي:-
- أسلوب حساب القوة التمييزية ولكل فقرة من فقرات المقياس (وهي قدرة الفقرة على أن تميز 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 (٢٧%) من حجم العينة (هاشم، ٢٠١٧: ٨٥).

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية:-

- تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠٠) 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 ال (٤٠٠) تنازلياً (أي من أعلى درجة إلى أقل درجة).

- سحب (١٠٨) استمارة من المجموعة العليا وبنسبة (٢٧%)، و(١٠٨) استمارة من المجموعة الدنيا وبنسبة (٢٧%) .

- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات جميع المفحوصين ولكل مجموعة وكل فقرة من فقرات مقياس السعادة النفسية وإجراء الاختبار التائي لعينتين مُستقلتين (T-test) من أجل التعرف على الفروق بين درجات المجموعتين (العليا والدنيا) ولكل فقرة وعند مُستوى الدلالة (٠,٠٥%)، وقد تبين أن جميع فقرات المقياس ذات قوة تمييزية جيدة وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من الجدولية والتي قيمتها (١,٩٦) وعند درجة حرية (٢١٤)، لاحظ جدول (١٨) .

الجدول (١٨)

القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المُتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		التسلسل
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٩,٣٧٧	٠,٩٩٩	٢,٠٠٩	١,٥٤٠	٣,٦٦٦	١
دالة	٨,٥٣٧	١,١٦١	٢,١٨٥	١,٥٣٨	٣,٧٦٨	٢
دالة	٧,٢١٤	١,٠٧٥	٢,١٧٥	١,٣٤٣	٣,٣٧٠	٣
دالة	٧,١٤٠	٠,٩٧٨	١,٩٣٥	١,٥٤٩	٣,١٩٤	٤
دالة	٨,٠٥٤	٠,٩٣٨	٢,٠٨٣	١,٥١٢	٣,٤٦٣	٥
دالة	٩,١١٠	٠,٩٤٠	١,٩٣٥	١,٢٤٨	٣,٣٠٥	٦
دالة	٨,٦٥٤	٠,٨٧٤	٢,٠٣٧	١,٢٠٦	٣,٢٧٧	٧
دالة	٨,٣٤٩	٠,٨٣١	١,٩٨١	١,٣٥٥	٣,٢٥٩	٨
دالة	١١,٦١٧	٠,٩٩٠	٢,٠٢٧	١,٢٢٣	٣,٧٨٧	٩
دالة	٩,٧٣٩	٠,٩٥٦	٢,٠١٨	١,١٧٠	٣,٤٣٥	١٠



الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

دالة	٥,٩١٩	١,١١٤	٢,١٩٤	١,٣٥٦	٣,١٩٤	١١
دالة	١١,٥٥٥	٠,٨٩٤	١,٩٤٤	١,٢١٣	٣,٦٢٠	١٢
دالة	٥,٦٩٧	٠,٩٦٩	٢,٠٦٤	١,٤٢٤	٣,٠٠٩	١٣
دالة	٧,٨٩٧	٠,٩٥٩	١,٩٣٥	١,٤٩٧	٣,٢٨٧	١٤
دالة	٧,١٤٤	٠,٨٨٣	١,٨٧٩	١,٤٤٩	٣,٠٤٦	١٥
دالة	١٠,٥٠٤	١,٠٥٨	٢,٠٣٧	١,١٧٩	٣,٦٣٨	١٦
دالة	٩,٥٩٦	٠,٨٧٤	١,٨٩٨	١,١٤٨	٣,٢٣١	١٧
دالة	١٠,٠٣٢	١,٠٨٥	١,٩٨١	١,٢٦٨	٣,٥٩٢	١٨
دالة	١٤,٤٤٥	٠,٩٥٠	١,٩٥٣	١,٠٧٩	٣,٩٥٣	١٩
دالة	٦,١٥٦	١,٠٩٨	٢,٠٩٢	١,٢٦١	٣,٠٨٣	٢٠
دالة	٧,٨٤٣	١,١٠٦	٢,١٦٦	١,٣٧٧	٣,٥٠٠	٢١
دالة	٧,٨٨٩	١,٠٠٧	١,٩٣٥	١,٥٢٧	٣,٣٢٤	٢٢
دالة	٦,٣٩٥	٠,٩٨٠	١,٩٧٢	١,٣٧٠	٣,٠٠٩	٢٣
دالة	١٠,٠٩٦	٠,٩٥٨	١,٩١٦	١,٢٧١	٣,٤٦٣	٢٤
دالة	٨,٨٤١	١,٠٦٦	٢,٠٥٥	١,٣٧٦	٣,٥٣٧	٢٥
دالة	٨,١٤٠	١,١٤٨	٢,٠٩٢	١,٤٤٣	٣,٥٣٧	٢٦
دالة	٥,٥٢٦	١,٢٤٩	٢,١٦٦	١,٥٤٢	٣,٢٢٢	٢٧
دالة	٦,٤٢٠	١,٢٥١	٢,١٤٨	١,٤٩٣	٣,٣٥١	٢٨
دالة	٧,٧٥٥	٠,٩٩٩	١,٩٩٠	١,٤٣٥	٣,٢٩٦	٢٩
دالة	٥,٠٤١	٠,٠٦٧	١,٩٦٣	١,٥١٢	٢,٨٦١	٣٠
دالة	٩,٢٧٣	١,٠٥٤	١,٩٩٠	١,٥٤١	٣,٦٥٧	٣١
دالة	٩,٣٨٠	١,٠٤٥	٢,٠٢٧	١,٥٤٧	٣,٧١٣	٣٢

دالة	٧,٩٧٨	٠,٩٩٩	١,٩٩٠	١,٣٦٠	٣,٢٨٧	٣٣
دالة	٦,٧٦٥	٠,٩٥٠	١,٨٨٨	١,٥٣٦	٣,٠٦٤	٣٤
دالة	٨,٦٢٢	٠,٨٣٩	١,٩٢٥	١,٤٩٩	٣,٣٥١	٣٥
دالة	١٠,٧٠٣	٠,٨٧٧	١,٨١٤	١,٢١٨	٣,٣٦١	٣٦
دالة	١٠,٠١١	٠,٨٨٠	١,٨٠٥	١,٢٢٥	٣,٢٥٩	٣٧
دالة	٨,٤٣٥	٠,٧٩٨	١,٩١٦	١,٣٥٦	٣,١٩٤	٣٨
دالة	١٣,٦٠٠	٠,٨٨٣	١,٧٩٦	١,٢٣٨	٣,٧٨٧	٣٩
دالة	١٠,٨٨٨	٠,٨٧٣	١,٨٢٤	١,٢٢٢	٣,٣٩٨	٤٠
دالة	٨,٥٩٩	٠,٨٠٦	١,٧٩٦	١,٣٦٩	٣,١١١	٤١
دالة	١١,٠٦٧	٠,٩٢٢	١,٨٣٣	١,٢٨٦	٣,٥١٨	٤٢
دالة	٧,٤٥٦	٠,٨٤٦	١,٧٧٧	١,٤٠٣	٢,٩٥٣	٤٣
دالة	٩,٠٥٥	٠,٨٠٢	١,٦٩٤	١,٥١١	٣,١٨٥	٤٤
دالة	٨,٧٣٥	٠,٧٤٢	١,٦٩٤	١,٤٣٩	٣,٠٥٥	٤٥
دالة	١٢,٣٢٠	٠,٩٧١	١,٨٣٣	١,١٩٣	٣,٦٥٧	٤٦
دالة	١١,٢٩٦	٠,٨٥١	١,٧٩٦	١,١٠٧	٣,٣١٤	٤٧
دالة	١١,٣٨٩	١,٠٠٣	١,٧٥٩	١,٢٨٥	٣,٥٤٦	٤٨

- استخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

أي إيجاد 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 أيضاً مؤشر لصدق فقرات المقياس في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة، واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين (درجة كل فقرة لفقرات المقياس وبين الدرجة الكلية) لأفراد عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) موظفة، وعند استخراج معاملات الارتباط أتضح للباحثة أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مُستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٣٩٨) لاحظ جدول (١٩).

الجدول (١٩)

قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الدالة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	الدالة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
دالة	٠,٤١٣	٢٥	دالة	٠,٤٣٤	١
دالة	٠,٤٠٤	٢٦	دالة	٠,٤٤٦	٢
دالة	٠,٣٤٩	٢٧	دالة	٠,٣٥٥	٣
دالة	٠,٣٦٨	٢٨	دالة	٠,٤٠٣	٤
دالة	٠,٣٨٧	٢٩	دالة	٠,٤٢٩	٥
دالة	٠,٣١٦	٣٠	دالة	٠,٤٣٤	٦
دالة	٠,٤٤٥	٣١	دالة	٠,٤٤١	٧
دالة	٠,٤٧٩	٣٢	دالة	٠,٤١٩	٨
دالة	٠,٤٢٩	٣٣	دالة	٠,٥١٤	٩
دالة	٠,٤٢٣	٣٤	دالة	٠,٤٦٤	١٠
دالة	٠,٤٧٣	٣٥	دالة	٠,٣٨١	١١
دالة	٠,٤٨٦	٣٦	دالة	٠,٥٠٩	١٢
دالة	٠,٥١٧	٣٧	دالة	٠,٣٤١	١٣
دالة	٠,٤٤١	٣٨	دالة	٠,٤٦٣	١٤
دالة	٠,٥٥٠	٣٩	دالة	٠,٣٤٣	١٥
دالة	٠,٥١٩	٤٠	دالة	٠,٤٤٧	١٦
دالة	٠,٤٤٥	٤١	دالة	٠,٤٢٧	١٧
دالة	٠,٥٦٣	٤٢	دالة	٠,٤٤١	١٨
دالة	٠,٤٢٥	٤٣	دالة	٠,٥٣٢	١٩
دالة	٠,٥٢٣	٤٤	دالة	٠,٣١١	٢٠
دالة	٠,٤٠٦	٤٥	دالة	٠,٣٤٩	٢١
دالة	٠,٥١٥	٤٦	دالة	٠,٣٨٨	٢٢
دالة	٠,٤٨٢	٤٧	دالة	٠,٢٨٩	٢٣
دالة	٠,٥٠٥	٤٨	دالة	٠,٤٧٤	٢٤

- علاقة درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:
تم حساب معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمجالات ولأفراد عينة التحليل الإحصائي والبالغ عددها (٤٠٠) موظفة، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، لاحظ الجدول (٢٠)

الجدول (٢٠)

قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية

المجال	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة	المجال	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة
الأول	١	٠,٥٧٠	دالة	الرابع	١٦	٠,٥٣٠	دالة
	٧	٠,٤٩١	دالة		٢٢	٠,٥٠٢	دالة
	١٣	٠,٤٤٨	دالة		٢٨	٠,٤٩٤	دالة
	١٩	٠,٥٧٠	دالة		٣٤	٠,٤٣٩	دالة
	٢٥	٠,٥٣٨	دالة		٤٠	٠,٥٨٦	دالة
	٣١	٠,٥٩٧	دالة		٤٤	٠,٥٢١	دالة
	٣٨	٠,٥٣٧	دالة		٤٧	٠,٥٣٠	دالة
					٤٨	٠,٥٩٣	دالة
الثاني	٢	٠,٦٠٠	دالة	الخامس	٥	٠,٤٤٨	دالة
	٨	٠,٤٧٤	دالة		١١	٠,٤٥٤	دالة
	١٤	٠,٥٢٩	دالة		١٧	٠,٥٣٩	دالة
	٢٠	٠,٤٦٩	دالة		٢٣	٠,٤٨٥	دالة
	٢٦	٠,٤٧٨	دالة		٢٩	٠,٥٥٠	دالة
	٣٢	٠,٥٥٩	دالة		٣٥	٠,٥٥٤	دالة
	٣٧	٠,٥٧٥	دالة		٤١	٠,٤٤١	دالة
	٤٣	٠,٤٩٢	دالة		٤٥	٠,٤٦٦	دالة
الثالث	٩	٠,٥٩٢	دالة	السادس	٦	٠,٥٥٩	دالة
	١٥	٠,٤٠٥	دالة		١٢	٠,٥٨٣	دالة
	٢١	٠,٤٩٨	دالة		١٨	٠,٥١٩	دالة

دالة	٠,٥٥٦	٢٤		دالة	٠,٤٣١	٢٧	
دالة	٠,٤١٦	٣٠		دالة	٠,٥٦٣	٣٣	
دالة	٠,٥٤٥	٣٦		دالة	٠,٥٩٦	٣٩	
دالة	٠,٥٩٠	٤٢		دالة	٠,٤٤٣	٤	
دالة	٠,٥٩٧	٤٦		دالة	٠,٥٣٥	١٠	الرابع

- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى:

تم حساب معاملات الارتباط لدرجات الأبعاد وعلاقتها بعضها مع بعض ، وتبين أن (جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً) ، لاحظ الجدول (٢١)

الجدول (٢١)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والمجال الآخر للمقياس

المجالات	الاول الاستقلالية	الثاني التمكن البيئي	الثالث النمو الشخصي	الرابع العلاقات الايجابية مع الاخرين	الخامس اهداف الحياة	السادس تقبل الذات
الاول الاستقلالية	١	٠,٥٨٨	٠,٦٣٢	٠,٥٨٢	٠,٦٠٠	٠,٦٦٧
الثاني التمكن البيئي	٠,٥٨٨	١	٠,٥٩٤	٠,٦٥٠	٠,٥٩٦	٠,٦٧٦
الثالث النمو الشخصي	٠,٦٣٢	٠,٥٩٤	١	٠,٦٤٧	٠,٦٦٧	٠,٦١٩
الرابع العلاقات الايجابية مع الاخرين	٠,٥٨٢	٠,٦٥٠	٠,٦٤٧	١	٠,٦٧١	٠,٦٨٧
الخامس اهداف الحياة	٠,٦٠٠	٠,٥٩٦	٠,٦٦٧	٠,٦٧١	١	٠,٥٩٥
السادس تقبل الذات	٠,٦٦٧	٠,٦٧٦	٠,٦١٩	٠,٦٨٧	٠,٥٩٥	١

- علاقة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط للأبعاد وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس ،
وتكون جميعها دالة إحصائياً، لاحظ الجدول (٢٢).

الجدول (٢٢)

معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المجالات
٠,٨١٠	الاستقلالية
٠,٨٢٨	التمكن البيئي
٠,٨١٧	النمو الشخصي
٠,٨٥٧	العلاقة الإيجابية مع الآخرين
٠,٨٢٠	أهداف الحياة
٠,٨٥٦	تقبل الذات

٩- الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية:

تعد الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية، إذ أنها توضح مقدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله ، وجمع معظم علماء القياس النفسي على ضرورة توافر خاصيتي الصدق والثبات، وهي من أكثر الخصائص السيكومترية أهمية في المقاييس (الغريب ، ١٩٨٥ : ٢٥٣)، والتي تمكن الباحثين من قياس الظاهرة قياساً دقيقاً وبالتالي توافر فرصة حقيقية لإتخاذ قرارات مناسبة (الريماوي، ٢٠١٧ : ٩٦).

لذلك قامت الباحثة باستخراج مؤشرات الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) وكالاتي:

*** مؤشرات الصدق:**

يُعد الصدق من الخصائص المهمة جداً والتي يحرص واضعي المقاييس على توافرها ، فالصدق هو دراسة العلاقة المنطقية والتي تجمع بين إداء الفرد على المقياس والخصائص المفاهيمية التي ترتبط بالخاصية التي يمكن ملاحظتها وقياسها، (النعيمي، ٢٠١٤ : ٢١٩-٢٢١) ومن أجل ان يوصف الاختبار بأنه صادق لا بد ان تتوفر فيه مؤشرات كثيرة تشير اليه وكلما زادت المؤشرات لقياس معين زادت الثقة فيه (Anastasi&Urbina, 1997 : 141) ، وقد حققت الباحثة نوعين من الصدق ، وهي كالآتي:

١. **الصدق الظاهري** : هو من أبسط مظاهر الصدق للمحتوى ، وله تسميات أخرى كالصدق السطحي أو قد يطلق عليه تسمية الصدق المنطقي ، وذلك لأشارته للمظهر العام للاختبار من حيث الموضوعية ، ووضوح فقرات وتعليمات الاختبار ، ودقة التعليمات (فليح، ٢٠١٨ : ٩٠) .

وقد حققت الباحثة 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 تمّ ذكره.

٢. **صدق البناء** : يُقصد بصدق البناء هي السمات السيكولوجية التي تظهر أو تتعكس لعلامات اختبار ما أو مقياس ما (الكناني وجابر، ٢٠١١ : ١٧٣) . ويكون المقياس صادقاً بنائياً وذلك عندما تكون فقراته مميزة من خلال التحليل الإحصائي لفقراته في المجموعتين المتطرفتين .

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 أخرى تحت الظروف والشروط نفسها (Baron, 1980 :418) .

ومن أجل التحقق من ثبات مقياس السعادة النفسية ، لجأت الباحثة إلى استعمال

الطرق الآتية:-

١. إعادة الاختبار: ويعني الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو متشابهة إذ ما طبق لأكثر من مرة وفي ظروف متماثلة (كامل، ٢٠١٥ : ٧٤).

وقامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس السعادة النفسية على عينة قصدية تكونت من (٦٠) موظفة بعد مرور (١٤) يوماً من التطبيق الأول للمقياس ، إذ تبين أن الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) بلغ (٠,٨٨) ويُعد مؤشر جيد جداً لقيمة الثبات.

٣. 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 إن فكرة هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة ، ١٩٨٥ : ١٤٩) ، ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورندايك وهجين ، ١٩٨٦ : ٧٨) . وتمثل معادلة (ألفا كرونباخ) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء مختلفة وبذلك فهو يمثل معامل ارتباط بين أي جزأين من أجزاء المقياس (أبو علام ، ١٩٩٠ : ١٥٨) . وبتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات مقياس السعادة النفسية البالغ (٠,٨٤) وهو معامل جيد يمكن الاعتماد عليه .

الجدول (٢٣)

معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية

التسلسل	نوع الطريقة	معامل الثبات
١	اختبار - إعادة الاختبار	٠,٨٨
٢	طريقة ألفا كرونباخ	٠,٨٤

*** المؤشرات الإحصائية للمقياس:**

لغرض التأكد من توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي توزيعاً اعتدالياً ، قامت الباحثة بحساب المؤشرات الإحصائية لدرجات الموظفين على مقياس السعادة النفسية لغرض تعرف مدى قرب أو بعد الدرجات من التوزيع الاعتدالي وكما مبين في الجدول (٢٤).

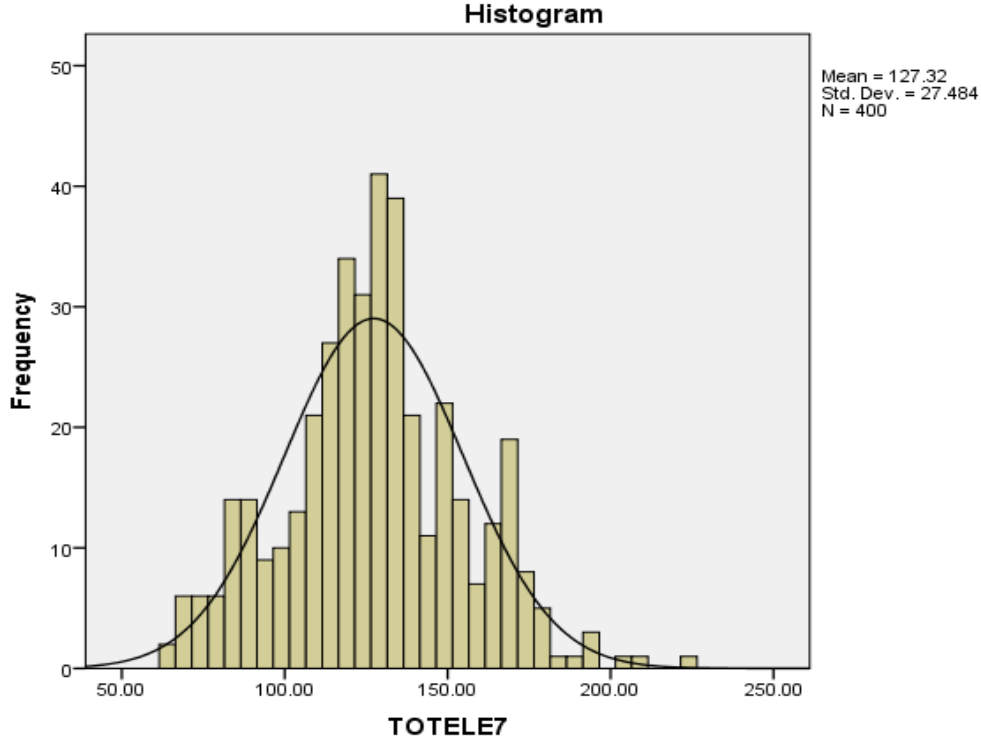
الجدول (٢٤)

المؤشرات الإحصائية لمقياس السعادة النفسية

درجات العينة	المؤشرات الإحصائية
١٢٧,٣١٥٠	الوسط الحسابي Mean
١,٣٧٤١٨	الخطأ المعياري std.Error of Mean
١٢٧,٠٠٠٠	الوسيط Median
١٢٧,٠٠	المنوال Mode
٢٧,٤٨٣٦٢	الانحراف المعياري St.Deviation
٧٥٥,٣٤٩	التباين Variance
٠,١٥١	الالتواء Skewness
٠,١٢٢	الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness
٠,٠٧٦	التفرطح Kurtosis
٠,٢٤٣	الخطأ المعياري للتفرطح Std. Error of Kurtosis
١٥٩,٠٠	المدى Range
٦٤,٠٠	أقل درجة Minimum
٢٢٣,٠٠	أعلى درجة Maximum
٥٠٩٢٦,٠٠	المجموع Sum

ومن مؤشرات التفرطح ، والالتواء والتي تقترب من القيم المعيارية للتوزيع الاعتدالي باقترابها من الصفر ، وكذلك من التقارب في قيم مقاييس النزعة

المركزية ، نستنتج من هذا كله توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي توزيعاً اعتدالياً ، وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس السعادة النفسية ، وتكون العينة ممثلة للمجتمع الذي تم دراسته ، كما في الشكل (٣) .



الشكل (٣) المدرج التكراري لتوزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية

وصف المقياس بصيغته النهائية :

بعد انتهاء الباحثة من إعداد المقياس بصورته النهائية أصبح مقياس السعادة النفسية يتكون من (٤٨) فقرة ، كما مبين في الملحق (٧) ، وموزع على ستة مجالات وبواقع (٧) فقرة لمجال الاستقلالية، و(٨) فقر لمجال التمكن البيئي، و(٧) فقرة لمجال النمو الشخصي ، و(١٠) فقرة لمجال العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، و(٨) فقرة لمجال أهداف الحياة ، و(٨) فقرة لمجال تقبل الذات ، وبمواقع خمسة بدائل للإجابة هي (تتطبق عليّ دائماً ، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً) ، وان اعلى درجة محتملة للمستجيبة هي (٢٤٠) درجة ، وادنى درجة (٤٨) ، والمتوسط الفرضي لمقياس السعادة النفسية (١٤٤) درجة .

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي الذي تم بنائه ويستند إلى أسلوبين إرشاديين وهما (العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط) ، (وسيتم توضيح إجراءات بناء البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع من البحث الحالي).

* الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة

بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وهي كآآتي :

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test for Tow Independent Sampis) :

استخدم لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية .

٢-معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) : استخدم

لإستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة الفقرة بالمجال ،

ومعامل الثبات وثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار .

٣-اختبار كروسكال واليز (Test of Crosscal Walis) : استخدم لمعرفة تكافؤ

درجات أفراد العينة على مقياس السعادة النفسية في الاختبار القبلي، ولمعرفة التكافؤ

في متغير عدد الاطفال ومدة الخدمة للمجموعات الثلاث ، ونتائج الفرضية الرابعة .

٤- اختبار (كولموجروف سميرنوف) (Test of Kolmogruff Smirnof) :

استخدم لمعرفة تكافؤ أفراد العينة في متغيرات (الحالة الاجتماعية، وعائلية السكن)

للمجموعات الثلاث.

٥-معادلة (ألفا كرونباخ) (Alpha Cronbch Formula) : استخدمت لحساب

الثبات لمقياس السعادة النفسية .

٦-اختبار ولكوكسون (Wilcoxon test) لمعرفة نتائج الفرضية الاولى والفرضية

الثانية والفرضية الثالثة .

٧-اختبار مان وتي (Mann - whitney test) : استخدم لمعرفة نتائج الفرضية

الخامسة والفرضية السادسة والفرضية السابعة .

٨-اختبار مربع كاي (Chi - Square) : لمعرفة نسبة اتفاق المحكمين على مقياس

السعادة النفسية .

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

ثالثاً: الاستنتاجات

رابعاً: التوصيات

خامساً: المقترحات

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:-

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة ومناقشتها وفقاً للدراسات السابقة وتفسيرها وفق الاطار النظري وعلى وفق هدف البحث الحالي، وتقديم مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة والتوصيات والمقترحات وكما يأتي:-

اولاً: عرض النتائج:

معرفة تأثير البرنامج الارشادي القائم على اسلوب (العلاج الوجودي) و(التحصيل ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسون Wilcoxon) لاختبار صحة هذه الفرضية وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (صفر) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٤) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولذلك تم رفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٢٥).

الجدول (٢٧)

قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبدي للمجموعة التجريبية الاولى

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة ولكوكسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	التجريبية الاولى		التسلسل	
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البدي	الاختبار القبلي		
دال احصائياً	٤	صفر		٤	٤	٥٢	١٧٣	١٢١	١	
				٨	٨	٧٤	١٨٥	١١١	٢	
				٢	٢	٣٩	١٧٦	١٣٧	٣	
				٦	٦	٦٦	١٧٥	١٠٩	٤	
				٧	٧	٦٧	١٩٣	١٢٦	٥	
				١	١	٢٩	١٧٩	١٥٠	٦	
				٥	٥	٦١	١٨٤	١٢٣	٧	
				٣	٣	٤٦	١٧٨	١٣٢	٨	
				W+0	W-			١٤٤٣	١٠٠٩	المجموع
					36					
					١٨٠,٣٧٥	١٢٦,١٢٥	المتوسط			

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبارين القبلي والبدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسون Wilcoxon) لاختبار صحة هذه الفرضية وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (صفر) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٤) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اصغر من القيمة

الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولذلك تم رفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٢٨).

الجدول (٢٨)

قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة ولكوكسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	الدرجات		التسلسل			
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي				
دال احصائياً	٤	صفر		١	١	٤٠	١٨٨	١٤٨	١			
				٥	٥	٦٣	١٨٣	١٢٠	٢			
				٣	٣	٥٠	١٨٦	١٣٦	٣			
				٨	٨	٧٥	١٩٧	١٢٢	٤			
				٢	٢	٤٦	١٨٩	١٤٣	٥			
				٧	٧	٧٢	٢٠١	١٢٩	٦			
				٦	٦	٦٤	٢٠٥	١٤١	٧			
				٤	٤	٥٣	١٧٧	١٢٤	٨			
						W+0	W-36			١٥٢٦	١٠٦٣	المجموع
										١٩٠,٧٥	١٣٢,٨٧٥	المتوسط

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسون Wilcoxon) لاختبار صحة هذه الفرضية وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (١٤) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٤) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولذلك تم قبول الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٢٩).

الجدول (٢٩)

قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة ولكوكسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	الدرجات		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
غير دال احصائياً	٤	١٤		٣	٣	-٤	١٢٨	١٢٤	١
				٢	٢	-٣	١٣٣	١٣٠	٢
			٦		٦	١١	١٢٥	١٣٦	٣
			٨		٨	١٦	١٣١	١٤٧	٤
				٤.٥	٤.٥	-٥	١٣٨	١٣٣	٥
			١		١	١	١٢٦	١٢٧	٦
			٧		٧	١٥	١٣٥	١٥٠	٧
				٤.٥	٤.٥	-٥	١٤٠	١٣٥	٨
					W+22	W-14	٣٦		١٠٥٦
						١٣٢	١٣٥,٢٥	المتوسط	

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) والمجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة تحليل التباين الاحادي one- way analysis of variance اختبار كروسكال واليز Kruskal -Wallis لاختبار صحة هذه الفرضية وتبين ان القيمة المحسوبة بلغت (٢٥,٦١٤) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٥,٩٩) وبدرجة حرية (٢) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط رتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية والجدول (٣٠) يبين ذلك.

الجدول (٣٠)

قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي كروسكال واليز لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة كروسكال		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	
دال احصائياً	٥,٩٩	٢٥,٦١٤	٣	١٢٨	١٩	١٨٨	٩	١٧٣	١
			٥	١٣٣	١٥	١٨٣	١٧	١٨٥	٢
			١	١٢٥	١٨	١٨٦	١١	١٧٦	٣
			٤	١٣١	٢٢	١٩٧	١٠	١٧٥	٤
			٧	١٣٨	٢٠	١٨٩	٢١	١٩٣	٥
			٢	١٢٦	٢٣	٢٠١	١٤	١٧٩	٦
			٦	١٣٥	٢٤	٢٠٥	١٦	١٨٤	٧
			٨	١٤٠	١٢	١٧٧	١٣	١٧٨	٨
			٣٦	١٠٥٦	١٥٣	١٥٢٦	١١١	١٤٤٣	المجموع
				١٣٢		١٩٠,٧٥		١٨٠,٣٧٥	المتوسط

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار مان وتي لاختبار صحة هذه الفرضية فرتبت الباحثة رتب درجات افراد المجموعتين في الاختبار البعدي وحسب قيمة مان وتي (U) وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (صفر) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١٣) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات افراد المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ولذلك تم رفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٣١).

الجدول (٣١)

قيمة اختبار مان وتي بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

التسلسل	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتي U		الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥
	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
١	١٧٣	٩	١٢٨	٣	صفر	١٣	
٢	١٨٥	١٥	١٣٣	٥			
٣	١٧٦	١١	١٢٥	١			
٤	١٧٥	١٠	١٣١	٤			
٥	١٩٣	١٦	١٣٨	٧			
٦	١٧٩	١٣	١٢٦	٢			
٧	١٨٤	١٤	١٣٥	٦			
٨	١٧٨	١٢	١٤٠	٨			
المجموع	١٤٤٣	١٠٠	١٠٥٦	٣٦			
المتوسط	١٨٠,٣٧٥		١٣٢				

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار مان وتني لاختبار صحة هذه الفرضية فرتبت الباحثة رتب درجات افراد المجموعتين في الاختبار البعدي وحسب قيمة مان وتني (U) وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (صفر) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١٣) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات افراد المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ولذلك تم رفض الفرضية الصفرية وكما موضح في الجدول (٣٢).

الجدول (٣٢)

قيمة اختبار مان وتي بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة مان وتي U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	
دال احصائياً	١٣	صفر	٣	١٢٨	١٢	١٨٨	١
			٥	١٣٣	١٠	١٨٣	٢
			١	١٢٥	١١	١٨٦	٣
			٤	١٣١	١٤	١٩٧	٤
			٧	١٣٨	١٣	١٨٩	٥
			٢	١٢٦	١٥	٢٠١	٦
			٦	١٣٥	١٦	٢٠٥	٧
			٨	١٤٠	٩	١٧٧	٨
			٣٦	١٠٥٦	١٠٠	١٥٢٦	المجموع
					١٣٢		١٩٠,٧٥

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى (٠,٠٥).

استخدمت الباحثة اختبار مان وتي لاختبار صحة هذه الفرضية فرتبت الباحثة رتب درجات المجموعتين في الاختبار البعدي وحسب قيمة مان وتي (U)

وتبين ان القيمة المحسوبة قد بلغت (١١) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١٣) وبدرجة حرية (٨) وعلى وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية، مما يشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في رتب درجات افراد المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة الثانية وكما موضح في الجدول (٣٣).

الجدول (٣٣)

قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي

الدلالة وفق مستوى ٠,٠٥	قيمة مان وتني U		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	
دال احصائياً	١٣	١١	١١	١٨٨	١	١٧٣	١
			٧	١٨٣	٩	١٨٥	٢
			١٠	١٨٦	٣	١٧٦	٣
			١٤	١٩٧	٢	١٧٥	٤
			١٢	١٨٩	١٣	١٩٣	٥
			١٥	٢٠١	٦	١٧٩	٦
			١٦	٢٠٥	٨	١٨٤	٧
			٤	١٧٧	٥	١٧٨	٨
			٨٩	١٥٢٦	٤٧	١٤٤٣	المجموع
		١٩٠,٧٥		١٨٠,٣٧٥	المتوسط		

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت النتائج الخاصة بأهداف البحث الحالي على وفق المنهج التجريبي عن فاعلية الاسلوبين الارشاديين ، العلاج الوجودي (بالمعنى) ، والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، إذ أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ارتفاع مستوى السعادة لدى موظفات لكلا المجموعتين الارشاديتين في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يحدث أي تغيير ذو دلالة احصائية عليها لأنها لم تتعرض لأي اسلوب أو معالجة ارشادية ، وكذلك تبين تنمية السعادة النفسية في المجموعة التجريبية الاولى التي استخدم معها اسلوب العلاج الوجودي (بالمعنى) ، والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدم معها اسلوب التحصين ضد الضغوط وكان لكلا الاسلوبين أثراً ومؤشراً على نجاح الاسلوبين الارشاديين في تنمية السعادة النفسية عند اجراء الاختبار البعدي على مقياس (السعادة النفسية) ، وعند مقارنة نتيجة الاختبار البعدي مع نتيجة الاختبار القبلي ، وجد إلى انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، واطهرت النتائج ايضاً ان هناك فرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التحصين ضد الضغوط) .

تعزو الباحثة النتائج الايجابية التي توصلت اليها للأسباب الآتية :-

١- استخدام الباحثة العلاج الوجودي (بالمعنى) له أثر في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية (فرانكل) بأن العلاج الوجودي يستعمل بشكل واسع مع (النمو النفسي، والتخفيف من الكبت، وتحرير النفس من المشاعر السلبية، وتجاوز الذات، واكتساب توجه جديد نحو معنى متميز للحياة) (Thompson & Goodvin, 2005: 67) ،

إذ يساعد هذا الأسلوب المسترشدات في تنمية السعادة النفسية لديهن من خلال التأكيد على دور العلاقات الاجتماعية والتواصل المحيط والشعور بالثقة والاطمئنان، وأن قدرة الفرد على التعامل الايجابي مع نفسه والآخرين وقدرته على التعامل مع انفعالاته تحقق اكبر قدر ممكن من السعادة له ولمن حوله (Frankl, 1970: 258) . كما ان لتنمية السعادة النفسية دورا مهما في تحقيق التوافق النفسي والانفعالي من خلال العلاج الوجودي وهذا ما انفقت عليه نتائج التي توصل لها البحث الحالي مع نتائج الدراسة السابقة التي ايدت نجاح وفاعلية هذا الاسلوب ومنها دراسة (حميدة ، ٢٠٠٣) ، ودراسة (الشعراوي ، ٢٠١٤) ودراسة (فليح، ٢٠١٨) .

٢- استخدام الباحثة أسلوب التحصين ضد الضغوط لميكنيوم (Meichenbaum) وهو يستند على نظرية التعديل المعرفي للسلوك ، وهذا الاسلوب اثبت نجاحه من قبل المنظر (Meichenbaum) ، إذ اشارة دراسة قام بها (ميكنيوم وكامبيرون) التعرف على فاعلية أسلوب التحصين ضد الضغوط في التقليل من ردود الفعل التجنبية والمخاوف لدى الأفراد وقد دلت النتائج على فاعلية الأسلوب في التقليل من ردود الفعل التجنبية وخفض المخاوف (Cormie & Cormier :1985 : 54) ، واكد ميكنيوم ايضاً على ان أسلوب التحصين ضد الضغوط مفيد عندما يطبق لغرض تدريب المسترشدين في التحكم والسيطرة على التوترات والضغوط وكذلك (أبو زعيزع ، ٢٠١٣ : ٢٧) . وهذا البحث كان متفق مع الدراسات السابقة التي ايدت نجاح وفاعلية هذا الاسلوب ومنها دراسة (ظاهر ، ٢٠٠٩) ، ودراسة (الزبيدي ، ٢٠١٣) .

٣- إن الانموذج الذي تبنته الباحثة (Ryff, 1989) وابعادها الست للسعادة النفسية منسجمة ومتناسقة مع اهداف البرنامج الارشادي وكان لها الأثر الواضح في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .

٤- ان نتائج البحث الحالي حول أثر الاسلوبين الارشاديين وفعاليتهما في تنمية السعادة النفسية يعود إلى استعمال الباحثة لأنشطة الاساليب الارشادية بكل دقة وحرص بعد اختيار الاسلوبين الارشاديين وملاءمتها من حيث الفنيات لموظفات الجامعة.

٥- إن الإرشاد الجماعي والاسلوبين الارشاديين كان لهما اثراً واضحاً في مساعدة الموظفين على إجراء الحوار والتفاعل الايجابي بين الباحثة والمسترشذات دون تردد أو خوف ، وأدى ذلك إلى نجاح البرنامج في تنمية السعادة النفسية .

٦- اظهر البحث اهمية البرامج الارشادية الجمعية لما لها من مميزات مهمة في تنمية السعادة النفسية عند المسترشذات بأهمية تغيير أو تعديل افكارهن مما ينمي شعور السعادة لديهن .

٧- إن اسلوب الباحثة واستخدام المناقشة العلمية في ادارة الجلسات الارشادية واعطاء الامثلة النموذجية والتدريب البيئي أثراً واضحاً في نجاح البرنامج الإرشادي .

٨- إن عنوانات الجلسات الإرشادية المقتبسة من فقرات مقياس السعادة النفسية ، وأهداف البرنامج كان لها الأثر الواضح في تفاعل المسترشذات مع البرنامج الارشادي لأنه يشبع حاجات موجودة داخل المسترشذات .

ثالثاً: الاستنتاجات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :-

١- يعد البرنامج الارشادي باسلوبين الارشاديين (العلاج الوجودي ، التحصين ضد الضغوط) وفنياتها ذا اثراً ايجابياً على المسترشدات إذ ابدن المسترشدات ارتياحهن وتفاعلهن مع جميع الانشطة التي اجريت بوساطة فنيات الاسلوبين الارشاديين.

٢- توصف السعادة النفسية بأنها ايجابية ومرغوبة ويمكن تنميتها باستعمال البرنامج الارشادي .

٣- كانت الباحثة موفقة باختيار العينة التي تألفت من موظفات الجامعة ، فقد كان لها اثر بالغ في النتائج الايجابية للبحث الحالي، وكانت عينة البحث قد عانت من فقدان الامل في المستقبل و معنى الحياة والتشاؤم ، ولا يتمكن من ضبط وتنظيم الذات .

٤- ان العلاقة الارشادية التي كونتها الباحثة بينها وبين المسترشدات كان لها الاثر الكبير في جعل المسترشدات يتفاعلهن بايجابية ويكشفن عن ذواتهن من خلال التحدث عن مواقف حياتية ومشاركتها مع افراد المجموعة الارشادية وللمجموعتين الارشاديتين إذ استخدمت الباحثة عبارات المدح والثناء وتشجيع المسترشدات على المشاركة.

٥- جاءت عنوانات الجلسات الارشادية متلائمة مع حاجات المسترشدات إذ حولت الباحثة جميع الفقرات في المقياس إلى عنوانات وموضوعات ارشادية.

٦- ان تفاعل افراد المجموعات الارشادية مع الانشطة المقدمة التي قامت بها الباحثة ساعدت على تنمية السعادة النفسية لديهن .



رابعاً: التوصيات:

من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث لحالي تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات منها :-

١- الافادة من البرنامج الارشادي الذي تم اعداده من قبل الباحثة لبيان كفاءته في تنمية السعادة النفسية من قبل الجهات المستفيدة (مديريات التربية ، دور الايتام، منظمات المجتمع المدني).

٢- اعطاء مفاهيم ايجابية للموظفات عن الحياة وتعزيز ثقتهن بنفسهن .

٣- الافادة من أداة القياس التي اعدتها الباحثة في البحث الحالي واستعمالها للكشف عن السعادة النفسية وقياسها.

٤- تقديم توصية لرئاسة الجامعات العراقية بتفعيل دور الوحدات الارشادية في جميع الكليات والاقسام العلمية في الجامعات.

٥- تدريب الموظفات على الاستمتاع بكل ما يحيط بهن، وتجاهل الافكار والاحداث التي قد تسبب لهن عدم السعادة والتفكير في الاحداث السارة والايجابية لحققن اكبر قدر ممكن من السعادة.

٦- على الوزارات العراقية الافادة من الدراسة الحالية كونها تنمي السعادة النفسية لدى موظفيها.

٧- العمل على تنظيم الانشطة الترفيهية المتنوعة في البيئة الجامعية والتي من شأنها ان تزيد من السعادة النفسية لدى العاملين في الجامعة .

خامساً: المقترحات:

- ١- اجراء دراسة لتنمية السعادة النفسية بأساليب ارشادية اخرى منها (العلاج الواقعي، اسلوب الاستبصار، اسلوب تعديل الاتجاه، اسلوب الحديث الخالي من المشاكل، التخيل العقلاني الانفعالي، لعب الدور) .
- ٢- اجراء دراسة مقارنة باستعمال المقياس والبرنامج الذي اعدته الباحثة على الموظفين لدى الجامعة ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
- ٣- اجراء دراسة تتناول السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية اخرى مثل الذكاء الاجتماعي ، تقدير الذات، الرضا عن الحياة ، التفاؤل ، جودة الحياة والأمل.
- ٤- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لدى عينات أخرى مثل ايتام دور الدولة ، المطلقات ، المعلمات ، والمرشدين التربويين، الارامل ، كبار السن ، العاطلين عن العمل.

المصادر

المصادر

القرآن الكريم



أولاً / المصادر العربية

- ❖ إبراهيم ، عبد الستار (٢٠٠٠): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، اساليب وميادين تطبيقه ،مطبعة كلية الطب ، جامعة الملك فيصل، الاردن.
- ❖ البخاري ، ابو عبد الله محمد بن اسماعيل (ت٢٥٦هـ/٨٧٠م)، صحيح البخاري، تحقيق: قاسم الشماعي الرفاعي ، دار القلم (بيروت، ١٩٨٧م).
- ❖ ابن منظور(١٩٥٥) : لسان العرب ، دار صادر للنشر ، بيروت .
- ❖ أبو اسعد ، احمد عبد الطيف (٢٠١١): العملية الإرشادية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ❖ _____ (٢٠١١): تعديل السلوك الانساني النظرية والتطبيق، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ❖ _____ (٢٠١٣) : الإرشاد المدرسي ، ط٣ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .
- ❖ ابو أسعد ، احمد عبد اللطيف ، و الازايدة ، رياض عبد اللطيف (٢٠١٥): الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي و التربوي ، الجزء الاول ، دار دبيونو لتعليم التفكير للنشر و التوزيع ، عمان - الاردن.
- ❖ أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩م): نظريات الارشاد النفسي ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- ❖ أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وعريبات، احمد (٢٠٠٩م): نظريات الإرشاد النفسي ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- ❖ ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠١١): العملية الارشادية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.

- ❖ أبو جادو ، صالح محمود علي (٢٠٠٣): علم النفس التربوي ، ط٣ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ❖ أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٠): علم النفس الايجابي ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية ، العدد(٣٤) ، القاهرة ، مصر.
- ❖ أبو حماد ، ناصر الدين (٢٠٠٦) : دليل المرشد التربوي، ط١ ، عالم الكتب الحديث ،الأردن.
- ❖ أبو زعيزع ، عبدالله يوسف (٢٠١٣) : الاتجاهات النظرية في الارشاد والعلاج النفسي مدخل سلوكي معرفي ظاهراتي ، ط١ ، دار زمزم ، عمان الأردن .
- ❖ _____ (٢٠٠٩): اساسيات الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط١، دار يافا للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ❖ أبو سعدة ، نفوذ سعود (٢٠١٢) : فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة) ،جامعة الأزهر، غزة ، فلسطين.
- ❖ أبو عباة ، صالح بن عبد الله ونيازي، عبد المجيد طاش(٢٠٠٢): الإرشاد النفسي والجماعي، ط١، مطبعة جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، السعودية.
- ❖ أبو عطية ، سهام درويش (٢٠٠٢) : مبادئ الإرشاد، ط٢، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ❖ أبو علام، رجاء محمود، (١٩٩٠): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم، الكويت.
- ❖ أبو عمشة، إبراهيم باسل (٢٠١٣): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، دراسة غير منشورة، جامعة الازهر.
- ❖ ابو غزالة ، هيفاء (١٩٨٥) : دليل عمل المرشد التربوي ، وزارة التربية والتعليم ، عمان ، الاردن.

- ❖ أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٢): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٢٠)، العدد (٨١) .
- ❖ أرجايل، مايكل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت .
- ❖ أرفورد، برادلي ت وايفز، سوزان و برناديت، اميلي م وتتج، كاترين (٢٠١٢) : ٣٥ أسلوبا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هاله المسعود، ط ١، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ الإمام ، مصطفى محمود (١٩٩٠): التقويم والقياس ، جامعة بغداد ، العراق .
- ❖ الأميري ، أحمد علي محمد(٢٠٠١): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية : كلية التربية.
- ❖ امين ، فوزي احمد (٢٠٠٨) : سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر .
- ❖ أيزنبرغ ، إن ، وموسن ، بي إتش (١٩٨٩) : جذور السلوك الاجتماعي عند الأطفال. مطبعة جامعة كامبريدج. ردمك
- ❖ باترسون ، س . هـ (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم ، ترجمة: حامد عبدالعزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- ❖ بخيت، ماجدة هاشم (٢٠١١): السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى رياض الأطفال، دراسة منشورة في مجلة الطفولة والتربية، المجلد (٣)، العدد (٦)، مصر .
- ❖ البدي ، سميرة (٢٠٠٥) : مصطلحات تربوية ونفسية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

- ❖ بردبائيف ، نيقولاوي (١٩٨٦) : العزلة والمجتمع ، ت: فؤاد كامل ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ، العراق .
- ❖ بطرس، بطرس حافظ(٢٠٠٨): المشكلات النفسية وعلاجها ، ط١، دار المسيرة، عمان، الأردن .
- ❖ _____(٢٠١٠): المشكلات النفسية وعلاجها ، ط٢، دار المسيرة، عمان، الأردن .
- ❖ بكار، سليمان علي (١٩٩٤) : اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، عمان، الاردن.
- ❖ بلان، كمال يوسف(٢٠١٥): نظريات الارشاد النفسي، ط١، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا .
- ❖ البهاص، سيد أحمد(٢٠٠٩): العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة، دراسة منشورة في مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢٣).
- ❖ بيفر، فيرا (٢٠٠٦): السعادة الداخلية، ط٣، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية .
- ❖ تايلور ، شيلي (٢٠٠٨) : علم النفس الصحي ، ترجمة : وسام درويش وفوزي شاکر ، ط ١ ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ❖ ترول ، تيموثي ج (٢٠٠٧): علم النفس الاكلينيكي، ترجمة فوزي شاکر طعيمة وحنان لطفي زين الدين ، ط ١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ❖ التميمي، محمود كاظم محمود (٢٠١٦): مؤشرات في الصحة النفسية ، ط ١ ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

- ❖ ثورندايك ، روبرت ، وهيجن ، اليزابيث (١٩٨٦) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبدالله زيد الكيلاني ، عبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الاردني ، عمان الاردن .
- ❖ الجابري، كاظم كريم رضا (٢٠١١): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مكتب النعيمي للطباعة والاستتساخ، بغداد - العراق.
- ❖ الجبوري ، كاظم جبر (٢٠٠٥) : اثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- ❖ جمل الليل، محمد جعفر (٢٠٠٩): اساسيات في الارشاد النفسي، الطبعة الاولى، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، جدة ، المملكة العربية السعودية.
- ❖ الجندي، أمسية السيد (٢٠٠٩): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر .
- ❖ جودة، آمال (٢٠٠٧) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى ، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ، العدد (٢١) ، فلسطين .
- ❖ جورادر ، سدي وتيد لاندزمن (١٩٨٨) : الشخصية السليمة ، ت: الكربولي ، حمد دلي والحمداني، موفق ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد العراق .
- ❖ حرجان، ضياء فيصل (٢٠١٥): تأثير اسلوبين التصور المرئي الموجه وإعادة الصياغة الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- ❖ الحريري، الدكتورة رافدة، الدكتور سمير الامامي (٢٠١١): الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية، الطبعة الاولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن.

- ❖ الحفني، عبدالمنعم (١٩٩١): موسوعة التحليل النفسي، المجلد ١، مكتبة مدبولي.
- ❖ الحلبوسي، نجم و سلمان، سعدون (٢٠٠٢): التوجيه التربوي والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد.
- ❖ حمد، ليث كريم (٢٠١٣): الإرشاد النفسي في التربية والتعليم ادبيات برامج ودراسات، المطبعة المركزية، جامعة ديالى ، العراق.
- ❖ حمدي، نزيه عبد القادر وأبو طالب، صابر سعدي (٢٠٠٨) : الإرشاد والتوجيه في مراحل العمر، القاهرة ، مصر .
- ❖ حميد، غسان غضنفر(٢٠١٦): أثر أسلوب (دحض الأفكار) في تنمية النضج الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية،العراق.
- ❖ حميدة ، سامي (٢٠٠٣): فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصائية لدى عينة من الشباب الجامعي السعودي ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر .
- ❖ حميدة ، محمد اسماعيل(٢٠١٩) : فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية -تجريبية. مجلة الارشاد النفسي، مصر.
- ❖ حواشين ، مفيد نجيب و حواشين، زيدان نجيب (٢٠٠٧) : إرشاد الطفل وتوجيهه، ط٣ ، دار الفكر، الأردن.
- ❖ الحياني ، صبري بردان علي (٢٠١١): الارشاد التربوي و النفسي الاسلامي ونظرياته ، ط١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ❖ الخالدي ، عطا الله والعلمي ، دلال سعد الدين (٢٠٠٨) ، الإرشاد المدرسي والجامعي(النظرية والتخطيط) ، ط١ ،دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- ❖ الخالدي، عطا الله (٢٠٠٩) : علم النفس الإرشادي (الدليل في الإرشاد الجمعي تطبيقات عملية) ، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن .

- ❖ الخضر والفضلي (٢٠٠٢) : الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ، المجلة العربية للعلوم الانسانية ، العدد ١٠ .
- ❖ الخطيب ، صالح احمد (٢٠١٤): الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته وتطبيقاته، دار الكتاب الجامعي ،العين، دولة الامارات العربية المتحدة.
- ❖ الخطيب ،جمال (١٩٩٧) :تعديل السلوك الإنساني ،ط٣،مكتبة فلاح للنشر والتوزيع ،الكويت .
- ❖ الخطيب ، صالح احمد (٢٠١٣): الارشاد النفسي في المدرسة - اسسه ونظرياته وتطبيقاته ، ط٢ ، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع ، العين ، الامارات العربية المتحدة.
- ❖ _____(٢٠١٦): الارشاد النفسي في المدرسة ، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، عمان - الاردن.
- ❖ _____(٢٠١٢): تعديل السلوك الانساني، ط٤، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- ❖ _____(٢٠١٤): تعديل السلوك الانساني، ط٧، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- ❖ الخفش، سامح وديع (٢٠١١): النظرية والتطبيق في الارشاد و العلاج النفسي، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان ، الاردن.
- ❖ الخلف، ايمن (٢٠٠٨) : السعادة ، ط١ ، مكتبة دار الارشاد ، حمص ، سوريا.
- ❖ خليفة، عبد اللطيف محمد(٢٠٠٩) : الانشطة والاحداث السارة لدى طلاب الجامعة ، مركز البحوث والدراسات النفسية ، ٥ (٥) ، ٦٣-١ .
- ❖ الخواجا، عبد الفتاح محمد (٢٠٠٩): الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات - دليل الاباء والمرشدين ، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.

- ❖ الدراجي، حسن علي سيد، ومرزوق، صاحب عبد (٢٠١٢): الإرشاد النفسي والصحة النفسية المبادئ الأساسية والتطبيقات، ط١، مكتب نور الحسن للطباعة والنشر، بغداد.
- ❖ الدفاعي، كاظم علي هادي ، الخالدي ، امل ابراهيم (٢٠١٧) : الاتجاهات المعاصرة في اعداد البرامج الارشادية، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، بغداد-العراق.
- ❖ الدليمي، فيصل جمعة نجم عبد الله (٢٠١٤): أثر برنامج إرشادي في تنمية مقاومة الاغراء لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق.
- ❖ الدليمي، إحسان عليوي والمهداوي، عدنان محمود (٢٠١٦): الإختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس، ط١، دار الحداثة للطباعة والنشر، بغداد.
- ❖ دواح ، صاحب عبدالله حمد (٢٠١٨) : اثر ثلاثة اساليب ارشادية (التخيل العقلاني العاطفي ، التحصين ضد الضغوط ، ايقاف التفكير) في تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب مقتولي الاب في المرحلة المتوسطة) ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العراق.
- ❖ الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): الاتجاهات التعليمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد١٥، مكتبة عبدالعزيز الحربية، الرياض.
- ❖ الربيعي، دعاء معن عبد الهادي(٢٠١٣): تأثير التحصين ضد الضغوط في تنمية قدرة الذات على المواجهة لدى طالبات المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة ديالى ، العراق.
- ❖ الرزاز ، مها احمد محمد (٢٠٢٢): مصادر السعادة النفسية لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الاطفال بكلية التربية جامعة طنطا ، مجلة الطفولة والتربية ، الجزء ١ ، العدد ٥٠ ، مصر .

- ❖ الرشود، عبد الله بن سعد ، و أبو الحسن نبيل بن محمد ، الخليف ، شروف بن عبد العزيز، الحكمي ، حسين بن محمد (٢٠١٨): تصميم البرامج الإرشادية في الإرشاد الاسري ، مكتبة الفهد الوطنية - السعودية.
- ❖ رشيد ، غالب محمد (٢٠١١) : الإرشاد النفسي ومعالجة المخاوف ، الطبعة العربية ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ❖ الرشيد ، بشير صالح ، والسهل ، راشد علي (٢٠٠٠) : مقدمة في الإرشاد النفسي ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت.
- ❖ رضا، كاظم كريم، وعذاب، نشعه كريم (٢٠١٢): برامج الإرشاد النفسي_ مفهومها_ خطوات بنائها ، الجامعة المستنصرية.
- ❖ الرمضاني، عدي علي محمد(٢٠٠٩): أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية عادات الاستذكار لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق.
- ❖ رؤوف ، ابراهيم عبدالخالق (٢٠٠١): التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية ، ط١ ، دار عمار للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ❖ الريماوي، عمر طالب(٢٠١٧): بناء وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، ط١، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن.
- ❖ الزين ، ممدوح نبيه لافي (٢٠١٩) : السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية المتوقع تخرجهم ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، الاردن .
- ❖ الزغبى، ماجد راضي ، النجار ، فايز جمعة صالح ، النجار نبيل جمعة (٢٠١٠): اساليب البحث العلمي ، دار حامد للنشر و التوزيع ، عمان - الاردن.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي ، ط١، عالم الكتب، القاهرة ، مصر.
- ❖ _____ (١٩٨٥) : التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

- ❖ _____ (٢٠٠٣): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب ، القاهرة.
- ❖ الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم ، الحمداني موفق (١٩٨٣): بناء الاختبار ، جامعة الموصل - العراق.
- ❖ الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨٥): الاختبارات والمقاييس النفسية، مطبعة جامعة الموصل، العراق.
- ❖ الزيدي ، قيس رشيد خواف (٢٠١٣): اثر اسلوبين ارشاديين ادارة الفلق والتحصين ضد الضغوط في خفض الاحباط لدى اسر ذوي الاحتياجات الخاصة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- ❖ الزبيد، نادر فهمي (٢٠٠٨): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط٢، عمان، دار الفكر.
- ❖ الساعدي، امجد كاظم فارس (٢٠٠٩) : الاحباط الوجودي وعلاقته بالاسلوب المعرفي (تحمل الغموض - عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- ❖ سعفان، محمد احمد (٢٠٠٥): العملية الإرشادية (تشخيص-طرق علاجية-إدارة جلسات)، ط١، دار الكتب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ❖ السفاضة، محمد ابراهيم (٢٠١٠) : اساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ❖ سلامة ، بولس (١٩٨٤) : الصراع في الوجود ، ط١ ، دار المعارف ، القاهرة، مصر .
- ❖ سليمان ، سناء محمد (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، مطبعة عالم الكتب للتوزيع والنشر ، القاهرة ، مصر .
- ❖ السليمانى ، هاني (٢٠٠٥): الحوار دليل الى تطوير شخصيتك كيف تحاور الاخرين ، دار الاسراء للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن.

- ❖ سوهاد فيلد (٢٠١٤): التفكير الايجابي الرائع، ط١، المملكة العربية السعودية، مكتبة الجرير للنشر والتوزيع.
- ❖ سيلجمان، مارتن (٢٠٠٣): تعلم التفاؤل ، ترجمة دار جرير للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- ❖ _____ (٢٠٠٨): السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم، ط١، مكتبة جرير مترجم ، المملكة العربية السعودية.
- ❖ الشرييني ، زكريا احمد (٢٠٠٧): الاحصاء وتصاميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو مصرية.
- ❖ الشعراوي ، صالح فؤاد محمد (٢٠١٤): فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، مجلة عربية اقليمية محكمة ، العدد ٤٩/الجزء الثاني ، رابطة التربويين العرب.
- ❖ الشمري، سلمان جودة مناع، والتميمي ،محمود كاظم (٢٠١٢):الأساليب والبرامج الإرشادية (انموذجات تطبيقية في البرامج الإرشاد النفسي)، دار الكتب الوثائق العراقية بغداد.
- ❖ الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر.
- ❖ شيخاني ، سمير (١٩٨٤) : سبيلك الى السعادة والنجاح ، ط٦ ، دار الافاق الجديدة ، بيروت ، لبنان .
- ❖ صالح ، عبد الكريم محمود(٢٠١٦): تخطيط البرامج الإرشادية ، ط١، دار المصادر ، بغداد ، العراق.
- ❖ صالح ، قاسم حسين (١٩٨٤): الانسان ... من هو ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد ، العراق .

- ❖ الصوالحة ، عبد المهدي محمد (٢٠٠٢) : اثر برنامج ارشادي في تنمية الحكم الخلقى لدى الاحداث الجانحين في الاردن ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- ❖ ضمرة، جلال كايد (٢٠٠٨): الاتجاهات النظرية في الإرشاد، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ الطنوبي ، محمد عمر وعمران، الصادق السعيد (١٩٩٧) : اساسيات تخطيط وتنفيذ وتقويم البرامج الارشادية ، جامعة عمر المختار ، ليبيا .
- ❖ الطيب ، محمد عبدالظاهر (٢٠٠٩) : الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- ❖ الظاهر ، قحطان احمد (٢٠٠٤) : تعديل السلوك ، ط٢، دار وائل للنشر والتوزيع، بيروت ، لبنان .
- ❖ ظاهر ، هدية جاسم (٢٠٠٩) : اثر اسلوبين ارشاديين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق.
- ❖ العاسمي ، رياض نايل (٢٠٠٩) : برامج الارشاد النفسي ، مطبوعات جامعة دمشق ، سوريا.
- ❖ _____ (٢٠١٥): التصميم الناجح لبرامج الارشاد النفسي المدرسية الشاملة، دار الاعصار للنشر و التوزيع ، عمان - الاردن.
- ❖ عباس ، مروة عدنان(٢٠١٧): أثر أسلوبين إرشاديين(التحدث مع الذات - تغيير القواعد) في تنمية التشاؤم الدفاعي لدى طالبات إعدادية التمريض، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية، العراق.
- ❖ عبد الحفيظ ، إخلاص محمد علي ، وباهي، مصطفى حسين (٢٠٠٠) : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .

- ❖ عبد الخالق ، احمد (٢٠٠٤) : مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة الكويتيين، مجلة دراسات السعادة ، مجلد ٥ ، العدد (١) ، الكويت.
- ❖ عبد الخالق ، احمد ، والنيال، مايسة (٢٠١٨) : السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة في مصر ولبنان ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد ٤٦ ، العدد (١) ، جامعة الكويت .
- ❖ عبد العزيز ، مفتاح محمد (٢٠١٠) : مقدمة في علم نفس الصحة مفاهيم - نظريات - نماذج - دراسات ، ط ١ ، دار وائل ، عمان ، الأردن.
- ❖ عبد العظيم ، حمدي عبد الله (٢٠١٢): البرامج الارشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها، مكتب اولاد الشيخ للتراث ، الجيزة ، مصر.
- ❖ عبد العظيم ، طه حسين (٢٠٠٤) : الارشاد النفسي (النظرية -التطبيق - التكنولوجيا)، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ❖ عبد الله، أمنية عبد الفتاح (٢٠١٥): أنماط الذكاءات المتعددة وعلاقتها بكل من السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية، دراسة منشورة في مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد (٤٤)، مصر .
- ❖ عبد الهادي ، جودت عزت ، والعزة ، سعيد حسني (١٩٩٩) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط ١ ، المجلد ١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- ❖ _____ (٢٠٠٥) : تعديل السلوك الانساني ، ط ١ ، الدار العلمية ودار الثقافية للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .
- ❖ عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، دراسة منشورة في مجلة البحوث النفسية والتربوية ، الجامعة المنوفية، العدد (٢) ، مصر.
- ❖ عبدالله ، محمد قاسم (٢٠٠٠) : الشخصية ، ط ١ ، دار الكتاب للتوزيع والنشر، دمشق ، سوريا.

- ❖ _____ (٢٠١٢) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن.
- ❖ _____(٢٠١٣): العملية الارشادية، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان- الاردن.
- ❖ عبيدان، ذوقن وعبد الخالق، كايد وعدس، عبد الرحمن (٢٠١٥): البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، ط٧، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان - الاردن.
- ❖ عدوى ، طه ربيع طه (٢٠١٥): العلاجات النفسية الوجودية ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ العساف، صالح بن حمد، (١٩٨٩): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط١، شركة العبيكان للطباعة والنشر، الرياض.
- ❖ العكلي، صفاء حنظل (٢٠١٦) : تأثير اسلوب التدريب على التحصين ضد التوتر لخفض الضغوط النفسية لدى نزلاء دائرة الاصلاح العراقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية ، العراق.
- ❖ علّام ، سحر فاروق (٢٠٠٨): معدلات لسعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية و الثانوية ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد (١٨) ، العدد (٣).
- ❖ علّام ، منتصر(٢٠١٢): الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي (النظرية والتطبيق)، دار الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، مصر.
- ❖ العلاونة، علي سليمان (٢٠٠٣)، أثر الرضا الوظيفي لدى العاملين في شركة الفوسفات الأردنية في إنتاجية الشركة، دراسة ميدانية، مجلة الإداري، العدد (٩٢)، معهد الإدارة العامة، عمان.
- ❖ علوان، ياسمين غانم(٢٠١١): أثر برنامج إرشادي في خفض اضطراب النوم لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق.

- ❖ علي، ناسو صالح سعيد وعباس، حسين وليد حسين (٢٠١٤): الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، ط١، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ عليوة ، سهام عبد الغفار (٢٠١٤) : فاعلية برنامج للتدريب على بعض المهارات الحياتية في تحسين الشعور بالسعادة لدى الاطفال المعاقين عقليين القابلين للتعلم ، مجلة التربية الخاصة ، العدد ٧، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر.
- ❖ عليوة ، اسماء (٢٠١٩) : تقنين قائمة أوكسفورد «OXFORD» للسعادة في البيئة الجزائرية دراسة ميدانية . جامعة أم البواقي ، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، رسالة ماجستير ، الجزائر .
- ❖ العنزي، فريح عويد (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث، دراسة غير منشورة، الرياض .
- ❖ العوا ، عادل (١٩٩١) ، مذاهب السعادة ، دار الفاضل ، دمشق ، سوريا .
- ❖ عودة ، احمد سليمان(١٩٨٥): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط٢، دار الأمل ، أريد .
- ❖ عودة، احمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن (١٩٨٧): اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية عناصره ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته، ط١، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء ، الاردن.
- ❖ _____ (١٩٩٢): اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط٢، جامعة اليرموك ، عمان، الاردن .
- ❖ عوض ، رثيفة رجب (٢٠٠٠) : فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، مصر .

- ❖ عويضة ، شيماء ، وحمدي ، محمد نزيه (٢٠١٥) : فاعلية الارشاد الوجودي في تحسين الذكاء الروحي والكفاية الذاتية المدركة لدى المصابات بسرطان الثدي في الاردن ، المجلة الاردنية للعلوم التربوية ، مجلد ١١ ، العدد ٢ ، الاردن .
- ❖ الغريب، رمزية (١٩٨٥) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ الفحل ، نبيل محمد (٢٠١٤): دليلك لبرامج الارشاد النفسي من التصميم الى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي، دار العلوم للنشر والتوزيع ، ط١، القاهرة، مصر.
- ❖ فرانكل ، فكتور (١٩٨٤) : ارادة المعنى -أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى - اعداد د. ايمان فوزي ، الكويت .
- ❖ فرغلي ، علاء (٢٠١٣) : فنيات ومهارات العلاج النفسي ، مجلة المستجدات النفسية العربية ، العدد ٣٧-٣٨ ، سفاقس ، تونس .
- ❖ فرهود ، عماد خالد مغير (٢٠١٧): اثر البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة البناء المعرفي في تنمية الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ❖ الفسفوس، عدنان احمد (٢٠٠٦): أساليب تعديل السلوك الإنساني، السلسلة الإرشادية رقم (٢)، المكتبة الإلكترونية اطفال الخليج .
- ❖ فليح ، ميثاق ظاهر(٢٠١٨): تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ، جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية - العراق.
- ❖ الفنجري ، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦) : السعادة الحقيقية بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر ، بنها ، مصر.
- ❖ القاسم، موزي (٢٠١١): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.

- ❖ القمش ، مصطفى نوري ، والمعايطة ، خليل عبدالرحمن (٢٠١١) : الاضطرابات الانفعالية والانفعالية والسلوكية ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، الاردن.
- ❖ القواسمة، رشدي وابو الرز، جمال وابو موسى، مفيد وابو طالب، صابر (٢٠١٢): مناهج البحث العلمي، ط٢، جامعة القدس المفتوحة، عمان، الاردن.
- ❖ القيسي ، سهى شفيق توفيق (٢٠٠٤): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية.
- ❖ كامل، سلمى حسين(٢٠١٥): تأثير أسلوبيين من الإرشاد المعرفي في تحسين ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية ،العراق.
- ❖ الكبيسي ، وهيب مجيب ، والجنابي ، يونس صالح (١٩٨٧): العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية ، دارسات الاجيال ، العدد ٢ .
- ❖ الكرخي، غسق زهير(٢٠١٦) :اثر أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض الحساسية المفرطة لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ❖ الكناني، ممدوح عبدالمنعم وجابر، عيسى عبدالله (٢٠١١): القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط٢، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ❖ كوري، جيرالد (٢٠١١): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ط١،ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر، عمان، الأردن.
- ❖ الكيلاني، عبد الله زيد، الشريفين، نضال كمال (٢٠٠٧): مدخل الى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية اساسياته، مناهجه، تصاميمه، اساليبه الاحصائية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع، عمان ، الاردن.

- ❖ لكل، خضر فرحاني، كمال (٢٠٠٩): أساسيات التخطيط التربوي النظرية والتطبيقية، المعهد الوطني، الجزائر.
- ❖ المالكي ، موزة عبدالله (٢٠٠٥) : مهارات الارشاد النفسي وتطبيقاته ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والتراث ، الدوحة ، قطر.
- ❖ مايرز، آن (١٩٩٠): علم النفس التجريبي، ترجمة: خليل إبراهيم البياتي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد ، العراق.
- ❖ المحارب ، ناصر (٢٠٠٠) ، المرشد في العلاج المعرفي السلوكي ، ط ١ ، دار الزهراء للطباعة والنشر ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ❖ محجوب، وجيه، (٢٠٠٥) : اصول البحث العلمي ومناهجه، ط٢، دار المناهج للنشر والتوزيع ،عمان، الاردن.
- ❖ محسن ، موفق ايوب (٢٠١٧): الارشاد النفسي الجمعي وديناميات الجماعة ، ط١، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، العراق.
- ❖ محمد ، جنان صالح (٢٠١٣): اثر برنامج ارشادي في تنمية الاستقرار النفسي لدى الطالبات فاقدرات الوالدين في المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة ديالى ،كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق.
- ❖ _____ (٢٠١٨): تأثير أسلوبيين إرشاديين التحصين ضد التوتر وإيقاف التفكير في الصدمة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ،كلية التربية الاساسية، العراق.
- ❖ محمد ، هالة عمر (٢٠٢١): التجول العقلي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الإستواء، جامعة قناة السويس-مركز البحوث والدراسات، مصر .
- ❖ محمد، سيد عبد العظيم ، ومعوذ ، محمد عبد التواب (٢٠١٢): العلاج بالمعنى ، دار الفكر العربي - القاهرة- مصر.
- ❖ محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٠): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات، دار الرشاد، القاهرة ، مصر.

- ❖ محمد، عبدالعظيم (٢٠٠٦): فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الامارات العربية المتحدة، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر.
- ❖ محمود ، احلام (٢٠٠٧) : مستويات ومصادر اشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الاخرى ، المجلة العربية للدراسات النفسية ، المجلد ٧ ، العدد (٥٦) .
- ❖ محمود ، بوسنة (٢٠١٢): علم النفس القياسي - المبادئ الأساسية ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر.
- ❖ محمود ، خالد ابراهيم (٢٠١٧): فاعلية أسلوبيين إرشاديين (الحوار السقراطي والتدخل التناقضي) في تعديل الوجود الزائف لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، اطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، العراق.
- ❖ محمود ، محمد يوسف محمد (٢٠٠٣) : قلق الموت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المسنين ذوى التوجه الديني الحقيقي ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، م ، ع (١٢)
- ❖ المرسي، كمال إبراهيم (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط ١ ، دار الفكر للنشر، القاهرة ، مصر.
- ❖ المرسي، منى مختار(٢٠٠٧): بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، دراسة منشورة في مجلة اسبوط للعلوم والفنون التربوية الرياضية .
- ❖ مشعان، ربيع هادي (٢٠٠٥) : الإرشاد النفسي من المنظور الحديث، ط ١ ، مكتبة المجتمع ، الأردن.
- ❖ مصطفى، هيام قاسم مُحَمَّد، (٢٠١٤)، التداخل الإرشادي بأسلوبي ملء الفراغ وإعادة البنية المعرفية في تنمية الذكاء الروحي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

- ❖ مصطفى ، ايهاب سيد احمد ، وسالم ، اسماء علي محمد (٢٠٢٢) : اثر وسائل التواصل الاجتماعي الالكترونية في الشعور بالوحدة النفسية والسعادة لدى معلمات رياض الاطفال بمحافظة المنيا ، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا ، مجلة الطفولة والتربية ، مصر .
- ❖ مصطفى، رفاء (٢٠٠١): إسرار التميز والنجاح، ط١، لبنان، دار ابن حزم.
- ❖ معالي ، ابراهيم باجس (٢٠١٩) : فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات ، مجلد ٤٦ ، العدد ٢ ، ملحق ١ ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجامعة الاردنية .
- ❖ ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان- الأردن.
- ❖ المنشاوي، سائدة جميل (٢٠٠٩) : العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الاردنيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات النفسية والتربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الاردن.
- ❖ المنيزل ،عبد الله فلاح و العتوم ،عدنان يوسف (٢٠١٠) : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، ط١ ، إثراء للنشر والتوزيع ، الاردن .
- ❖ مهدي، علي (١٩٩٤): بناء مقياس مقنن لسمات الشخصية لطلبة المرحلة الإعدادية في العراق، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية- ابن رشد.
- ❖ مؤمن ، داليا محمد عزت(٢٠٠٤) : العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس.
- ❖ نجرس، سناء علي حسون(٢٠١٤) : 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.
- ❖ النعيم ، عبد الحميد بن أحمد (٢٠٠٨) : أسس التوجيه والإرشاد النفسي، حقيبة تدريبية أكاديمية، مركز التنمية ، جامعة الملك فيصل ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ النعيمي، مهند عبد الستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى ، العراق.
- ❖ النمر ، آمال زكريا (٢٠١٦): تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة ، كلية الدراسات العليا ، القاهرة ، مصر.
- ❖ النيال، مایسة أحمد، وعلي، ماجدة خميس (١٩٩٥): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، دراسة منشورة في مجلة علم النفس، العدد (٣٦)، القاهرة .
- ❖ نيسنل، ميشيل، (٢٠١٥): المدخل الى الارشاد النفسي من منظور فني وعملي، ط١، ترجمة مراد علي سعد و احمد عبد الله الشريفين، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- ❖ نيفين، ديفيد(٢٠٠١) : منة سر بسيط من اسرار السعادة ، ترجمة ابتسام محمد الخضراء ، ط١ ، مكتبة العبيكات . الرياض ، السعودية.
- ❖ هاشم ، اركان فلاح (٢٠١٧): الطمأنينة الانفعالية وهوية الأنا وعلاقتها بالدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الانسانية، العراق.
- ❖ هريدي، عادل و شوقي ، طريف(٢٠٠٢): مصادر السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس، المجلد ٦١، العدد ٤٦-٧٨، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

- ❖ الهلالي، محمد الحسن محمد (٢٠١٩) : الشعور بالسعادة وعلاقته بالتفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير ، المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي ، جامعة اسيوط، مجلد ٣٥ ، العدد ٩ ، مصر .
- ❖ هيلات، مصطفى قسيم (٢٠١٥): أساليب التفكير وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل في عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية وعلم النفس، المملكة العربية السعودية .
- ❖ الوكيل، سيد أحمد(٢٠١٨) : العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية المنبئة بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الفيوم، مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم، مصر.
- ❖ اليحوفي، نجوى (٢٠٠٦) : السعادة و الاكتئاب و علاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالب الجامعة اللبنانيين. دراسات عربية في علم النفس، ٥(٤) ، ٩٤٥-٩٧٢ .
- ❖ يوسفى ، دلال (٢٠١٧) : قياس فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الاكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، دراسة ميدانية بثنائية حي القطب بالمسيلة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة محمد خضير بسكرة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .

المصادر الاجنبية

- ❖ Achor, S.(2010). **The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work**. New York: Crown Business.
- ❖ Allen: M.J & Yen: M.W (1979): **Introduction to Measurement Theory: California** : Book Cole.
- ❖ Amicha, Hamburger,Y., (2009): **Technology and psychological well- being** , Newyork, published in the United States of American by Cambridge university press.
- ❖ Anastasia, A. & Urbina, S (1997): **Psychological testing**, Prentic-Hall (7th. ed), New York.
- ❖ Anastasia, A (1988): **psychological Testing** _Thad .New york , Macmillan Publishing Co .LNC
- ❖ Bardo, A.(2010). **The Comparability of Happiness and Life Satisfaction: A Life Course Approach**. Master Thesis, Miami University, Ohio.
- ❖ Baron, A,R et al (1980) : **psychology Helt sanders Intentional Edition Japan**
- ❖ Bigelow, D. (2012): **Emotional Equations: simple Truths for creating Happiness success smart thinking: Three Essential keys to solve problems Innovate, and Get things Dons**, Library Journal, Vol. 137 .
- ❖ Borders, I, D. & Drory, Sandra (1992): **Comprehensive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitoners**, Journal of counseling and development, Vol.70.
- ❖ _____ (1994): **Comprehensive School Counseling Program, Are view For Policy Makers And Development: Vol (V) ,4.**
- ❖ Bremner, R.(2011): **Theories of Happiness on TheOrigins Of Happiness and Our Contemporary Conception**. Doctorate Dissertation, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität, Bonn.
- ❖ Cheng.H & Furnham,A(2003):**Personality,self-esteem and demographic predictions of happiness and**



- depression**, journal of personality & individual differences.34(6).921-942 .
- ❖ Chetan J. (2009): **An Empirical Frank's Logo Therapeutic Model**, University of Validation of Viktor Missouri, Kansas City.
 - ❖ Corey, G (1991): **theory and practice of counseling and psychotherapy**, California pacific Grove.
 - ❖ Cormier, W.& Cormier, S.(1985):**Interviewing strategies for helpers: a guide to assessment, treatment and evaluation**, brooks cole publishing company.
 - ❖ Cormier, W.& Cormier, S.(1991):**Interviewing strategies for helpers fundamenta skills and cognitive behacior interventions, brooks**, book company.
 - ❖ Cronbach,L.J., Gleser, G.C., (1965):**Psychological Tests and Personal Decision**. 2nd Ed. Urbana : University of Illiniois Press
 - ❖ Cronbach. L.J.(1978) : **Psychologist**, Beyond the two Disciplines of Scientific Psychology.
 - ❖ Das Gupta, S., & Kumar, D.(2010): Psychological Correlates Of Happiness. **Indian Journal Of Social Science Researches**, 7(1), 60-66.
 - ❖ DeNeve, K.M., & Cooper, H.(1998): **The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits And Subjective Wellbeing**. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
 - ❖ Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999):Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin** , 125, 276-302.
 - ❖ Dubner, D. (2013): **The psychology and science of happiness: What does the research say?.** *Counseling & Wellness: A Professional. Counseling Journal*, 4, 92-107.
 - ❖ Easterlin, R.A.(2006). Life Cycle Happiness and Its Sources Interactions of Psychology, Economics and

- Demography. **Journal of Economic Psychology**, 27, 463-482.
- ❖ Ebel ,R.I.(1972): **Essential of education measurement** .2th,New jersey , prenzice Hall , Inc, Englewood Cliffs USA.
 - ❖ 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.
 - ❖ Fordyce, M.(n.d.). **Human Happiness: Its Nature and Its Attainment.(A two-volume set available for free online at - <http://www.gethappy.net/freebook.htm>**
 - ❖ Foxwell , D.(2006) : **Salience of logotherapy among students of career counseling** . Cademic Therapy, 19(3).
 - ❖ Frankle , V.E. (1986): **The Unheard cry for meaning psycho therapy and Humanis**, Simon of Schuster, New York
 - ❖ Frankle ,factor (2002): **Recollections an Autobiography**, Peruses publishing, Cambridge, Massachusetts.
 - ❖ ————— (2004) (sad) **The Doctor and the Soul From Psychotherapy to Logo therapy** , Alfred A. Knopf , New York , und Souvenir Press, London, 1955-1986.
 - ❖ ————— (1970): **The Will to Meaning**, New American Library, New York.
 - ❖ —————(1967). **Psychotherapy Existentialism**, Washington square press Inc. New York.
 - ❖ ————— (1978): **The Unheard Cry for Meaning**, New York, Simon and Schuster.
 - ❖ Franklin, S.(2010):**The Psychology of Happiness: A good human life**.NewYork: Cambridge University Press.
 - ❖ French, S & Joseph, S.(1999): **Religiosity and its association with happines ,purpose in life, and self-actulization)** ,Journal of mental health. Religion&culture. 2(2).117-120.

- ❖ Furnham, A., & Cheng, H.(2003). Lay Theories of Happiness. **Journal of Happiness Studies**, 1, 227-246.
- ❖ —————.(1998): Personality as predictor of mental health and happiness in the east and west ,**Personality and Individual Difference**, 27, 395-403.
- ❖ Haidt, J.(2006). **The Happiness Hypothesis**. London: Arrow Books.
- ❖ Haines, A.A. & Szygkowski, M. (1990): **A Cognitive Stress - Reduction Intervention Program for Adolescents**, *Journal of Counseling Psychology*, V.37, p.p. 79.
- ❖ Haybron, D.(2010). Mood Propensity As a Constituent of Happiness. **Journal Of Happiness Studies**, 11, 19-31.
- ❖ Heady, B., & Wearing, A.(1992): **Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-being**. Australia: Longman Cheshire.
- ❖ Jayawichreme, E., Pawelski,J., & Seligman, M.(2008): **Happiness: Positive Psychology and Nussbaums' Capabilities Approach**. University of Pennsylvania: Positive Psychology Center.
- ❖ Kashdan,T.(2004):The Assessment Of Subjective Well-Being. **Personality and Individual Differences**, 30,1225-1232.
- ❖ Komiya, N, Good, G.E & Sherrod, N.B (2000): **Emotional Openness As A predictor Of College Students Attitudes Toward Seeking Psychological Help**, *Journal Of Counseling Psychology*.
- ❖ Lopez, S.(2008): **Positive Psychology: Exploring the Best in People**. London: Green Wood Publishing Group.
- ❖ Lukas, E & Hirsch, B. (2002):**Comprehensive hand Book of Psychotherapy**, John Wiley & Sonc. In, New York.
- ❖ Lyubomirsky, S.(2010): **The How of Happiness: A Practical Approach To Getting The Life You Want**. London: Piatkus.

- ❖ Lyubomisky, S., King, L & Diener, E. (2005). "**The benefit of frequent positive affective**: Does happiness lead to success Psychological Bulletin. 131(6). 803-855.
- ❖ Mack, R.(2009): **Happiness From The Inside out: The Art and Science of Fulfillment**. California: New World Library.
- ❖ McMahon, D.(2006): **Happiness: A History**. New York: Grove Press.
- ❖ 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.
- ❖ Meichnbaum, D , H . & Cameron , R (1983) : **Stress inoculation training: Toward a general paradigm for training coping skills**, New York, Me Grow – Hill.
- ❖ Meyer, B. Enstrom, K. Harstveit, M. Bowles. D.P. & Beevers, C.G. (2007): **Happiness and despair on the catwalk Need satisfaction, Well_Being. and Personality adjustment among fashion models**, the journal of positive psychology .
- ❖ Mroczek, D., & Kolarz, C.(1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. **Journal of Personality and Social Psychology**,75(5), 1333-1349.
- ❖ Myers, D. & Deiner, E.(1995): Who is happy? **Psychological Science**, 6 (1), 10-19.
- ❖ Natvig, G., Albrektsen, G. & Qvarnstrom, U. (2003): "**Association between psychosocial factors and happiness among school adolescents**". International Journal of Nursing Practice. 9(3). 166-175.
- ❖ Nel, L. ,(2011), **The Psychofortological Experiences of Master s Degree Students In Professional Psychology Programmes: An Interpretative Phenomenological Analysis** , PH D. Dissertation, university of The Free State Bloemfontein .



- ❖ Nettle, D.(2005). **Happiness: The Science Behind Your Smile**. New York: Oxford University Press.
- ❖ Nunnally , J .C.(1978): **Psychometric theory**. New York , McGraw – Hill.
- ❖ Passon,D.(2012). **AL coholics Anonymous:testing a 12 step stage –of-recovery meani ng making model .** Unpublished Doctoral Dissertation, valley Arizona .
- ❖ Robber, a. (1985) : **The penguin Dictionary of psycho logy Britain**, penguin Book, pp14.
- ❖ Rogers, (1951): **Client centred therapy ,Its current Implication therapy** ,Boston , Houghton.
- ❖ 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 ,Singer,B.H. ,(2008): **Know Thyself And Become What You Are : A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being** ,Journal of Happiness Studies, 9: 13-39
- ❖ Ryff, C.D., (2013),**Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Edaimonia**, Psychotherapy and Psychosomatics , 83: 10-28.
- ❖ Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995): **The structure of Psychological well– Being revisited**, Journal of Personality and Social Psychology, 69.
- ❖ Ryff, Love ,G. , Urry , H., Muller , D., Rosenkranz ,M., Friedman, E., Davidson ,R., Singer, B., (2006), **Psychological Well-Being and Ill-Being : Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates ? ,**



Psychotherapy and Psychosomatics ,University of Wisconsin-Madison, No. 75, 85-95 .

- ❖ Ryff, Singer , B. , (1998), **The Contours of Positive Human Health** , **Psychological Inquiry** , Vol.9 ,No. 1 , 1-28.
- ❖ Scheir ,M. F. (1986): **Coping with stress, Divergent strategies of optimists and Fessimists**, Journal of personality and social Psychology, vol.151,No.6.
- ❖ Seligman, M. (2002): Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). **The Handbook of Positive Psychology**(3-12). New York: Oxford.
- ❖ Seligman, M.E., & Royzman, .(2003): **Happiness: The Three Traditional Theories**, Authentic Happiness Newsletter July 2003.
- ❖ 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) .
- ❖ Sunders ,Mark Lewis Philip, &Thornhill Adrain (2007): **Research methods for business students** ,Harlow: Person education limited.
- ❖ Thompson& Goodvin,R (2005): **The individual child: Temperament, emotion, self, and personality** (5th Ed) Mahwah, NJ: Erlbaum.
- ❖ Tkach, C., & Lyubomirsky, S.(2006). How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 7, 183-225.
- ❖ Tupa, A.(2006): **Development and Defense of A DesireSatisfaction Conception of Well-being**. Doctorate Dissertation, Univrsity of Florida, Florida.



- ❖ Veenhoven, R.(1991): Is Happiness Relative?. **Social Indicators Research**, 24, 1-34.
- ❖ —————.(2003): Hedonism & Happiness. **Journal of Happiness Studies**, 4, 437-457.
- ❖ —————.(2007): **Measures of Gross national Happiness**. Paper presented at OECD Conference on Measurability and Policy Relevance of Happiness, Rome.
- ❖ —————.,(1993): **Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992**. RISBO, Erasmus University Rotterdam, Netherlands.
- ❖ Warmoth, A., Resnick, S., & Serlin, I.(2001): **Contributions Of Humanistic Psychology to Positive Psychology**. Paper presented at the Old Saybrook 2 conference, University of West Georgia, Carrollton.
- ❖ Yallom ,Irvin , d , (1980): **existential psychotherapy** , new york , Basic Books, Inc , publishers .
- ❖ Yang, Y.(2008): Long and Happy Living. **Social Science Rsearch**, 37,1235-1.