

أثر برنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين
الكلمات المفتاحية : البرنامج الإرشادي ، اسلوب توكيد الذات ، الازدهار النفسي
هيثم علي شهاب الربيعي
أ. م .د. نور جبار علي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Noor.ps@uodiyala.eud.iq

138.ps.hum@uodiyala.edu.iq

تاريخ قبول نشر البحث ٢٠٢١/٦/٢٢

تاريخ استلام البحث ٢٠٢١/٦/١

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين : ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي .

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الازدهار النفسي .

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار النفسي .

ويتحدد البحث الحالي بمدرسين المدارس الثانوية في قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى (٢٠٢٠-٢٠٢١) ، إذ تكون مجتمع البحث من (٧٥٥) مدرساً ، فكانت العينة الإحصائية (٤٠٠) وعينة تطبيق البرنامج الارشادي تكونت من (٢٠) مدرساً من مدرسي المدارس الثانوية الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي الذي تكون من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية ، وتم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، والقياس والتقويم ، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس ، وكذلك تم التحقق من صدق البناء ، حيث تم التحقق من الثبات بطريقتين هما (اعادة الاختبار و الفاكرونباخ)، وتكون البرنامج الارشادي من (١٢) جلسة ارشادية ، اذ تم بناء البرنامج الارشادي بأسلوب (توكيد الذات) مستنبط من النظرية المعرفية السلوكية لـ(ميكلموم)، وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات تأثيراً في تنمية

الازدهار النفسي لدى المدرسين وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول : التعريف بالبحث :

مشكلة البحث :

يواجه أفراد المجتمع العراقي ولسنوات عديدة صراعات وضغوط نفسية بسبب ما مر به من حروب وتهجير ودمار لمجالات كثيرة من حياة الناس إذ يتعرض الأفراد يوميا للصدمات والأحداث المؤلمة والجو المشحون بالضغط النفسي ، كان له الأثر في حياة الفرد العراقي بشكل عام فضلاً عن الشعور بمجهولية الأهداف في الوضع الراهن ، الذي جاء نتيجة للتغيرات السياسية و الاقتصادية والاجتماعية وما طرأ من مستجدات وأساليب الحياة كافة ، الأمر الذي نتج عنه الشعور بالتعب النفسي كما جعلت من الصعوبة بإمكان الأفراد الوصول إلى الحياة النفسية المثلى (البدران ، ٢٠١٤ : ١).

فالضغوط النفسية وتأثيرها السلبي على مشاعر الفرد تؤدي إلى المشاكل صحية ذات صلة بالإجهاد، وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلهما من أحاسيس ومشاعر إيجابية أخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة الحياة وفقدان هدفها والاستمتاع بها (Diener,1998: 33).

وهذا ما أشارت اليه دراسة (العبيدي،٢٠١٩) إن هناك عدد من العناصر التي تعبر عن مقومات الشخصية ، حيث يتكون الازدهار النفسي بامتلاك الفرد مستويات عالية من هذه العناصر مجتمعة لا عنصر واحد فقط وهذا ما يجعل الافرد ينعمون بدرجة عالية من الأداء الأمتل عن طريق مشاعرهم الايجابية المتبادلة وشعورهم الايجابي نحو مهنتهم، و استغراقهم في مهامهم اليومية في ضوء انشغالهم السلوكي والمعرفي والوجداني بهذه المهام بالإضافة إلى علاقاتهم الايجابية مع الآخرين، وشعورهم بأهمية الحياة وكذلك قدرتهم على وضع الأهداف وتحقيقها وانجازها بإتقان وتفوق ، عزز من مستوى الازدهار النفسي لديهم ، كذلك أوصت الدراسة ببناء برامج ارشادية لتنمية الازدهار النفسي لدى عينات أخرى من افراد المجتمع (العبيدي ، ٢٠١٩ : ٥٣-٥٤).

ولكي يتحقق الباحث من وجود مشكلة انخفاض الازدهار النفسي لدى المدرسين قدم الباحث استبانة استطلاعية تم توزيعها على (٣٠) مدرساً ، فأظهرت النتائج (٨٠%) من المدرسين لديهم انخفاض في مستوى الازدهار النفسي والايجابية ويعزى الباحث أسباب الانخفاض هذا الى طبيعة الظروف والأوضاع الاقتصادية والصحية التي يمر بها المجتمع والتي اثرت سلبا على الأشخاص عامة وعلى المدرسين بشكل خاص ،لذلك يصوغ الباحث مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي :

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات أثر في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين؟
أهمية البحث:

تحتاج المجتمعات بشكل عام الى الإرشاد النفسي لمساهمتها في تبصير المسترشد في حل المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية، فالإرشاد عملية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم ذاتهم، وان يدركوا مشكلاتهم، والانتفاع بقدراتهم في التغلب على هذه المشكلات وفي تحقيق أقصى ما يستطيعون الوصول اليه من نمو وتكامل وتوافق في شخصياتهم (علي وعباس، ٢٠١٤: ١٥).

ويسعى الارشاد النفسي بطرائقه الوقائية والعلاجية والانمائية إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية ،بهدف التغلب عليها، والحد من آثارها ونتائجها السلبية، ومساعدة الافراد على فهم السلوكيات والمواقف الحياتية المختلفة (البصري ، ٢٠١٧ ، ٥).

ولكي تحقق البرامج الإرشادية أهدافها لا بد أن يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، ومن هذه الأساليب (أسلوب توكيد الذات) لـ(جوزيف ويلبي) الذي يعد المؤسس لهذا الأسلوب، بوصفه أحد الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما، يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق الناجم عن زيادة الحساسية او غيرها وكذلك مشاعره الإيجابية مثل الفرح والحب، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات اجتماعية هامة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة، ولهذه الأسباب يعد السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق والخوف والتوتر. (أبو اسعد والازيدة، ٢٠١٥: ١٧٩).

و إن الأفراد الذين يتصفون بالازدهار النفسي لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم بوصفها غرضاً مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في أعمالهم واستخدام مواطن القوة والابداع والعبقرية ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى إنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والتغيير ولديهم شعور بالاستقلال وموقع السيطرة الداخلية ، وزيادة دور الخصائص الإيجابية كالتفاؤل والرضا والصفح والعفو، والتسامح ، والأمل ، والإيثار، والتعاطف ، والتقدير الاجتماعي .. الخ (عبدالله، ٢٠٠٣: ٣٢٢)

كما تتبع أهمية البحث الحالي ذلك من اعتبار المدرسة من المؤسسات التربوية والعلمية المهمة في اي مجتمع والمدرس هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم اي مجتمع وتطوره وازدهاره، فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدرًا كبيراً من مستويات الأداء الايجابي الامثل رغم هذه الظروف والاحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة فضلاً عن ذلك ان طبيعة التدريس التي تخلق مستوى عالي من الضغوط النفسية. (سلمان، ٢٠١٤ : ١٦).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي.

الجانب النظري :

١- تعد الدراسة الحالية اول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحث) تهدف الى تنمية الازهار النفسي بأسلوب توكيد الذات لدى المدرسين.

٢- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم مدرسين المرحلة الاعدادية.

٣- إعطاء المدرسين تصور واضح حول مفهوم الازدهار النفسي.

٤- ان هذا البحث يسهم في رفد المكتبة العراقية والعربية في مثل هذه الدراسة.

الجانب التطبيقي:

١- يزود المرشدون التربويون بأداة (مقياس الازدهار النفسي) الذي اعده الباحث لقياس لقياس

الازدهار النفسي لدى المدرسين .

٢- يزود المرشدون التربويون ببرنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين ، من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي .

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الازدهار النفسي .

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار النفسي .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بمدربي المدارس الثانوية في مدينة بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات :

❖ اثر : عرفه الحفني: انه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقبل،(الحفني: ١٩٩١: ٢٥٣).

❖ البرنامج الإرشادي :

◆ بوردرز ودروري (Borders& Drury,1992)

هو برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكانياتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد

(Borders& Drury,1992:461)

❖ **التعريف النظري للبرنامج الارشادي:**

اعتمد الباحث تعريف (بوردرز ودروري، ١٩٩٢) في تحديده لمصطلح البرنامج الارشادي لأنه ينسجم مع أهداف بحثه ومتطلباته.

❖ **توكيد الذات :**

❖ **ميكنبوم (Meichenbaum, 1993):**

هو التعبير عن الذات وزيادة وعي وانتباه وتركيز المسترشد على ردود الأفعال الفكرية والانفعالية والجسمية وعلى السلوك التفاعلي المتبادل بين الأشخاص. (باترسون، ١٩٩٠: ١٢٣)

❖ **التعريف النظري لأسلوب توكيد الذات:**

اعتمد الباحث تعريف (ميكنبوم، ١٩٩٣) لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي .

❖ **الازدهار النفسي (Psychological Flourishing):**❖ **سيلجمان (Seligman, 2011) :**

هو الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز (Seligman , 2011 : 16).

❖ **التعريف النظري للازدهار النفسي:**

اعتمد الباحث تعريف (Seligman, 2011) لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

❖ **المدرس :**

❖ **حسب تعريف وزارة التربية العراقية(١٩٧١)**

هو الشخص الحاصل على شهادة البكالوريوس او ما يعادلها يعين للتدريس في المدارس المتوسطة والإعدادية والمعد أعدادا تربويا للتدريس. (وزارة التربية ، ١٩٧١)

❖ **الفصل الثاني ***** اطار نظري *******

أسلوب توكيد الذات :

يعتبر (Wolpe,1958) المؤسس الأول لهذا الأسلوب الذي يشر فيه الى انه احدى الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما، يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق الناجم عن زيادة الحساسية او غيرها وكذلك مشاعره الايجابية مثل الفرح والحب، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات اجتماعية هامة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة، ولهذه الأسباب يعتبر السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق والخوف والتوتر .

(ابو اسعد والازايدة، ٢٠١٥: ١٧٩)

وعند استعمال هذا الأسلوب في العملية الإرشادية فانه يستهدف زيادة قدرة الفرد في المشاركة في السلوكيات التوكيدية المختلفة، وفي الأهداف السلوكية التي تتضمن قدرة الفرد التعبير عن المشاعر السالبة مثل الغضب، الاشمئزاز وعدم الرضا وكذلك عن المشاعر الإيجابية المتعلقة بالفرح والإطراء والحب، والهدف العام لهذا الأسلوب هو خلق شعور عظيم عند الفرد بانه (موجود) وبانه (مقبول) حيث أن الإحساس العام عند الأفراد الذين يعانون من عدم القدرة على توكيد ذاتهم هو الشعور بالمزيد عن الرضا عن تفاعلاتهم مع الآخرين من خلال استعمال استجابات سلوكية توكيدية وليست عدوانية التي تركز على أن يتمثل الفرد بذاته وأن يشعر بالمتعة أثناء تفاعله مع الآخرين. (بطرس، ٢٠١١ : ٧٥-٧٦) .

❖ الازدهار النفسي :

❖ مقدمة:

يهتم علم النفس الإيجابي في البحث بمحددات السعادة البشرية والازدهار النفسي من التركيز على العوامل التي تفضي وتمكن الإنسان من العيش في حياة مرضية ومشبعة ويحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة ، وذلك من خلال توظيف أفضل الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية ، فبالتركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفضائل إنسانية إيجابية، ويؤمن أنصار علم النفس الإيجابي بأن الكشف عن هذه المكامن والفضائل يفضي إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته

وفي العالم وفي الآخرين وبالتالي التلخص من أهم وأول مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة، ألا وهو التفكير السلبي. (عطالله وعبدالصمد، ٢٠١٣: ٥)

وعندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية، يظهر مستوى مرتفع من الإبداع، وعلى المدى البعيد يمكن أن تتطور المرونة النفسية العامة لدى مثل هذا الإنسان مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي ضغوط أو منغصات حياتية، لتكوين إنسان ذي شخصية إيجابية ومؤثرة و تزيد من فعالية ومشاركة الفرد كمواطن وعضو في المجتمع ، بالإضافة الى ذلك فإن علم النفس الإيجابي يركز على الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات. (حجازي، ٢٠١٢: ٣١)

نظريات تناولت الازدهار النفسي:

❖ نظرية مارتن سليجمان (٢٠١١) (Theory Marten Seligman , 2011)

ركز "مارتين سليجمان" في كتابه السعادة الحقيقية (Authentic Happiness) على كل ما يمكن أن يخلق السعادة البشرية، لا عن طريق التوقف على ما هو سلبي أو مكسور داخل الفرد فقط، بل بالتأكيد ابتداءً على ضرورة دراسة وتحديد كل ما يمكن أن يبسر النمو والازدهار وكل ما هو ذا علاقة بتحسين جودة الحياة النفسية (أبو حلاوة ، ٢٠١٤ : ١٤)

ان نظرية الازدهار النفسي تدور حول المحاور الخمسة التي تحقق الأداء الأمثل للفرد في الحياة وهذه غاية كل إنسان كما هي الهدف الرئيسي والأسمى الذي يسعى علم النفس الايجابي إلى تحقيقه عند الأفراد ، بمعنى أن تحقيق الفرد للعناصر الخمسة الايجابية يجعل منه فرداً مزدهراً يحيا حياة مزدهرة أما تحقيق الفرد لعنصر واحد أو لبعض العناصر لا يمثل حالة الازدهار النفسي المنشودة إذاً على الفرد أن يمتلك مستويات عالية من هذه العناصر الخمسة حتى يصل إلى حالة الازدهار النفسي ، والعناصر أو المقومات الخمسة هي المشاعر الايجابية ، والاندماج النفسي ، والعلاقات الايجابية ، ومعنى الحياة والانجاز . فالازدهار النفسي مفهوم وتصور ويتألف مفهوم الازدهار النفسي من خمسة عناصر قابلة للقياس تمكنا

من معرفة مستوى الازدهار النفسي للفرد حيث يساهم كل عنصر من هذه العناصر في تحقيق الازدهار النفسي لدى الفرد .وهذه العناصر هي :

١- المشاعر الايجابية (Positive Emotion) : هي حجر الزاوية في نظرية الازدهار النفسي، يستعمل "مارتن سيلجمان" المشاعر الإيجابية (مثل النشوة والراحة) والأنشطة الإيجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجيدة والثروة بالمشاعر الإيجابية والأنشطة أي بمعنى إن المشاعر الإيجابية هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة ايجابية للتعبير عن الحياة المبهجة . (١٦ : ٢٠١١ ، Seligman) .

٢- الاندماج النفسي (psychological Engagement) : ما زال عنصرًا في هذه النظرية ، فالشعور الإيجابي والاندماج النفسي تضمنان كل العوامل التي لا تقاس إلا ذاتيًا في نظرية الرفاهية (هل يتوقف بك الزمن؟) (هل كنت مستغرقًا تمامًا فيما تعمل؟) (هل فقدت إحساسك بما حولك؟)، فالاندماج الاستغراق التام في المهام المحببة مع غياب التفكير والشعور أثناء تدفق الحالة بحيث يفقد بها الفرد مسار الوقت ويعيش الوقت الحاضر والتركيز الكامل على المهمة .

(أبو حلاوة ، ٢٠١٣ : ١٩) .

٣- معنى الحياة (The meaning of life) الحياة ذات المعنى هي الانتماء واستهداف شيء ثم العمل عليه ومن أجله يعتقد الفرد أنه أكبر من ذاته وأهم من صفاته وصفقاته فيعمل له ومن أجله فعندما تؤسس البشرية مؤسسات إيجابية فإنها تمهد الطريق لولادة المعنى، فالمعنى أن تكون الحياة جديرة بالعيش، ولهذا يشير المعنى إلى إحساس الفرد بأهمية الحياة وقيمتها ، وشعوره بوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها، والانتماء إلى شيء أو خدمة شيء يؤمن بانه أعظم من ذاته كالإيمان بالأديان، وتكوين الأحزاب السياسية، وابتكار النظريات الإدارية، وتأسيس المنظمات البيئية والجمعيات الخيرية و دعمها الفرد ذاته للحصول على مغزى ومعنى للحياة (سيلجمان ، ٢٠٠٢ : ٣٤٢-٣٤٣)

٤- العلاقات الإيجابية (Positive Relationships) : هي العلاقات والروابط القوية التي تتميز بالحميمية والنمو والمرونة والاتصال مع الآخرين وتبادل مشاعر الحب والفرح والتقدير والامتنان والفخر هي العلاقات التي تحقق مشاعر ايجابية دائمة وتسهم بدرجة كبيرة في الازدهار النفسي لدى الافراد. (Seligman , 2011 : 20 – 22)

٥- الإنجاز (Achievement) : الإحراز والنجاح والإتقان هي غايات في ذاتها أو الحياة المبهجة والحياة الهادفة، إذ لا يوجد عنصر واحد يحدد الازدهار النفسي، فكل عنصر يسهم بقدر ما في تحديده ، بعض العناصر السابقة تقاس ذاتيًا، بينما تقاس الجوانب الأخرى بشكل موضوعي ، فالإنجاز شعور الفرد بالقدرة على وضع الأهداف وتحقيقها وإكمال المهام والمسؤوليات اليومية والتغلب على العقبات من أجل أداء المهام الصعبة بإتقان ونجاح وتفوق. (Seligman, 2011 : 18 – 20) .فقد تبني الباحث نظرية (Seligman, 2011) في بناء المقياس) .

الفصل الثالث

منهجية البحث

أولاً: منهج البحث :

وقد اعتمد الباحث المنهج البحث التجريبي ، والذي يعدُّ من أدق مناهج البحث كونه يعالج ويتحكم في المتغير المستقل ليُشاهد تأثيره في المتغير التابع وملاحظة التغيرات الناتجة وتفسيرها. (الزهيري ، ٢٠١٧ : ٣٣١) .

ثانياً : التصميم التجريبي:

يقصد بالتصميم التجريبي هو التخطيط الذي يعده الباحث الذي يفترض من خلاله انه الإجابة عن الأسئلة المطروحة في البحث من خلال الالتزام في الخطوات والمراحل والإجراءات المتضمنة في ذلك التخطيط. (عباس واخرون ، ٢٠١٤ : ١٨٥)
وقد أعتمد الباحث على التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ذو الاختبار القبلي والبعدي ، وسيتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية وحجبه عن المجموعة الضابطة وملاحظة الفروق بين المجموعتين .

ثالثاً : مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث هو مجموعة من الأفراد التي يختار منهم الباحث عينة يجري عليها الدراسة (النعيمي ،٢٠١٤: ٦٢).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من :-

مجتمع المدارس :

يتكون مجتمع البحث الحالي من المدارس الثانوية في قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددها (٤٩) مدرسة.

مجتمع المدرسين :

يتكون مجتمع البحث الحالي من مدرسين المدارس الثانوية في قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددهم (٧٥٥) مدرس.

رابعاً: عينة البحث (Sample of Research) :-

١- **العينة الاستطلاعية لتطبيق المقياس :** للتحقق من وضوح فقرات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن فقرات المقياس ، طبق الباحث الاختبار على عينة استطلاعية فقد قام الباحث باختيار (ثانوية الحسن بن علي و ثانوية الجواهري) بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع المدارس ، وبعد ذلك جرى اختيار (٣٠) مدرس بواقع (١٥) مدرس من ثانوية (الحسن بن علي) و (١٥) مدرس من (ثانوية الجواهري) ، وقد جرى تطبيق المقياس بصورته الاولى لغرض معرفة مدى وضوح فقرات المقياس ومدى فهم التعليمات وكذلك لحساب الوقت المستغرق للإجابة .

٢- عينة التحليل الاحصائي:

هناك العديد من الاعتبارات والأسس العملية التي يتم على أساسها اختيار حجم عينة التحليل الإحصائي وفقاً لرأي ايبيل (Ebel,1972) الذي يذهب الى ان سعة العينة وحجمها تعد الإطار المفضل في عملية الاختيار وانه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (Ebell:1972:p: 392).

٣. عينة الثبات :

ثم سحبت عينة الثبات بواقع (٣٠) مدرساً من ضمن عينة التحليل الاحصائي وذلك لحساب ثبات المقياس من خلال اعادة تطبيق المقياس على افراد العينة انفسهم ، وتم احتساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار وبطريقة الفا-كرونباخ .

٤. عينة البرنامج الارشادي:

عينة البرنامج الارشادي (الضابطة والتجريبية):

لغرض إختيار افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم تطبيق مقياس الازدهار النفسي على عينة بلغت (١٠٠) مدرس ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وبعد التصحيح بلغ عدد المدرسين الذين لديهم ضعف في الازدهار النفسي وبحسب درجة القطع (الوسط الفرضي) البالغة (٩٠) درجة بلغت (٢٠) مدرساً، تراوحت درجاتهم بين (٥١-٧٠)، قد اختيرت المدرستين بالطريقة العشوائية البسيطة اما المدرسين فتم اختيارهم بصورة قصدية كونهم يمثلون جميع المجتمع في المدرسة وذلك بسبب قرب المدرستين من بعض ، ومن نفس الموقع الجغرافي إذ تعدّ من طبقة اجتماعية واقتصادية متشابهة بشكل نسبي ، احدى المدرستين تجريبية وهي (ثانوية طرفة ابن العبد للبنين) والمدرسة الاخرى ضابطة وهي (ثانوية المحسن للبنين) بواقع (١٠) مدرساً لكل مجموعة ، وتم تطبيق البرنامج في (ثانوية طرفة ابن العبد للبنين) .

أداتا البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي، قام الباحث ببناء أداتا البحث وهي مقياس (الازدهار النفسي) للمدرسين، وبناء برنامج إرشادي بأسلوب (توكيد الذات) لتنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين وذلك من خلال الجلسات الارشادية التي سيتم عرضها عرضاً مفصلاً في الفصل الرابع.

اولاً: مقياس الازدهار النفسي: -

لتحقيق هدف البحث لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة الحالة المراد قياسها ومع طبيعة مجتمع البحث كما يجب ان يتوافر فيه الخصائص السايكومترية لذا قام الباحث ببناء مقياس الازدهار النفسي وفق طريقة (ليكرت). (الطيريري، ١٩٩٨: ١٤٣)،



مخطط من تصميم الباحث يوضح خطوات بناء مقياس الازدهار النفسي وفق طريقة (ليكرت) (الطريبي، ١٩٩٨: ١٤٣)

الخصائص السايكومترية لمقياس الازدهار النفسي:

أولاً: الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق بطريقتين هما:

أ-الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء، والمحكمين المختصين في علم النفس، والارشاد النفسي، والمقياس النفسي، والبالغ عددهم (١٦) خبيراً ، للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الازدهار النفسي ، وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (٣٠) فقرة .

ب- صدق البناء :

وقد تم تحقق الباحث من مؤشرات صدق البناء لمقياس الازدهار النفسي من خلال: -

◆ إيجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين.

◆ علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

◆ علاقة الفقرة بالمجال.

◆ علاقة المجال بالمقياس.

◆ علاقة المجال بالمجال.

ثانياً: الثبات:

وقد تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين:

١- طريقة إعادة الاختبار :-

استخرج الباحث (معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار) من خلال تطبيق المقياس على افراد العينة مؤلفة من (٣٠) مدرس بالطريقة العشوائية البسيطة ، وبعد مرور فترة زمنية بحدود اسبوعين إذ تم تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها مرة اخرى ، ثم يتم حساب (معامل ارتباط بيرسون) ، بين درجات المدرسين في الاختبار الاول والثاني وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٤)، وهو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد .

٢- طريقة ألفا كرونباخ :

إذ قام الباحث باستخراج قيمة (معامل الفا كرونباخ) من خلا تطبيق المقياس على عينه مكونة من (٣٠) مدرساً باستعمال الطريقة العشوائية البسيطة فكانت قيمة معامل الثبات (٠.٧٨) وهو معامل اتساق جيد ، اذ يمكن القول بأن البحث الحالي توصل إلى بناء أداة لقياس الازدهار النفسي ، يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات ، وكذلك مؤشرا على تحليل الفقرات وكفاءتها ، للتمييز بين المستجيبات.

الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث.

الفصل الرابع

البرنامج الارشادي:

البرنامج الارشادي له اهمية متميزة في هذا العصر وذلك لأنه أسهم في تحديد المشكلة وأسبابها والعوامل التي أدت الى ظهورها لدى المسترشد ، بمعنى إن المرشد يقوم بتشخيص الحالة تشخيصا موضوعيا دقيقا في كافة الجوانب المختلفة في شخصيته التي اسهمت في ظهور المشكلة ، بعد ذلك يصمم برنامج ارشادي يتناسب مع طبيعة المشكلة وعمر وجنس

العينة كما يتضمن الاهداف التي يسعى البرنامج تحقيقها وعدد الجلسات والاساليب المستخدمة في البرنامج ، اضافة الى تحديد المقاييس النفسية التي يستفيد منها المرشد في رصد التغيرات الايجابية التي حدثت لدى المسترشد بعد الانتهاء من البرنامج الارشادي (العاسمي ،٢٠١٥، ص١٦)، وقد اعتمد الباحث نموذج (Borders &Drury) الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

بعد الاطلاع على النظرية المعرفية السلوكية المعتمدة للعالم (ميكيموم) وأسلوب الارشادي (توكيد الذات) في هذا البحث والاطلاع على الأنشطة والفعاليات اختار الباحث الأنشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج الارشادي، واستشارة العديد من المختصين في الإرشاد النفسي وتم تحديد (١٢) جلسة إرشادية اعتماداً على الإرشاد الجمعي واستغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة.

استراتيجيات أسلوب توكيد الذات:-

أ- تقديم الموضوع :

تقديم وتوضيح المعلومات المرتبطة بموضوع الجلسة الإرشادية وأهميتها، وكيفية الانتفاع منها في الحياة الواقعية للمسترشدين، وقام المرشد بتوضيح كل موضوع من مواضيع الجلسات وإبراز إيجابياته.

ب- المناقشة :

بعد تقديم موضوع الجلسة من قبل الباحث، يعطي المجال للمسترشدين بالتعبير عن آرائهم وافكارهم حول موضوع الجلسة الارشادية والوصول الى الحلول الايجابية والذي يزيد من التفاعل الاجتماعي والمشاركة الوجدانية بين المسترشدين داخل الجلسة الارشادية ، من اجل حل مشكلة او لتحقيق هدف معين ، (الغرابية ، ٢٠١١ : ١٢٧)

ج - تنطيق المشاعر **Feeling talk**: وهي من الأساليب الفعالة اللفظية المستخدمة في تأكيد الذات ، وتعني التعبير عن الانفعالات لدى المسترشد بصورة تلقائية وتحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة ومنطوقة سواء أكانت تتعلق بإبداء الحب أم الرغبة أو عدمها أو الدهشة أو النقد الذاتي أو التصميم أو التشكك أو حب الاستطلاع أو الشعور بعدم الراحة (الشمري وآخرون، ٢٠١٢: ٢٨٠).

ث- الحوار الداخلي :

توصل ميكنبوم (Meichenbaum) إلى أن الحديث الايجابي مع النفس له دور كبير في عملية التعلم ، ويشير إلى أن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحديث يبدأ بالحوار الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية ، وذلك بتعليم الأفراد غير المؤكدين لذواتهم التوقف عند القول بأنهم ليسوا جيدين وان لا فائدة ترجى منهم ، أو أنهم لا يستطيعون التحدث مع احد والمطالبة بحقوقهم ، أو أنهم مثال سخرية للآخرين، ويتعلم هؤلاء حديثا ايجابيا بدلا من الحديث السلبي السابق ، أنا جيد ، أنا اعرف كما يعرف الآخرون ، حتى لو لم يحبني الناس سأقول ما أريد ، إنا جيد ، لماذا احتقر نفسي (السالم، ٢٠٠٠، ص ٩١).

خ- التصعيد :

يستخدم التصعيد مع الأفراد الذين يجدون أنفسهم غير قادرين على مواجهة الصراع أو التحدي ونقص بالثقة بالنفس ، هذه الفنية تستخدم لزيادة ثقة المسترشد بنفسه ، وتساعده على تعلم بعض مهارات التواصل وان يسلك بثقة وان يتواصل مع أفكاره ومشاعره بشكل أكثر فاعلية، يقوم المرشد بتدريب المسترشد على تصعيد الاستجابة لزيادة ثقته بنفسه، ويساعد على تقييم السلوك الموكد في المرات القادمة ، وقد ينتقل التصعيد من المواجهة بالتخيل إلى المواجهة بالواقع(عبد الحسين، ٢٠٠٧: ١٠٣).

ج- لعب الدور :

وهو نشاط يتضمن ادخال سلوكيات جديدة والتغيير في مضمون عناصر النظام السلوكي للفرد بحيث يصبح اكثر سيطرة على حياته واكثر قدرة على اشباع حاجاته ، ويقصد به تقليد ادوار اجتماعية من خلال تمثيل مشهد محدد من المسترشد إمام المجموعة لإثارة ضغوط نفسية أو توتر أو إحباط ، وتدريبه على أداء الاستجابة الملائمة التي تؤدي إلى تأكيد ذاته وزيادة ثقته بنفسه ويعد لعب الدور احد طرائق السايكودراما وهي وسيلة علاجية ضمن إطار الجماعة (الشمري والتميمي، ٢٠١٢: ٢٨٧)

د- التعزيز الاجتماعي :

هو إثابة الفرد على سلوكه السوي بكلمة طيبة ، او بشاشة عند المقابلة او الثناء عليه امام زملائه ، او منحه هدية مناسبة ، او الدعاء له بالتوفيق والفلاح ، مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويدفعه الى تكرار نفس السلوك اذا تكرر الموقف ، لذا تعد المعززات الاجتماعية ذات

اهمية في عملية الارشاد لما لها من قدرة كبيرة وفعالة في التأثير على السلوك (الشمري والتميمي، ٢٠١٢: ٩٥)

هـ- التقويم :

هو وسيلة لمعرفة مدى ما تحقق من الأهداف المنشودة في الجلسات الارشادية، وتحديد مواطن القوة والضعف، وذلك بتشخيص المعوقات التي تحول دون الوصول الى تحقيق الأهداف، وتقديم المقترحات لتصحيح مسار العملية الارشادية وتحقيق أهدافها المرغوبة (دعس، ٢٠١٠: ١٢).

و- **التدريب البيئي** : وهو نشاطات يعطيها المرشد إلى أفراد المجموعة الإرشادية وقد تطبق داخل الجلسة وخارجها على أن يتم متابعة النتائج أول بأول واعطاء التصويبات اللازمة لها ويمكن الإفادة منها في العملية الإرشادية. وهي كذلك خطوة نحو تحمل المسؤولية تؤدي إلى تحقيق النجاح وإحساس المسترشد بقيمته وأهميته الذاتية ، مما يساعده على المضي أكثر في هذا الالتزام وتنفيذ الخطة الإرشادية (الشمري وآخرون، ٢٠١٢: ٢٨٩).

نموذج جلسة إرشادية بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين.

إدارة الجلسة الثانية: المشاعر الايجابية مدة الجلسة (٤٥) دقيقة

- يقوم المرشد بالترحيب بأفراد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور للجلسة الإرشادية .
- يقوم المرشد بتعريف المسترشدين ويبين لهم ماهية (المشاعر الايجابية) ويعرفها المرشد على انها (مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة إيجابية للتعبير عن الحياة المبهجة).
- يقوم المرشد ببيان أهمية المشاعر الإيجابية من خلال ما تلعبه المشاعر الايجابية في تحقيق التوازن والاستقرار في حياة الفرد والمجتمع ، من خلال نظرت الفرد الى نقاط القوة لديه يساعد ذلك على خلق فرص اكبر لمواجهة التحدي ويعطيه مزيدا من القدرة على التحكم في الظروف التي تواجهه مما يزيد من العائد الخاص بالمشاعر الايجابية التي تقوي بالتالي قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرار الصحيح.
- يبين المرشد للمسترشدين انواع المشاعر الايجابية ، هناك الكثير من المشاعر الايجابية التي تساعد الفرد على اجتياز مشاعر الاحباط والقلق ومنها (الحب، الامتتان ، الامل ،

- الفخر ، الايثار ، الرضا ، حب المعرفة وكل جديد ، الانفعال والشغف ، المرونة ، العزيمة والثقة ... الخ) .
- يقوم المرشد بذكر مواقف يوضح فيها اهمية المشاعر الايجابية في حياتنا اليومية مثل مشاعر الحب بين الزملاء وتبادل الثقة وحب العمل و السعادة مع الاخرين والبهجة والسرور لنجاح احد افراد اسرتي .
 - يقوم المرشد بفتح باب المناقشة والحوار بينه وبين المسترشدين بموضوع الجلسة من خلال طرح السؤال الاتي على المسترشدين؟
 - ماهي المشاعر الايجابية وما اهميتها من وجهة نظرك ؟
 - اجاب المسترشد الاول عن السؤال بان المشاعر الايجابية هو كل مايشعر به الفرد من مشاعر السرور .
 - اجاب المسترشد الثاني عن السؤال بان المشاعر الايجابية هو كل مايشعر به الفرد من مشاعر الفرح.
 - يجيب المرشد بان المشاعر الايجابية هو كل مايشعر به الفرد من مشاعر الفرح والسرور والبهجة والتفوق والانجاز وما يجعل الفرد سعيدا وقادر على انجاز اعماله بكل دقه و المشاعر الايجابية مهمة في حياتنا اليومية لانها تدفعنا الى التمتع بالاوقات السعيدة وتعطينا الدافع للمثابرة والاجتهاد والابداع ونشر المودة لمن حولنا .
 - يقوم المرشد بأستخدام فنية تطبيق المشاعر والتي تعني التعبير عن الانفعالات لدى المسترشدين بصورة تلقائية وتحويل المشاعر والانفعالات الداخلية الى كلمات صريحة ومنطوقة.
 - يقوم المرشد ببيان اهمية تطبيق المشاعر لدى المسترشدين والتعرف على المشاعر السلبية من خلا طرح سؤال التالي على المسترشدين ، هل لديك القدرة بالحديث عن مشاعرك الايجابية التي تدور في تفكيرك الان ؟
 - اجاب المسترشد الاول اشعر بالاستمتاع بحضوري الجلسة .
 - اجاب المسترشد الثاني اشعر بالسرور لنجاح طلابي.
 - اجاب المرشد تلعب المشاعر الايجابية دورًا في تنمية الموارد طويلة الأجل مثل المرونة النفسية والرفاهية، فالمشاعر الإيجابية ليست فقط علامة على الرفاهية، أو الازدهار

- والتوسع في الحياة بدلاً من البقاء على قيد الحياة ببساطة، بل يمكنها أيضاً المساعدة في خلق الازدهار في الحاضر والمستقبل.
- يحث المرشد المسترشدين على التحدث بحرية وتلقائية والتعبير عما يشعرون ومعزز لهم بانهم يمتلكون الصفات والإمكانات والقدرات على الوصول الى المشاعر الإيجابية .
 - يقوم المرشد بتقديم التعزيز الاجتماعي كلمات المدح والشكر والثناء على من شارك في الجلسة.
 - يقوم المرشد بممارسة فنية تطبيق المشاعر امام المسترشدين من اجل معرفة هل تم استيعابها من قبل المسترشدين.
 - يقوم المرشد بتقويم الجلسة (التقويم البنائي) من خلال تسجيل مادار في الجلسة الارشادية وتوجيه السؤال التالي الى المسترشدين (كيف نعبر عن مشاعرنا الايجابية وما اهميتها في الحياة)
 - يطلب المرشد من المسترشدين كتابة ورقة عمل (الواجب البيتي) عن كتابة موقف مر به بمشاعر ايجابية في حياته اليومية .

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى(٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية لمقياس الازدهار النفسي قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.

لتحقق من صحة الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي ورتب درجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على المقياس ، اذ اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على المقياس ، والتي بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٠) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، اي توجد

فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي .

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الازدهار النفسي ، وظهرت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات ان قيمة ولكوكسن المحسوبة (٢٣) ، وهي غير دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٠) ، لذا تم قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الفرضية الثالثة:- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار النفسي.

لتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (مان وتتي للعينات متوسطة الحجم) ، لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ، إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٠) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية و رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي في الاختبار البعدي على مقياس الازدهار النفسي ولصالح رتب درجات المجموعة التجريبية .

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

اسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي على وفق المنهج التجريبي عن فاعلية الاسلوب الارشادي (توكيد الذات)، في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين الى ارتفاع درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، في حين لم يحدث اي تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لاي اسلوب ارشادي بأسلوب توكيد الذات.

إن هذه النتيجة تشير إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي أدت إلى رفع مستوى الازدهار النفسي لدى أفراد المجموعة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا إلى البرنامج الإرشادي وهذا يدل على إن البرنامج الحالي المعد من قبل الباحث وفق أسلوب (توكيد الذات) له اثر واضح وهذا يمثل نجاح أسلوب توكيد الذات (النظرية المعرفية السلوكية) في تنمية الازدهار النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت اليه دراسة (الخرجي، ٢٠١٧) التي استخدمت أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات . وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج الإرشادي الحالي ودليل على أثره في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين .

رابعاً : التوصيات :

- في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يتقدم الباحث مجموعة من التوصيات ومنها :
- من الممكن ان تستفاد المديرية العامة لتربية ديالى قسم الارشاد من المقياس الذي اعده الباحث للكشف عن ضعف الازدهار النفسي لدى المدرسين .
 - استفادة القائمين من (إدارة ومدرسي) في المدارس من البرنامج الارشادي (بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين) من حيث التخطيط والتنفيذ والتقييم .
 - مساهمة مديرية التربية في إقامة برامج ارشادية تنمي الجانب الإيجابي والانجاز لدى المدرسين.

The Impact of a Counseling Program by Self-Affirmation Method on the Development of the Psychological Prosperity for Teachers

Keywords: Counseling Program, Self-Affirmation Method, Psychological Prosperity, Teachers.

(A research extracted from M.A. Thesis)

**Assist. Prof.
Noor Jabbar Ali (Ph.D.)**

**Haitham Ali Shehab Al-
Rubaie**

Abstract

The current research aims to identify (The Impact of a Counseling Program by Self-Affirmation Method on the Development of the Psychological Prosperity for Teachers). This is done through verifying the following zero hypotheses:

There are no statistically significant differences at 0.05 between the ranks of the control group grades in pre-test and post-test on the psychological prosperity scale.

There are no statistically significant differences at 0.05 between the ranks of the experimental group grades before and after implementing the program on the psychological prosperity scale.

There are no statistically significant differences at 0.05 between the ranks of the experimental group and control group grades in post-test on the psychological prosperity scale.

The current research is limited to teachers at Secondary schools at District of Baqubah followed to General Directorate of Education/Diyala for the academic year (2020-2021). The sample of the research consisted of (755 teachers) and the statistical sample was (400) and the sample for implementing the counseling program was (20 teachers) from Secondary schools who had been chosen randomly. The researcher built the scale of psychological prosperity which consists of (30) items in its final form, and was presented to a group of specialists in the field of educational and psychological sciences, measurement and evaluation, thus achieving the virtual honesty of the scale, as well as verified the sincerity of the construction, and the stability was found in two ways: (retesting and Alpha-Cronbach). The program consisted of (12) counseling sessions, where the counseling program was built in (Self-Affirmation) method The guidance program was built in a self-affirmation method derived from The Cognitive Behavioral Theory of Mekinmbom. The results showed that the counseling program in a self-affirmation method has an impact on the development of psychological prosperity on teachers and in light of the results of the current research the researcher submitted a number of recommendations and suggestions.

❖ المصادر العربية:

- القرآن الكريم.
- أبو اسعد والازيدة ، احمد عبد اللطيف أبو اسعد ، رياض الازيدة (٢٠١٥) الأساليب الحديثة في الارشاد النفسي والتربوي، مركز دبيونو . عمان ، الأردن ، الجزء الأول
- ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣) حالة التدفق : المفهوم - الابعاد - والقياس ، دار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة ، العدد ٢٩ ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية
- _____ (٢٠١٤) علم النفس الايجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وافاقه المستقبلية ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ٣٤.
- باترسون، (١٩٩٠) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز ألفقي ، القسم الثاني ، دار القلم للنشر والتوزيع، ط١.
- البدران ، هناء صادق كريم . (٢٠١٤) الارشاد المعرفي - السلوكي في تنمية التفكير الايجابي والرفاه العاطفي لدى الموظفات المتأخرات في الزواج ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، البصرة - العراق.
- البصري ، بتول بناي زيري (٢٠١٧) مفهوم الارشاد التربوي النفسي ، جامعة بابل ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، العراق .
- بطرس، حافظ بطرس (٢٠١٠) المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، ط٢.
- حجازي ،مصطفى حجازي(٢٠١٢) اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت لبنان.
- الخزرجي ، سناء على حسون (٢٠١٧) اثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشدات التربويات ، بحث منشور في مجلة الأستاذ العدد ٢٢٢ المجلد الثاني.
- دعمس، مصطفى (٢٠١٠) استراتيجيات التقويم التربوي الحديث وادواته، دار المنهل للنشر والتوزيع، عمان، ط١.

- السالم ، سعاد خلف (٢٠٠٠) اثر توكيد الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية المهنية الشاملة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية
- سلمان ، صادق جعفر سلمان . (٢٠١٤) سمات الشخصية الايجابية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد .
- سليجمان ، مارتن (٢٠٠٢) السعادة الحقيقية ، ترجمة ، صفاء الاعسر ، علاء الدين كفاي ، عزيزة السيد ، فيصل يونس ، فادية علوان ، سهير غباشي . ط١ ، ٢٠٠٥ ، دار العين للنشر ، مصر .
- الشمري ، سلمان جودة مناع والتميمي ، محمود كاظم محمود (٢٠١٢) الاساليب والبرامج الارشادية ، مؤسسة مصر ، مرتضى للكتاب العراقي ، مطبعة ثائر جعفر العصامي ، بغداد ، العراق.
- الطبري، عبد الرحمن بن سليمان(١٩٩٨) القياس النفسي والتربوي، مكتبة الرشيد، الرياض.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥) التصميم الناجح في برامج الارشاد النفسي المدرسة الشاملة، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع ، عمان- الاردن ، ط١.
- عباس ، محمد خليل ، ونوفل محمد بكر والعبسي ، محمد مصطفى وابو عواد، فريال محمد (٢٠١٤) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، مطبعة المسيرة لنشر والتوزيع والطباعة ، عمان- الاردن، ط٥.
- العبيدي، عفراء العبيدي(٢٠١٩) الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور في المجلة الجزائرية للدراسات والابحاث، المجلد٢، العدد٨.
- عطالله ، مصطفى خليل ، عبد الصمد ، فاضل إبراهيم (٢٠١٣) علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية ، بحث منشور في مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مصر .
- علي ناسو صالح سعيد وعباس ، حسين وليد حسين (٢٠١٥) الارشاد النفسي ، الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الانساني ، دار غيداء للمشر والتوزيع ، عمان - الاردن ، ط١..
- الغرابية ، فيصل محمود (٢٠١١) الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، ط١.

- النعيمي ، مهند محمد عبد الستار (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى ، العراق، ط١.

❖ المصادر الأجنبية:

- Borders, I, D. & Drory, Sandra (1992): **Comprehenive school Counseling Programs**, a review for policy makers and practitoners Journal of counseling and development, Vol.70.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. M . (1998): **Subjective well-being is essential to well-being**. Journal Psychological.
- Ebel, R. I, (1972)**Essentials of Educational measurement** . New Jersey, Englewood cliffs : prentice – hall.
- Seligman, M . (2011): **Flourish , A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them** , London : Nicholas Brealey.