



برنامج ارشادي مقترح بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب
المرحلة المتوسطة

أ. د عدنان محمود عباس المهداوي

مهند احمد حسن الربيعي

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

المديرية العامة لتربية ديالى

Abstract

The current research aims to identify a proposed counseling program in the style of recreational play in developing psychological comfort among middle school students. The researchers built a measure of psychological comfort, which the researchers prepared in accordance with Ryff's theory (2006), which consists of (30) items, six domains, and three alternatives, and was extracted. The statistical properties of the scale showed that all items had a statistically significant distinction and correlation. In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as face validity, construct validity, and degree of reliability. For the purposes of the study, the researchers designed a proposed guidance program based on the guidance method (recreational play) by Rotter, and the researchers proposed a plan for the sessions. There are (12) sessions, two sessions per week, and the duration of the session is (45) minutes. The data was processed using the (SPSS) program and a number of statistical methods. The researchers achieved the goal of the research by building a proposed guidance program using recreational play to develop psychological comfort among middle school students. Based on the results, the study came out with a number of conclusions, recommendations and proposals.

Email: Yasir254@gmail.com

Published: 2023/9/1

Keywords: تنمية ، ارتياح نفسي

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص:

يهدف البحث الحالي تعرف برنامج ارشادي مقترح بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة وقام الباحثان ببناء مقياس الارتياح النفسي ، والذي اعده الباحثان وفق نظرية رايف (2006) Ryff والمتكون من (30) فقرة ، ستة مجالات ، ثلاثة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء ودرجة الثبات ، وصمّم الباحثان لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً مقترحاً يستند الى الأسلوب الإرشادي (اللعب الترويحي) روتتر Rotter , واقترح الباحثان مخطط الجلسات وعددها (12) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً , ومدة الجلسة (45) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية. وتوصل الباحثان الى تحقيق هدف البحث ببناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

المبحث الاول: التعريف بالبحث**مشكلة البحث :**

يعيش العالم اليوم في عصر انتشار فيه الامراض والابوئة والمشاكل الناتجة عن الضغوطات النفسية المرتبطة بالتغيرات السريعة والمستمرة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية والتي تؤدي الى عدم الشعور بالارتياح من الافراد في المجتمع العادي والمجتمع العراقي على وجه الخصوص ويعتقد اغلب الناس أن الراحة امرأ سهل وأنه في إمكانية كل فرد ان يرتاح ولكن ظروف الحياة اليومية تجعل الكثير من الأفراد يتعرضون للإرهاق وعدم الاطمئنان لأنهم يعملون ويتحملون تعب الكفاح اليومي دون أن يفكرون في نشاطهم براحة منظمة وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالارتياح النفسي. (الشافعي,1988,ص23)

ان ضعف الارتياح النفسي له اثار سلبية على مشاعر الافراد تؤدي الى المشاكل صحية مرتبطة بالتوتر ذات صلة بالإجهاد وهذا قد يترتب على فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من احساس ومشاعر انفعالات ايجابية اخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة في الحياة وفقدان معنى الحياة. (Diener :1999:33)

يتفق العاملون في مجال الصحة النفسية على ان ازمانات الحياة التي يمر بها الفرد اليوم هي عامل أساسي في احداث بعض الاضطرابات النفسية حيث أثرت الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يمر بها المجتمع على الشعور بتدني الارتياح والعزلة عن المجتمع والحياة فلا يمكنه ايجاد وسائل مناسبة للراحة

في المجتمع المتمثل بالمحيط فيعود الى نفسة بمفرده في طموحات الشخصية وآماله لا أفعل أي شيء. (ابوسعدي، 2010، ص697)

من الواضح أن التغييرات السريعة التي تحدث في العديد من مجالات الحياة ذات صلة بهذا العصر والتغيرات التي تحدث ضرورة لبقاء الانسان ولكن يجب ايضاً ان يكون الافراد متوافقين بشكل مناسب مع انفسهم والآخرين والسؤال الاهم هو الشعور بسوء او بتدني الراحة والتوتر والقلق والخوف من المستقبل يمر العالم بالعديد من الازمات والتوترات والتغيرات والتطورات السريعة بما في ذلك في جميع جوانب الحياة مما يجعله يشعر بالخوف والقلق والتوتر ونتيجة لذلك يشعر الفرد بضعف الراحة النفسية . (زهران، 2005، ص4)

ومن هنا جاء احساس الباحث بوجود مشكلة وللتأكد منها تم تقديم استبانة استطلاعية على مجموعة من طلاب المرحلة المتوسطة البالغ عددها (30) طالباً في المدارس وكانت اجابتهم تؤكد على الشعور بسوء الارتياح النفسي ولديهم انخفاض اتجاه حياتهم ويظهر هذا من خلال اتصافهم بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية وضعف التواصل مع الآخرين وانخفاض الثقة بأنفسهم والنظرة السلبية للحياة، لذا قام الباحثان بإجراء دراسة تجريبية لغرض تنمية الارتياح النفسي لدى الطلاب المرحلة المتوسطة وضع الباحث التساؤل الاتي : هل للبرنامج الإرشادي مقترح بأسلوب اللعب الترويحي اثر في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

*اهمية الدراسة :

الإرشاد النفسي دور مهم في تقديم الخدمات النفسية للفرد والجماعة وفي الازمات المتشابهة المختلفة وقد اصبح من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر وذلك لزيادة حاجة المجتمع للوعون والمساعدة في فترات انتقالية حرجة لذلك فهم بحاجة الى عملية الإرشاد النفسي عندما ينتقل الفرد من الطفولة الى مرحلة المراهقة تنطوي عليه الكثير من الضغوطات والاحباطات وقد يسود القلق والخوف من المستقبل هذا هو السبب فيه ان الفرد يحتاج الى التوجيه ازيد الاقتناع بأهمية التوجيه وضرورة انتشاره وتطويره نتيجة الظروف التي يمر بها المجتمع في العالم الان يتزايد الاهتمام بها وأزداد دورها في حياة الفرد(أبو أسعد، 2011، ٢٣).

لذا فإن العملية الإرشادية غالبا ما تحصل من خلال البرنامج الإرشادي المقنن والمنظم والمحدد الاهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه تعد البرامج الإرشادية هي الواجهة الإرشاد النفسي نتيجة للتطورات التي حصلت في جميع المجالات الإرشادية عن طريق التأكيد على تنمية شخصيات الافراد في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والصحية والانفعالية والأكاديمية وغيرها . فالبرنامج الإرشادي عنصر أساسي وجوهري مهم في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية الذي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام الى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الازمات والمشاكل التي تواجه الانسان في جوانب الحياة المختلفة (رضا وعذاب، ٢٠١١، 46).

وتعد الاساليب والانشطة الترويجية المقدمة للأفراد المتمثلة مجموعة من الألعاب الصغيرة الترويجية وكذلك الانشطة الفنية مثل الرسم والتصوير والرقص والنحت والموسيقى والاسترخاء من الاساليب التي تشجع على تخفيف من حدة التوتر والقلق عن الاحباطات وتفيد الافراد ايضا في اتجاهاتهم المهنية المقبلة والتعبير عن هواياتهم اضافة الى مساعدتهم على تنمية التذوق الفني وتهدف هذه الانشطة الى مساعدة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية مع بعضهم البعض واشباع حاجاتهم ورغباتهم النفسية (حسين, 2004:78)

ويعد الإرشاد بأسلوب اللعب الترويحي الذي اعتمده الباحث في البحث واحدا من الأساليب الإرشادية التي تهتم بمعالجة الاضطرابات السلوكية للفرد كونه يوفر فرصة التشخيص والمعالجة الفاعلة في أن واحد. ويعرف اللعب بأنه نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد وتأكيد تراث الجماعة أحيانا وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية وتتميز بها الفقيات العليا والإنسان على وجه الخصوص (فرج ،2005، ص14) .

أن الراحة النفسية تنبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره حيث يشير كمال مرسي ان الشعور بالارتياح النفسي مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في البيئة وأن عدم الشعور بالارتياح قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات (مرسي, ٢٠٠٠ : ص٣٩).

كما إن الأفراد الذين يتصفون بالارتياح 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 الإقتان والكفاءة في أعمالهم واستخدام مواطن القوة والأبداع 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 (عطاالله وعبدالصمد، 2013: 3-4).

والارتياح النفسي هو مطلب مهم للتعايش السليم للفرد مع نفسه ومع مجتمعه وهناك بعض الأمور التي تساعد الفرد في الحصول على راحته النفسية واستقراره النفسي وهي التعبير عن المشاعر الإيجابية تجاه الآخرين وإبداء الحب والأمل والسعادة والنجاح والاستمتاع بكل ما هو جميل وتجاهل كل ما هو سيء و تحديد الفرد لهدفه في الحياة والغاية التي يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها فإن وجود هذا الهدف يحدد سير حياة الفرد ويرفع مستوى دافعيته للإنجاز وتجاوز العقبات التي تواجهه فالعيش بلا هدف يجعل من الفرد إنساناً ضائعاً بلا غاية واضحة وبالتالي يكون عرضة للخوف والقلق مما يسبب تخلخل في الاستقرار النفسي أن الأفراد يكونون سعداء اذا كانت لديهم انجازات واهداف يفتخرون بتحقيقها فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك إلى شعوره بالإحساس بالسعادة والرضا عن حياته. (لهيب, 2020:18) .

ومن هنا يرى الباحثان أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية و التطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:
 أولاً: الجانب النظري :

1. تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحثان) تهدف إلى تنمية الارتياح النفسي بأسلوب اللعب الترويحي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
2. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية.

ثانياً: الجانب التطبيقي :

1. يزود المرشدين التربويين بأداة (مقياس الارتياح النفسي) الذي أعده الباحثان لقياس الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
2. يزود المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

✳ أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي :بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

✳ حدود البحث: يتحدد البحث الحالي :

يتحدد البحث الحالي بالطلاب في المرحلة المتوسطة للدراسة الصباحية في محافظة ديالى في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2021 _ 2022).

تحديد المصطلحات :

1.البرنامج الارشادي: عرفه بوردرز (Borders&dryra,1992)

(مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وامكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعدادهم, في جو يسوده الامان والطمأنينة وعلاقة ود بينهم وبين المرشد(Borders&dryra,1992,461).

2. اسلوب اللعب الترويحي : روتر (Rotter, 1954):

استخراج الطاقة النفسية المشحونة والمكبوتة حالياً من خلال استذكارها والمرور بها ثانية او بأدوار سايكودراما او ممارسة الالعاب الرياضية، فيحدث نتيجة ذلك التعلم الجديد والمدعم بالعزيم الإيجابي من جانب المرشد.(Rotter, 1954) .

التعريف النظري لأسلوب اللعب الترويحي : - تبني الباحثان تعريف لأسلوب اللعب الترويحي Rotter, (1954): وذلك لان نظرية رايف Ryff هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي .

ويعرف الباحثان اسلوب اللعب الترويحي اجرائياً:- مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات المسترشدين التي قام بها الباحث في أعداد برنامجه الإرشادي وفق نظرية العالم رايف Ryff يتضمن الفنيات الاتية الحوار , والمناقشة , مجموعة من الالعاب الترويحية الذي يتضمن (تحديد الحاجات، تحديد الأولويات، كتابة أهداف البرنامج، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم البرنامج)

3. الارتياح النفسي :-

• الارتياح لغةً :

أن تكون مرتاحا هو شعور نفسي وجسدي وغالبا ما يقال أنه شعور باليسر وكثيرا ما ترافق الكلمة راحة البال وهو نوع من الارتياح الداخلي والرضى النفسي والطمأنينة وغالبا ما توصف بأنها عدم وجود العسر.

• النفس لغة :

النفس لغويا لها أكثر من تعريف فهي تعني الروح أو الدم أو الجسد أو الحسد ونفس الشيء بمعنى عينه. (هيئة الابحاث والترجمة : 258)

❖ الارتياح النفسي اصطلاحاً:-

▪ ويعرفه كل من :

▪ (Ryff , 2006):

الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق اهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، واستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته ، واقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين والاستمرار فيها (Ryff , 2006 : 85_95)

▪ اما التعريف الإجرائي للارتياح النفسي :- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الارتياح النفسي المعد من قبل الباحث .

4-المرحلة المتوسطة (Intermediate Stage):-

هي احدى مستويات التعليم الثانوي فترة الدراسة فيها ثلاث سنوات تهدف الى اكتشاف قدرات الطلاب وميولهم وتنميتها وتزويدهم بالمعارف والخبرات الاساسية المتنوعة لتمكينهم من مواصلة الدراسة وتنمية روح المواطنة الصالحة فيهم . (وزارة التربية, 2011, رقم 22)

المبحث الثاني: الاطار النظري

اسلوب اللعب الترويحي:

يعد اللعب مدخلاً وظيفياً لعالم الفرد ويؤثر في تكوين شخصيه الطالب خاصه في المرحلة المتوسطة فمن خلاله يمكن ان يتعلم كثير من جوانب الحياة الاجتماعية فاللعب الترويحي يمنح الفرد مواقف حياتية تتيح له الفرصة ليتعلم النموذج الامثل في تكوين العلاقات المتبادلة كالمشاركة والتعاون.(مصلح 1990:66,

وعرف روتر (Rotter) اللعب الترويحي : استخراج الطاقة النفسية المشحونة والمكبوتة حالياً من خلال استذكارها والمزور بها ثانية او بأدوار سايكودراما او ممارسة الالعاب الرياضية، فيحدث نتيجة ذلك التعلم الجديد والمدعم بالعزيم الإيجابي من جانب المرشد.(Rotter, 1954 p33)

وان اللعب الترويحي وسيلة للتعبير عن ما يشعر به الفرد لان في بعض الاحيان لا يستطيع الافصاح عما في داخله من قلق وخوف وصراع نفسي, ولذلك يعمل اللعب على خفض مثل هذه التوترات, كما ينمي لديه المشاركة الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين.(الخفاجي، 2014: 4)

اللعب الترويحي يساعد على بناء شخصية سوية للفرد عن طريقة مشاركة الفرد الفاعلة في النشاطات التلقائية الحرة وبصورة ممتعة ومهمة فاللعب يشجع على تنمية لغة الحوار والمحادثة بين الجميع ويرى كروس ان اللعب بالنسبة الافراد هو عملية غريزية لاكتساب انماط من السلوك ترتبط بالمواقف التي تواجهه في مراحل فعلية من العمر.(الجراح ومحمد، 1989:80)

ان اللعب وسيلة لراحة الجسم والذهن واللعب قيمه ترويحية تساعد في تخليص الفرد من الاضطرابات النفسية والعصبية التي تنتج من الاستمرار في الاداء العمل لمدة ساعة طويلة وخاصة عندما يتوفر برامج الترويحية تخدم ميول الفرد والمجتمع وتحقق الحاجات الانسانية لان هذا البرامج تمتلك الانشطة التي تؤدي الى تجديد روح الفرد وبدنه فالترويح ليس مجرد قضاء للوقت بل انه يعني بأنشطة تمتلك مقدرات لا ثراء الحياة واشباع الحاجات الانسانية الاساسية ولأنها تمثل مخرجاً او متنفساً القدرات البدنية والانفعالية والعقلية والابداعية للفرد لذا فهي تعني بالاتجاهات السلوكية التي ترتبط بتحقيق المتطلبات وتحسين المجتمع.(Charles, 1974, p:4)

■ سمات اللعب الترويحي :-

سمات يتميز بها الطالب منها :-

- 1- اللعب الترويحي نشاط حر وليس اجباري .
 - 2- يتميز اللعب الترويحي بالمتعة والسرور .
 - 3- اللعب وسيلة لاستغلال الطاقة عند الطلاب بما يعود عليهم بالنفع .
 - 4- يكسب اللعب الترويحي السمات الاجتماعية كالتعاون ونكران الذات واحترام القانون والقيادة .الخ.
 - 5- يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة تختلف باختلاف نوع اللعب .
 - 6- اللعب يمارس فردياً وجماعياً خالي من المنافسة (الخطابية , 2011 :20-21)
- وقد تبني الباحث اسلوب اللعب الترويحي للمبررات الاتية:
- 1-الاتجاه النظري للأسلوب اللعب الترويحي يتلاءم مع الاتجاه النظري لمتغير الارتياح النفسي.
 - 2- اسلوب سهل التطبيق.
 - 3- ان الفيات المستعملة في هذا الاسلوب مجموعة من الالعاب الترويحية من الممكن ان يشعر الطالب بالارتياح النفسي .
- سيعرض الباحثان النموذج المعتمد في البحث الحالي:

الارتياح النفسي موضوع علمي حديث بالرغم من فصله بأكثر من اربعين سنة عن الكتابات والتي ميزت البدايات العلمية لهذا المفهوم في الحياة مثل السعادة والرضا عن الحياة والراحة النفسية وقد استفادت الدراسات الحالية بشكل كبير من الدراسات التي اجريت في الستينيات في هذا الموضوع يبدو ان علم النفس الايجابي اهتم منذ ايامه الاولى بالجانب النفسي للفرد ولكن الاصح انه ركز على دراسة النقاط او الجوانب السلبية للفرد مثل دراسة الحزن والمشاعر السلبية مثل (القلق, والاكتئاب) وعدم الاهتمام بفهم الانسان لكن مع التطور الذي عرفه هذا العلم برز الاهتمام بالجانب الاخر للفرد وهو الجانب الايجابي ودراسة المشاعر الايجابية خاصة مع ظهور علم النفس الايجابي الذي ركز على الاسباب التي جعلت الافكار الشعبية التقليدية تأخذ طابعاً علمياً ويوضع لها نطاق منهجي ونظري والوسائل التي ساهمت في المناقشات النظرية والمفاهيم وكل هذا دفع العديد من الباحثين لمزيد من الدراسات من اجل فهم حياة الفرد.(بلسماني:2015,76)

وجاءت نظرية (رايف) أنه يمكن فهم الارتياح النفسي بوصفه انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للارتياح النفسي في الاعتبار وهي لرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة والاطمئنان النفسي هو مفهوم معقد نظراً لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية السريعة والمتلاحقة في حياة الإنسان خاصة

في الفترة المعاصرة لذلك فدرجة شعور الأفراد بالارتياح النفسي مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية كما ان الاطمئنان النفسي الافراد يتكون من جانبين الأول داخلي ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والثاني خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي(رايف,2006).

اشارة نظرية رايف Ryff على ان الارتياح النفسي هو الاحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضى المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق اهدافه الشخصية المقدره وذات قيمة ومعنى بنسبة له واستقلاليته في تحديد وجه ومسار حياته واقامت العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين واستمرار فيها وحدد رايف ستة مجالات للارتياح النفسي (العلاقات الايجابية مع الاخرين, الاستقلالية, التمكّن البيئي, الهدف في الحياة, النمو الشخصي, تقبل الذات) ان هناك مجموعة من الحاجات التي تلعب دور مهما في تحقيق لرضا عن الحياة لدى الأفراد, وهي

- الحاجة الى الأمن والطمأنينة.
- اشباع الحاجات الجسدية والعقلية .
- القدرة على حل لمشكلات.
- المساهمة في مساعدة الاخرين وبناء المجتمع.
- الحاجة الى الحب والصدقة الحميمة.
- القدرة على تحقيق الاهداف الشخصية .
- الشعور بالسيطرة .(سمايل, 2011:87)

لذلك حدد (كارول رايف) ست مجالات او مهارات وفنيات الى الارتياح النفسي:

1- العلاقات الايجابية مع الاخرين positive relationships with others :

يؤكد رايف في هذا المجال على اهمية العلاقات الشخصية والايجابية مع الاخرين التي تنسم بالعمق والدفء والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وتعد من اهم العناصر الاساسية في الصحة النفسية ويرى ايضا ان الافراد الذين يمتلكون مشاعر واحاسيس قوية في الحب والحنان هم اقرب الى تحقيق ذواتهم من غيرهم وان العلاقات الايجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيار للنضج والصحة النفسية والتوافق .

2- الاستقلالية Autonomy :- يرى Ryff ان هذا المجال يعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وقدرته على تحقيق او تقرير مصيره بنفسه ويكون مستقلا بذاته يتخذ القرارات دون تردد ودون

الاعتماد على الاخرين كما ان الاستقلالية توفر مقاومة الضغوط الاجتماعية .

3- التمكن البيئي Environmental mastery :- في هذا المجال يؤكد Ryff على ان الفرد قادر على اختيار البيئة المناسبة او خلقها بعبارة اخرى تتغير البيئة على وفق رؤياه وما يتناسب مع طموحاته وحالته النفسية وتعد هذه الصفة سمة من سمات الصحة النفسية والقدرة على التجديد والابتكار والفصل فالتمكن البيئي هو الاحساس بالكفاية والقدرة على ادارة البيئة والتحكم بها مستفيدا اي الفرد من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق اهدافه في حياته .

4- الهدف في الحياة purpose in life :- ان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وافكاراً توفر له معنى لحياته فالفرد الذي يمتلك ايماناً بفعله الماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركاً لغرض حياته التي يحاول من خلالها ايجاد المعنى .

5- النمو الشخصي personal growth :- وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وامكاناته من النواحي كافة العقلية والنفسية والاجتماعية وان الفرد في هذا المجال يحاول ادراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور وان لديه الاحساس بالواقعية بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقدم احداثه.

6- تقبل الذات Self Acceptance :- ويشير الى مدى قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ذاته الماضية وتقبله المظاهر المختلفة بما فيها من جوانب ايجابية وسلبية بمعنى اي تقبل الفرد لذاته . (Ryff,2006:86-95)

لذلك قام الباحث تبني نظرية رايف 2006 -Ryff (في البحث الحالي وذلك الأسباب الاتية :

- 1- يعتبر العالم كارول رايف من ضمن مؤسسين رواد علم النفس الايجابي.
- 2- تعد هذه النظرية رائدة وثرية في تناولها لمفهوم الارتياح النفسي اذ تناولت المفهوم بشكل اكثر شمولاً مقارنة بالنظريات الاخرى .
- 3- وضحت النظرية الكثير من الامثلة الواقعية للفرد في حياته التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي .

المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولاً: - منهجية البحث

يعد منهج البحث الطريقة التي يتعين على الباحثان ان يلتزم بها في اجراءات بحثه ، والتي تتضمن مجموعة

من القواعد العامة للوصول بالحلول المناسبة لمشكلة البحث (العاني، 2014: 16).

وقد اتبع الباحثان المنهج التجريبي.

ثانيا: - مجتمع البحث :-

يقصد بمجتمع البحث هو مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص أو الوثائق الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يعمل الباحث إلى ان يعمم عليها نتائج الدراسة.(الزهيري 2017: 139).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من

1 - مجتمع المدارس/

تكون المجتمع الحالي من المدارس المتوسطة والثانوية للبنين في مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2021_ 2022) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبلغ عددها (26) مدرسة

٢ - مجتمع الطلاب :-

يتكون مجتمع البحث الحالي من الطلاب في المدارس المتوسطة والمدارس الثانوية في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2021-2022) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددهم (12413) طالباً.

ثالثا :- عينات البحث :-

بلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (480) طالب من المرحلة المتوسطة.

وتشتمل عينات البحث على :

1 - عينة التحليل الإحصائي :-

أخذ الباحثان الاعتبار العلمية الانفة الذكر واختبار العينة اذ بلغت عينة التحليل الاحصائي (400) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من (8) مدرسة تابعة لمديرية التربية ديالى وبنسبة (50) من مجتمع المدارس التي يتم اختيارها بطريقة قصدية

٢ - عينة الثبات :-

بلغت عينة الثبات (30) طالب من مدرسة المتوسطة بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد مرور (14) يوما من تطبيق الاختبار الاول قام الباحثان بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار اما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (400) طالب عينة التحليل الاحصائي.

رابعا :_ اداة البحث:-

لتحقيق لأهدف البحث لابد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة المتغير المراد قياسه ومع طبيعة مجتمع البحث كما يجب ان يتوافر فيه الخصائص السايكومترية لذا قام الباحثان ببناء مقياس الارتياح النفسي وفق اسلوب (ليكرت) والذي يتضمن عدد من الخطوات التالي:

1- تحديد المفهوم:-

قام الباحثان بتحديد مفهوم الارتياح النفسي بعد الاطلاع على النظرية التي حددها (Ryff2006), والتي تعاملت مع مفهوم الارتياح النفسي نظرياً فقد اعتمد الباحثان على النظرية في تفسير الارتياح النفسي (Ryff , 2006 :p, 85_95).

2_ تحديد مجالات المقياس: -

الارتياح النفسي في ضوء نظرية (رايف Ryff) التي حددت النظرية ستة مجالات هي (العلاقات الايجابية مع الاخرين , الاستقلالية ,التمكن البيئي ,الهدف في الحياة ,النمو الشخصي , تقبل الذات).

3_ كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس :

لغرض كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس قام الباحثان بالخطوات التالية :

أ. توجيه استبانة استطلاعية الى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة في احدى مدارس بعقوبة والمكونة من (30) طالب وقد تضمنت سؤال عن المتغير التابع .

ب. الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم الارتياح النفسي في ضوء نظرية رايف وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة (خزعلي 2020) ودراسة (المسعودي 2016) للأفاده من بعض الفقرات في صياغة فقرات مقياس البحث الحالي ولذلك تم صياغة (30)فقرة للمقياس الارتياح النفسي بصورته الاولية موزعه على ستة مجالات .

4 :اعداد تعليمات مقياس الارتياح النفسي :وضع الباحثان تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة وقد حرص الباحثان على مراعاة ما يأتي:-

_ أن تكون التعليمات واضحة وبسيطة.

_ وضع مثال لتوضيح الإجابة حتى يتسنى للمفحوص التأكد من فهمه لها.

5- اسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات : يكون المقياس الارتياح النفسي بصورة الاولية مكون من (30) فقرة اما بدائل المقياس قد بلغت (3) بدائل اذ تم اعطاء (3) درجات الاجابة عن البديل (دائماً) (2) درجة عن البديل (احياناً) ودرجة واحدة (1) عن البديل (لا ينطبق عليه) اما مجالات المقياس قد بلغت (6) مجالات اذ بلغ كل مجال (5) فقرات حيث بلغت ادنى درجة على مقياس الارتياح النفسي (30) درجة واعلى (90).

6- عرض الأداة على المحكمين: - بعد أن تم تحديد مفهوم ومجالات مقياس الارتياح النفسي وصياغة (30) فقرة بصيغته الاولية وإعداد تعليماته وطريقة تصحيحه، قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، (ملحق/ 2)، إذ وضح للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد في البحث الحالي

7- عينة وضوح التعليمات (العينة الاستطلاعية):- لتحقيق هذا الغرض قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة من المدارس تم اختيارهم عشوائياً، بعد إجراء التطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت للتطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة عن مواقف المقياس بين (10-14) دقيقة بمتوسط قدره (12) دقيقة.

8- تطبيق المقياس على عينة المجتمع المدروس:- قام الباحثان بسحب عينة ممثلة للمجتمع المدروس مكونة من (400) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية التربوية العامة في محافظة ديالى، تم تطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة البحث الحالي وهم طلاب المرحلة المتوسطة لغرض اجراء التحليل الاحصائي للفقرات للمقياس .

الخصائص السيكومترية لمقياس الارتياح النفسي :- قام الباحثان باستخراج الصدق والثبات للمقياس وكما يأتي:

اولاً: مؤشرات الصدق : Indicators Validity

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):- قد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس الارتياح النفسي من خلال عرض الباحثان للمقياس بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

ب - صدق البناء(Validity

(Construction):- قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (الارتياح النفسي) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

للمقياس، علاقة الفقرة بمجالها، علاقة المجال بالمجالات الأخرى "مصفوفة الارتباطات الداخلية"، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس). وهي معاملات ثبات جيدة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الارتياح النفسي :

ويشمل تحليل الفقرات او اختبار ردود الافراد لكل من فقرات الاختبار والكشف عن مستوى صعوبة وقوة الفقرة التمييزية , وفعالية البدائل في فقرات المقياس وهل الفقرة لديها القدرة على التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة وهل تعتبر بدائل الاجابة مشجعة للاجابة على الفقرات (الخطيب, 2011,49) .

قام الباحثان بتطبيق مقياس الارتياح النفسي على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) طالب ، وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس(الارتياح النفسي) من خلال المؤشرات الاحصائية .

أ. القوة التمييزية للفقرات:

لحساب القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس الارتياح النفسي قام الباحثان باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

- تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة مكونة من 400 طالب وتم اعتماد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

اختيار (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الارتياح النفسي والبالغ عددها (108) استمارة، و (27%) من مجموع الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (108) استمارة، حيث أصبح لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا بلغ مجموعهما (216) استمارة.

بعد أن تم تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحثان الاختبار (التائي لعينتين مستقلتين) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس , إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة في جميع الفقرات اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (214) اي بمعنى أن جميع الفقرات المقياس مميزة. الجدول بين ذلك

القيم التائية لفقرات مقياس الارتياح النفسي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة او غير دالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	4.705	46661.	1.3148	48756.	1.6204	.1
دالة	4.546	47021.	1.3241	48756.	1.6209	.2
دالة	4.348	43503.	1.2500	50156.	1.4630	.3
دالة	3.500	42953.	1.2407	50095.	1.4907	.4
دالة	5.987	34744.	1.1389	50224.	1.9352	.5
دالة	5.194	66113.	1.4537	70078.	2.1481	.6
دالة	3.675	72176.	1.7593	82953.	2.5648	.7



دالة	8.800	76845.	1.6574	68731.	2.5648	.8
دالة	9.511	49531.	1.6296	67358.	1.7130	.9
دالة	2.004	49531.	1.5833	45449.	1.7500	.10
دالة	2.627	35690.	1.5833	43503.	1.9537	.11
دالة	2.553	47679.	1.8519	21111.	1.8426	.12
دالة	3.202	43503.	1.6574	36588.	1.9259	.13
دالة	3.596	76098.	1.7500	26311.	2.3704	.14
دالة	3.930	79256.	1.9815	69164.	2.6574	.15
دالة	9.977	84088.	1.7315	54963.	2.6852	.16



دالة	3.719	65223.	2.3241	55784.	2.5556	.17
دالة	4.172	68130.	2.2037	58539.	2.6111	.18
دالة	8.046	60308.	1.9444	52655.	2.4259	.19
دالة	6.733	74860.	1.8611	62955.	2.5185	.20
دالة	5.517	32691.	2.0185	57163.	1.9630	.21
دالة	2.155	39762.	1.8796	23386.	1.9259	.22
دالة	2.522	45449.	1.8056	29651.	1.8981	.23
دالة	3.520	83302.	1.7130	30386.	2.5185	.24
دالة	5.976	78648.	1.9167	63366.	2.5370	.25

دالة	6.863	33746.	1.8704	63284.	1.9630	.26
دالة	2.486	69183.	1.8704	18973.	2.5926	.27
دالة	3.864	79256.	2.2685	53016.	2.3796	.28
دالة	6.245	48756.	1.7685	63713.	1.8241	.29
دالة	3.261	46661.	1.6201	42862.	1.6203	.30

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بوساطة معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة في قياس ما وضعت من أجله، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (398).

ج . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة ، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (398). الجدول يوضح ذلك

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

معامل الارتباط	رقم الفقرة	المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	المجال
0.539	1	المجال الثالث التمكن البيئي	0.502	1	المجال الثاني الاستقلالية	0.560	1	المجال الأول العلاقات الإيجابية مع الآخرين
0.361	2		0.429	2		0.440	2	
0.386	3		0.578	3		0.487	3	
0.320	4		0.576	4		0.425	4	
0.717	5		0.343	5		0.431	5	
0.583	1	المجال السادس تقبل الذات	0.573	1	المجال الخامس النمو الشخصي	0.572	1	المجال الرابع الهدف في الحياة
0.272	2		0.236	2		0.483	2	
0.415	3		0.322	3		0.424	3	
0.597	4		0.367	4		0.510	4	
0.486	5		0.639	5		0.526	5	

د . علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس, استعمل الباحثان معامل (ارتباط بيرسون) لحساب العلاقة الارتباطية بينهما وتبين ان هناك علاقة ارتباطية معنوية عالية بينهما عند المقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (0.98) ومستوى (0,05) ودرجة حرية (398). والجدول بين ذلك

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

درجة الارتباط	المجال
0.517	اولاً: العلاقات الإيجابية مع الاخرين
0.669	ثانياً: الاستقلالية
0.452	ثالثاً: التمكن البيئي
0.603	رابعاً: الهدف في الحياة
0.511	خامساً: النمو الشخصي
0.591	السادس: تقبل الذات

هـ. مصفوفة ارتباط اربع مجالات لمقياس الارتياح النفسي : اذ قام الباحثان باستخراج (معامل ارتباط بيرسون) ، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس. مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الارتياح النفسي

المجال	العلاقات الأيجابية مع الآخرين	الاستقلالية	التمكن البيئي	الهدف من الحياة	النمو الشخصي	تقبل الذات
العلاقات الأيجابية مع الآخرين	1	0,251	0,155	0,164	0,153	0,191
الاستقلالية	0,251	1	0,174	0,193	0,161	0,280
التمكن البيئي	0,155	0,174	1	0,165	0,193	0,156
الهدف من الحياة	0,164	0,193	0,165	1	0,208	0,208
النمو الشخصي	0,153	0,193	0,193	0,201	1	0,145
تقبل الذات	0,191	0,280	0,156	0,208	0,145	1

ثانياً: الثبات : Indicators Reliability تحقق الباحثان من ثبات مقياس الارتياح النفسي بالطرق الاتية:

أ- طريقة الاختبار واعادة الاختبار :- قام الباحثان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (30) طالب بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,85)

ب- ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ، قام الباحثان باستعمال هذه المعادلة وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الارتياح النفسي (0.82) وهو معامل ثبات جيد

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

المؤشرات الاحصائية لمقياس الارتياح النفسي

المؤشرات الاحصائية	القيم الاحصائية
Mean	58.1850
Std. Error of Mean	.24582
Median	59.0000
Mode	60.00
Std. Deviation	4.91642
Variance	24.171
Skewness	-.632
Std. Error of Skewness	.122
Kurtosis	.994
Std. Error of Kurtosis	.243
Range	32.00
Minimum	42.00
Maximum	74.00

المبحث الرابع: البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي :

هو برنامج علمي مخطط ومنظم يساهم في تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا للآخرين، من أجل مساعدتهم في الوصول الى التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية بشكل سليم، ويقوم بأعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المتخصصين في العمل الإرشادي (على وعباس، 15: 2015).

وتتضمن البرامج الإرشادية جهودا منظمة للتأثير في الأفراد وتعديل سلوكهم، من خلال العلاقة التعاونية بين الباحثان والمسترشد، بهدف مساعدة المسترشد على إدراك ذاته من جهة وفهم ما يحيط من مؤثرات بيئة واجتماعية من جهة أخرى، وتحديد الأهداف التي تتفق مع إمكانياته والفرص المتاحة ضمن البيئة التي يعيش فيها بها بعد فهمه لذاته وبيئته، كما يعطى المسترشد الفرصة لأن يختار الطرق والوسائل اللازمة لتحقيق هذه الأهداف فيصبح قادرا على حل مشاكله وتجاوزها عمليا والتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ليصل إلى أقصى درجة من النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته (عريبات، 2011: 16).

وبعد اطلاع الباحثان على العديد من نماذج التخطيط منها ((الدوسري: 1985) و(بوردرز (1992), Borders & dryer). وقد اتبع الباحثان نموذج بوردرز ودروري (Borders and Druny 1992) في بناء البرنامج الارشادي، اذ يعد من النماذج الشاملة لتحقيق هدف البحث الحالي .

وقد لاحظ الباحثان ان هذا النموذج يمكن ان يحقق اهداف كل جلسة وكذلك يحقق الهدف العام من البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحثان. • ويساعد الباحثان الى الوصول الى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل تكاليف. يعتمد على التسلسل المنطقي في بناء البرنامج. بسبب ان هذا الانموذج يتيح للباحث امكانية استخدام جميع فقرات المقياس في تحديد حاجات المسترشد، مما يتيح للباحث مرونة أكثر في الحاجات (Borders & dryer, 1992: 489). وتتلخص فقرات تخطيط البرنامج وفقاً لهذا الانموذج بالآتي :

اولا / تقدير الحاجات وتحديدها: Need assessment & Identified

ان تقدير وتحديد احتياجات المسترشد يتطلب من الباحثان الرجوع الى النظرية المعتمدة في البحث الحالي في تحليل مجالات وفقرات المقياس وتحديد متطلبات وحاجات المسترشد التي تساعد الباحثان على توظيفها في البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي, 2012: 50) .

فضلاً عن آراء المحكمين في تصميم برنامج إرشادي فعال في ضوء إطار نظري له تأثير في تنمية ، ويتم استخراج حاجات البرنامج الإرشادي من فقرات المقياس إذ تم اعتماد فقرات المقياس وجعلها جلسات إرشادية وتم عرضها على مجموعة من المحكمين الذين يتخصصون في مجال الإرشاد .

ثانيا / تحديد الاولويات: Basal Limitation :

الجدول الآتي يبين تحديد الاولويات.

جدول (1)

تحويل الحاجات الى عناوين جلسات البرنامج الارشادي

ت	الفقرة	عنوان الجلسة
1	<ul style="list-style-type: none"> - اظهر الود لزملائي - تكون علاقتي مبنية على الحب والاحترام - اساعد زملائي في المواقف الصعبة - اصغي لسماع مشكلات زملائي - استعمل عبارات لائقة عند الحديث مع زملائي 	العلاقات الايجابية مع الاخرين(1- 2)
2	<ul style="list-style-type: none"> - يصعب عليه مواجهة المواقف الصعبة - لذي القدرة على العمل بمفردي - قادراً على تنظيم واجباتي بنفسي - اشعر بالراحة عندما أعالج مشاكلتي بنفسي - انزعج عندما اوجه مواقف صعبة 	الاستقلالية (1- 2)
3	<ul style="list-style-type: none"> - اشعر بالارتياح عندما اساهم في تنظيف بينتي - يسعدني المشاركة في حملة اصدقاء البيئة - اتوتر عندما اشاهد النفايات في الشوارع - اشعر بالأمان كوني احب بينتي - استمتع برؤية الزهور ورائحتها 	التمكن البيئي
4	<ul style="list-style-type: none"> - اشعر بالارتياح عندما اسعى لتحقيق اهدافي - اتمتع بحياة اجتماعية واسعة - لدي طموحات كبيرة للمستقبل 	الهدف في الحياة(1- 2)

	<ul style="list-style-type: none"> - اسعى جاهدا لجعل حياتي جميلة - لدي ثقة عالية في الحياة 	
النمو الشخصي	<ul style="list-style-type: none"> - استطيع تطوير قدراتي بنفسى - اجد متعة عند ممارسة أعمال جديدة مع الاخرين - اسعى لتطوير قدراتي باستمرار - ابحث عن أفضل شيء يعجب زملائي - لدي افكار جديدة لتجاوز المعوقات 	5
تقبل الذات (1 _ 2)	<ul style="list-style-type: none"> - اشعر بانني محبوب من قبل الاخرين - انزعج عندما ينتقدي احد - استفيد من توجيه الاخرين - اشعر ان مكاتي الاجتماعية عالية - اشعر ان حياتي ذات معنى 	6

ثالثا- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على وفق حاجات المسترشدين :-

تعد خطوة تحديد الأهداف من الخطوات المهمة لأنها تقوم بتوضيح معالم البرنامج الإرشادي ، وتساعد في اختيار الفنيات الإرشادية المناسبة والملائمة للبرنامج الإرشادي ، وإن التحديد الدقيق والواضح للأهداف من الخطوات المهمة في تصميم البرنامج الإرشادي ، والهدف من ذلك توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشد بعد أكتساب المهارات والخبرات المتنوعة . (حسين ، 2012:284)

وتقسم الأهداف في البرامج الإرشادية إلى :-

أ_ الهدف العام:

تتحقق الأهداف العامة بصورة غير مباشرة اي من خلال انجاز البرنامج الإرشادي ككل، (جمل الليل، 2009: 230)، والهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي هو تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

ب_ الهدف الخاص أو هدف الجلسة:

يصف الهدف الخاص أنماط السلوك المتوقع تعلمه من قبل المسترشد بعد انتهاء موضوع الجلسة، (أبو جادو، 2011: 252)، وحدد الباحثان الأهداف الخاصة على وفق الحاجات التي تم تحديدها، وبذلك حدد هدف خاص لكل جلسة إرشادية.

ج_ الأهداف السلوكية:

وتسمى الاهداف السلوكية بالأهداف الظاهرية وتصف هذه الأهداف السلوك الظاهر للمسترشد بعد مروره بخبرة معينة، ويعبر عنه المسترشد بسلوك قابل للملاحظة والقياس ويتوقع أن يكتسبه المسترشدون بعد انتهاء كل جلسة ارشادية وتتم صياغة هذه الأهداف بلغة السلوك الممكن ملاحظته، (نشواتي، 2003: 51-53)، وحدد الباحثان أهداف سلوكية لكل جلسة إرشادية الغرض منها توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشدين بعد ما يكتسبون الخبرات والمهارات المناسبة اثناء الجلسة الارشادية والتي تتلائم مع الحاجات التي تم تحديدها.

رابعا : تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

هناك مجموعة من الأسس يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج الإرشادي: * تحديد العمر الزمني للمسترشدين والخصائص الإنمائية للمرحلة العمرية التي يمرن بها إذ إن البرنامج الإرشادي الذي يطبق على الأطفال لا يمكن أن يطبق على الكبار والمراهقين لذلك تختلف العمر الزمني لكل فئة وتختلف خصائص النمو لكل مرحلة. : مراعاة الفروق الفردية بين المسترشدين إذ يتعامل الباحثان مع كل فرد من أفراد المجموعة بحسب ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات.* نوع المشكلات التي يعاني منها الأفراد المشاركون في البرنامج وطبيعتها . * أن يكون البرنامج الإرشادي واقعياً وفي حدود الإمكانيات المتاحة، (المشاقبة ، 2008 : 291)

خامسا - تحديد النشاطات التي تستخدم في البرنامج الإرشادي

استخدم الباحثان نظرية التعلم الاجتماعي روتر (اسلوب اللعب الترويحي) في تنمية الارتياح النفسي تحددت بـ (تقديم الموضوع ، المناقشة ، الحوار، تقديم اللعب ترويحية ، تعزيز الايجابي ، التقويم البنائي ، تدريب البيئي) ، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الإنمائي و الارشاد المباشر والارشاد الجماعي ، لأن الارتياح النفسي من السمات التي يمكن تنميتها في الارشاد الانمائي , اقترح الباحثان ان يتكون البرنامج الارشادي من (١٢) جلسة و اقترح الزمن المستغرق لكل جلسة (45 دقيقة) .

سادسا: تقويم كفاءة البرنامج الارشادي : Counseling Calendar the efficiency of the

ويمكن اجراء هذه العملية في البرنامج الارشادي من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس قبل وفي اثناء وبعد تنفيذ البرنامج الارشادي، وإجراء المقارنات بين مراحل التطبيق المختلفة باستخدام الاساليب

الاحصائية الخاصة بذلك، وتطبق هذه العملية من أجل تدعيم البرنامج الارشادي او تطويره وتعديله في ضوء ما تفرز عنه النتائج، (عبد الله، 2013: 213).

واقترح الباحثان ثلاثة أنواع من التقويم (بحسب التوقيت الزمني) وهي:

أ_ التقويم التمهيدي: يجري هذا التقويم قبل البدء بالبرنامج، ويهدف إلى الكشف عن مدى ما ينقله المسترشد من خبرات، ويستخدم لأغراض التصنيف، (الصمادي والدرابيع، 2004:39) قام الباحثان بالتقويم التمهيدي من خلال تطبيق الاختبار القبلي على أفراد المجموعة الارشادية قبل بدء البرنامج الارشادي، ويقترح الباحثان بطرح سؤال على المسترشدين عن مفهوم عنوان الجلسة الارشادية وبعد هذا الاجراء تقييم للمعلومات التي يمتلكها المسترشدون وثم يقوم المرشد بتعزيز ودعم المعلومات لدى المسترشدين من أجل تقويمها وتطويرها لديهم.

ب_ التقويم البنائي: هو عملية اصدار حكم على قيمة الافكار والاشياء باستخدام معايير لتقدير كفاية الاشياء ووقتها كمياً او كيفياً (النعيمي، 2014:6) ؛ ولمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما تم تحقيقه في الجلسات الإرشادية، واقترح الباحثان بتلخيص ما دار في كل جلسة وإظهار النقاط الايجابية والسلبية لكل منها، وطرح الاسئلة لمعرفة مدى تحقق اهداف الجلسة.

ج. التقويم النهائي: (Final Evaluation) : ويقصد به عملية تقويمية منظمة تحدث في نهاية البرنامج، تهدف إلى الوصول إلى نتائج تحدد نجاح او فشل البرنامج. ويقترح الباحثان هذا النوع من التقويم من خلال الاختبار البعدي لقياس ادارة الانفعالات لأفراد المجموعتين لتحديد التغيير الحاصل في ادارة الانفعالات. وكذلك معرفة تأثير الاسلوب الارشادي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

نموذج جلسة ارشادية

مدة الجلسة (45)	اليوم/ الأربعاء/2021/12/22	الجلسة الثالثة
العلاقات الايجابية مع الاخرين (2)		الموضوع
_حاجة المرشدين إلى تحقيق العلاقات الايجابية.		الحاجة المرتبطة بالموضوع
- مساعدة المرشدين على تنمية العلاقات الايجابية مع الاخرين.		هدف الجلسة
<p>أن يتعرف المرشد على:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يوضح دور العلاقات الايجابية. - يبين أهمية العلاقات الايجابية مع الاخرين. - كيف يبني علاقات ايجابية مع الاخرين . - يستطيع اقامة علاقات ايجابية مع الاخرين 		الأهداف السلوكية
<p>-ممارسة لعبة ترويحوية (لائحة التسوق)</p> <p>-التأكد على الاداء الحر</p> <p>- استخدام التعزيز الايجابي</p>		الفنيات والاستراتيجيات
<p>- يرحب المرشد بالمرشدين ويقوم بمراجعته ما جاء في الجلسة السابقة ويناقش التدريب البيئي ويشكرهم على حضورهم والتزام بالوقت</p> <p>_يقدم المرشد موضوع الجلسة (العلاقات الايجابية مع الاخرين) ويوضح المرشد معنى العلاقات هي صفة مهمة من صفات الشخصية الناجحة التي تجعل الفرد أكثر قدرة على تحقيق المكاسب والطموحات والتغلب على كل ما يقابله خلال حياته من صعوبات وعثرات</p> <p>-يقوم المرشد بمساعدة مدرس الرياضة بتقديم لعبة ترويحوية وهي لائحة التسوق هدفها وهي المشاركة الجماعية والاستمتاع والسرور من قبل المرشدين</p> <p>_يقوم المرشد بتوضيح كيفية بناء علاقات جيدة مع الاخرين.</p> <p>_يقوم المرشد بتقديم التعزيز المباشر احسنت بارك الله فيك للمرشدين المشاركين في الجلسة</p>		النشاطات

<p>- يقوم الباحث بتوجيه الأسئلة الآتية:</p> <p>- هل البرنامج والنشاط الترويحي يحرر رغبات التعبير عن روح التعاون في الحياة اليومية؟</p> <p>- يحدد ما دار في الجلسة من الايجابيات والسلبيات.</p>	التقويم
<p>يطلب الباحث من المسترشدين ذكر اهم المواقف التي تمكنوا منها في بناء علاقاتهم الايجابية؟</p>	التدريب البيتي

المبحث الثاني: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (اللعب الترويحي) في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة, والذي تم التطرق اليه في الفصل الرابع, وبناءً على ما تقدم قدم الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات وكالاتي:

التوصيات:

- نأمل من الوحدات الارشادية استفادة القائمين من الجامعات والمديرات التربوية في المدارس من البرنامج الارشادي (بأسلوب اللعب الترويحي في تنمية الارتياح النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة) .
- وضع خطط إرشادية لطلبة الجامعة بهدف بناء شخصياتهم وتعزيز الارتياح النفسي لديهم من خلال الإرشاد الجماعي غير المباشر الذي يسعى الى تعريف الفرد بإمكاناته وقدراته وتشجيعه لتحقيق ذاته
- بأمل من المديرية العامة للتربية في إقامة برامج ارشادية تنمي الجانب الإيجابي والانجاز لدى الطلاب.
- مساهمة وسائل الإعلام بنشر وتعزيز الجوانب الإيجابية التي تخلق شعور الفرد بالسعادة والارتياح والازدهار النفسي.

المقترحات:

- اجراء دراسة تجريبية مماثلة (بأسلوب لعب الترويحي) على فئات أخرى من المجتمع (الأيتام ، المشردين ، ذوي الاحتياجات الخاصة).
- اجراء دراسة (لمعرفة مستوى الارتياح النفسي) وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى (الموظفين , وطلبة)
- اجراء دراسة (لمعرفة مستوى الارتياح النفسي) وعلاقته بمعنى الحياة لدى الأيتام والمشردين .

المصادر:-

- ❖ اسماعيل احمد محمد حسين (2011): الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الاسرية ,كلية العلوم التربوية ,الجامعة الاردنية .رسالة ماجستير.
- ❖ حامد زهران(2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي , ط4, عالم الكتب , القاهرة .
- ❖ حسين ، طه عبد العظيم (2012) : الارشاد النفسي النظرية والتطبيق -التكنولوجيا ، طه ، دار الفكر ، عمان - الاردن
- ❖ حمد, ليث كريم(2013) الارشاد النفسي في التربية والتعليم (برامج- دراسات) المطبعة المركزية – جامعه ديالى – العراق
- ❖ الخطيب، احمد حامد والخطيب، محمد احمد (2011): الاختبارات والمقاييس النفسية، ط ١ دار الحامد للنشر ، عمان - الاردن
- ❖ رامي مقداد خزعل(2020) :الارتياح النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة, كلية التربية للعلوم الانسانية , رسالة ماجستير غير منشورة ,جامعة تكريت.
- ❖ ربيع , هادي مشعان(2008):اللعب والطفولة , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ,عمان , الاردن.
- ❖ الربيعي ، هيثم علي شهاب (2021) : اثر برنامج ارشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين , رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ،جامعة ديالى.
- ❖ الزهيرى حيدر عبد الكريم (2017): مناهج البحث التربوي , مركز النشر ديونو لتعليم التفكير , عمان الاردن ط1.
- ❖ سمية بن دحو (2017) الارتياح النفسي في العمل وعلاقته بالخلفية الطالبة للعامل , مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية , رسالة ماجستير , جامعة وهران , الجزائر, العدد , 31.
- ❖ الشافعي, ابو مدين (1988): الراحة النفسية ، دار الفكر العربي – مطبعة الاعتماد, مصر.
- ❖ الشعراوي, علاء محمود الشعراوي (1999) سمات الشخصية وعلاقتها بالرضاء عن الحياة في لمرحلة الجامعية –مجلة كلية التربية بالمنصورة , مصر العدد الحادي والاربعون.
- ❖ الشمري , سلمان جودة مناع , التميمي ,محمود كاظم محمود (2012): الاساليب والبرامج الارشادية, دار الكتب والوثائق , بغداد.
- ❖ العاني ,عبد القهار داود (2014):منهج البحث والتحقيق في الدراسات العلمية والانسانية ,دار القلم للنشر والتوزيع ,دمشق , سوريا .
- ❖ عبد الله,محمد قاسم (2013)العملية الارشادية، ط1 ،دار الفكر للنشر
- ❖ كمال ابراهيم مرسي (2000) السعادة وتنمية الصحة النفسية,الجزء 1,دار النشر الجامعي , القاهرة.
- ❖ لهيب, شاكر احمد (2020), بناء وتقنين مقياسي الارتياح النفسي والفتح الذهني لطلاب المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة , اطروحة دكتوراه ,جامعة ديالى.
- ❖ مسعودي أمجد (2016): الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين , اطروحة دكتوراه ,كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران 2 , الجزائر.
- ❖ وزارة التربية العراقية (2011), رقم 22 .



المصادر الانكليزية

- 1995): Cross – Cultural Correlates of life statis faction and self Esteem, (Diener & Diener; ❖
.Journd of personality & social , 1995
- Ryff 1989 :Happiness is everythiny or is ? exploration on the meaning of psychological ❖
.will .journal o fp rersonahty and social psychologg vol, No,6
- , (2006)Best News Yet on the Six-factor model of well-being social Science _____ ❖
Research 2006, P85-95