



برنامج ارشادي مقترح بإسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية لدى
موظفات الجامعة

أ.د صالح مهدي صالح

المديرة العامة لتربية ديالى

م. غفران حسين ابراهيم

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية

Abstract

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

Email: ghofran.hussain12@gmail.com

Published: ٢٠٢٣/٩/١

Keywords: برنامج ارشادي، تنمية، السعادة، النفسية

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

المخلص:

يهدف البحث الحالي التعرف على برنامج مقترح بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية بالاعتماد على انموذج (Ryff, ١٩٨٩) ، وتكون المقياس من (٤٨) فقرة بصيغته الاولية ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي اعادة الاختبار وقد بلغ (٠.٨٨) و ألفا كرونباخ وقد بلغ (٠.٨٤) وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من ظفقرات المقياس لبناء البرنامج الارشادي المقترح والذي بلغ عدد مخطط جلساته (٢)، وتم عرض المخطط على الخبراء المختصين البالغ عددهم (٥) خبراء ، وتبين صلاحية صلاحية المقياس ومخطط الجلسات الارشادية ، وتم اختيار عينة البحث (٤٠٠) من المجتمع البحث الكلي (١٠٦٢) موظفة من جامعة ديالى ورئاسة الجامعة و توصلوا الباحثان الى مجموعة من التوصيات.

مشكلة البحث

يشهد العالم في القرن الحادي والعشرين وخصوصا في المرحلة الراهنة الكثير من التغيرات التقنية والاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية وغيرها من التغيرات التي أثرت بالقيم البشرية ، وسببت صراعات بين الماضي والحاضر ، 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 ، تؤدي 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 خيبت الامل في عالم انتشرت فيه الانانية والتنافس والتطلعات المادية التي طغت على مشاعر الفرد وعلى قيمته (حميدة، ٢٠٠٣: ١٧)؛ لذلك اصبح البحث عن السعادة أمرا ضرورياً لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط ؛ لان ضعف السعادة النفسية يؤثر على الوظائف الجسدية والنفسية والتأثيرات السلبية العميقة في شخصية الفرد ، إذ يصاحب ضعف السعادة الشعور بالاحباط والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس نظراً لفشله في أداء مهامه والعجز عن مسانيرة الحياة (جندي، ٢٠٠٩: ١٢)

ومن خلال احساس الباحثان ، و الدراسات والبحوث السابقة تظهر مشكلة البحث ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث التجريبية التي تناولت تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؛ لذا توصل

الباحثان الى تنمية السعادة النفسية من خلال برنامج ارشادي مقترح بأسلوب (التحصين ضد الضغوط) لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة والتي سعا الباحثان لدراستها والتي تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي:

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

أهمية البحث

يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية المتغير (السعادة النفسية) والاسلوب الذي يؤدي لتحقيق السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، إذ يعد الشعور بالسعادة النفسية والتعبير عنها مختلف من فرد إلى آخر ومن ثقافة إلى 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 (السيد أبو هاشم، ٢٠١٢ : ١٣) ، وتعد العلاقات الاجتماعية مصدراً مشتركاً للسعادة النفسية، وتسهم 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 تعاطفاً وتعاوناً 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 (المنجري، ٢٠٠٦ : ١٢)

وللمشاعر الايجابية وظيفة كبيرة في التحسن ، إذ انها تطور مواردنا العقلية والاجتماعية والبدنية ، ومن خلال المشاعر الايجابية تقوى الصداقات والحب والانتماءات، مقارنة بالمشاعر السلبية وما تسببه من عوائق (سيلجمان، ٢٠٠٦ : ٢٥) .

وتعد السعادة النفسية انفعال وجداني ايجابي، إذ حاول علماء النفس دراسة متغير السعادة، إذ نرى انهم قد ركزوا عليها في ارتباطها بالاشباع، حيث أكدوا ان الاشباع النفسي والاجتماعي المصدر الحقيقي للسعادة النفسية ، ويبدو ذلك واضحاً لما أكده (ماسلو) (النيال، 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 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 أستمتاع بالحياة وشخص متصالح 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 لها تأثير كبير في حياة الفرد، حيث تعد مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، حيث بتوافرها يصبح الفرد نفسياً وبدنياً وصحياً جيداً (أمين، ٢٠٠٨: ٢٢) وتتبع أهمية هذا البحث لتناوله فئة موظفات الجامعة والتي تعد من الفئات المهمة والتي بحاجة إلى خدمات الارشاد النفسي والتوجيه والرعاية النفسية؛ وذلك لطبيعة عملهن وبيئتهن الجامعية التي تتطلب جهداً وتفاعلاً مع متغيرات جديدة تقود في الكثير من الاحيان إلى شد مستمر وتعرضهن إلى ضغوط عملية وأحياناً أسرية تجعلهن في أمس الحاجة الى المتابعة النفسية (فرهود، ٢٠١٧: ٦).

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

• الجانب النظري

- ١- إنَّ الدراسة الحالية تتناول فئة من موظفات الجامعة وهي شريحة مهمة بحاجة الى تقديم المساعدة والاهتمام .
- ٢- رفد المكتبات المحلية و الجامعية إضافة معرفية تتناول متغير السعادة النفسية .

• الجانب التطبيقي

- ١- بناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .
- ٢- تزويد الوحدات الارشادية ببرنامج إرشادي مقترح بأسلوب التحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية لدى الموظفات ، فانه يمثل أداة علمية يمكن الافادة منها .

هدف البحث

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

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بموظفات جامعة ديالى (٢٠٢١-٢٠٢٢) .

تحديد المصطلحات

- ١- البرنامج الارشادي

بوردرز (Borders&Dryra,1992)

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

٢- أسلوب التحصين ضد الضغوط

- (1977) Meichenbaum :

- 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)

- التعريف النظري : فقد تبنا الباحثان تعريف (Meichenbaum,1977) في هذا البحث؛ لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

٣- السعادة النفسية

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

التعريف النظري

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

التعريف الإجرائي

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

٤- الوظائف

هو كل شخص عهدت اليه وظيفة داخل ملاك الوزارة او الجهة غير المرتبطة بوزارة (قانون انضباط الدولة ، رقم ١٤ لسنة ١٩٩١) .

الفصل الثاني / اطار نظري

مفهوم السعادة النفسية

تعد السعادة النفسية من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر و عبر الحضارات المختلفة . وتختلف وجهات النظر فيما يتعلق بالسعادة فالبعض يقصر هذا المفهوم على المتع و الملذات الجسدية ، في حين أن آخرين يقرنون المال بالسعادة ، أما الأديان فقد رفضت هذا المفهوم السطحي و ربطت السعادة بتقوى الله ، و عبادته و مساعدة الآخرين ، فيما رأى البعض الآخر أن السعادة تكمن في القدرة على السيطرة على الحالة الذهنية للشخص من خلال ممارسة

التأمل و الرياضات الذهنية . و بين هذا و ذاك عمل علم النفس الإيجابي على دراسة الشعور بالسعادة بمنهج علمي للتوصل إلى مفهوم عالمي شامل للسعادة ، إضافة إلى البحث في كل ما يتضمنه هذا المفهوم من مكونات وجدانية ومعرفية ونفس - حركية ، و الطرق الممكنة لزيادة مستوى الشعور بالسعادة .

والسعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج و من الناحية المعرفية التأملية هي الشعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات و الشعور بالبهجة و اللذة و الاستمتاع (أرجايل، ١٩٩٣: ١١).

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

المجال الاول : الاستقلالية .

المجال الثاني : التمكن البيئي .

المجال الثالث: التطور الشخصي.

المجال الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين .

المجال الخامس: أهداف الحياة .

المجال السادس : تقبل الذات.

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

وان (Ryff) قد أكدت على مشاركة مفاهيم النظريات الشخصية في الوصول الى السعادة النفسية ومن هذه المفاهيم هي : (النمو الشخصي، وميول الحياة الرئيسية ، الصحة العقلية في مرحلة الشيخوخة، الوظائف الكاملة للشخص، والعمليات التنفيذية للشخصية، والنضج، وتحقيق الذات ، والفردية) (ابوهاشم، ٢٠١٠: ٢٨٢).

اسلوب التحصين ضد الضغوط :

استخدم ميكينبوم (Meichenbaum, 1977) هذا الأسلوب وطوره في السبعينات من القرن الماضي، مستندا على افتراض هو مساعدة المسترشدين على التوافق بفاعلية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة بهدف مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة جديدة، بحيث تسمح لهم بتطوير قدرتهم لتحمل أشكال كثيرة من الضغوط النفسية، كما افترض بانه يمكن زيادة كفاءة المسترشدين للتوافق من خلال تعديل افكارهم وتوقعاتهم حول ادائهم في المواقف الضاغطة، اضافة الى تشجيعهم على استخدام مهارات سلوكية موجودة لديهم، لذا يدمج اسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية بين عناصر التعلم السقراطي

والرصد الذاتي للمسترشد وبناء مفاهيم وافكار جديدة والتدريب على الاسترخاء والتدريب السلوكي والتغيير البيئي(ارفورد وآخرون، ٢٠١٢: ٥٦١).

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

مساعدتهم على التوافق مع مثيرات ضاغطة شديدة الشدة، ويرى (ميكينبوم) أن من أهم الاساليب الفعالة لمساعدة الأفراد للتوافق مع الضغوط النفسية هي العمل على تغيير معتقداتهم المعرفية وتوقعاتهم وجملهم الذاتية السلبية إثناء التعرض لمواقف الضغط النفسي(ابو اسعد والازايدة، ٢٠١٥: ٢١٥).

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

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

١. يعد من الاساليب الإرشادية الناجحة في خفض أو تنمية بعض السلوكيات لدى المسترشدين وايدت ذلك العديد من الدراسات كدراسة (ظاهر، ٢٠٠٩) ودراسة (الزبيدي، ٢٠١٣) ودراسة (العكيلي ٢٠١٦) ودراسة (دواح ، ٢٠١٨).

٢. يعد اسلوب اقتصادي لا يترتب عليه الكثير من النفقات والتكاليف .

الفصل الثالث / اجراءات البحث

١- منهج البحث : اعتمد الباحثان على منهج البحث التجريبي في البحث الحالي .

٢- مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بموظفات جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) و البالغ عددهم (١٠٦٢) موظفة موزعات على (١٤) كلية ورئاسة الجامعة و الجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

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

- ١- عينة البحث: تم اختيار (400) موظفة موزعات على (٧) كليات ورئاسة الجامعة على وفق العينة العشوائية ضمن حدود مجتمع كليات جامعة ديالى .
- ٣- أداة البحث : قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة على وفق الخطوات التي حددها (Allen Yen, 1979: p118-119) وهي :-
- تحديد المفهوم : اعتمد الباحثان على انموذج (Ryff, 1989) في تحديدها لمفهوم السعادة النفسية .

- تحديد المجالات :- قام الباحثان بتحديد (٦) مجالات على وفق الانموذج المتبنى وهي (الاستقلالية ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، أهداف الحياة، تقبل الذات)
- صياغة الفقرات : قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس و مكون من (٤٨) فقرة بواقع (٥) بدائل امام كل فقرة ، وتم الاتفاق في عملية التصحيح لفقرات المقياس على اعطاء الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) في حال الاجابة الموجبة واعطاء الدرجات من (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) في حال الاجابة السالبة ، وقد اخذ الباحثان بأراء السادة الخبراء والمحكمين لمدى ملائمة البدائل .

- آراء المحكمين و الخبراء : بعد أن تم تحديد مجالات مقياس السعادة النفسية و صياغة الفقرات على ضوء ستة مجالات و عرض الاطار النظري لمفهوم السعادة النفسية عرض الباحثان أداة المقياس بصورة أولية على (25) خبير متخصصين في مجال علم النفس والارشاد و القياس و التقويم للحكم على صلاحية أداة المقياس ، و تم اجراء التعديلات على فقرات المقياس ، و بعد التعديل على فقرات المقياس وفقاً لآراء المحكمين أصبح المقياس يتكون من (48) فقرة موزعة على المجالات الستة.

■ التحليل الاحصائي

تعد 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 يساعد الباحث في زيادة صدق وثبات أدواته (نجرس، ٢٠١٤ : ٧٩). تختلف أدبيات القياس التربوي والنفسي على تحديد حجم عينة التحليل الإحصائي، فيرى ايبيل (Ebel, 1972) إن حجم العينة وزيادة اعداد افرادها هو الإطار المفضل عند القيام بعملية التحليل الاحصائي، ويؤكد على انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري، (Ebel, 1972: 289-290)، وأشارت أنستازي (Anastasi, 1988) لذلك فإن تحليل فقرات المقياس تُعد جزءاً مكماً لكل من ثباته وصدقه ، وكالاتي:-

- 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 المتطرفتين، 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 المتطرفتين في حالة العينات الكبيرة والتي يكون توزيعها طبيعياً هي نسبة (٢٧%) من حجم العينة (هاشم، ٢٠١٧: ٨٥).

ولتحقيق ذلك قام الباحثان 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 الاستثمارات الـ (٤٠٠) تنازلياً (أي من أعلى درجة إلى أقل درجة).
- سحب (١٠٨) استثماراً من المجموعة العليا وبنسبة (٢٧%)، و(١٠٨) استثماراً 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 (٢) .

جدول (٢)

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
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 مؤشراً لصدق فقرات المقياس في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة، واستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين (درجة كل فقرة لفقرات المقياس وبين الدرجة الكلية) لأفراد عينة البحث البالغ عددها (٤٠٠) موظفة، وعند استخراج معاملات الارتباط أتضح للباحثان أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وبدرجة حرية (٣٩٨) لاحظ جدول (٣).

جدول (٣)

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 جدول (٤)

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية

المجال	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة	المجال	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة		
الاول	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	٣	٠,٤٤٩	دالة	السادس	٦	٠,٥٥٩	دالة		
	٩	٠,٥٩٢	دالة		١٢	٠,٥٨٣	دالة		
	١٥	٠,٤٠٥	دالة		١٨	٠,٥١٩	دالة		
							٢١	٠,٤٩٨	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	الرابع
دالة	٠,٥٩٧	٤٦		دالة	٠,٥٣٥	١٠	

- علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى:

تم حساب معاملات الارتباط لدرجات الأبعاد وعلاقتها بعضها مع بعض ، وتبين أن (جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً) ، لاحظ جدول (٥)

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والمجال الاخر للمقياس

المجالات	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
الاول	١	٠,٥٨٨	٠,٦٣٢	٠,٥٨٢	٠,٦٠٠	٠,٦٦٧
الثاني	٠,٥٨٨	١	٠,٥٩٤	٠,٦٥٠	٠,٥٩٦	٠,٦٧٦
الثالث	٠,٦٣٢	٠,٥٩٤	١	٠,٦٤٧	٠,٦٦٧	٠,٦١٩
الرابع	٠,٥٨٢	٠,٦٥٠	٠,٦٤٧	١	٠,٦٧١	٠,٦٨٧
الخامس	٠,٦٠٠	٠,٥٩٦	٠,٦٦٧	٠,٦٧١	١	٠,٥٩٥
السادس	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 جدول(٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس

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

❖ الخصائص السايكومترية لمقياس السعادة النفسية

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

لذلك قام الباحثان باستخراج مؤشرات الخصائص السايكومترية 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، (النعيمة، ٢٠١٤ : ٢١٩-٢٢١) ومن اجل ان يوصف الاختبار بانه صادق لابد ان تتوفر فيه مؤشرات كثيرة تشير اليه وكلما زادت المؤشرات لقياس معين زادت الثقة فيه (Anastasi&Urbina, 1997 : 141) ، وقد حقق الباحثان نوعين من الصدق ، وهي كالاتي:

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

٢. مؤشرات صدق البناء : يُقصد بصدق البناء هي السمات السيكولوجية التي تظهر أو تنعكس 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 واعطائه 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 ، اعتمد الباحثان 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).

وقام الباحثان 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 (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 إنّ 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 الى 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 (٨٤%) وهو معامل جيد يمكن الاعتماد عليه .

جدول (٢١)

معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية

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

الفصل الرابع / البرنامج الارشادي

يعتمد البرنامج الارشادي على اساس نظري نموذجي او اطار يساعد في رؤية العلاقات بين الظواهر و الحقائق و تساعد النظرية على بلوغ أهداف التفسير و التنبؤ و الضبط . و نحن في العملية الارشادية نقوم بدراسة السلوك بهدف فهمه و تفسيره و التنبؤ به و ضبطه ، و كما تقدم لنا النظرية طرق و تقنيات علاجية تساعد المرشد في ضبط و تعديل السلوك و التفكير دراسته . (عبدالله ، ٢٠١٢ : ١٠) ، و بعد الاطلاع على نماذج التخطيط للبرنامج الارشادي منها (نموذج السفاضة ، و نموذج البرمجة و الميزانية لدوسري و نموذج التخطيط لزهران) ، أعتد الباحثان على انموذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) في بناء البرنامج الارشادي المقترح ، و ذلك لأنه يعتمد هذا النموذج على جميع فقرات المقياس و الذي يساعد على اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية من خلال الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي . و تتلخص خطوات تخطيط البرنامج الارشادي على وفق أنموذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) و كالاتي :-

- ١- تحديد و تقدير الحاجات
- ٢- أهداف البرنامج الارشادي
- ٣- تحديد الأولويات
- ٤- اختيار الانشطة و الفعاليات (الخالدي ، ٢٠٠٩ : ١٩)

و سيقوم الباحثان بعرض جلسيتين مقترحتين في هذا الفصل :-

مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

الجلسة الاولى : التفاوض

الموضوع	التفاوض
الحاجة	تمكين المسترشديات من التفاوض.
هدف الجلسة	مساعدة المسترشديات على تنمية مشاعر التفاوض وأهميته في حياة الفرد.
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشديات قادرات على أن: - يعرفن معنى التفاوض. - يعرفن أساليب تنمية التفاوض. - يعرفن أهمية التفاوض في الحياة. - يعرفن العوامل المساعدة على التفاوض. - يشعرن بالتفاوض.
التوجيهات والفنيات	تقديم الموضوع ، المناقشة ، النمذجة ، المكافأة الذاتية
الأنشطة المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - يقوم الباحثان بالترحيب بالمسترشديات وتشكر حضورهن والالتزام بوقت الجلسة الإرشادية. - يقوم الباحثان بمتابعة التدريب البيئي وتقدم الشكر والثناء للمسترشديات اللواتي انجزن الواجب. - تقديم الموضوع التفاوض وتعريفه ومناقشته مع المسترشديات. - يوضح الباحثان أهمية الإحساس بالتفاوض وأن تشعر المسترشديات بالتفاوض في حياتهن. - يقوم الباحثان بعرض نماذج رمزية تبين أهمية التفاوض. - يطلب الباحثان من المسترشديات توجيه عبارات ذاتية ايجابية كمكافأة ذاتية . - يقوم الباحثان بالتعزيز الاجتماعي للمسترشديات من أجل استمرار مشاركتهن في الجلسة الإرشادية.
	يقوم الباحثان بتوجيه الأسئلة الآتية:

التقويم	- ما هي العوامل المساعدة على التفاؤل؟ - ما معنى التفاؤل؟ - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة.
التدريب البيتي	يطلب الباحثان من المسترشدات ذكر مواقف تشعرهن بالتفاؤل ويكون النظرية الإيجابية للحياة.

الجلسة الثانية : الرضا عن الحياة مدة الجلسة : ٦٠ دقيقة

الموضوع	الرضا عن الحياة.
الحاجة	مساعدة المسترشدات على تقبل الحياة والرضا عنها.
هدف الجلسة	تمكين المسترشدات من الرضا عن حياتهن.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على أن: - تعرف معنى الرضا عن الحياة. - تعرف العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة. - تعرف أهمية التوافق مع الحياة. - يكونن راضيات عن حياتهن.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع ، المناقشة ، النمذجة
الأنشطة المقدمة	يقوم الباحثان بالترحيب بالمسترشدات وشكرهن والالتزام والحضور بموعد الجلسة. - يقوم الباحثان بمتابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للمسترشدات اللواتي أنجزن التدريب. - تقديم موضوع الرضا عن الحياة ومناقشته مع المسترشدات. - يوضح الباحثان أهمية الرضا عن الحياة وكيفية التكيف والتوافق مع الشؤون الحياتية للمسترشدات. - يقدم الباحثان التعزيز الاجتماعي (أحسن، ممتاز) للمسترشدات من أجل استمرار المشاركة والتفاعل في الجلسة.

<p>يوجه الباحثان بعض الأسئلة للمسترشدات وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هو معنى الرضا عن الحياة؟ - ما هي العوامل المؤثرة على الرضا عن الحياة؟ - تلخيص ما دار في الجلسة. - تحديد السلبيات والايجابيات للجلسة. 	التقويم البنائي
<p>توجه المسترشدات بكتابة في الجلسة القادمة ما تعلمته في هذه الجلسة وتقديم موقف اجتماعي يتمثل بالرضا عن الحياة.</p>	التدريب البيئي

الاستنتاجات

- 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 .

التوصيات

يوصي الباحثان بالآتي:

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

المقترحات

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

المصادر

- ❖ ابو أسعد ، احمد عبد اللطيف ، والازايدة ، رياض عبد اللطيف (٢٠١٥): الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي و التربوي ، الجزء الاول ، دار دبيونو لتعليم التفكير للنشر و التوزيع ، عمان – الاردن.
- ❖ أبو حلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٠): علم النفس الايجابي ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية ، العدد(٣٤) ، القاهرة ، مصر.
- ❖ أبو علام، رجاء محمود، (١٩٩٠): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم، الكويت.
- ❖ 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 وتنج، كاترين (٢٠١٢) : ٣٥ أسلوبا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هاله المسعود، ط١، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ امين ، فوزي احمد (٢٠٠٨) : سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر .
- ❖ بخيت، ماجدة هاشم (٢٠١١): السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى رياض الأطفال، دراسة منشورة في مجلة الطفولة والتربية، المجلد (٣)، العدد (٦)، مصر .
- ❖ ثورندايك ، روبرت ، وهيجن ، اليزابيث (١٩٨٦) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبدالله زيد الكيلاني، عبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الاردني ، عمان الاردن .
- ❖ حميدة ، سامي (٢٠٠٣): فعالية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى العصابية لدى عينة من الشباب الجامعي السعودي ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر.
- ❖ الخالدي، عطا الله (٢٠٠٩) : علم النفس الإرشادي (الدليل في الإرشاد الجمعي تطبيقات عملية) ، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن .
- ❖ سيلجمان، مارتن (٢٠٠٨): السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم، ط١، مكتبة جرير مترجم ، المملكة العربية السعودية.
- ❖ عبدالله ، محمد قاسم (٢٠١٢) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن.
- ❖ عودة ، احمد سليمان(١٩٨٥): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط٢، دار الأمل ، أربد .
- ❖ الغريب، رمزية (١٩٨٥) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ فرهود ، عماد خالد مغير (٢٠١٧): اثر البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة البناء المعرفي في تنمية الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعداية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .
- ❖ فليح ، ميثاق ظاهر(٢٠١٨): تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ، جامعة ديالى – كلية التربية الأساسية – العراق.
- ❖ الفنجري ، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦) : السعادة الحقيقية بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر ، بنها ، مصر.

- ❖ قانون انضباط الدولة ، رقم ١٤ لسنة ١٩٩١
- ❖ 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 أساليب من الإرشاد المعرفي في تحسين ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية،العراق.
- ❖ الكناني، ممدوح عبدالمنعم وجابر، عيسى عبدالله (٢٠١١): القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط٢، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- ❖ نجرس، سناء علي حسون(٢٠١٤) : أثر أساليب إرشاديين العقلاني السلوكي الانفعالي العاطفي و العلاج الواقعي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة ديالى ،كلية التربية الأساسية، العراق.
- ❖ النعيمي، مهند عبد الستار (٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط١ ، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
- ❖ النبال، 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.
- ❖ 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.
- ❖ Anastasia, A (1988): psychological Testing _Thad .New york , Macmillan Publishing Co .LNC
- ❖ Anastasi, A. (1997): Some merging trends in Psychology measurement, Vol,1.
- ❖ Baron, A,R et al (1980) : psychology Helt sanders Intentional Edition Japan
- ❖ Borders, I, D. & Drory, Sandra (1992): Comprehenive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitoners, Journal of counseling and development, Vol.70.
- ❖ Elizabeth, G.M. (1992): modified quality of life measure for youths psychometric properties, Diabetes, Educe .
- ❖ Feldman,R.(2008): Development across the life span(5th ed)upper saddle river, NJ:Pearson Prentice Hall.
- ❖ Ryff ,C. D.(1989),Happiness Is Everything, or Is? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being ,Journal of Personality and Social Psychology ,vol.57,No. 6,1069-1081.
- ❖ Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995): The structure of Psychological well- Being revisited, Journal of Personality and Social Psychology, 69.

Siahpush, M. et al. (2008): Happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence of limiting, long-term health condition. ❖
American Journal of Health Promotion,23(1) .

Meichenbaum,D,H.(1977): Cognitive – behavior modification, Future directions, In P, ❖
Sjoden, S, Gates & W, S, Dockens (Eds) Trends in behavior therapy, New York,
Academic Press.

Allen: M.J & Yen: M.W (1979): Introduction to Measurement Theory: California : ❖
Book Cole.