Diyala Journal
for Human Research
Website:
djhr.uodiyala.edu.iq

مجـــلة ديالـــــــــــى
للبحـــــوث الإنســـــانية

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838

مجلة ديالى للبحوث الانسانية العدد (98) المجلد (4) كانون الأول

برنامج ارشادي مقترح قائم على العلاج الوجودي في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة

A Suggested Counseling Program based on Existential Therapy in Developing Psychological Happiness among University Female Employees

م. غفران حسين ابراهيم أ.د صالح مهدي صالح

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية

Abstract

The current research focuses on identifying a proposed program (existential therapy) in developing psychological happiness among university employees, to achieve the aim of the study, the researchers built a measure of psychological happiness based on a model (Ryff, 1989). 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 methods of re-testing, and it reached (0.88). As for Cronbach's alpha, it reached (0.84), and thus the scale became in its final form consisting of (48) items. The sample consisted of (400) female employees from the University of Diyala and the presidency of the university. At the end of the study, the researchers reached a set of recommendations.

Email:*ghofran.hussain12@gmail.com dr.sulihbaquba@yahoo.com*

Published:1-12-2023

Keywords: برنامج ارشادي, العلاج الوجودي ، تنمية , السعادة النفسية .

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0
(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على برنامج مقترح بأسلوب (العلاج الوجودي) في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية بالاعتماد على انموذج (Ryff, 1989) ، وتكون المقياس من (48) فقرة بصيغته الاولية ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي اعادة الاختبار وقد بلغ (0.88) و ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.84) وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (48) فقرة ، وتم اختيار عينة البحث(400) من المجتمع البحث الكلي (1062) موظفة من جامعة ديالى ورئاسة الجامعة و توصلا الباحثان الى مجموعة من التوصيات.

مشكلة البحث

يشهد العالم في القرن الحادي والعشرين وخصوصا في المرحلة الراهنة الكثير من التغيرات التقنية والاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية وغيرها من التغيرات التي أثرت بالقيم البشرية ، وسببت صراعات بين الماضي والحاضر ، 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، 2004: 10) ؛ و بسبب ضغوط الحياة الكثيرة التي يتعرض لها الإنسان والنزاعات الداخلية التي تحدث بين غرائزه المتناقضة من ناحية والنزاعات الخارجية بينه وبين المجتمع من ناحية أخرى . لذا يتطلب القيام بدراسات في محاولة لتحقيق قدر أكثر من السعادة النفسية إلا أن علماء النفس ولعقود عديدة لم يهتموا بالسعادة النفسية بينما زاد اهتمامهم بالمواضيع السلبية مما جعل ارتباط علم النفس في تفكير العامة من الناس بأنه علم الاضطرابات النفسية .

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

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

- هل للبرنامج الارشادي القائم على (العلاج الوجودي) أثر في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؟

أهمية البحث

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **الجانب النظري**

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

- الجانب التطبيقي

1- بناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .
2- تزويد الوحدات الارشادية ببرنامج إرشادي قائم على باسلوب العلاج الوجودي في تنمية السعادة النفسية لدى الموظفات ، فانه يمثل أداة علمية يمكن الافادة منها .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى بناء برنامج ارشادي مقترح (العلاج الوجودي) في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة .

حدود البحث

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

تحديد المصطلحات

1- البرنامج الارشادي

بوردرز (Borders&Dryra,1992)

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

2- العلاج الوجودي

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

3- السعادة النفسية

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

التعريف النظري

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

التعريف الإجرائي

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

4- الموظفات

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

الفصل الثاني / اطار نظري

مفهوم السعادة النفسية

تعد السعادة النفسية من أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الإيجابي كونها الهدف الذي يسعى نحوه كل البشر و عبر الحضارات المختلفة .

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

المجال الاول : الاستقلالية .
المجال الثاني : التمكن البيئي .
المجال الثالث: التطور الشخصي.
المجال الرابع: العلاقات الايجابية مع الاخرين .
المجال الخامس: أهداف الحياة .
المجال السادس : تقبل الذات.

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

وان (Ryff) قد أكدت على مشاركة مفاهيم النظريات الشخصية في الوصول الى السعادة النفسية ومن هذه المفاهيم هي : (النمو الشخصي، وميول الحياة الرئيسية ، الصحة العقلية في مرحلة الشيخوخة، الوظائف الكاملة للشخص، والعمليات التنفيذية للشخصية، والنضج، وتحقيق الذات ، والفردية) (ابو هاشم،282:2012).

العلاج الوجودي

إذ يعتقد الوجوديون أنّ التقيد بأسس نظرية محددة سلفا يعد من أكبر العوائق التي تحول دون بلوغ أفضل فهم للإنسان ، وأفضل تواصل معه ، وعلى الرغم من ذلك فإن للاتجاه الظاهراتي والفلسفة الوجودية الدور البارز في إرساء القواعد التي

تحدد الخلفية النظرية والأساس الفلسفي ، وكذلك أسلوب الممارسة العلاجية في مدارس العلاج الوجودي بوجه عام ، وفي العلاج بالمعنى بوجه خاص ، ستعرض الباحثة نظرية (فرانكل) في العلاج الوجودي (بالمعنى) عن طريق الآتي :

أ- نشأة العلاج الوجودي (بالمعنى) :

على الرغم من اختلاف طريقة (فرانكل) عن طرق العلاج الوجودي الأخرى في عدد من الجوانب ، الا انه يمتاز بالوضوح واليسر ، ويساعد العلاج بالمعنى على حل مشكلات الفرد المتصلة بالطبيعة الروحية والفلسفية في الحياة : مثل مشكلات مرتبطة بمعنى الحياة ، والموت ، والمعاناة ، والحب .

إن الدافع الاساسي للانسان – وفقا لنظرية (فرانكل) هو إرادة المعنى ، وهو دافع أساسي يفوق دافع خفض التوتر ، او دافع القوة ، او دافع تحقيق الذات ، ويحدث الاحباط الوجودي عندما تهدد هذه الحاجة ، ويصف (فرانكل) ما ينتج عن ذلك من احساس باللامعنى بأنه الفراغ الوجودي ، مثل هذه المشاعر منتشرة وبخاصة في هذه الاوقات العصيبة والضاغطة والمسببة للحيرة ، وهكذا فان العلاج بالمعنى يكمل عمل المعالج النفسي الذي يتناول مشكلات نفسية وانفعالية لدى الانسان ؛ إذ إنّ أكثر ما يعنى به (فرانكل) هو الجانب الروحي ، وهو ما يميزه من المجالات البيولوجية والسيكولوجية التي تهم عادة الاكلينيكية وحين ينتشر الاحباط الوجودي ويشتد ، فقد تحدث أعراض عصابية شديدة ويسمى (فرانكل) هذا الظرف (العصاب الروحي) ، ومثل هذه المشكلات التي تعكس الاحباط الوجودي هي التي يعنى بها العلاج بالمعنى ، والهدف النهائي هو مساعدة الفرد على ايجاد هدف لوجوده (عبدالله ، ٢٠١٢ : ٢٠٨)

فلسفة العلاج الوجودي (بالمعنى) :

يمتد الأساس الفلسفي للعلاج بالمعنى امتدادا فسيحا حتى أنه يمكن وصفه على أنه فلسفة لحياة الإنسان ، لا أسلوبا يعالج مشكلة بعينها ، أو أخرى غيرها ، فقد استند (فرانكل) إلى فلسفة أصبحت مدخلا علاجيا يستهدف مساعدة الأفراد على أن يجدوا معنى لحياتهم ، وذلك عن طريق الإيمان والاسترشاد بمبادئ هذه الفلسفة ، ولاسيما الاعتقاد بأنه لا بأس من أن يشعر الإنسان أحيانا بالمعاناة ، والتعاسة ، والألم ، أو يعيش السعادة والهناء ، فمع الوصول إلى المعنى يكون الوصول إلى ذروة الوجود . وفي ذلك يورد (فرانكل) ما قاله (نيتشه) : " إن مالا يقتلني يجعلني أكثر قوة " . ويبلور (فرانكل) فلسفة العلاج بالمعنى ، مشيرا إلى أن العلاج بالمعنى يحاول مساعدة الفرد المصاب بالعصاب على أن يصبح واعيا بمهمات حياته ، وأن يوقظ فيه الوعي الأكمل بوجوده ، ومعنى هذا الوجود ، على نحو يسهم في تعضيد قدرته على التغلب على عصابه ؛ ولأن المعنى قوة أولية في حياة الإنسان فهو نوعي وفريد من حيث إنه يتحقق بوساطة الفرد وحده ، ويشبع عنده إرادة المعنى (Frankle , 1986 :21)

اهداف العلاج :

يذكر (باترسون) تبعا لـ (فرانكل) إنه ليس من بين أهداف العلاج الوجودي (بالمعنى) أن يأخذ مكان العلاج النفسي ، وإنما يحاول استكماله ، إذ يتناول الإنسان في صورة كاملة تتضمن البعد الروحي وتركز صراحة على القيم والمعاني ، وذلك لأن الأعصبة النفسية تكون ذات مظاهر وجودية ، وعلاجها يجب أن يكون أكثر من مجرد علاج لأنه يجب أن يأخذ بالحسبان المظاهر الوجودية ، وهذا هو ما يفعله العلاج.

والعلاج الوجودي يهدف إلى أن يفهم الإنسان ذاته ، ويفسر وجوده ، ويعبر (فرانكل) عن ذلك قائلا: " إن المتعمق في أهداف العلاج بالمعنى يجد أنه يستهدف إعادة توجيه موقف العميل حيال مرضه ، وألمه ، ومعاناته ، وأزماته " . ويضيف (فرانكل) موضحا أنه بلغة التحليل النفسي فإن العلاج بالمعنى يساعد العملاء على مواجهة رغباتهم الممنوعة ، ويساعدهم على أن تكون لديهم أنا عليا أكثر سماحة وأقل صرامة ، فالتعامل في العلاج بالمعنى يكون مع المبادئ والقيم والمعايير ، وكيفية اكتشاف الجديد والمناسب منها ، الذي يكون أقل عقابية وتزمنا وإيلاما . وفي موضع آخر يشير (فرانكل) إلى أن العلاج بالمعنى يولي اهتماما خاصا بالمستقبل ، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة يمكن تخطيها ، ومعاناة ينبغي مواجهتها ، هو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة ، متطلعا إلى مستقبل آت ، وهو الذي يجعله حريصا على التمتع بالسعادة والصحة النفسية.

ويستهدف العلاج كما يبين (فرانكل) الاهتمام بالنضالات الروحانية في سبيل المعنى والحياة ، تلك النضالات الكامنة خلف ستار المرض النفسي ، ويستهدف كذلك تعميق فهم الإنسان لحقيقة وجوده وطموحاته الإنسانية ، وتوسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بإمكاناته وقدراته ، بذلك يتضح أن العلاج بالمعنى لا يستهدف مجرد الشفاء من المرض ، أو التخلص من الأعراض ، وإنما بلوغ معان أكثر عمقا ، حتى وإن اقتضى ذلك تحمل الفرد للمزيد من القلق والألم والمعاناة ، ولتحقيق ذلك يهتم

المعالج بمحاولة فهم عميله والالتقاء معه في مشاركة وجودية يلتقي فيها إنسان بآخر ، ويتواصل معه بوصفه إنسانا لا مجرد عميل (باترسون ، 1990 : 375) .

ولغرض تحقيق الهدف من العلاج الوجودي استخدم الباحثان عدداً من الاستراتيجيات والفنيات في برنامجها الارشادي وهي (المناقشة ، الحوار السقراطي ، خفض الافكار، التحليل بالمعنى ، تعديل الإتجاه ، اللوجودراما ، التقويم ، التدريب البيتي)

واعتمد الباحثان اسلوب العلاج الوجودي في بناء البرنامج الارشادي وذلك للمسوغات الآتية:-

1. ملاءمة الاطار النظري للاسلوب الارشادي مع الاطار النظري للمتغير التابع السعادة النفسية ، بذلك سهل عملية بناء البرنامج الارشادي استناداً الى انموذج بوردرز ودراري الذي يعتمد على نظرية المقياس وفقراته جميعها.
2. احتواء اسلوب العلاج الوجودي فنيات واستراتيجيات مهمة يمكن عن طريقها تنمية السعادة النفسية.

الفصل الثالث / اجراءات البحث

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

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

جدول (1) مجتمع الكليات واعداد الموظفات في جامعة ديالى

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

1- عينة البحث: تم اختيار (400) موظفة موزعات على (7) كليات ورئاسة الجامعة على وفق العينة العشوائية ضمن حدود مجتمع كليات جامعة ديالى .

2- أداة البحث : قام الباحثان ببناء مقياس السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة على وفق الخطوات التي حددها (Allen Yen p118-119) وهي :-

- تحديد المفهوم : اعتمد الباحثان على انموذج (Ryff, 1989) في تحديدها لمفهوم السعادة النفسية .
- تحديد المجالات :- قام الباحثان بتحديد (6) مجالات على وفق الانموذج المتبنى وهي (الاستقلالية ، التمكن البيئي ، التطور الشخصي، العلاقات الايجابية مع الاخرين، أهداف الحياة، تقبل الذات)
- صياغة الفقرات : قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس و مكون من (48) فقرة بواقع (5) بدائل امام كل فقرة ، وتم الاتفاق في عملية التصحيح لفقرات المقياس على اعطاء الدرجات (5 ، 4 ، 3 ،2 ، 1) في حال الاجابة الموجبة واعطاء الدرجات من (1 ، 2 ، 3 ، 4 ،5) في حال الاجابة السالبة ، وقد اخذ الباحثان بآراء السادة الخبراء والمحكمين لمدى ملائمة البدائل .
- آراء المحكمين و الخبراء : بعد أنَّ تم تحديد مجالات مقياس السعادة النفسية و صياغة الفقرات على ضوء ستة مجالات و عرض الاطار النظري لمفهوم السعادة النفسية عرض الباحثان أداة المقياس بصورة أولية على (25) خبير

متخصصين في مجال علم النفس والارشاد و القياس و التقويم للحكم على صلاحية أداة المقياس , و تم اجراء التعديلات على فقرات المقياس , و بعد التعديل على فقرات المقياس وفقاً لآراء المحكمين أصبح المقياس يتكون من (48) فقرة موزعة على المجالات الستة.

- التحليل الاحصائي

تُعد عملية التحليل الإحصائي هي فحص لاستجابات الأفراد لكل فقرة من فقرات الأداة (مقياس السعادة النفسية), ويهدف إلى إعداد فقرات ضمن إداه البحث تتمتع بالخصائص السايكومترية, وهذا يُساعد الباحث في زيادة صدق وثبات أداته (نجرس, 2014 : 79).

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

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

ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأتباع الخطوات الآتية:-

- تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (400) موظفة من مجتمع البحث.
- تصحيح الاستمارات الخاصة بمقياس السعادة النفسية , وإعطاء درجة لكل فقرة من فقرات المقياس وبحسب نوعها (سلبية أو ايجابية).
- جمع الدرجات لكل استمارة واستخراج الدرجة الكلية.
- ترتيب الاستمارات الـ (400) تنازلياً (أي من أعلى درجة إلى أقل درجة).

سحب (108) استمارة من المجوعة العليا وبنسبة (27%), و(108) استمارة من المجموعة الدنيا وبنسبة (27%) .

- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات جميع المفحوصين ولكل مجموعة وكل فقرة من فقرات مقياس السعادة النفسية وإجراء الاختبار التائي لعينتين مُستقلتين (T-test) من أجل التعرف على الفروق بين درجات المجموعتين (العليا والدنيا) ولكل فقرة وعند مُستوى الدلالة (0,05%), وقد تبين أن جميع فقرات المقياس ذات قوة تميزية جيدة وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من الجدولية والتي قيمتها(1,96) وعند درجة حرية (214جدول(2) القوة التميزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المُتطرفتين

التسلسل	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3,666	1,540	2,009	0,999	9,377	دالة
2	3,768	1,538	2,185	1,161	8,537	دالة
3	3,370	1,343	2,175	1,075	7,214	دالة
4	3,194	1,549	1,935	0,978	7,140	دالة
5	3,463	1,512	2,083	0,938	8,054	دالة
6	3,305	1,248	1,935	0,940	9,110	دالة
7	3,277	1.206	2,037	0,874	8,654	دالة
8	3,259	1,355	1,981	0,831	8,349	دالة
9	3,787	1,223	2,027	0,990	11,617	دالة
10	3,435	1,170	2,018	0,956	9,739	دالة
11	3.194	1,356	2,194	1,114	5,919	دالة
12	3,620	1,213	1,944	0,894	11,555	دالة
13	3,009	1,424	2,064	0,969	5,697	دالة
14	3,287	1,497	1,935	0,959	7,897	دالة
15	3,046	1,449	1,879	0,883	7,144	دالة
16	3,638	1,179	2,037	1,058	10,504	دالة

17	3,231	1,148	1,898	0,874	9,596	دالة
18	3,592	1.268	1,981	1,085	10,032	دالة
19	3,953	1,079	1,953	0,950	14,445	دالة
20	3,083	1,261	2,092	1,098	6,156	دالة
21	3,500	1,377	2,166	1,106	7,843	دالة
22	3,324	1,527	1,935	1,007	7,889	دالة
23	3,009	1,370	1,972	0,980	6,395	دالة
24	3,463	1,271	1,916	0,958	10,096	دالة
25	3,537	1,376	2,055	1,066	8,841	دالة
26	3,537	1,443	2,092	1,148	8,140	دالة
27	3,222	1,542	2,166	1,249	5,526	دالة
28	3,351	1,493	2,148	1,251	6,420	دالة
29	3,296	1,435	1,990	0,999	7,755	دالة
30	2,861	1,512	1,963	0,067	5,041	دالة
31	3,657	1,541	1,990	1,054	9,273	دالة
32	3,713	1,547	2,027	1,045	9,380	دالة
33	3,287	1,360	1,990	0,999	7,978	دالة
34	3,064	1,536	1,888	0,950	6,765	دالة
35	3,351	1,499	1,925	0,839	8,622	دالة
36	3,361	1,218	1,814	0,877	10,703	دالة
37	3،259	1,225	1,805	0,880	10,011	دالة
38	3,194	1,356	1,916	0,798	8,435	دالة
39	3,787	1,238	1,796	0,883	13,600	دالة
40	3,398	1,222	1,824	0,873	10,888	دالة
41	3,111	1,369	1,796	0,806	8,599	دالة
42	3,518	1,286	1,833	0,922	11,067	دالة
43	2,953	1,403	1,777	0,846	7,456	دالة
44	3,185	1,511	1,694	0,802	9,055	دالة
45	3,055	1,439	1,694	0,742	8,735	دالة
46	3,657	1,193	1,833	0,971	12,320	دالة
47	3,314	1,107	1,796	0,851	11,296	دالة
48	3,546	1,285	1,759	1,003	11,389	دالة

- استخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

أي 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 ايضاً مؤشر لصدق فقرات المقياس في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة, واستعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين(درجة كل فقرة لفقرات المقياس وبين الدرجة الكلية) لأفراد عينة البحث البالغ عددها(400) موظفة, وعند استخراج معاملات الارتباط أتضح للباحثان أن جميع الفقرات دالة إحصائيا عند مُستوى دلالة (0,05), وبدرجة حرية(398) لاحظ جدول(3).

جدول (3) قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,434	دالة	25	0,413	دالة
2	0,446	دالة	26	0,404	دالة
3	0,355	دالة	27	0,349	دالة
4	0,403	دالة	28	0,368	دالة
5	0,429	دالة	29	0,387	دالة
6	0,434	دالة	30	0,316	دالة
7	0,441	دالة	31	0,445	دالة
8	0,419	دالة	32	0,479	دالة

9	0,514	دالة	33	0,429	دالة
10	0,464	دالة	34	0,423	دالة
11	0,381	دالة	35	0,473	دالة
12	0,509	دالة	36	0,486	دالة
13	0,341	دالة	37	0,517	دالة
14	0,463	دالة	38	0,441	دالة
15	0,343	دالة	39	0,550	دالة
16	0,447	دالة	40	0,519	دالة
17	0,427	دالة	41	0,445	دالة
18	0,441	دالة	42	0,563	دالة
19	0,532	دالة	43	0,425	دالة
20	0,311	دالة	44	0,523	دالة
21	0,349	دالة	45	0,406	دالة
22	0,388	دالة	46	0,515	دالة
23	0,289	دالة	47	0,482	دالة
24	0,474	دالة	48	0,505	دالة

- علاقة درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

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

جدول (4) قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية

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

- علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى:

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

جدول(5) معاملات الارتباط بين درجة المجال والمجال الاخر للمقياس

المجالات	الاول الاستقلالية	الثاني التمكن البيئي	الثالث النمو الشخصي	الرابع العلاقات الايجابية مع الاخرين	الخامس اهداف الحياة	السادس تقبل الذات
الاول	1	0,588	0,632	0,582	0,600	0,667
الثاني	0,588	1	0,594	0.650	0,596	0,676
الثالث	0,632	0,594	1	0,647	0,667	0,619
الرابع	0,582	0.650	0,647	1	0,671	0,687
الخامس	0,600	0,596	0,667	0,671	1	0,595
السادس	0,667	0,676	0,619	0,687	0,595	1

- علاقة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس

تم حساب معاملات الارتباط للأبعاد وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس , وتكون جميعها دالة إحصائيا, لاحظ

جدول (6) معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس

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

❖ الخصائص السايكومترية لمقياس السعادة النفسية

تعد الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقاييس النفسية, 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 السكيومترية أهمية في المقاييس (الغريب ، 1985 : 253)، والتي تمكن الباحثين من قياس الظاهرة قياساً دقيقاً وبالتالي توافر فرصة حقيقية لاتخاذ قرارات مناسبة (الريماوي,2017: 96).

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

* مؤشرات الصدق

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

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

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

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

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

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

* **الثبات**

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

ومن أجل التحقق من ثبات مقياس السعادة النفسية , لجأت الباحثة إلى استعمال الطرق الآتية:-

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

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

3.طريقة ألفا كرونباخ : تستعمل هذه الطريقة للتأكد من ثبات المقياس ؛ إذ يقيس مدى الاتساق, والتناسق في إجابة الفرد على كل الاسئلة الموجودة في المقياس ومدى قياس كل سؤال للمفهوم؛ إذ إنَّ فكرة هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته (عودة ، 1985 : 149) ، ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورندايك وهجين ، ١٩٨٦ : 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 (84%) وهو معامل جيد يمكن الاعتماد عليه

. الفصل الرابع / البرنامج الارشادي

يعتمد البرنامج الارشادي على اساس نظري نموذجي او اطار يساعد في رؤية العلاقات بين الضواهر 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 , 2013: 10) , و بعد الاطلاع على نماذج التخطيط للبرنامج الارشادي منها (نموذج السفاسفة , و نموذج البرمجة و الميزانية لدوسري و نموذج التخطيط لزهران) , أعتمد الباحثان على انموذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) في بناء البرنامج الارشادي المقترح , و ذلك لأنه يعتمد هذا النموذج على جميع فقرات المقياس و الذي يساعد على اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية من خلال الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي . و تتلخص خطوات تخطيط البرنامج الارشادي على وفق أنوذج بوردرز و دراري (Borders& Drory,1992) و كالاتي :

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

و سيقوم الباحثان بعرض جلستين مقترحتين في هذا الفصل :-

الجلسة الاولى : تقبل الذات الوقت :60 دقيقة

الموضوع	تقبل الذات
الحاجة	تمكين المسترشدات من تنمية تقبل الذات والتي تحسن من الصحة النفسية.
هدف الجلسة	تنمية تقبل الذات للمسترشدات.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدات قادرات على أن: يعرفن معنى تقبل الذات. يعرفن صفات الفرد المتقبل لنفسه. يمارسن أساليب تقبل الذات.

	متقبلات لذاتهن.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع ، الحوار السقراطي , تعديل الاتجاه
الأنشطة المقدمة	تقوم الباحثة بالترحيب بالمسترشدات للالتزام والحضور للجلسة. تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيتي ومناقشته مع المسترشدات وتقديم الشكر للمسترشدات اللواتي انجزن التدريب. تقديم الموضوع (تقبل الذات) ومناقشته مع المسترشدات. توضح الباحثة صفات الفرد المتقبل لثقته والأساليب التي تمارس لتقبل الذات. تقوم الباحثة ببيان نقاط القوة و نقاط الضعف للمسترشدات وعرض التجارب المؤلمة والاستفادة من الماضي في التجربة القادمة وتوظيف قدراتهن و امكانياتهن لتقبّل ذاتهن.
التقويم	تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة للمسترشدات وهي: ما معنى تقبل الذات. ما هي الأساليب التي تمارسها لتقبل ذاتها. تلخيص ما دار في الجلسة. تحديد الإيجابيات والسلبيات للجلسة الارشادية.
التدريب البيتي	تطلب الباحثة من المسترشدات تطبيق ما دار في الجلسة من خلال كتابة موقف يدل على تقبل الذات.

الجلسة الثانية: التفاعل الاجتماعي مدة الجلسة: 60دقيقة

الموضوع	التفاعل الاجتماعي
الحاجة	اتاحة المسترشدات إلى التفاعل الاجتماعي.
هدف الجلسة	تمكين المسترشدات على التفاعل الاجتماعي مع الأخرين.
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدات على أن: يعرفن التفاعل الاجتماعي. يُبينن أهمية التفاعل الاجتماعي. يقمن علاقات اجتماعية سليمة مع زميلاتها. يتفاعلن اجتماعياً .
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع ، الحوار السقراطي , خفض الأفكار
الأنشطة المقدمة	الترحيب بالمسترشدات والثناء عليهن لحضورهن الجلسة الإرشادية. تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيتي للجلسة السابقة وتقديم الشكر للمسترشدات اللواتي انجزن التدريب. تقديم موضوع التفاعل الاجتماعي وتعريفهُ ومناقشته مع المسترشدات. تقوم الباحثة بتوضيح أهمية التفاعل الاجتماعي للمسترشدات. تقوم الباحثة بحكاية قصة عن التفاعل الاجتماعي كنوع من أنواع النمذجة (لغرض التدريب). توضح الباحثة خصائص التفاعل الاجتماعي. تطرح الباحثة على المسترشدات السؤال الآتي (هل ترغبن في تطوير العلاقات الاجتماعية وتفاعل مع اي شخص.
التقويم	تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة الآتية: ما هو معنى التفاعل الاجتماعي؟ ما هي أهمية التفاعل الاجتماعي؟ تلخيص ما دار في الجلسة. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة الارشادية .
التدريب البيتي	تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي.

التوصيات

يوصي الباحثان بالآتي:

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

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

المصادر

أبو حلاوة ، محمد السعيد (2010): علم النفس الايجابي ، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية ، العدد(34) ، القاهرة ، مصر.
أبو علام، رجاء محمود، (1990): الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، دار العلم، الكويت.

- أرجايل، مايكل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت .
- امين ، فوزي احمد (2008) : سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، مصر .
- باترسون ، س . ه (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القسم ، ترجمة: حامد عبدالعزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- بخيت، ماجدة هاشم (2011): السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى رياض الأطفال، دراسة منشورة في مجلة الطفولة والتربية، المجلد (3)، العدد (6)، مصر .
- الجندي، أمسية السيد (2009): مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر .
- الخالدي، عطا الله (2009) : علم النفس الإرشادي (الدليل في الإرشاد الجمعي تطبيقات عملية)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الأردن .
- سيلجمان، مارتن (2008): السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم، ط1، مكتبة جرير مترجم ، المملكة العربية السعودية.
- عبدالله ، محمد قاسم (2012) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن.
- عودة ، احمد سليمان(1985): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، دار الأمل ، أربد .
- الغريب, رمزية (1985) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- فرهود ، عماد خالد مغير (2017): اثر البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة البناء المعرفي في تنمية الدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ديالى ، العراق .
- فليح ، ميثاق ظاهر(2018): تأثير أسلوبين إرشاديين (العلاج بالمعنى، العلاج الواقعي) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ، جامعة ديالى – كلية التربية الاساسية – العراق.
- الفنجري ، حسن عبد الفتاح (2006) : السعادة الحقيقية بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر ، بنها ، مصر.
- قانون انضباط الدولة , رقم 14 لسنة 1991
- القيسي ، سهى شفيق توفيق (2004): الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية. .
- الكناني، ممدوح عبدالمنعم وجابر، عيسى عبدالله (2011): القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- نجرس, سناء علي حسون(2014) : أثر أسلوبين إرشاديين العقلاني السلوكي الانفعالي العاطفي و العلاج الواقعي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية, اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة ديالى ,كلية التربية الأساسية, العراق.
- النعيمي, مهند عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس, ط1 , المطبعة المركزية, جامعة ديالى, العراق.
- النيال، مايسة أحمد، وعلي، ماجدة خميس (1995): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، دراسة منشورة في مجلة علم النفس، العدد (36)، القاهرة .
- هاشم , اركان فلاح (2017): الطمأنينة الانفعالية وهوية الأنا وعلاقتهما بالدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة بابل, كلية التربية للعلوم الانسانية, العراق.
- **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 .**
- **Frankl , V.E. (1986): The Unheard cry for meaning psycho therapy and Humanis, Simon of Schuster, New York**
- **Frankl ,factor (1967). Psychotherapy Existentialism, Washington square press Inc. New York.**
- **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.**