



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



اثر برنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير
في التربية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدم بها الطالب

هيثم علي شهاب الربيعي

ياشرف

أ.م.د. نور جبار علي

❖ مشكلة البحث:

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

إذ يبين "انتونوفسكي" أننا معرضون باستمرار إلى تغييرات وظواهر ، إذ أنها تتضمن أحداث الحياة الأساسية التي قد تؤثر على الصحة النفسية وتحطم التوافق النفسي والإيجابية للفرد ويزيد من القلق والتعاسة والغضب لديه، ويؤدي إلى غياب الازدهار النفسي الذي يعد مؤشراً سلبياً على دخول الأفراد في حالات من التعاسة والكآبة والتقليل من قدراته واندماجهم بالحياة، إذ تقل إنتاجية الأفراد ويصبح تأثيره شاملاً لجميع مفاصل الحياة لديهم على عكس الأفراد الذين يتمتعون بالازدهار النفسي يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تقديراً لذواتهم، ومستوى عالي من الكفاءة الاجتماعية والإنجاز وتحقيق الأهداف، ولديهم قابلية لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر تهيؤاً لمساعدة الآخرين (Argyle, 1999, p.95).

إن ضعف الازدهار النفسي وتأثيره السلبي على مشاعر الفرد يؤدي إلى مشاكل صحية ذات صلة بالإجهاد، وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يمثلهما من أحاسيس ومشاعر إيجابية أخرى مما يزيد من انتشار ضيق العيش وتعاسة الحياة وفقدان هدفها والاستمتاع بها (Diener, 1998: 33).

ويرى كل من (Joe Dispenza & Candace Pert) أن للانفعالات التي تتولد لدى الإنسان بسبب ضعف الازدهار النفسي تؤثر تأثيراً سلبياً على تكوين الفرد

النفسي والاجتماعي وتؤدي إلى المرض النفسي ويقل مستوى الأبداع لديه والدافعية لتحقيق الأهداف، إذ لا يستطيع التعامل بإيجابية مع المواقف الحياتية بكل مرونة (ابو حلاوة والشربيني، ٢٠١٦: ٢١).

ففي الوضع الراهن الذي جاء نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية وما طرأ من مستجدات على القيم والعادات وأساليب الحياة كافة، الأمر الذي نتج عنه شعور بالقلق والتوتر والاكتئاب وضعف القدرة على مواجهة المشكلات والشعور بمجهولية الأهداف التي جعلت من الصعوبة بإمكان الفرد الوصول إلى الحياة النفسية المثلى، وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يماثلها من أحاسيس ومشاعر إيجابية أخرى وتصور الفرد لمكانته في الحياة وما يتعلق بأهدافه وتوقعاته (البدران، ٢٠١٤: ١١).

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

ولكي يتحقق الباحث من وجود مشكلة انخفاض الازدهار النفسي لدى المدرسين قدم الباحث استبانة استطلاعية (ملحق رقم ٢) تم توزيعها على (٣٠) مدرساً، فأظهرت النتائج إن (٨٠٪) من المدرسين لديهم انخفاض في مستوى الازدهار النفسي والإيجابية ويعزى الباحث أسباب الانخفاض هذا إلى طبيعة الظروف

والأوضاع الاقتصادية والصحية التي يمر بها المجتمع والتي أثرت سلباً على الأشخاص عامة وعلى المدرسين بشكل خاص.

لذلك يصوغ الباحث مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي:

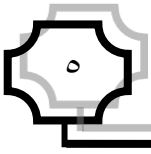
هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات أثر في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين؟

❖ أهمية البحث:

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

وقد استعمل الإرشاد النفسي في عدة مواقع مثل المدرسة والأسرة والعمل والمستشفيات مما يجعله من أهم الخدمات الأساسية المقدمة للأفراد والجماعات لتحقيق أقصى غايات النمو السوي لمظاهر شخصياتهم كافة للوصول بهم إلى ما يؤهلهم من إمكانيات شخصية تساعد على النمو والتطور لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومن ثم الوصول إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية مما ينعكس إيجاباً على أدائهم للإسهام في تحقيق أهداف الإرشاد عامة (حسين، ٢٠١٢: ٥).

ويسعى الإرشاد النفسي بطرائقه الوقائية والعلاجية والإنمائية إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية، بهدف التغلب عليها، والحد من آثارها ونتائجها السلبية، ومساعدة الأفراد على فهم السلوكيات والمواقف الحياتية المختلفة، ومساعدتهم على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي وعلى اتخاذ القرارات المناسبة للوصول إلى تحقيق التوافق السليم نفسياً واجتماعياً



والشعور بالرضا عن انفسهم وعن الآخرين وهذه الخدمات ينبغي أن تقدم من قبل شخص متخصص في مجال الإرشاد النفسي ويملك الكفاءة والخبرة العلمي (البصري، ٢٠١٧: ٥).

وإن العملية الإرشادية غالبا ما تحصل من خلال البرنامج الإرشادي المقنن والمنظم والشامل والمحدد الأهداف والوسائل المساعدة لتحقيقه، فالبرنامج الإرشادي عنصر أساس وجوهري في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية الذي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام إلى جانب قدرته على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الأزمات والمشاكل التي تواجه الإنسان في جوانب الحياة المختلفة (رضا وعذاب، ٢٠١١: ٤٦).

ويعد البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات الإرشادية المتتابعة والمحددة والمنظمة، تستند في أساسها إلى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تُقدّم خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدة الأفراد في تعديل سلوكياتهم أو إكسابهم سلوكيات إيجابية جديدة تؤدي بهم إلى التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها، ولكي يكون البرنامج الإرشادي فاعلا ويحقق الأهداف المرجوة منه يجب ان ينبثق من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يوجه اليهم (الشمري والتيمي، ٢٠١٢: ٥٤).

ولكي تحقق البرامج الإرشادية أهدافها لا بد أن يحتوي البرنامج الإرشادي على مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، ومن هذه الأساليب (أسلوب توكيد الذات) (الجوزيف ويلبي) الذي يعد المؤسس لهذا الأسلوب، بوصفه أحد الطرق العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة الفرد على القيام بسلوك ما، يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق الناجم عن زيادة الحساسية أو غيرها وكذلك مشاعره الإيجابية مثل الفرح والحب، ومن خلال هذا السلوك يحقق الفرد ميزات

اجتماعية مهمة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة، ولهذه الأسباب يعد السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق والخوف والتوتر (أبو اسعد والازيدة، ٢٠١٥: ١٧٩).

فضلاً عن إلى ذلك انه احد الوسائل السلوكية الإجرائية المستعملة في علاج ضعف الثقة بالنفس لدى الأفراد والشعور بالخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية واللامبالاة وفقدان الهدف في الحياة ويستهدف هذا الأسلوب في مساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم والمطالبة بحقوقهم وان يقوموا بسلوكيات مقبولة اجتماعياً (عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٥: ١٠٥).

وكما يعد أسلوب توكيد الذات أحد الأساليب العلاجية التي تهدف إلى زيادة قدرة المسترشد على القيام بسلوك ما يعبر من خلاله عن مشاعره السلبية مثل الغضب والضيق وكذلك عن المشاعر الإيجابية مثل الفرح والحب والامتداح ومن خلال هذا السلوك يحقق المسترشد ميزات اجتماعية مهمة ويشعر بالراحة والرضا عن الحياة ولهذه الأسباب يعد السلوك التوكيدي استجابة مضادة للقلق (أبو اسعد، ٢٠١١: ١٦٤).

أن هدف توكيد الذات هو وصف الأهمية الوظيفية في عبارات ذاتية من نوع معين تصاغ في نصوص ذات صيغة توكيدية وتدعيمية لتنمية الازدهار النفسي لدى المسترشد، وهو أسلوب تقويمي يدفع المسترشد لاكتشاف أخطائه وتصحيحها عن طريق تدعيم الثقة في مواجهة المشكلات الذاتية وإيجاد الحلول الناجحة للتخلص من تلك المشكلات (بطرس، ٢٠١١: ١٣٣).

وأهمية السلوك التوكيدي في مواجهة الضغوط جعلته هدفاً للعديد من البرامج التنموية وتطوير الجوانب التوكيدية بهدف إكساب الأفراد مهارات تمكنهم من إدارة ضغوط المواقف الاجتماعية بإيجابية وبدون تجنب أو تأجيل، ودراسات عديدة اختبرت فعالية تلك البرامج في مساعدة الأفراد في التغلب على ضغوطاتهم (علي، ٢٠١٩: ١٦٨).

وهذا ما أشارت اليه الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب توكيد الذات كدراسة (السندي وزملائه، ٢٠١٣)، التي توصلت إلى إن أسلوب توكيد الذات كان له أثر

فعالاً في تنمية الإحساس بالمعنى الوجودي للحياة، إذ يلعب دوراً كبيرة في تنمية الثقة بالنفس فضلاً عن أنه يساعد في خفض التوتر عن طريق استعمال فنياته التوكيدية (السندي وزملائه، ٢٠١٣: ٢٣).

أما دراسة (الخرجي، ٢٠١٧) التي هدفت إلى معرفة أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات، فقد توصلت الدراسة إلى أن أسلوب توكيد الذات كان له أثراً واضحاً في تنمية الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة (الخرجي، ٢٠١٧: ٢٢).

فلا بد لأي عمل ناجح من الأعمال ما إن يكون مخطط له ومدروس دراسة علمية جيدة من إذ الوسائل والغايات والنتائج التي نحصل عليها من جراء ذلك العمل والتخطيط، وإن العمل في الإرشاد النفسي يحتاج إلى تصميم البرامج الإرشادية لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتوصل إلى حلول ناجعة لأن بدون التخطيط والبرامج الإرشادية لا يمكن إن نحقق الأهداف التي نسعى الوصول إليها في العملية التربوية والإرشادية (علي وعباس، ٢٠١٥: ٢٦).

إذ يعد الازدهار النفسي مفهوم أكثر رقي وعمومية وشمولاً من السعادة والرفاهية لأنه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات إنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى من خلال مساعدة الأفراد على تحقيق اكتشاف لقدراتهم ومكامن القوة في الشخصية لزيادة وتحسين مستوى السعادة لديهم (Hone, 2013:76).

وركز كل من (Taylor & Jovanović & Joshanloo, 2019) في دراستهما على تقييم جودة الحياة والازدهار النفسي والرفاهية على المستوى المجتمعي، من خلال القيام بجمع مجموعة شاملة نسبياً من مؤشرات جودة الحياة المجتمعية، فضلاً عن الجوانب المتعلقة بالمتعة والسعادة لحياة الفرد، وأن الرفاهية الجيدة لها ارتباطات أقوى ذات تأثير إيجابي في الازدهار النفسي والشعور بالرضا عن الحياة والتقدم

الاجتماعي والاقتصادي وزيادة الإنتاج للأفراد والعمل بجدية عالية، ويمكن النظر إلى الرضا عن الحياة كمؤشر على مدى حصول الناس على ما يريدون في الحياة، تشير النتائج إلى هناك علاقة بين الرضا عن الحياة وجودتها للأشخاص والرضا الوظيفي والدافعية نحو الإنجاز من شأنه إن يزيد مع المستويات الموضوعية للتنمية في البلدان، فوصول الفرد إلى حالة الازدهار النفسي يشجع الناس على التفكير في حياتهم بأكثر إيجابية من الناحية الاجتماعية والاقتصادية، والشعور الدائم بالسعادة والاستمتاع بالحياة من خلال التركيز على المشاعر الداخلية والموارد النفسية والشخصية والأداء وعيش حياة جديرة بالاهتمام، ومفعمة بالأمل، وممتعة تنطوي على حالات ذهنية ممتعة وأيضًا تطوير وممارسة المهارات الشخصية والاجتماعية (Taylor & Jovanović & Joshanloo, 2019:22).

ويشير (Seligman, 2002) إن الحياة الممتعة قد تجعلنا نشعر بالانفعال الإيجابي، وتعزز بشكل عميق وكبير السعادة الممتعة إلا أننا نحتاج إلى اكتشاف عالم المعنى، كذلك إن من دون تطبيق قوى الشخص الفريدة وتطوير فضائله تجاه هدف أكبر من ذاته فإن إمكانية الفرد تميل إلى إن تكون طريقاً مقطوعاً و تؤدي به إلى الشعور بالملل والحزن والسعي الفارغ نحو المتعة، وكرس سيلجمان نفسه في عمله المبدع ليكتشف الإحساس الكبير بالمعنى في الحياة، إن الحياة الطيبة مكان للسعادة والعلاقات الجيدة والعمل الممتع، ومن هذه النقطة يشجع سيلجمان الناس على الذهاب بعيداً أثناء سعيهم وراء الحياة ذات المعنى، أي السعي المستمر لطلب السعادة (Seligman, 2002:8).

فالأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها والتي تعد سببا آخر للتوافق، إذ يعدل الفرد أهدافه ويسعى إلى أهداف أخرى تؤدي إلى الوجود الأفضل والمزاج الذي يعد انعكاساً لأحداث الحياة، ويذكر (دينر، ٢٠٠٠) لكي نفهم الوجود الأفضل، يجب أن نبحث في كل أدوار الحياة الرئيسية الزواج والأسرة والعمل والدخل والسكن والجيران والمجتمع والصحة والمرض، فكل منها له دلالة، فالعمل على سبيل المثال، هو مصدر الدخل الذي يحدد مستوى المعيشة والسكن ونوعية الجيران وأشكالا أخرى من

الحياة. كما أن نوع الوظيفة له دلالة بالنسبة للطاقة والوقت والأصدقاء وكيفية الاستفادة من القدرات والمهارات (جبر، ٢٠٠٤: ٢٩).

وإشارة (دانييل ستوكولز، ٢٠٠٣) وأظهرت الدراسات إلى أن وجود شبكات الأصدقاء والدعم الاجتماعي والمستويات العالية من الثروة الاجتماعية في المجتمعات المحلية، كأن يثق الناس بعضهم ببعض، ويقومون بأنشطة مشتركة، قد ارتبطت بمستويات عليا بكل من الوجود الأفضل الانفعالي والوجود الأفضل الفيزيولوجي (دانييل ستوكولز، ٢٠٠٣: ٤٥٥).

وغياب الانفعال السلبي أو الخبرة السلبية ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة، ولكن الذي يحدد الحياة الطيبة، هو كيف نتغلب على التحديات والمحن ومن هنا، فإن جودة العلاقات الإنسانية ونوعيتها ونوعية الحياة، لا تتحقق عبر الهرب والتجنب أو الهرب والتحاشي، ولكن بالتعامل الفعال والناجح مع المحن والشدائد، ويرى (سيلجمان وشيكز ينتميهالي، ٢٠٠٠) أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وجعل الحياة ذات قيمة، كما تحول دون الأعراض المرضية (ريف وسينجر، ٢٠٠٣: ٢٨٨).

ويرى (Folkman & Maskowitz, 2000) أن الخبرة الذاتية الإيجابية، تساهم في نمو الإبداع ومرونة التفكير وسلوك حل المشكلات، وتقدير الذات، وتخفف آثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية، وأكدت العديد من البحوث أن المشاعر الإيجابية تقوي الإرادة المقاومة للأمراض والشفاء منها، فالمشاعر الإيجابية والإرادة القوية تعملان مقاومة المريض للمرض وتساعد على الشفاء، أما الانفعالات السلبية فتؤدي إلى ارتفاع الضغط النفسي ووصول الفرد إلى مرحلة الاستنزاف فتضعف المناعة وينمو المرض أكثر (جبر، ٢٠٠٤: ١٢).

إن أوجه القوى الإنسانية مثل القدرة على المداومة والمثابرة تحت ظروف صعبة، ربما تنمو بالتدرج، كلها تعود الأفراد على مواجهة التحدي، فقد بينت العديد من نتائج الدراسات السابقة أن التعرض للأحداث السلبية، ربما تكون متطلبا سابقا لغرس

أوجه القوى الشخصية، مثل: الثقة بالنفس، والإبداع، والشعور بالتفاؤل، والقدرة على القيام بالأعمال الشاقة، والتي تكون أساسية في الاحتفاظ لمدة أطول بالثبات الانفعالي والوجود الأفضل، فإن المعيشة أو التعرض للبيئات المقابلة والفقيرة لفترات ممتدة قد تجهض جهود الفرد لرفع هذه القيود والتخلص منها، بل إنها تحبطه وتجعله يتبنى استعدادات نحو تقبل حالة العجز المتعلم واليأس (ستوكولز، ٢٠٠٣: ٤٦١).

كما إن الأفراد الذين يتصفون بالازدهار النفسي لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية كما يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم بوصفها غرضاً مهم ويشعرون بدرجة عالية من الإلتقان والكفاءة في إعمالهم 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، ٢٠١٣: ٣-٤).

وكما تتبع أهمية البحث الحالي ذلك من اعتبار المدرسة من المؤسسات التربوية والعلمية المهمة في إي مجتمع والمدرس هو عماد المجتمع والذي يقع على عاتقه تقدم إي مجتمع وتطوره وازدهاره، فهو الأولى من غيره بامتلاكه قدراً كبيراً من مستويات الأداء الإيجابي الأمثل رغم هذه الظروف والأحداث القاسية والتعامل المستمر مع الشخصيات المختلفة فضلاً عن ذلك إن طبيعة التدريس التي تخلق مستوى عالي من الضغوط النفسية، فكل هذه المؤثرات الخارجية تتطلب من المدرس قدرة كبيرة من الإيجابية والتوافق النفسي وتحقيق الأهداف لطلابه وأداء مهارات خاصة من اجل التعامل بمرونة وتقليل الضغوط الواقعة عليه، وتناوله هذه الشريحة بغاية الأهمية بعدها من الشرائح التي تمثل ركيزة مهمة في المجتمع وتقع عليه مهام تنشئة جيل المستقبل وهذه المهمات تتطلب من المدرس إن يتسم ببعض السمات الإيجابية وان يحقق مستويات عليا من الأداء الإيجابي الأمثل للتعامل الجيد مع

المواقف الحياتية المختلفة (سلمان، ٢٠١٤: ١٦). ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي.

◆ الجانب النظري:

- ١- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحث) تهدف إلى تنمية الازدهار النفسي بأسلوب توكيد الذات لدى المدرسين.
- ٢- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهم المدرسين في المرحلة الثانوية.
- ٣- إعطاء المدرسين تصور واضح حول مفهوم الازدهار النفسي.

◆ الجانب التطبيقي:

- ١- يزود المرشدون التربويون بأداة (مقياس الازدهار النفسي) الذي أعده الباحث لقياس الازدهار النفسي لدى المدرسين.
- ٢- يزود المرشدون التربويون ببرنامج إرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين.
- ٣- إن هذا البحث يسهم في رفد المكتبة العراقية والعربية في مثل هذه الدراسة.

❖ أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:
- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي.
 - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الازدهار النفسي.

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

❖ حدود البحث:

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

❖ تحديد المصطلحات:

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

❖ البرنامج الإرشادي:

عرفه كل من:

❖ بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

هو برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكانياتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Drury & Borders, 1992: 461).

❖ زهران (٢٠٠٥):

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي. (زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩).

❖ حمد (٢٠١٣):

هو نشاط منظم على وفق حاجات وأهداف تم التوصل إليها عن طريق جمع وتحليل المعلومات والبيانات عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بهدف أحداث تغييرات جوهرية في معلوماتهم ومواقفهم من خلال وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية والدراسية (حمد، ٢٠١٣: ١٨).

❖ **التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:**

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

❖ **التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:**

مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات المسترشدين التي قام بها الباحث في أعداد برنامجه الإرشادي الذي يتضمن (تحديد الحاجات، تحديد الأولويات، كتابة أهداف البرنامج، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم البرنامج)

توكيد الذات:❖ **عرفه كل من:**◆ **جوزيف ولبي (Wolp,1958) :**

وهو أسلوب يتضمن نوع من التعليمات والأنشطة التي يعطيها المرشد للمسترشد لكي يؤكد شعوره بذاته، وما يترتب على ذلك من الشعور بالثقة بالنفس، وما يؤدي إليه من التحرر من مشاعر النقص والدونية أو الخجل والانطواء (العيسوي، ١٩٩٧: ٧٤).

◆ **كنفر وجولدشتان (Kanfer & Goldstein,1975) :**

وهو عبارة عن اجراءات تتضمن قدرة المسترشد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية وذلك من خلال مشاركته في السلوكيات التوكيدية المختلفة (Kanfer & Goldstein,1975:252)

◆ **رامز (٢٠٠٦):**

هو القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار بدرجة عالية من الصحة النفسية والفاعلية، والتوكيدية ليست مجرد مهارات اجتماعية للتعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية للفرد بل لها معانٍ أخرى منها مهارة التصرف بحكمة على وفق ظروف ومتطلبات كل موقف (رامز، ٢٠٠٦: ٣).

◆ جونانثن (Jonathan,2007):

هو القدرة على التعبير عن المشاعر والآراء والمعتقدات بصورة مباشرة وبجدية وصدق دون الاعتداء على آراء الآخرين (Jonathan, 2007, :3).

◆ جودة (٢٠٠٨):

بأنه قدرة الفرد على إثبات وجوده عبر التعبير عن نفسه بصورة إيجابية للمواقف التي تتطلب الاحترام والتقدير والمعاملة الطيبة وبصورة سلبية لمواقف الرفض وعدم التقبل بعيداً عن العدوان (جودة، ٢٠٠٨: ١٣).

❖ التعريف النظري لأسلوب توكيد الذات:

اعتمد الباحث تعريف (ولبي Wolp,1958)) لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

❖ التعريف الإجرائي لأسلوب توكيد الذات:

هو أسلوب منظم استعمله الباحث في الجلسات الإرشادية يتضمن فنيات وأنشطة تستعمل في البرنامج الإرشادي والمتمثلة ب(تنطيق المشاعر، الحديث الإيجابي مع الذات ، التصعيد، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي، والتدريب البيئي).

❖ الازدهار النفسي (Psychological Flourishing):

❖ عرفه كل من:

◆ هوبيرت و تيموثي (Huppert and Timothy,2010):

هو مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال يتكون بوجود مشاعر إيجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية أو الميزات الأساسية التالية (المشاعر الإيجابية، والاندماج، والمعنى) وثلاثاً من الميزات الإضافية الست (الاعتزاز بالذات، التفاؤل، المرونة، الحيوية، حرية الإرادة والعلاقات الإيجابية) (Seligman,2011:26).

◆ ادوارد دينر (Adward Diener, 2010):

هو حالة يشعر الفرد فيها بمشاعر إيجابية وأداء إيجابي في النطاق الذاتي له كالنشاط والحيوية والكفاءة والإلتقان والتفؤل وكذلك في النطاق الخارجي كالعلاقات الاجتماعية والمساهمة الاجتماعية والحياة الهادفة (Diener,et al,2010:77).

◆ سيلجمان (Seligman,2011) :

هو الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الإيجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الإيجابية والإنجاز (Seligman,2011:16).

◆ كوري كيبس (Corey Keyes, 2012) :

هو السلوك الإنساني الذي يتكون من مستويات عالية من الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية أي أن الفرد يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه، كمحاولة منه الترتي في أداءه الوظيفي فيقارن بين أدائه الحالي وهل سوف يساعده هذا الأداء للوصول إلى ما يسعى إليه (Keyes,2014:33).

❖ التعريف النظري للازدهار النفسي:

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

❖ التعريف الإجرائي للازدهار النفسي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد عينة البحث عن طريق إجاباته على فقرات مقياس الازدهار النفسي الذي قام الباحث ببنائه.

❖ المدرس:

حسب تعريف وزارة التربية العراقية (٢٠١١):

هو الفرد الذي يعين مدرساً في المدارس المتوسطة أو الإعدادية ويحمل مؤهلاً تربوياً لا يقل عن الشهادة الجامعية الأولية (قانون وزارة التربية رقم (٢٢)، (٢٠١١).