



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



# أثر برنامج ارشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي.

من الطالبة

غفران حسين إبراهيم كمر العبادي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا

دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ

عَطَاءً غَيْرَ مَجْذُورٍ ﴿١٠٨﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(١٠٨) □□□□□□□□□□

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) قد تمّ بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم: أ. م. د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمّت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحويّة غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم: أ.د. لؤي صيهود فواز

الاختصاص العام : الادب العربي

الاختصاص الدقيق : الادب الأندلسي

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلميِّ ولأجله وقعت .

### التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي : أم.د. حسين حسين زيدان

التخصص العام: العلوم التربوية والنفسية

التخصص الدقيق: الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

مكان العمل: المديرية العامة لتربية ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج أرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقييمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

### التوقيع:

اسم المقوم ولقبه العلمي : أ.م.د. سناء أحمد جسام

التخصص العام: العلوم التربوية والنفسية

التخصص الدقيق: ارشاد وصحة نفسية

مكان العمل: الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) المقدمة من لدن طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م.د. عمر عادل عبد الوهاب

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية الادارة والاقتصاد

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية) التي قدّمتها طالبة الدكتوراه (غفران حسين ابراهيم كمر) وناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير (جيد جداً).

الأستاذ الدكتور

علي عليج خضر

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

احمد يونس محمود

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ المساعد الدكتور

سناء حسين خلف

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

سميعة علي حسن

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس

رئيساً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

عضواً ومشرفاً

/ / ٢٠٢٢م

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى في / / ٢٠٢٢.

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

/ / ٢٠٢٢م





# الإهداء

إلى

- إكليل النعمة الذي أُزين به رأسي والقمر الذي ظل مكانه في القلب خالياً ... والدي العزيز ( رحمه الله )
- التي روتني من حنانها واشبعنتني من حكمتها ... أمي الغالية
- المؤتمن على القلب الممتلئ حبا وحنانا والنفس الملهمة صبورا وإيمانا ... زوجي
- سندي في الحياة حبا واعتزازاً ... أخوتي وأخواتي
- زينة الحياة الدنيا وقرّة عيني ... ابنتي . زهراء وبراء

## شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين والغني عن الشكر الوهاب الرزاق يؤتي الحكمة من يشاء والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين ومن اقتفى أثرهم وأهتدى بهديهم أجمعين إلى يوم الدين .

وبعد . . .

فهذا مقام العرفان بالفضل والاحسان . . . وبالشكر والامتنان لكل من كانت له بصمة واضحة في مسيرتي العلمية . . . أتقدم بأسمى معاني الامتنان والشكر والثناء ، واعترافاً بالجميل ، ووفاءً بالمعروف ، إلى مشرفي الأستاذ الدكتور (صالح مهدي صالح ) الذي أكرمني بإشرافه ولما أبداه من توجيهات وارشادات علمية نورت طريق مجشي العلمي ، ولرحابة صدره لما أبداه من جهد ومتابعة في بلورة فكرة البحث وانضاجها ، ولعل ما تفرضه اسطر بديهية خلقية في مجال العلم ان هذا الغرس بتواضعه ما هو إلا نتيجة تضافر جهود عدة في إتمام اطروحتي كل الشكر والامتنان إلى (الاستاذ الدكتور عدنان محمود عباس ، الاستاذ الدكتور سالم نوري صادق ، الاستاذ الدكتور سميرة علي حسن ) لما قدموه لي من دعم وتعاون ، واتقدم بالشكر والامتنان إلى السادة رئاسة واعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء فجزاهم الله تعالى عني خير الجزاء ، وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الخبراء الافاضل في جمهورية مصر العربية لما قدموه لي من توجيهات وملاحظات قيمة والتي اغنت موضوع البحث ، واتقدم بالشكر والتقدير والامتنان إلى اعز الناس اللذين أكن لهم كل الاحترام واتم الأكرام الاستاذ المساعد الدكتور باسمه احمد جاسم ، الاستاذ المساعد الدكتور خنساء عبدالرزاق عبد، الاستاذ المساعد الدكتور وجدان نعمان رشيد ، والاستاذ رائد جليل ، والاستاذ باسم محمد ، لما قدموا لي من عون ومساعدة ونصح وارشاد في مسيرتي العلمية ، والشكر موصول إلى رئاسة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي واساتذتي الافاضل في كلية التربية للعلوم الانسانية،

وكلية التربية الاساسية ، اللذين لم يبخلوا بعلمهم ومساعدتهم لي فجزاهم الله عني احسن الجزاء ، وأتقدم بالشكر إلى موظفات جامعة ديالى وأخص بالذكر (كلية التربية للعلوم الصرفة ، كلية العلوم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ) عينة التجربة لما قدمن لي من تعاون ومساعدة والتزام في انجاز البرنامج الارشادي ، وإلى زملاء الدراسة على جميل فضلهم وعرفانهم لمساندتهم لي خلال المسيرة العلمية ، ومن الوفاء ورد الجميل اشكر كل من ساندني بالدعاء ومد يد العون لي قبل ان اطلبه ، وأسدي خالص شكري وامتناني إلى كل من شد من أزرني واحتضني أسرتي (أمي) أطال الله في عمرها ووفقني لأداء حقها ، و(اخوتي وأخواتي) ، وعائتي (زوجي وأبنتي) فجزاهم الله عني خير الجزاء ، والشكر موصول بالعرفان لكل من ردّ سلامي متصدقاً بإبتسامة وطلاقة وجه في مراحل اعداد مجثي هذا .  
والله ولي التوفيق له الحمد والشكر وله النعمة والفضل . . وفق الله الجميع لما فيه الخير والصلاح .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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



## أثر برنامج ارشادي قائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية

مستخلص أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي.

الطالبة

غفران حسين إبراهيم كمر العبادي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢٢

١٤٤٤ هـ

## المستخلص :

تعد السعادة النفسية من المفاهيم ذات المضامين الايجابية فهي " الاحساس بالعواطف الايجابية والشعور بان الحياة جديرة بأن نعيشها ، وخبرة انفعالية ايجابية و سارة تتضمن الشعور بالتفاؤل والبهجة والسرور وحب الناس والحياة والفرح والقدرة على التأثير في الاحداث "

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج الارشادي القائم على العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط في تنمية السعادة النفسية ، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( العلاج الوجودي ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) والمجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط ) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (العلاج الوجودي) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التحصين ضد الضغوط ) في الاختبار البعدي على مقياس السعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

واستعمل المنهج التجريبي من خلال عينة قدرها (٢٤) موظفة من جامعة ديالى برئاسة الجامعة ممن سجلن ادنى الدرجات على مقياس السعادة النفسية. إذ وزعن بالتساوي على التصميم التجريبي ذي الثلاث مجموعات (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات (العمر الزمني، الحالة الاجتماعية ، عدد الاطفال ، عائدة السكن، مدة الخدمة الوظيفية)، واستعملت الباحثة مقياس السعادة النفسية لغرض جمع البيانات ، وتم بناء مقياس السعادة النفسية على وفق انموذج (Ryff 1989) والمتكون من (٤٨) فقرة ، وبسنة مجالات ، وخمسة بدائل ، ومن ثم طبق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) موظفة من جامعة ديالى ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس إذ بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إختبار - إعادة الاختبار (٠,٨٨) واستعملت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٤١) وبذلك اصبح المقياس جاهزاً في صورته النهائية ليتكون من (٤٨) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث الحالي ، وصممت الباحثة لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوبين الإرشاديين (العلاج الوجودي) (Frankle,2004) و (التحصين ضد الضغوط) (Meichenbaum,1977)، وطبق على المجموعتين التجريبيتين، في جلسات بلغ عددها (١٥) جلسة لكل اسلوب،

وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٦٠) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وقد أظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي بأسلوبيه (العلاج الوجودي ، التحصين ضد الضغوط) أثراً في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات جامعة ديالى ، وأظهرت النتائج أيضاً ان البرنامج الارشادي بأسلوب (التحصين ضد الضغوط ) أثر بدرجة اكبر في تنمية السعادة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية. وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات.

## تُبتّ المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان.	١
ب	الآية القرآنية.	٢
ج	إقرار المشرف.	٣
د	إقرار المقوم اللغويّ.	٤
هـ	إقرار المقوم العلميّ الأول.	٥
و	إقرار المقوم العلميّ الثاني.	٦
ز	إقرار المقوم الإحصائيّ.	٧
ح	إقرار لجنة المناقشة .	٨
ط	الإهداء.	٩
ي - ك	شكر وثناء.	١٠
ل - س	مستخلص الأطروحة باللغة العربية.	١١
ع-ز	تُبتّ المحتويات.	١٢
ش - ث	تُبتّ الجداول.	١٣
خ	تُبتّ الأشكال.	١٤
خ	تُبتّ المخططات.	١٥
ذ	تُبتّ الملاحق.	١٦



## تُبتّ المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
<b>الفصل الأول التعريف بالبحث</b>	
٥ - ٢	* مشكلة البحث.
٢٠ - ٥	* أهمية البحث.
٢١ - ٢٠	* أهداف البحث.
٢١	* حدود البحث.
٢٦ - ٢١	* تحديد المصطلحات.
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.</b>	
٩٥-٢٨	* الإطار النظري.
٦١-٢٨	* الاساليب الارشادية.
٤٢-٢٨	١- العلاج الوجودي.
٦١-٤٣	٢- أسلوب التحصين ضد الضغوط.
٩٥-٦١	* السعادة النفسية.
١١٦-٩٦	* الدراسات السابقة.
١٠٢-٩٦	* الدراسات التي تناولت الاساليب الارشادية.
٩٩-٩٦	* العلاج الوجودي .

١٠٢-٩٩	* اسلوب التحصين ضد الضغوط.
١٠٧-١٠٣	* الدراسات التي تناولت مفهوم السعادة النفسية .
١١٦-١٠٨	* موازنة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية.
١١٧	* جوانب الافادة من الدراسات السابقة.
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.</b>	
١٢٠-١١٩	* منهجية البحث .
١٢١-١٢٠	* مجتمع البحث.
١٢٧-١٢٢	* عينات البحث.
١٣٠-١٢٧	* التصميم التجريبي.
١٣٥-١٣١	* تكافؤ مجموعات البحث.
١٥٠-١٣٥	* أدوات البحث.
١٥٥-١٥٠	* الخصائص السيكمترية للمقياس.
١٥٥	* الوسائل الاحصائية.
<b>الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي.</b>	
١٥٨-١٥٧	* مفهوم الارشاد.
١٦١-١٥٨	* طرق الارشاد المستعملة في البرنامج الإرشادي.
١٦١	* أهداف الإرشاد الجمعي.

١٦١-١٦٣	* خطوات الإرشاد الجمعي .
١٦٣	* دور المرشد في الإرشاد الجمعي.
١٦٤	* المجموعة الإرشادية.
١٦٤-١٦٦	* العوامل المؤثرة في نجاح المجموعة الإرشادية.
١٦٦-١٦٨	* البرنامج الإرشادي .
١٦٨-١٦٩	* اهداف البرنامج الإرشادي .
١٦٩-١٧٠	* فوائد البرنامج الارشادي.
١٧٠-١٧٢	* أسس بناء البرنامج الإرشادي .
١٧٢-١٧٣	* المناهج المتبعة في البرنامج الإرشادي.
١٧٣-١٧٨	* تخطيط البرنامج الارشادي .
١٧٨-١٨٥	* خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي وفق انموذج (Borders&Drura: 1992) .
١٨٥-١٨٦	* الخطوات التي يقوم عليها البرنامج.
١٨٦-١٨٧	* صدق البرنامج الارشادي.
١٨٧-١٨٨	* تنفيذ البرنامج الإرشادي.
١٨٩	* انتهاء البرنامج الارشادي.
١٩٠-٢٣٧	* البرنامج الارشادي على وفق (العلاج الوجودي) .
٢٣٧-٢٨٦	* البرنامج الارشادي على وفق اسلوب (التحصين ضد الضغوط).

## الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

٢٩٥-٢٨٨	* عرض النتائج.
٢٩٨-٢٩٦	* تفسير النتائج ومناقشتها.
٢٩٩	* الاستنتاجات.
٣٠٠	* التوصيات.
٣٠١	* المقترحات.
٣٣٢-٣٠٢	* المصادر.
٣٦٠-٣٣٣	* الملاحق.
A-D	Abstract

## تُبتّ الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٣	مستويات السعادة وفق نيتل Nettle	١
١١٦-١٠٩	موازنة الدراسات السابقة.	٢
١٢١	مجتمع الكليات واعداد الموظفين في جامعة ديالى.	٣
١٢٣	عينة التحليل الاحصائي للبحث بحسب كليات الجامعة.	٤
١٢٤	عينة وضوح التعليمات والفقرات.	٥
١٢٥	عينة الثبات لكليات الجامعة.	٦
١٢٧	توزيع الموظفين على المجموعة التجريبيتين والمجموعة الضابطة.	٧
١٣٢	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس السعادة النفسية للمجموعات الثلاث قبل التجربة.	٨
١٣٢	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليس للتكافؤ في متغير العمر الزمني للمجموعات الثلاث.	٩
١٣٣	قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير الحالة الاجتماعية للمجموعات الثلاث.	١٠
١٣٤	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير عدد الأطفال للمجموعات الثلاث.	١١

١٣٤	قيمة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) المحسوبة والجدولية للتكافؤ في متغير عائلية السكن للمجموعات الثلاث.	١٢
١٣٥	القيم الإحصائية لأختبار كروسكال واليز للتكافؤ في متغير مدة الخدمة الوظيفية للمجموعات الثلاث.	١٣
١٣٩	توزيع فقرات مقياس السعادة النفسية حسب كل مجال.	١٤
١٤٠	أنموذج توضيحي في الإجابة عن فقرات المقياس.	١٥
١٤١	تدرج الإجابة عن مقياس السعادة النفسية لموظفات الجامعة.	١٦
١٤٢	قيمة مربع كاي والنسب المئوية لآراء المحكمين وصلاحيه الفقرات.	١٧
١٤٤-١٤٦	القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.	١٨
١٤٧	قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية.	١٩
١٤٨-١٤٩	قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية للمجال مقياس السعادة النفسية.	٢٠
١٤٩	معاملات الارتباط للمجالات بعضها مع بعض.	٢١
١٥٠	معامل الارتباط للمجالات بالدرجة الكلية للمقياس.	٢٢
١٥٢	معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية.	٢٣

١٥٣	المؤشرات الإحصائية لمقياس السعادة النفسية.	٢٤
١٨١-١٧٩	فقرات مقياس السعادة النفسية التي حولت إلى عنوانات الجلسات الإرشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الإرشادي.	٢٥
١٨٨	عنوانات الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.	٢٦
٢٨٩	قيمة اختبار ولكوسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى.	٢٧
٢٩٠	قيمة اختبار ولكوسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية.	٢٨
٢٩١	قيمة اختبار ولكوسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	٢٩
٢٩٢	قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي كروسكال واليز لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي.	٣٠
٢٩٣	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.	٣١
٢٩٤	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.	٣٢
٢٩٥	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي.	٣٣

## ثَبَّتُ الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٩١	ابعاد السعادة النفسية عند (Ryff) والادبيات النظرية التي استندت عليها في تطوير نموذج السعادة النفسية متعدد الابعاد.	١
١٣٠	التصميم التجريبي.	٢
١٥٤	المدرج التكراري لتوزيع درجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية.	٣

## ثَبَّتُ المخططات

رقم الصفحة	العنوان	رقم المخطط
٩١-٩٣	وصف تفصيلي حول خصائص الأفراد المرتفعين والمنخفضين للسعادة النفسية.	١



## ثُبَّت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٣٣٤	كتاب تسهيل مهمة.	١
٣٣٥	كتاب تسهيل مهمة (الاحصائية بأعداد الموظفين).	٢
٣٣٨-٣٣٦	كتب تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج الإرشادي.	٣
٣٣٩	أسماء السادة الخبراء و المحكمين الذين عرض عليهم مقياس (السعادة النفسية) و(البرنامج الإرشادي) مرتبة بحسب اللقب العلمي .	٤
٣٤٦-٣٤٠	استبانة آراء الخبراء لبناء مقياس السعادة النفسية بصيغته الأولى .	٥
٣٥٣-٣٤٧	استبانة آراء الخبراء لبناء مقياس السعادة النفسية بصيغته المعدلة .	٦
٣٥٧ - ٣٥٤	" مقياس السعادة النفسية بصيغته النهائية " .	٧
٣٥٩-٣٥٨	استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي.	٨
٣٦٠	استمارة معلومات اولية لإجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين .	٩

# الفصل الاول

## التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

\* 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 والتي رمت بضلالها على شريحة الموظفين بصورة عامة وموظفات الجامعة بصورة خاصة ، وان الازمات النفسية والصدمات الانفعالية والاحداث المزعجة التي تمر بها موظفات الجامعة تعد من المشكلات والصعوبات التي تواجهن في حياتهن سواء في البيت أو العمل أو المجتمع ، فتؤدي إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر بما يسبب الضغط النفسي، وهذا ما يجعل السعادة النفسية أمرا متعبا يصعب الحصول عليه، وبسبب ضغوط الحياة الكثيرة التي تتعرض لها الموظفات والنزاعات الداخلية التي تحدث بين غرائهن المتناقضة من ناحية والنزاعات الخارجية بينهن وبين المجتمع من ناحية أخرى، لذا يتطلب القيام بدراسات في محاولة لتحقيق قدر أكثر من السعادة النفسية(عثمان، ٢٠٠١: ١٤٤).

أن الموظفات ذوات التفكير السلبي نحو الحياة لا يشعرن بالسعادة النفسية، وقد يصبن بأعراض واضطرابات نفسية كثيرة، ولذا فإن التفكير السلبي للموظفات قد يضعف من سعادتهن النفسية ويسبب صراعات عديدة لهن ويقلل من تفاعلهن مع الآخرين ، إذ تشعر الموظفة في خيبة الامل في عالم انتشرت فيه الانانية والتنافس والتطلعات المادية التي طغت على مشاعر الآخرين وعلى قيمتهم(حميدة، ١٧:٢٠٠٣). لذلك اصبح البحث عن السعادة النفسية أمراً ضرورياً لمساعدة الموظفات على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط ؛ لان ضعف السعادة النفسية يؤثر على الوظائف الجسدية والنفسية والتأثيرات السلبية العميقة في شخصية الموظفات ، إذ يصاحب اعتلال الصحة وضعف السعادة



والشعور بالاحباط والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس نظراً لفشلهن في أداء مهامهن والعجز عن مسايرة الحياة (الجندي، ٢٠٠٩: ١٢).

وتوصلت العديد من الدراسات العلمية الى ضعف السعادة النفسية منها دراسة (عبدالله ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى افراد عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالبة ، ودراسة (عبدالخالق ، ٢٠٠٤) توصلت إلى تدني مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة ، ودراسة (عبدالخالق والنيال ، ٢٠١٨) ، إذ توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة ويعد هذا الانخفاض انعكاساً للتأثير السلبي للتغيرات، كذلك دراسة (الزبن ، ٢٠١٩) أشارت نتائج دراسته إلى ان الطلبة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية كما اشارت إلى ان الطلبة لديهم مستوى منخفض في مستوى الطموح ، وتتبعث مشكلة البحث الحالي من الخبرة الذاتية ومعايشة الواقع من خلال عمل الباحثة في مجال التعليم الجامعي، إذ لاحظت الموظفات في الجامعة يتعرضن إلى الضغوط الوظيفية والتي تؤثر على عملهن ، فضلاً عن تعدد مصادر ضغوط العمل ونوعية العلاقات بين زملاء العمل والتواصل والمنافسة وصعوبة الحياة ومشكلاتها وضعف اهتمام الآخرين بهن والخوف من المستقبل والتي تعد من الاسباب الرئيسة للضغط النفسي في العمل والذي يؤثر سلباً في التفاعل الاجتماعي، وان استمرارها يؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى الأداء والالتقان للمهام التي يقومن بها الموظفات ، كما لاحظت الباحثة غياب البشاشة وروح المرح عند بعض الموظفات أثناء التعامل مع الآخرين ، فضلاً عن ذلك كثرة الضغوط التي تتعرض لها الموظفة سواء كانت ضغوط نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو ضغوط في العمل تستوجب عليها تنفيذ قرارات مرتبطة بوظيفتهن مما فرض عليهن تحمل مسؤولية هذا القرار ، بل إن البعض كان عليهن تحمل مسؤولية هذا القرار ، والبعض يشاركن ماديا في نفقات الأسرة من خلال العمل نتيجة لوجود بعض الأسر التي يغلب عليها الحاجة



لمساعدتها اقتصاديا ، لذلك يستوجب ذلك القدرة على اتخاذ القرارات التي تخص حياتهن المستقبلية ؛ لذلك يحاول هذا البحث بلورة مفهوم السعادة النفسية ومصادرها وأبعادها ومدى ارتباطها بالسعادة النفسية لدى الموظفات؛ سعيا وراء التوصل إلى طرق ووسائل الكشف عن السعادة النفسية والحفاظ عليها.

ومما تقدم ومن خلال احساس الباحثة ، كذلك الدراسات والبحوث السابقة تظهر مشكلة البحث ، فضلاً عن قلة الدراسات والبحوث التجريبية التي تناولت تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؛ لذا ارتأت الباحثة تنمية السعادة النفسية من خلال تطبيق أساليب التدخل الإرشادية بالطرق النمائية والوقائية والعلاجية والتي تنمي السعادة النفسية عند الموظفات ويكون من خلال برنامج ارشادي بأسلوبين (العلاج الوجودي والتحصين ضد الضغوط ) لتنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة والتي سعت الباحثة لدراستها والتي تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي:

\* هل للبرنامج الارشادي القائم على (العلاج الوجودي والتحصين ضد

الضغوط) أثر في تنمية السعادة النفسية لدى موظفات الجامعة ؟

### \* أهمية البحث :

إن الإرشاد هو مؤشر مهم يدل على تقدم المجتمع ورفقيه ، وذلك لاهتمامه برعاية الإنسان رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، فهو ضرورة لجميع الأفراد، ولذلك تطورت الخدمات الإرشادية لتواكب الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الأفراد والإيفاء بحاجاتهم وحاجات مجتمعاتهم ، وبتنوع التداخلات الإرشادية والتي أصبحت مطلباً ملحاً في التعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء أكانت موجهة للأفراد العاديين أم غير العاديين والتي أثبتت فاعليتها، مما دفع الكثير من المعنيين بالعملية الإرشادية إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات



إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية ، وفي إطارها الخاص تكون اهدافها مختلفة باختلاف موضوعاتها والمستفيدين منها (مصطاف، ٢٠١٤ : ١٣).

ولأهمية الإرشاد النفسي في الأوساط العلمية والاجتماعية ، أصبح يُنظر إليه بوصفه خبرة إنسانية في عالم مُتغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح فقد جاءت البرامج الإرشادية لتسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم بعضًا لإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة الفرصة للتعبير عن طموحاتهم ومخاوفهم ومشاركة الاهتمامات والهموم والتخفيف من حدتها من أجل تحقيق التوافق والذات ، ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها (Tkach & Lyubomirsky, 2006: 183).

وقد انبثقت الحاجة إلى الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية والتعليمية في خضم الحياة المعاصرة ، ودفع علماء النفس المعاصرين في جعل خدمات الإرشاد النفسي من الضروريات الواجب تقديمها للأفراد، إذ أكد (Watson, 1997) على أن الإرشاد النفسي ينبغي أن يأخذ بنظر الاعتبار العديد من العوامل التي تؤثر بحياة الفرد ، إذ تتطلب تضمين المتطلبات الجديدة في العملية الإرشادية ، فالإرشاد عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين المسترشد(المستفيد من العملية الإرشادية) والمرشد (وهو الشخص المتخصص الذي يمتلك الحقائق والمعلومات والمهارات والمزود بالأساليب الإرشادية النفسية العلمية المختلفة ) والتي تتطلبها العملية الإرشادية (كامل، ٢٠١٥ : ٥).

ولهذه التغيرات الحضارية والعلمية والاقتصادية والاجتماعية والتقلبات الأسرية وانعكاس آثارها على حياة الأفراد وسلوكياتهم ولا سيما موظفات الجامعة ، مما جعلهن بأمس الحاجة إلى الخدمات الإرشادية سواء أكانت هذه الخدمات نمائية أو وقائية أو علاجية ، إذ تعد هذه الخدمات ضرورة ملحة لا بد من توافرها للأفراد كافة



بجميع المستويات سواء أكانت بطريقة الإرشاد الفردي أو الإرشاد الجمعي (الخطيب، ٢٠١٣ : ١٤).

وبسبب التغيرات التي حدثت في الحياة والتقدم التكنولوجي والانفتاح الثقافي وما فيه من إيجابيات وسلبيات على الفرد والمجتمع (عبد العزيز، ٢٠١٠ : ٣)، ترى الباحثة ان الموظفات بحاجة إلى برنامج ارشادي لتوعيتهن بأهمية الارشاد وخدماته. تُعدّ العملية الارشادية بأنها المقابلة التي يتم فيها جلسة إرشادية متفق عليها بين المرشد والمسترشد هدفها أن يفهم المسترشد نفسه وينمي شخصية ويتعرف على قدراته واستعداداته بحيث يصبح اكثر فهماً لحاله ويؤدي المرشد دوره في توجيه طبيعة الجلسة وفق نظرية وبرنامج إرشادي مخطط له (حمد، ٢٠١٣ : ٨).

إنّ العملية الإرشادية تحتاج إلى برامج إرشادية وهي تعد من الحاجات التي لا يمكن الاستغناء عنها، إذ إن المشكلات والضغوط التي تواجه الافراد في حياتهم تتطلب برامج إرشادية تكون مخططة بشكل جيد ، وتتمتع بالموضوعية العلمية للتعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة والتي تؤثر عليهم (رشيد ، ٢٠١١ : ١٨).

وإنّ البرنامج الارشادي هو خطة عمل مصممة لبحث اي موضوع يختص بالفرد، أو المجتمع بشرط ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة وتشمل مجموعة من النشاطات والمواقف و الخبرات المترابطة والمتكاملة بهدف تنمية الافراد الذين أعدّ البرنامج من اجلهم ، واكسابهم مهارات معينة تتناسب مع طبيعة نموهم الجسمي ، والعقلي ، والانفعالية ، والاجتماعي ، والنفسي . وتشمل هذه الخطة اسلوب التنفيذ ، و التقييم ، و المدة الزمنية اللازمة للتطبيق (الرشود، وآخرون، ٢٠١٨ : ١١)، البرنامج الارشادي عبارة عن مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءه من قبل اخصائيين في مجال الارشاد النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية تطبق في مكان وزمان محددين بهدف مساعدتهم على تعرّف



مشكلاتهم ، وحاجاتهم ، وتنمية امكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات ومساعدتهم ايضاً على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم من اجل تحقيق النمو السوي ، و التوافق النفسي في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء ( العاسمي ، ٢٠١٥ : ٣٠).

وأشار (الدوسري، ١٩٨٥) إلى أن البرامج الإرشادية جميعها بغض النظر عن نوعها تسعى إلى أهمية مساعدة الأفراد في التخلص من المشكلات التي يعانون منها، من خلال أساليب علمية وتنمية ميولهم واتجاهاتهم ومساعدتهم لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وفهم حياتهم وحبهم للآخرين وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في مجتمعاتهم(حميد، ٢٠١٦ : ٧).

وتشتمل البرامج الإرشادية على العديد من الأساليب التي يتم من خلالها تقديم العون للفرد من أجل تخليصه من الأزمات وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تعترضه، وأخذت الأساليب الإرشادية تتطور بسرعة هائلة في الدول المتقدمة، لتواكب الخدمات التي تقدمها في التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك الأساليب نجاحاً باهراً في القضاء على الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الافراد والإيفاء بحاجاتهم (كامل، ٢٠١٥ : ٦).

وان الاساليب الارشادية تميزت بتنوعها وتعددتها طبقاً لتعدد النظريات الإرشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لاشك فيه أنّ الأساليب الإرشادية تعدّ من الخدمات التي عرفها العالم الحديث (الدوسري، ١٩٨٥ : ٢٣٥).

فالأساليب الإرشادية هي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية ، وتُعد من الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها المحبة والألفة والاحترام (الأميري، ٢٠٠١ : ٣٠).