



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



أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الهناء الشخصي لدى طلاب فاقدي الأب

رسالة مقدّمة

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

من الطالب

سلمان محمود جاسم

إشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

عبد الكريم محمود صالح

أولاً: مشكلة البحث (Problem of the Research):

يتأثر الفرد بالاحداث التي تحدث في محيطه الذي يعيش فيه، ونتيجة للوضع الأمني غير المستقر واستمرار الحروب في العراق خاصة ادى الى زيادة عدد الأسر والابناء الذين يتعرضون يومياً لخطر فقدان الأب، مما يجعل الحاجة الى مثل هذه الدراسة، لما للأب من تأثير كبيرة في التنشئة وبناء الفرد داخل الاسرة واكسابه المعرفة والقيمة في مجال الحياة، حيث ان المجتمع بأمس الحاجة الى الدراسات التي تبحث في فقدان الاب والتي تعتبر من ابرز المشاكل الاجتماعية التي تواجه المجتمع والبلد بصورة عامة في الوقت الحالي (رمضان، ١٩٩٨: ١٥)،

كما يحتاج بعض الافراد الى معالجة بعض المشكلات النفسية لديهم كالقلق، والاكتئاب، والسلوك اللاسوي، فضلاً عن تنمية الجوانب الايجابية التي يمتلكها الانسان كالتفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة والهناء وهذا ما ينعكس على قوة الفرد في مواجهة صعوبات الحياة (Myers & Diener, 1995:27)، إذا يتسم الافراد الذين لا يتمتعون بالهناء الشخصي بانخفاض الرضا عن الذات وشعورهم بالإحباط، والانزعاج، والاكتئاب المستمر من الاخرين، لذا تكون علاقاتهم الشخصية مع الآخرين غير وثيقة، وقلة تكوين صداقات جديدة ومتواصلة مع الاخرين، و الصعوبة في ادارة شؤون الحياة اليومية، لان الفرد يشعر بنخفاض قدرته على تفسير وتحسين البيئة المحيطة به مما يقلل من طموحاته واهدافه وضعف التوجيه الذاتي والشعور بالانزعاج الذي يؤثر على اكتساب سلوكيات جديدة، وقلة التمتع بالحياة (Ryff, 1989:307)، ويعزى ذلك الى ضعف وسائل التكنولوجيا في الاهتمام بمثل هذه الظواهر التي لها تأثير على الفرد والمجتمع، وان قلة الاحساس والشعور بالهناء الشخصي يزيد من تفكك العلاقات داخل البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وسوء تقبله للحياة بشكل عام (الدسوقي، ١٩٩٨: ٣-٥) كما إنه يزيد من سوء التوافق النفسي وتأزم الفرد عند مواجهة ضغوط الحياة، وأن البيئة المدرسية قد تكون احد جوانب الضغط التي يتعرض لها الطلاب، اصف الى ذلك

ضعف التواصل الأسري الذي يعمل على زيادة الضغط النفسي وصعوبة تحقيق الهناء الشخصي (الشعراوي، ١٩٩٩: ١٠٥).

وقد اشار (Lyubomirsky&Diener,2005) الى الافراد الذين ينخفض لديهم الهناء الشخصي يكونوا غير ناجحين في كثير من مجالات حياتهم لإمتلاكهم مشاعر انفعالية سلبية، اضافة الى ذلك فأن قلة اكتساب مهارات حل المشكلات والصراعات يزيد من تعاستهم وحزنهم مما يقلل من السعادة و الهناء لديهم (Lyubomirsky&Diener,2005:803.805)،وقد اكدت دراسة كاسير ورايان (Kasser and Ryan,1996) التي اجريت على عينة من طلاب الجامعة والراشدين ان الافراد الذين لا يشعرون بالهناء الشخصي يكون تفكيرهم سلبياً ويصابون بالحزن، والاكتئاب وصعوبة تقبل الذات الذي يحقق لهم النجاح والشهرة والعلاقات الاجتماعية في حياتهم (احمد، ٢٠١٧: ١٤).

وجاء احساس الباحث بوجود المشكلة من خلال تقديم استبانة استطلاعية (ملحق ١) على (١٠) من المرشدين التربويين في المدارس وكانت (٩٠%) من اجاباتهم تؤكد ان الطلاب فاقدى الاب لديهم انخفاض في مستوى الهناء الشخصي ويظهر هذا من خلال اتصافهم بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية وضعف التواصل مع الاخرين وانخفاض الثقة بأنفسهم والنظرة السلبية للحياة، لذا قام الباحث بإجراء دراسة تجريبية لمعرفة علاقة المتغير الاصيل (اعادة البنية المعرفية) وأثره على المتغير التابع (الهناء الشخصي) من خلال طرح التساؤل التالي: هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية أثر في تنمية الهناء الشخصي لدى الطلاب فاقدى الاب ؟

ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research):

تعدّ الموارد البشرية أهم الثروات التي تمتلكها المجتمعات اذ ان الكثير منها تمتلك الموارد المالية الجيدة والتكنولوجية المتقدمة والتنظيم الناجح وغيرها من الثروات، الا انها لا تتمكن من استخدامها بالكفاءة والفاعلية المطلوبة دون وجود موارد بشرية قادرة على توجيهها واستغلالها بالشكل الذي يتوافق مع اهدافها، اذ يعد

الإرشاد النفسي حقلاً مميزاً ومهماً لكونه يساعد المسترشد على فهم ذاته، ومواقفه في الحاضر والمستقبل واتخاذ القرارات المناسبة، كما يهتم بانتقال الخبرة من موقف الإرشاد الى موقف الحياة التي يقف فيها المسترشد فيما بعد، لذا بزغت افكار جديدة من علم النفس في مختلف مجالات الحياة ليعطيه بريقاً لامعاً على مستوى المعنى، بحيث شكل ابعاده الثلاثة، وهي البعد المفاهيمي، والبعد الانساني، والبعد الفني، وذلك لدوره المهم في السيطرة على السلوك الإنساني (علي وعباس، ٢٠١٥: ١١)، وقد نشأت خدمات علم النفس الإرشادي لمساعدة الانسان على التوافق والتكيف، ثم نمت وازدهرت لتجعل هدفها مساعدة الانسان على النمو الى اقصى حد تحققه امكانياته وقدراته، حتى يتمكن من اداء دوره في الحياة بفاعلية كبيرة (ابو اسعد، ٢٠١١: ١٣)، حيث لم يكن الإرشاد النفسي بمنأى عن الممارسة منذ اقدم العصور فالآباء والمرشدون يسعون الى مساعدة ابنائهم ومسترشديهم من اجل سلامتهم ونضجهم ودعم وتطوير امكاناتهم، اي ان هذه المسألة كانت تأخذ شكل الإرشاد فقط، دون الدخول في علاقة تفاعلية بين المرشد والفرد الذي يحتاج الى توجيه لان الإرشاد غير كاف لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته مما زاد من الحاجة الملحة الى عملية الإرشاد النفسي التي تتضمن العلاقة وجها لوجه بين المرشد والمسترشد (علي وعباس، ٢٠١٥: ١٨).

ويسعى الإرشاد النفسي الى مساعدة الافراد والجماعات على فهم السلوكيات البشرية في مواقف الحياة المختلفة، كما انه يحرص على تقديم خدمة متخصصة لجميع الافراد والجماعات باختلاف مراحلهم العمرية بقصد مساعدتهم على التكيف النفسي والاجتماعي والصحي والمهني ليساعدهم على تكوين رؤية واقعية عن الحياة النفسية التي يعيشونها، والإرشاد كما غيره من العلوم الاخرى لا يستطيع ان يقوم بدون الاستناد على النظريات لفهم وتفسير السلوك الانساني ولوضع استراتيجيات علاجية لتعديل السلوك الانساني (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩: ٧).

وما زالت الابحاث والدراسات في علم النفس الارشادي مستمرة في الوصول الى الطرائق والاساليب العلمية السليمة لمساعدة الافراد الباحثين في التوصل الى حلول لمشكلاتهم والتغلب على العقبات التي تقف حائلاً دون اتخاذ قرارات سليمة، وقد

وصف كود (1973) Good الاسلوب الإرشادي بأنه الطريقة العلمية المتبعة في حل المشكلات وهذه الاساليب تستخدم وتعتمد حسب النظرية المعتمد عليها(صالح،2016: ٧١)، ان اي عمل ناجح من الاعمال يجب ان يكون مخطط له ومدروس دراسة علمية جيدة من حيث الوسائل والغايات والنتائج التي نحصل عليها من جراء ذلك العمل والتخطيط، وان العمل في الارشاد النفسي يحتاج الى تصميم البرامج الإرشادية لمساعدة الاخرين في حل مشكلاتهم والتوصل الى حلول ناجعة لان بدون التخطيط والبرامج الإرشادية لا يمكن ان نحقق الاهداف التي نسعى الوصول اليها في العملية التربوية والإرشادية(علي وعباس،2015: ٢٦).

يعدّ مفهوم الهناء الشخصي من المفاهيم المهمة في حياة الفرد وسلامته النفسية والتي تتمثل في جانبين هما التقييم الأول المعرفي الذي يضم الادراكات وتقييمات للحياة بشكل عام، اما الجانب الثاني هو المكون الانفعالي الوجداني الذي يضم الاحداث السارة أو غير السارة التي تسبب الفرح، والسعادة والابتهاج، والقلق، والتوتر، والحزن (Pavot and Diener,1993:12).

أذ يسعى الفرد الى أشباع رغباته في قطاعات العمل والمنزل، والبيئة الاجتماعية، والمعرفية مما يجعل الفرد يحد حدوه الى حياة هنية سعيدة فاضلة (ابو اسعد،2015: ١٨٣)، ان شعور الفرد بالهناء الشخصي له تأثير ايجابي اكثر في العلاقات الاجتماعية وفي الصحة النفسية للفرد مما يحقق انجازاته وتطلعاته نحو الاهداف في حياته (Martin & Seligman,2005:60).

حيث يعد الهناء الشخصي ذا تأثير ايجابي على السلوك الانساني ومن بين هذا التأثير التفكير بايجابية لذلك عندما يفكر الفرد بطرائق متعددة وايجابية كبيرة يكون اكثر سعادة وهناء، بعكس حالة الحزن والكأبة، حيث ان التفكير الايجابي يمكن الفرد من حل مشكلاته بأفضل الوسائل والطرائق ويكون اكثر اندفاعاً للمساندة وتقديم العون للمجتمع (العبيدي،2015: ١٨٤)، والافراد الذين يتمتعون بالهناء الشخصي يكونون اكثر قدرة على تقبل الصفات الايجابية والسلبية من الاخرين وزيادة الرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الاخرين والى الانسجام والمحبة في

التعامل مع الآخرين و مقاومة الضغوط الاجتماعية وقدرة الفرد على الاستقلالية واتخاذ القرارات الذاتية وزيادة الكفاءة الشخصية في التعامل مع البيئة والانشطة الفعالة وزيادة توجيه الفرد نحو الاهداف المهمة في الحياة وزيادة الموضوعية في التعامل واتخاذ القرارات مما يزيد من نمو الفرد وشعوره بالتفاؤل الذي يؤثر على المعرفة الذاتية وتطور الفرد في مجال حياة (Ryff,1989: 1072)، ويرى دينر (2005) Diener ان الاشخاص الذين يتمتعون بالهناء الشخصي يكونون اكثر نجاحاً في اغلب مجالات حياتهم بسبب زيادة مشاعرهم الانفعالية الايجابية في الحياة وينظرون لأنفسهم وللأفراد الآخرين بنظرة ايجابية إضافة الى ذلك قدرتهم على تحمل المسؤولية وحل المشكلات والصراعات التي تعترض طريقة حياتهم (حمد، ٢٠١٧:٧٠)، وقد أجرى ساجاف وشوارتز (Sagiv & Schwartz ٢٠٠٠) دراسة على عينه من طلبة جامعة الألمان للتعرف على العلاقة بين القيم الإنسانية والمكون المعرفي (الرضا عن الحياة) والمكون الاخر الانفعالي الذي يشمل زيادة المشاعر السارة وقلة المشاعر غير السارة السلبية حيث تبين في نتائج الدراسة ان هناك علاقة ايجابية بين المكونات الانفعالية والمعرفية لدى الطلبة والتي تعمل على زيادة الهناء الشخصي (Sagiv & Schwartz,2000:177-198).

كما أجرى (المناشي ٢٠١٢) دراسة على عينة من الطلبة المرحلة الثانوية في المدينة المنورة للتعرف على الحاجات الارشادية وعلاقتها بالهناء الشخصي والتي دلت النتائج على وجود علاقة ايجابية في تلبية حاجات الطلبة حيث ان كلما تحققت الحاجات الارشادية كلما ادى الى زيادة ورفع مستوى الهناء الشخصي لدى الطلبة(المناشي، ٢٠١٢: ٥).

وقد اشارة (أراجيل) ان العلاقات الاجتماعية من اهم مصادر الهناء والسعادة لأنها تحفز من الهناء، وتزيد الشعور بالبهجة، والاستمتاع، والعلاقات الاجتماعية تحمي الفرد من المشقة وتزيد في تقدير الذات وتضعف الانفعالات السلبية وتزيد من القدرة على حل المشكلات ، كما ان العمل هو احد مسببات الهناء حيث يكون على احسن وجه خصوصاً عندما يحصل الفرد على الترقية والمكانة الاجتماعية، ويزيد

الهناء الشخصي لدى الفرد كلما كان اكثر ايجابية بقدراته وامكانياته ومهاراته في العمل او في اوقات الفراغ (أراجيل، ١٩٩٣: ١٧).

ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه فلا بد من ان نستخدم الأساليب الإرشادية المناسبة لمساعدة المسترشدين على تجاوز أزماتهم ومعالجة مشكلاتهم (Berhes,2007:81)، فالأسلوب الإرشادي يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التي يستخدمها الباحث لمساعدة الطلاب في التخلص من المشكلات النفسية والتربوية، وان يقوم بعملية التكامل بمعنى أن يبقي الفرد بعض بناءاته المعرفية القديمة الى جانب حدوث بناءات معرفية جديدة لديه، ويؤكد ميكنوم ان عملية احداث تغير في السلوك لا يمكن ان تنحصر بين مثير واستجابة، بل ان المعتقدات والافكار والمشاعر ايضاً لها تأثير في احداث سلوك ما (العزة وعبد الهادي، ١٩٩٩: ١٥١).

كما اعتمد الباحث أسلوب إعادة البنية المعرفية في بناء البرنامج الارشادي في تنمية الهناء الشخصي لدى الطلاب فاقدى الاب؛ كونه يعد من الاساليب التي أثبتت نجاحها وفعاليتها في معالجة مشكلات سلوكية ونفسية كما في دراسة (آل طميش، ٢٠١٠) التي هدفت الى تعديل الافكار الاستحواذية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ودراسة (مصطاف، ٢٠١٤) التي هدفت الى تنمية الذكاء الروحي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ودراسة (حميد، ٢٠١٥) التي هدفت الى تقبل التغييرات البيولوجية لدى الطالبات فاقدات الام.

ومن هنا تتجلى أهمية الدراسة في جانبين هما:

الجانب النظري (Theoretical side)

١- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحث تهدف الى تنمية الهناء الشخصي بأسلوب إعادة البنية المعرفية لدى طلاب فاقدى الاب في المرحلة المتوسطة.

٢- ان هذا البحث يسهم في رفد المكتبة العراقية والعربية في مثل هذه الدراسة.

الجانب التطبيقي (The peactical side)

- ١- يزود المرشدون التربويون بأداة (مقياس الهناء الشخصي) الذي اعده الباحث لقياس الهناء الشخصي للطلاب فاقدى الاب في المرحلة المتوسطة.
- ٢- يزود المرشدون التربويون ببرنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية الذي يؤدي الى تنمية الهناء الشخصي في المرحلة المتوسطة اذا أثبت نجاحه.
- ٣- الارتقاء بمستوى الطلاب الفاقدين الأب من خلال التوصيات التي سوف يوصى بها لاحقاً.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (Thr objective of Rasearch) :(hypotheses)

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الهناء الشخصي لدى طلاب فاقدين الاب من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الهناء الشخصي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الهناء الشخصي
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الهناء الشخصي.

رابعاً: حدود البحث (The limts of Research):

يتحدد البحث الحالي بالطلاب فاقدى الاب في المرحلة المتوسطة للدراسة الصباحة في محافظة ديالى في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨م).

خامساً: تحديد المصطلحات (Definition of term):

حدد الباحث المصطلحات الآتية:

١- أثر (The effect) عرفه كل من:

• لغة (ابن منظور، ٢٠٠٥):

"هو بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره أي بعده، والتأثير هو أبقاء الأثر"

(ابن منظور، ٢٠٠٥: ١٩).

• الأثر اصطلاحاً (الحنفي، ١٩٧٥):

"هو النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهرة في علاقة بسبب ما"

(الحنفي، ١٩٧٥: ٢٥٩).

٢- البرنامج الإرشادي (Counseling progeam): عرفه كل من:

• زهران (١٩٨٦):

"برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، والتربوي، والاجتماعي بشكل سليم" (زهران، ١٩٨٦: ٦١).

• الجنابي (١٩٩٢):

"تصميم مخطط ومنظم على اسس علمية سليمة يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في المجالات المختلفة الدراسية، والنفسية، والاجتماعية، الامر الذي يؤدي الى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع البيئة" (الجنابي، ١٩٩٢: ١٥).

• (Borders & dorory, 1992):

بأنه مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون من مساعدة وتفاعل بما يعمل على توظيف امكاناتهم وطاقاتهم بما يتفق مع حاجات واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders & dorory, 1992.461).

• صالح (٢٠١٦):

"بأنها الانشطة والممارسات والسلوكيات التي يؤديها المرشد في إطار نظرية ارشادية او اكثر تتناسب مع الفرد او الجماعة موضوع الارشاد وتحقيق اهداف محددة لصالح المسترشد" (صالح،٢٠١٦: ٧٠).

التعريف الاجرائي:

(أنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة وفق فنيات الاسلوب المعرفي لميكنيوم من اجل تنمية الهناء الشخصي لدى طلاب فاقدى الأب للمرحلة المتوسطة).

٣- الاسلوب (The style): عرفه كل من:

• (عاقل ١٩٧١):

"انه نهج عام ونظامي في العمل ونجاحه فيه للوصول الى الحقائق العلمية" (عاقل،١٩٧١: ٨٥).

• بيست (1981) Best

التكتيكات التابعة في ايصال معلومات الى الطلاب بهدف الوصول الى افضل النتائج (Best,1981:40).

٤- أسلوب إعادة البنية المعرفية (Cognitive Re- structaring): عرفه

كل من:

• ميكنيوم (١٩٩٠):

"انه الاساليب التي تسعى الى تحويل تفكير المسترشد وذلك بإظهار الاعتقادات الخاطئة غير المستندة الى دلائل واثبات، وبيان ضعف واقعية تغير الاحداث، وتعليمه المهارات المعرفية للتكيف مع المشكلات للوصول للحل المناسب" (العزة،٢٠٠١: ١٥٥). وقد تبني الباحث هذا الاسلوب، لانه يتوافق مع الظاهرة المدروسة.

• بك (2000) **Beak**:

بانه كل المداخل التي من شأنها ان تخفف من الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة عن طريق تغير الاستجابات غير المناسبة والزائدة لدى الفرد(بيك، ٢٠٠٠: ٧٢).

٥- الهناء الشخصي: عرفه كل من:

• برادبيرن (1969) **Bradburn**:

انه تفوق المشاعر والعواطف الايجابية على العواطف السلبية(Diener,1984:543)

• جيكولا (1975) **chrkola** :

انه الرضا المنسجم برغبات وحدات الشخص(Diener,1984:541).

• شين وجونسون (1978) **Shin &Johnso**

بأنه التقييم الشامل للشخص لنوعية الحياة بحسب أو طبقاً لمعايير مختارة (Diener,1984:541).

• دينير (1984) **Diener**:

بانه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل او حكم بالرضا عنها الذي يقوم به الفرد اتجاه حياته ويشمل هذا التقييم المكونين المعرفي والانفعالي، المكون المعرفي يتمثل بالرضا عن الحياة، والمكون الانفعالي يتمثل بالمشاعر السارة وغير السارة (Diener 1984: 543).

• جوزيف (2004) **Joseph**:

غياب المشاعر السلبية الاكثتاب والحزن وزيادة الانفعالات الايجابية الفرح والسرور (صالح، ٢٠١٣: ١٩٥)

التعريف النظري:

أعتمد الباحث تعريف دينير (Diener 1984) للهناء الشخصي لكون التعريف الاوفى والاشمل والانسب للهناء الشخصي من بين التعريفات المذكورة اعلاه، وكذلك لاعتماد نظرية دينير كاطار نظري في هذا البحث.

التعريف الاجرائي:

(بانه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس البحث).

٦- فاقدى الأب (Lost Father): عرفه كل من:

• حسن (١٩٨٢):

"هو كل من فقد والده سواء بالوفاة او الحبس الطويل والمرض الطويل او تفكك الروابط العائلية بالطلاق او الهجرة او الانفصال" (حسن، ١٩٨٢: ٤٣٩).

• الامام (١٩٩٣):

"هم الابناء الذين فقدوا احد الوالدين أو كليهما قبل ان يبلغوا سن الرشد" (الامام، ١٩٩٣: ٣٨٣).

التعريف النظري للباحث

(هم الذين فقدوا ابائهم بسبب الوفاة او السجن الطويل او الهجرة او الانفصال او العزلة).

٧- المرحلة المتوسطة

• تعريف وزارة التربية العراقية (٢٠١١):

هي المرحلة الدراسية التي تقع بين المرحلة الدراسية الابتدائية ومرحلة الاعدادية وقوامها ثلاث سنوات وتشمل على الصفوف الاولى والثانية والثالثة(وزارة التربية، ٢٠١١م).