**برنامج ارشادي لتنمية السعادة لدي طالبات كلية التربية**

**جامعة بيشة**

**(نموذج تطبيقي لأنشطة وحدة الإرشاد الطلابي بالكلية)**

**إعداد**

|  |  |
| --- | --- |
| **أ.د/ أنيسة دوكم**  **عميد كلية التربية جامعة تعز (سابقا)**  **وأستاذ الصحة النفسية**  **كلية التربية جامعة بيشة** | **د. أمل أحمد جمعة**  **مدرس علك نفس ارشادي جامعة القاهرة**  **والأستاذ المساعد للصحة النفسية**  **كلية التربية جامعة بيشة** |

**المقدمة :**

السعادة هي أكسير الحياة وحق لكل انسان، السعادة معني وغاية وهدف ، وليست السعادة في الحصول علي ما لا نملك ، بل أن نفهم وندرك حقيقة ما نملك قد يظن البعض أن النجاح هو مفتاح السعادة، ولكن الحقيقة أن السعادة هي مفتاح النجاح، السعادة ليست جينا ًوراثياً أو حظاً طيباً، ولكنها أسلوب حياة يمكن اكتسابه وتنميته والحفاظ عليه ،فقط استدع نقاط قوتك المميزة،  السعادة هي أن تعيش كل يوم بعمل جديد وأمل متجدد، السعادة ألا تعيش أنانيا من أجل نفسك ولا مضحيا من أجل الآخرين، بل أن تعيش انسانيتك من خلال الآخرين فتسعد نفسك وتسعد من حولك، وصدق الحبيب المصطفي حين قال“ ما آمن بي من بات شبعان وجاره جائع وهو يعلم“ .رواه الطبراني

خبراتنا التي نمر بها هي من تشكل شخصياتنا وتحددها، هذه الخبرات بعضها قابل للتعديل، وبعضها الآخر جامد غير قابل للتغيير أو التعديل، وتتركز جهود علم النفس الايجابي في إثراء القوي الانسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية (صفاء الأعسر وآخرون، 2005)

و لو كانت السعادة تعني الحياة بلا قلق لكان المجانين أسعد الناس، ولكن بالتفكير الايجابي يمكن أن نصنع من هذا القلق جدارا يمكن تخطيه، وباستدعاء نقاط القوة سنشكل حاجزاً ضد المشاعر السلبية والقلق وسندفع بحياتنا لمستوي أكثر إيجابية ومن ثم أكثر سعادة.

ولأن عصرنا يمر بالعديد من التغيرات المتلاحقة ويصاحبها العديد من الصراعات بين ما هو قديم وما هو جديد، تلك التغيرات أسرعت من إيقاع الحياة وزادت من معدلات انتشار القلق والاكتئاب والعصاب والضغوط النفسية، مما جعل بحث الإنسان عن السعادة أمراً يبدوا أكثر مشقة والوصول إليه أكثر عسراً (نهلة السيد، ) واسفرت عن صراعات علي مستوي االفرد والمجتمع، وجلبت للأفراد الكثير من مصادر الألم والشقاء والضغط النفسي (كامل كتلو، 2015: 2)، وتري (جودة، 2006:2) أن هذه المتغيرات المتسارعة حملت في طياتها الكثير من الألم والمتاعب النفسية، الأمر الذي يجعل الوصول إلي السعادة أمراً بعيد المنال. لذلك فقد كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب التعاسة؛ متمثلة في الاضطراب النفسي والمرض العقلي وانحراف السلوك وغير ذلك من الجوانب غير السوية التي استرعت انتباه كثير من المتخصصين

ويذكر أحمد محمد عبد الخالق أنه عند مراجعة قاعدة البيانات البحثية للدراسات النفسية بين عامي 1967 و2000 وُجد أنه يتم نشر 21 بحثاً عن الانفعالات السلبية؛ القلق، الغضب، العدوان... مقابل بحث واحد عن الانفعالات الايجابية؛ جودة الحياة، التفاؤل، الرضا...(أحمد عبدالخالق،2001،337)

ويذكر (1999,Furnham & cheng) أنه على الرغم من صدور عدد من الكتب عن السعادة لكل من (ارجايل، وماير، وسيليجمان) فإن البحوث التي تناولت الجانب الايجابي من الشخصية تعد نادرة بالمقارنة بالبحوث التي تناولت الجانب السلبي من الشخصية.

ولإبراز الاهتمام المتنامي بالجوانب الايجابية من سلوك الانسان وضع مارتن سليجمان في ثمانينات هذا القرن قواعد "علم النفس الايجابي" **،** وأسس مجلة خاصة تسمى "بحوث السعادة" (أحمد عبدالخالق،2003)، وعلم النفس الايجابي يركز اهتمامه علي تنمية الامكانات لدي الفرد واكتشاف الايجابيات وإبراز أفضل ما لديه والشغل علي تعزيزه وصولاً إلي تحقيق السعادة ولقد نشأ بمثابة الرد علي الإفراط في التركيز علي أوجه المرض والاضطراب والقصور لدي الفرد (حجازي، مصطفي:2012)

فلا يكتفي بعلاج الاكتئاب كي تُحقق السعادة، ولكن يجب افساح المجال أمام الايجابيات التي لها آلياتها لكي تتم السعادة، وبذلك تندرج تلك الدراسة تحت مظلة علم النفس الايجابي والذي دعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنهما تتحدد حياته ومستوي سعادته وأن مقابل اوجه الاضطراب هناك أوجه الصحة، ومقابل القصور هناك إمكانات وقدرات، ومقايل التشاؤم هناك تفاؤل وأمل.

مشكلة الدراسة:

تحقيق السعادة هو أحد أهم اهتمامات علم النفس الايجابي والذي يركز علي اكتساب الايجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الامكانات لدي الفرد وإبراز أفضلها والعمل علي تعزيزها وصولاً إلي أهم أهدافه ألا وهو تحقيق السعادة،بدلاً من أوجه القصور؛ وعلي الفرص بدلاً من الأخطاء، وعلي تعزيز الامكانات بدلاً من التوقف عند المعوقات، وتري الباحثتان أن الطالبة كفرد داخل الجماعة تجد مكاناً تتفاعل فيه مع عناصره تفاعلا يترتب عليه فهممها لنفسها ولغيرها علي أساس صحيح ، فالطلاب الجامعيون هم الفئة الأكثر انفتاحا والأكثر تحمساً للمشاركة الاجتماعية (الروسان، 2001:66) وأيضاً أقل نضجاً في تفاعلهم مع الآخرين ( أحمد مصطفي حسن، 1996:279) وبالتالي فهم في هذا التفاعل يجب أن يتم تزويدهم ببعض السمات الانفعالية مثل التفكير الايجابي، والدافعية لتحقيق الأهداف، والوعي بالذات لتمر بعملية ديناميكية مستمرة تهدف إلي تغيير سلوكها لتحدث علاقة أكثر تكيفاً وتوافقاً وسعادة.

وعلي هذا فإن التشجيع والتدعيم من الآخرين في بيئة التعلم يمكنها من اقناع المتعلم بقدرته علي النجاح في مهامه الخاصه(Bandura,1990,125) وفي ضوء هذه المنطلقات تحركت الباحثتان نحو الاحساس بمشكلة البحث الحالية عبر واقع الشريحة المدروسة وهم طالبات الجامعة داخل اطار المجتمع الطلابي والذي هو مجتمعاً خصباً لهذا التشجيع والدعم من خلال برنامج ارشادي اعدتاه لتنمية السعادة وفق مبادئ الارشاد الطلابي الذي يبرز فيه عنصر التأثير والتأثر.

**مبررات الدراسة :**

من العرض السابق يتضح لنا أن هناك مبررات واضحة لاختيار البحث تنبثق منها أهمية البحث :

1-أهمية المرحلة العمرية التي يتعرض لها البحث، هي المرحلة الجامعية والتي تمثل في حد ذاتها مرحلة التخطيط والإعداد للمستقبل وتحقق الكفاءة العلمية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكيفية التغلب على المشكلات ومساعدة الآخرين مما يتطلب من الفرد القدرة علي اكتساب وتنمية متعيرات سلوكية ونفسية ايجابية تساهم في احساسه بالسعادة .

2- السعادة مظهر من مظاهر جودة الصحة النفسية التي يشعر الفرد من خلالها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، فالحرص على توفير جو مشبع بالسعادة يحقق مكاسب عظيمة للفرد والمجتمع، فجميعنا يمتلك الاستعداد للسعادة ولكن بدرجات متفاوتة، إلا أنه من يرتفع لديه الاستعداد للشقاء ينخفض لديع الاستعداد للسعادة، ولهذا تم اعداد البرنامج كي يرفع مؤشر السعادة لدي عينة البحث.

3-قلة الدراسات العربية التي اهتمت بالجانب النفسي الايجابي من الشخصية لذلك يصبح هذا الموضوع من الموضوعات التي تنال الاهتمام بالبحث .

**أهداف الدراسة:**

\* تهدف الدراسة إلي تحويل السعادة من مجرد شعور لحظي بالفرح والسرور إلي شعور دائم ومستمر، أي تحويلها من حالة إلي سمة؛ وذلك بجعل الفضائل وجوانب القوة سمات شخصية من خلال البرنامج الارشادي المُعد لتنمية تلك الجوانب التي تكون بمثابة مثيرات دائمة تستدعي استجابة السعادة.

\* تعزيز دور وحدات الارشاد الطلابي بالجامعات

وغنى عن البيان أن هذه الدراسة بخصائص عينتها وأهدافها يمكن أن تكتسب أهمية ملموسة على المستويين النظري والتطبيقي .

**أهمية الدراسة:**

**الأهمية النظرية:** فاعلية التغيير ترتبط بالتنمية الايجابية في النفس المنفتحة علي ذاتها وعلي مجالات الحياة المختلفة مما يجعلها تمتلك رؤية ايجابية للكون والحياة، إذ تتصرف بوعي مرتفع وبصيرة ناتجة عن التفكير الايجابي والتحلي بالاعتدال وضبط الذات لتتمكن من تخطي الظروف الصعبة.

**الأهمية التطبيقية:**

\*أهمية الشريحة التي تُطبق عليها الدراسة ، وهن طالبات الجامعة شابات اليوم، وصانعات المستقبل، وأهمية تنمية الاحساس بالسعادة لديهن مع أنفسهن ومع الآخرين لتكن قادرات على مواجهة مطالب الحياة مكونات شخصية متكاملة سوية، لتعشن في سلامه وسلام لتتمكن من تربية جيل من الأسوياء، ففاقد الشئ لا يعطيه.

\* نتائج الدراسة تثري مجال عمل الإرشاد الطلابي بمثل هذه البرامج التنموية في محيط علم النفس الايجابي والذي يُعد مجالاً مازال يحتاج للعديد من الدراسات والأبحاث، وتفتقده مجتمعاتنا العربية بوجه عام والمجتمع السعودي بوجه أكثر تحديداً، كما تأمل البحثتان أن تخرج الدرسة بمقترحات وتوصيات تفيد برامج الإرشاد االنفسي في الكليات والجامعات وتعمل علي تحسين مستواها كماً وكيفاً بما يحقق لها جميع الأهداف المنشودة.

**مصطلحات الدراسة:**

**السعادة الحقيقية Authentic Happiness**

السعادة الحقيقية كما عرفها سليجمان" هي السعادة التي تتحقق عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا الانسانية، عند ذلك تصطبغ حياتنا بالحقيقة (معمرية، 2012:122)

وتُعرف السعادة اجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي قائمة السعادة الحقيقية إعداد مارتن سليجمان وكريستوفر بيترسون (M.Seligman& Peterson) عام 2002، وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلي144، وإرتفاع الدرجة يعني إرتفاع الفضائل والقوي الإنسانية؛ وبالتالي ارتفاع مشاعر السعادة الحقيقية، وبالعكس فإن انخفاض الدرجة يعني انخفاض الفضائل والقوي الانسانية وبالتالي انخفاض مشاعر السعادة الحقيقية.

البرنامج الإرشادي:

**فروض الدراسة :**

1-توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي قائمة السعادة كدرجة كلية وبأبعادها الفرعية، في اتجاه القياس البعدي.

**الإطار النظري والدراسات السابقة:**

تناول العلماء موضوع السعادة من زوايا عديدة ومن وجهات نظر متباينة ، الا انه اتفقت جميعها على أن السعادة مطلب أنساني، دعوا الناس إلى تحقيقه، والسعادة كونها انفعال وشعور ايجابي يوصف بكلمات كالقناعة والاحساس بالرفاهية والرضا (Sharma and Malhoraf,2010)

فقد أوضحت ( مشيرة اليوسفى،1989،145 ) السعادة بأنها شعور ناتج عن عمليه توازن بين العمليات العقلية وإشباع الحاجات الأولية متوج بطاعة الله لتحقيق الطموح والإنجاز وهي من فن إسعاد الذات بالنجاح والعمل على إسعاد الآخرين وإذا ما تحقق هذا كله سوف يكون الشخص بصحة جيدة ويشعر بالسعادة.

ويورد " جابر عبد الحميد، وعلاء كفافي " أن السعادة حال من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات ( 1991-1485) في حين يعرف " أرجايل " السعادة على أنها تشتمل على ثلاث مكونات مرتبطة ببعضها وهي الوجدان الإيجابي، الوجدان السلبي، والرضا عن الحياة يوجه عام ( أرجايل، 1993-120).

أما " فينهوفن " (Veenhoven,2001) فيرى أن السعادة تعني حب الشخص للحياة التي يحياها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل.

وفي الجانب الأخر يعرف مفرح العنزي (2001-354) السعادة بأنها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية تخلص من هذا العرض إلى أن السعادة حالة من المرح والهناء والإشباع تنشأ أساساً ليس فقط من إشباع الدوافع البيولوجية والنفسية وإنما يتضمن أيضاً سمات الشخصية، ولكن التعبير عنها يختلف من فرد إلى أخر ومن ثقافة إلى أخرى.

**بعض المتغيرات النفسية الهامة المرتبط تنميتها بتنمية الاحساس بالسعادة:**

**الوعي بالذات:** (Self-awareness)

قدرة الفرد علي توجيه الانتباه اما نحو ذاته أو خارجها – اتجاه البيئة – وأن هذا التوجيه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الآني (Buss,1980:45)

ويعرفه (نظمي،2008) بأنه حالة يدرك فيها الأفراد ذواتهم منفردين حيناً، وأنهم أعضاء جماعات حيناً آخر، وكلا الإٌدراكين يُعد ممثلاً للآخر لأنه يعبر تعبيراً أساسياًّ وصادقاً عن الذات( نظمي،2008، 127)

كما أشار بار وان أن من أهم الكفايات التي يتميز بها الأشخاص الأكثر فاعلية ونجاحاً في الحياة هي الوعي الذاتي الانفعالي والعاطفي والتفاؤل والمرونة والتعاطف وضبط الاندفاع والتروي وتلك الكفايات من أهم محددات السعادة (Bar-On, 1997)

وقد أكدت دراسة (Michalos & orlando ,2006) عن أن الوعي بالذات مبنى بالرضا عن الحياة، وأن الرضا عن الذات له تأثير قوى على السعادة والرضا عن الحياة

ولقد تناولت دراسة ليبوميرسكي Lyubomirski,et at.,2006) التشابه والاختلاف بين السعادة والوعي بالذات، وبلغت عينة الدراسة (621) تتراوح أعمارهم بين (51-95) وقاموا بالاستجابة على مقاييس للسمات الوجدانية، والسمات النفس اجتماعية، والصحة البدنية وبعض المعلومات الديموجرافية، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين السعادة والوعي بالذات.

**التفكير الايجابي:**

أرون بيك (Aaron Beck) هو أحد علماء النفس المعرفيين الذي أكد علي فكرة أن التفكير هو الذي يولد العاطفة وليس العكس ففكرة الخطر تولد القلق، وفكرة الفقدان تسبب الحزن وفكرة التجاوز تسبب الغضب،

( صفاء الأعسر، وآخرون،2002) فأفكار الاكتئابيين تكون محكومة بالتفسيرات السلبية التي يتولد منها الاحساس بالشقاء والتشاؤم ومناقشة هذه الأفكار ودحضها من شأنه أن يغير هذه التفسيرات وبالتالي يخفف من حدة الوجدانات السلبية وينمي الوجدانات الايجابية التي من شأنها أن ترفع الاحساس بالسعادة، ويري (مرسي،2000) أن أسلوب التفكير لدي الفرد حيال المواقف والأحداث يُسفر عن شعور بالسعادة والشقاء، تبعاً لدرجة قابليته للسعادة أو الشقاء، وبناءاً علي المواقف المتخذة، فالسعادة ترتبط أيضاً بالمتغيرات المعرفية، ومن هنا جاء اضافة الباحثتان لبُعد التفكير الايجابي كأحد المتغيرات الهامة والمؤثرة علي الاحساس بالسعادة، فقدرة الفرد علي حل مشكلاته من أهم الأنشطة التي تُميزه عن غيره ، وهذه تعني إمكانية الفرد واستطاعته إيجاد طرائق متعددة لمواجهة أي صعوبة تعترضه، إذ يسعي الفرد إلي التغلب عليها ذاتياً وإجتماعياً لكي يتخطاها أملاً في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وصولاً إلي الأهداف المنشودة التي يطمح إلي تحقيقها (الزغلول والزغلول،2003،72)

كما أوضحت دراسة داليا مؤمن أن هناك علاقة بين السعادة والأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة في ضوء متغيري الجنس، التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من 609 من طلاب وطالبات جامعة عين شمس، وتوصلت النتائج إلي أنه كلما زاد التفكير اللاعقلاني قل الإحساس بالسعادة وتبين وجود علاقة موجبة ودالة بين السعادة والأنشطة السارة، وعلاقة سالبة ودالة بين السعادة ومواقف الحياة الضاغطة، كما أوضحت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الذكور في السعادة ، وفي التفكير اللاعقلاني لصالح الإناث (داليا عبدالمؤمن، 2004)

**السعادة والفضائل الانسانية:**

العلاقة بين السعادة والفضائل الانسانية علاقة منطقية حيث تمثل كلا منهما الجانب الايجابي للشخصية وتأتي دراستي(عبد الخالق، 2001، وفريح، 2001) لتؤكدا على أن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من الصحة النفسية والجسمية والتفاؤل والضبط الداخلي ومستوى التدين، كما ترتبط بالثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي.

ومن خلال إطلاع الباحثتان على الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال مثل دراسة ( عادل هريدي وطريف 2002) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطيه بين الوجود الأفضل والسعادة قد وجدتا علاقة ارتباطيه بين عوامل الشخصية والسعادة، فهناك دراسة (Theoder,2005) التي أسفرت عن أن السعادة الذاتية تتوسط العلاقة بين الانبساط والعصابية مع الرضا عن الحياة كما وجدت علاقة قوية بين الانبساط والرضا عن الحياة . كما كشفت دراسة (Lu,Hu,2005) عن أن الإنبساط والعصابية منبئات دالة إحصائياً عن السعادة .

وكذلك دراسة ( مايسة النيال، 1995) والتي أسفرت عن استخراج ثلاث عوامل لدى عينة البحث منها الاكتئاب مقابل السعادة، القلق مقابل الانبساط والوسواس القهري . كما أسفرت دراسة (فريح العنزي،2001) عن ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابي.

**التفاؤل والأمل:**

اللأمل والتفاؤل من العوامل التي تساعد علي مقاومة أفضل في مواجهة الإحباط والإكتئاب عندما تحل الأحداث الصادمة، ويساعدان علي الأداء الأفضل خاصة في الوظائف التي تتطلب تحدياً، كما يحققان مستوى أفضل من الصحة النفسية ( صفاء الأعسر وآخرون، )

وتؤكد دراسة (Contrell 2006) علي هذا المعني فقد أسفرت عن أن المشاركين ذوى النظرة التفاؤلية للأحداث الإيجابية كانوا أكثر سعادة كما كانت طريقتهم المتفائلة في تغيير الأحداث ومستوى الاستماع بالأحداث السعيدة كان أعلى في الدلالة الاحصائية بينما لم يظهر أي تغيير في المجموعة ذات الأحداث السالبة. كما أكدت على أن التركيز على الأحداث الايجابية أثناء العلاج السلوكي كانت أكثر فاعلية في تحسين مستويات السعادة من التركيز على الأحداث السالبة.

كما أن التفاؤل المتعلم قد ساعد علي نقل الأمل إلي دراسات وبحوث القياس، فأن تملك الأمل أو لاتملكه فإن ذلك يعتمد علي بعدين رئيسيين:

إيجاد الأسباب العامة والدائمة للأحداث الجيدة جنباً إلي جنب مع الأسباب المؤقتة والمحددة للأسباب السيئة، فالأسباب الدائمة والأسباب المؤقتةيشكلان معا خبرة الاحباط وخيبة الأمل (السعادة الحقيقية، سليجمان )

وتناولت كاتو وسنيدر (Kato & Snyder,2005) العلاقة بين الأمل والسعادة الذاتية: والصدق والثبات لمقياس الأمل لدى ثلاث مجموعات لدى عينة يابانية بلغت عينة الدراسة الأولى (113) من طلاب الجامعة، وبلغت عينة الدراسة الثانية (550) والتي تناولت العلاقة بين الأمل، التفاؤل، وتقدير الذات، وكفاءة الذات ومن نتائجها وجود ارتباط سلبي بين السعادة والضغوط، اليأس القلق والاكتئاب، وبلغت عينة الدراسة الثالثة (175)، ومن نتائجها أن الأمل ويخفف من القلق وأن الأمل له تأثير إيجابي على السعادة الذاتية.

**الحكمة:**

الحكمة مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الخبرة، التنظيم الانفعالي، روح الفكاهة، التفتح، التأمل والتفكير (Webester,2003)، والحكمة حالة عقلية سلوكية تتضمن التكامل والتوازن والتفاعل بين الجوانب العقلية والوجدانية والدافعية في الأداء الانساني (الدسوقي، 2017)

وقد أكدت (العبيدي، عفراء،2015) علي علاقة السعادة النفسية بالحكمة وخاصة عند طلاب الجامعة من حيث كون السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل علي توفر حالة الرضا العام لدي الفردوسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين

وعن اختيار عينة البحث من طالبات الجامعة دون الطلاب فقد أسفرت دراسة (Christensen,2006) عن أن الإناث يملن للتحدث مع شخص آخر بعد المرور بخبرة محيطة، بينما الذكور يميلوا للتحدث مع شخص آخر بعد المرور بخبرة سعيدة، كما أن الذكور يميلوا أكثر من الإناث في القيام ببعض الأنشطة بعد المرور بخبرة محيطه، وهكذا فإن نوع النشاط يرتبط بحالة السعادة أو الإحباط الذي يمر بها الفرد .

والواقع أن تفوق الذكور علي الإناث في الشعور بالسعادة، وفق نتائج معظم الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعا\دة لا يُعتبر غريباً لأنه إذا كانت السعادة نقيض المشاعر السلبية كالإكتئاب والقلق والتوتر والتي تشير معظم الدراسات إلي تفوق الإناث علي الذكور في تلك المتغيرات، فإنه من المنطق أن يتفوق الذكور علي الإناث في متغير الإحساس بالسعادة (مايسة النيال، ماجدة خميس،1995)، ودراسة (نهلة متولي، ) علي العينة من طلاب وطالبات المجتمع السعودي عن العلاقة بين متغير النوع والسعادة جاءت النتيجة أن ارتفاع مؤشر السعادة في اتجاه عينة البنين

في حين تناولت دراسة عبد الخالق (عبد الخالق، 2005)) العلاقة بين السعادة وضيق الموت والذي يشمل ( قلق الموت، كآبة الموت، هوس الموت) وتكونت عينة الدراسة من (275) طالباً وطالبة متطوع كويتى، وتم تطبيق قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس قلق الموت، والمقياس العربي لقلق الموت، ومقياس كآبة الموت المعدل للموت، ومن نتائج الدراسة:

1-جود فروق بين الجنسين دالة إحصائياً على كل المقاييس الخمس ، فلقد كان متوسط النساء منخفض على مقياس السعادة ومرتفع على ضيق الموت .

2-أن معاملات الارتباط كانت غير دالة ماعدا مايخص السعادة وكآبة الموت ( سالباً ) عند النساء.

وتناولت دراسة جارايجوروبل ( Garaigordobil , et al.,2006 ) العلاقات بين مفهوم الذات، وتقدير الذات، السعادة، العلاقات الاجتماعية، وسمات شخصية أخرى، وتكونت عينة الدراسة من (322) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين 14-17 سنة، ومن نتائج الدراسة أن الذكور أعلى في تقدير الذات، الثقة بالذات، التوكيدية، وأكثر قدرة على تحمل الضغوط، أقل قلقاً وشعوراً بالوحدة وأكثر سعادة.

أما في البيئة السعودية فقد وجدت الباحثتان من خلال عمل مسحي للدراسات المتعلقة بالسعادة أن جميعها لم تتجاوز حدود المنهج الوصفي، مثل دراسة (نهلة متولي السيد، ب خ) لدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة علي متغير الصحة النفسية لدي مجموعة من طلاب وطالبات جامعة الطائف والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة علي مقاييس السعادة ودرجاتهم علي مقاييس الصحة النفسية.

**دور المرشد الطلابي المتحقق من خلال البرنامج:**

الإرشاد هوعملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية (زهران ، 1980) .

ومما لا شك فيه أن التوجيه والإرشاد في المرحلة الجامعية هو حجر الزاوية في العملية التعليمية، حيث أنه يحدد مستقبل الطالب الدراسي ثم المهني في حياته المستقبلية، فالإرشاد في هذه المرحلة العمرية حاجة نفسية أساسية لدى الأفراد ، حيث يعبّرون عن حاجتهم للمساعدة في التغلب على مشكلاتهم وتحديد مستقبلهم الأكاديمي والمهني، ويجدون من يساعدهم على فهم أنفسهم ويحثهم على مواجهه مشكلاتهم الدراسية والشخصية بأساليب ايجابية بناءة، وهذه المرحلة العمرية تُعتبر نقطة تحول في حياة الشباب من حيث الاعتمادية على الذات، وتحديد الهوية المهنية في ظل الإمكانات والفرص المتاحة، والطالب في هذه المرحلة يعتبر في مفترق طرق ويحتاج إلى التوجيه والإرشاد خصوصاً فيما يتعلق بإدارة الذات والتعامل مع المستجدات والمشكلات.(سعد عبيان،200)

كما يري أصحاب الإتجاه المعرفي أن التدعيمات التي يتلقاها الفرد من البيئة الخارجية قد تسهم في تخفيض المشاعر السلبية (محمود، عبدالله جاد، 2010)

يقع علي المرشد مسئولية التشجيع والتغذية الراجعة البناءة للطالب مما يُسهم في أدائه الناجح من خلال استعماله استراتيجيات لتأكيد الوعي الذاتي وفاعلية الذات والتفكير الايجابي والتفاؤل (Bandura, 2006) وأوضح باندورا أن ذلك يتم من خلال:

1. اتصال الفرد مع ذاته بوصفه مرسلاً ومستقبلاً في الوقت نفسه، ويأخذ شكل الحوار الإيجابي مع الذات، وقد عرفه باندورا بأنه الحديث الإيجابي مع الذات(Bandura, 1995) ، أما ماكين فيطلق علي هذا النوع من الاتصال بالحوار الداخلي، فالأشخاص الذين يُقنعون أنفسهم بأنهم يمتلكون القابلية علي إتقان نشاط ما هم الأكثر إحتمالاً بأن يقوموا بجهد أكبر للمحافظة عليه مما لو كانوا يركزون علي النواقص والسلبيات عند ظهور مشكلة ما. (Makin& Others,2002)
2. ويبين ( Ellis, Beak) أن الحديث مع الذات ضمن سياق برامج الإرشاد الاكلينيكي تشمل الخطوات التالية:
3. مراقبة الأفكار Monitoring thought: فالخطوة الأولي تبدأ بتعريف الأفكار ذات العلاقة ومدي تكرار حدوثها.
4. التحدث السلبي للذات Pin-point negative talk : فبعض أنواع التحدث للذات يكون إيجابياً والبعض الآخر سلبياً، إذ يحتاج الأمر إلي تحليل تلك الأفكار وتحديد هل هي منطقية؟ أو يمكن تجاهلها؟
5. أوقف الأفكار السلبية Stopping negative thought : أكثر التقنيات فاعلية هي إيقاف الأفكار السلبية حالما تظهر، فنقول لها بصوت عال "قفي" وبعد فترة من تكرار الأمر سنجد أن الأفكار تتكرر بصورة أقل.
6. التأكيد علي التحدث الإيجابي Acceuatat the positive talk : ليس فقط التأكيد علي إيقاف الأفكار السلبية هو العامل المؤثر، ولكن يجب أيضاً امتداح الذات وتعزيزها عندما تفكر ايجابياً. (Beak,1976)

ومن هنا جاءت الدراسات التي تؤكد علي أهمية إعداد برامج ارشادية خاصة لطلاب الجامعة، فأشارت الحاج إلي أهمية بناء البرامج الإرشادية وبينت أثرها في النجاح سواء الأكاديمي أو العملي علي مستوي مراحل التعليم عامة والتعليم الجامعي خاصة، لأن عدم توفر برامج الإرشاد في مؤسسات التعليم العالي أصلاً أو توفرها مع إهمالها وعدم تفعيلها يعني عدم مواكبة مشاكل الطلاب وعدم توفر الوقاية من المشكلات التي يمكن أن تواجههم (نجاة الحاج، 2011).

وعن أهمية دور البرامج الإرشادية لطلاب وطالبات المرحلة الجامعية جاءت دراسة (المهوس، 2016) والتي هدفت إلي التعرف علي دور البرامج الإرشادية بعمادة السنة التحضيرية في تهيئة الطالبات المستجدات بجامعة الملك سعود والعقبات التي تعيق تقدمهن ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وأسفرت نتائجه أن أهم هذه العقبات هي قلة الدراسات المسحية للتعرف علي أهم مشاكل الطلاب والطالبات بالمرحلة الجامعية، و قلة الوعي بعملية الإرشاد ودوره في حياة الطالبة الجامعية.

وعن أهمية الدعم الاجتماعي المقدم للطالب من خلال الدعم المعنوي والارشادي من المعلم جاءت دراسة Natvig, et al, 2003) ) والتي تناولت العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (887)، وتم قياس السعادة بواسطة استجابات مرتبة 1-4، وقياس العوامل النفس اجتماعية بواسطة مقياس يتكون من (3-12) مفردة، ومن نتائج الدراسة أن زيادة الكفاءة الذاتية تزيد من الشعور بالسعادة، كما أن الدعم الاجتماعي من المدرسين للطلاب يزيد من الشعور بالسعادة.

وقد تسائل (البهدل،2012) عن دور ومهام مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات من وجهة نظر طلاب جامعة القصيم

و أكد (صاوي،2010) علي أهمية إعداد البرامج الإرشادية المناسبة التي تنظر إلي الفرد كأصغر وحدة في نظام إجتماعي يتضمن وحدات أكبر هي الأسرة والجامعة والمجتمع من خلال نظرة تطورية نمائية للفرد، كما قدم تصوراً مقترحاً يتضمن نموذجاً للخدمات الإرشادية التي يمكن أن تٌقدم لطلاب المرحلة الجامعية.

ومن خلال العرض السابق وبعد اطلاع الباحثتان علي الدراسات والبحوث العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة،، فإن الباحثتان لم تجدا دراسة واحده تجريبية في المجتمع السعودي عن تنمية الشعور بالسعادة، وأن أغلب الدراسات مازالت في طور الجانب الوصفي لدراسة السعادة ومكوناتها، وعلاقتها بالعوامل المختلفة والتي استندت عليها الباحثتان عند إعداد البرنامج الإرشادي الذي يسد فجوة في المجال التطبيقي للبيئة العربية.

**منهجية الدراسة:**

أولاً: عينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في طالبات كلية التربية جامعة بيشةالبالغ عددهن ( )

-عينة الدراسة :

للدراسة عينتان وذلك على النحوالآتي:

• **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس**: والتي تمثلت في جميع طالبات مقرري علم النفس الإكلينيكي واختبارات ومقاييس نفسية -2 والبلغ عددهن ( 103 ) طالبة موزعات على 4 شعب حيث تم تطبيق القائمة عليهن بصورتهالأولية الناتجة عن التحكيم وبموجب إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية التي سيتم وصفها لاحقاً نتجت الصورة النهائية للمقياس.

• **عينة البحث التجريبية** : وتكونت من عدد (31) طالبة, تم اختيارهن بطريقة قصدية وفقاً لدرجاتهن على مقياس السعادة الحقيقية في صورتها النهائية،حيث تم في البداية تطبيق القائمةعلى مجتمع البحث من طالبات مقرري علم النفس الإكلينيكي واختبارات ومقاييس -2 , وبعد تصحيح القائمة تم ترتيب الأسماء تصاعدياً من الأدنى درجة إلى الأعلى درجة وتم تطبيق البرنامج على عدد (31) طالبة الحاصلات على الدرجات الأقل.

**ثانياً :منهجية البحث:**

**ثالثاً :أدوات البحث:**

1. **قائمةالسعادة الحقيقية**

استخدمت في البحث قائمة السعادة الحقيقية من إعداد مارتن سليجمان وكريستوفربترسون (2002) ونشرها سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية والصورة المستخدمة هي الصورة العربية التي أعدتها الحسن (2015) للبيئة السورية وتحققت من صدقها وثباتها , وتتكون من 48 بنداً ,تقيس 6 فضائل أو قوى إنسانية , وهي:

1. الحكمة والمعرفة: وتتضمن ست فضائل وهي :الفضول , حب التعلم ,الرأي والتقدير ,البراعة والابداع , الذكاء الاجتماعي , المنظور , وتقاس كل فضيلة ببندين و مجموعها 12 بنداً وأرقامها من 1- 12
2. الشجاعة : وتتضمن ثلاثة فضائل وهي : البسالة , المثابرة , الاستقامة ,وتقاس كل فضيلة ببندين ومجموعهما 4 بنود وأرقامها من 13- 18
3. الحب والانسانية: وتتضمن اثنتين من الفضائل وهي الطيبة والكرم , منح الحب وتلقيه، وتقاس كل فضيلة ببندين ومجموعهما 4 بنود، وأرقامهما من 19 – 22، وتتراوح الدرجة عليها بين صفر – 12.
4. العدل والإنصاف: وتتضمن ثلاث فضائل أو قوى إنسانية وهي: المواطنة، الإنصاف، القيادة، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 6 بنود، وأرقامها من 23 – 28، وتتراوح الدرجة عليها بين صفر – 18.
5. الاعتدال وضبط الذات: وتتضمن ثلاثة فضائل أو قوى إنسانية، وهي: ضبط الذات، الحرص والتعقل، التواضع، وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 6 بنود، وأرقامها من 29 – 34، وتتراوح الدرجة عليها بين صفر – 18.
6. السمو والروحانية: وتتضمن سبع فضائل أو قوى إنسانية وهي: تقدير الجمال، الامتنان، الأمل، الروحانية، الصفح، روح الدعابة، الحيوية. وتقاس كل فضيلة ببندين، ومجموعها 14 بنداً، وأرقامها 35 – 48، وتترواح الدرجة عليها بين صفر – 42.

وأمام كل بند من البنود أربعة (اختيارات) وهي (لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً)، وأعطيت هذه البدائل الدرجات (0، 1، 2، 3) على الترتيب، وبالتالي تترواح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلى 144، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقوى الإنسانية، وبالتالي ارتفاع مشاعر السعادة الحقيقية. وبالعكس فإن انخفاض الدرجة يعني انخفاض الفضائل والقوى الإنسانية، وبالتالي انخفاض مشاعر السعادة الحقيقية (معمرية، 2012، 126) (سيلجمان وبترسون، 2004).

* طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها:  
  قائمة السعادة الحقيقية هي إحدى الأدوات التي تعتمد نهج التقرير الذاتي، وتنتمي إلى فئة المقاييس الجماعية سهلة التطبيق، وبالرغم من عدم وجود تعليمات خاصة للفاحصين الذي يتولون عملية تطبيق هذه الأداة، إلا أن هؤلاء الفاحصين يجب أن يقوموا بتنبيه المفحوصين إلى ضرورة التعامل مع القائمة بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة، وتنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع إشارة X تحت أحد الاحتمالات أو البدائل الأربعة، وذلك حسب انطباق المضمون عليه.

ولاتشير تعليمات القائمة إلى حدود معينة للوقت الذين يمكن إعطاؤه للتطبيق، والمهم هو إعطاء الفرصة لجميع المفحوصين ليعبر كل منهم عن نفسه بصدق وأمانة دون تسرع من جهة، ودون تمهل يؤدي إلى ضياع الوقت، وربما يفسح المجال للنقل أو الغش.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الإشارة إلى أن القائمة تتألف من 48 بنداً، يجاب عنها ضمن أربعة بدائل هي: (لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً)، وأعطيت هذه البدائل الدرجات (0، 1، 2، 3) على الترتيب. وتتراوح درجة كل مفحوص نظرياً بين الصفر (لا يوجد شعور بالسعادة الحقيقية) و 144 (أقصى شعور بالسعادة الحقيقية) (معمرية، 2012، 129) , علما بأن الباحثتين ارتأتا تغيير مقياس الإجابة الى (نادرا،أحيانا،غالبا،دائما) وبدرجات (4،3،2،1) ايمانا منهما بأن انعدام السمة أو القيمة ليس منطقياً.

الخصائص السيكومترية للقائمة:

* صدق القائمة :

بالنسبة لصدق القائمة في نسختها السورية فقد تم فحصه بعدة طرق متمثلة في (صدق المحتوى , وصدق المحك بحساب الارتباط مع عدد من المحكات منها مقياس أكسفورد للسعادة , صدق البناء بدراسة الاتساق الداخلي للقائمة , واجراء تحليل عاملي استكشافي ) وقد أظهرت كل الطرق السابقة صدق القائمة . أما في الدراسة الحالية فقد تم دراسة صدق القائمة بعدة طرق تمثلت في :

* + - صدق المحتوى: حيث تم عرض القائمة على عدد من الأساتذة المختصين في مجال الصحة النفسية وأخذ ارائهم في مدى كون الفقرات تقيس المفهوم الكلي للسعادة, وكذلك مدى كون كل فقرة تقيس المجال الذي وضعت فيه, وبموجب ملاحظاتهم تم حذف فقرة رقم 35 لعدم ملائمتها للبيئة السعودية
    - صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الارتباطات الداخلية للفقرات بالدرجة الكلية للقائمة وكذلك بدرجات أبعادها الفرعية, وبموجب هذا الإجراء ظهر أن هناك عدد من الفقرات إما غير مرتبطة بالدرجة الكلية للقائمة أو بدرجة البعد الفرعي أو بكليهما، وقد استقر الراي على حذفها وعددها(8) فقرات ,وبذا أصبحت القائمة في صورتها النهائية مكونة من عدد ( 39 ) فقرة

وفيما يلي يعرض جدول (1) ارتباطات المجالات الفرعية للمقياس ببعضها وبالمجال الكلي

جدول(1 )

معاملات ارتباط المجالات الفرعية لمقياس السعادة ببعضها وبالمجال الكلي

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد | الحكمة والمعرفة | الشجاعة | الحب والانسانية | العدل والانصاف | الاعتدال وضبط الذات | السمو والروحانية | السعادة كدرجة كلية |
| الحكمة والمعرفة | 1 | \*\*0,339 | \*0,234 | \*\*0,387 | 0,120 | \*\*0,547 | \*\*0,749 |
| الشجاعة | \*\*0,339 | 1 | \*0,231 | \*\*0,297 | \*\*0,295 | \*\*0,440 | \*\*0,620 |
| الحب والانسانية | \*0,234 | \*0,231 | 1 | \*\*0,289 | -0,014 | \*\*0,310 | \*\*0,449 |
| العدل والانصاف | \*\*0,387 | \*\*0,297 | \*\*0,289 | 1 | 0,176 | \*\*0,486 | \*\*0,660 |
| الاعتدال وضبط الذات | 0,120 | \*\*0,295 | -0,014 | 0,176 | 1 | \*0,250 | \*\*0,433 |
| السمو والروحانية | \*\*0,547 | \*\*0,440 | \*\*0,310 | \*\*0,486 | \*0,250 | 1 | \*\*0,866 |
| السعادة كدرجة كلية | \*\*0,749 | \*\*0,620 | \*\*0,449 | \*\*0,660 | \*\*0,433 | \*\*0,866 | 1 |

\*\*دالة عند مستوى دلالة0,01

\*دالة عند مستوى دلالة 0,05

ومن خلال الجدول نلمس ان جميع الابعاد الفرعية ترتبط ارتباطا دالا وعند مستوى دلالة 0,01 كما انها ترتبط ببعضها البعض بشكل دال مابين مستويات دلالة 0,01 لمعظمها و مستوى دلالة 0,05 لبعضها , ماعدا بعدي الحب والإنسانية والعدل والانصاف في ارتباطهما ببعد الاعتدال وضبط الذات فلم يكن هناك دلالة , وبشكل عام يمكن القول ان القائمة تتمتع بقدر مناسب من الاتساق الداخلي .

* ثبات القائمة :

يالنسبة لثبات القائمة في نسختها السورية فقد تم حسابه بطريقتي الثبات بالاعادة والثبات بالتجزئة النصفية والثبات بحساب معامل الفا كرونباخ وأظهرت الطرق الثلاث ثباتا جيدا للقائمة ككل ولأبعادها الفرعية ، وبالنسبة للثبات في الدراسة الحالية فبعد حذف الفقرات سابقة الذكر تم حساب ثبات القائمة بعدة طرق تمثلت في :

* ثبات التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية فكانت قيم الثبات كما في جدول (2)

جدول (2) قيم الثبات باستخدام معامل التجزئة النصفية مصححا

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد | الحكمة والمعرفة | الشجاعة | الحب والانسانية | العدل والانصاف | الاعتدال وضبط الذات | السمو والروحانية | السعادة كدرجة كلية |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| معامل التجزئة النصفية مصححا بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية | 0,514 | 0,478 | 0,375 | 0,374 | 0,518 | 0,569 | 0,794 |

* ثبات الفاكرونباخ حيث تم حساب معامل الفاكرونباخ للمقياس ككل وللمهارات الفرعية فكانت معاملات الثبات كما في جدول (3):

جدول (4) معاملات الثبات باستخدام معامل الفاكرونباخ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد | الحكمة والمعرفة | الشجاعة | الحب والانسانية | العدل والانصاف | الاعتدال وضبط الذات | السمو والروحانية | الدرجة الكلية للمقياس |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| معامل الفا كرونباخ | 0,552 | 0,288 | 0,408 | 0,411 | 0,345 | 0,711 | 0,81 |

وبفحص القيم المحسوبة للثبات سواء بطريقة التجزئة النصفية أو بمعامل الفا كرونباخ نجد أنها قيم مطمئنة على ثبات القائمة. وان وجدت بعض القيم بالنسبة للابعاد الفرعية تبدو منخفضة الا انه يمكن إرجاع ذلك الى قلة عدد الفقرات في البعد الفرعي خصوصا بعد حذف الفقرات.

وبموجب المعالجات سابقة الذكر أصبح القائمة في صورتها النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات مناسبين لاستخدامه في البحث ومكونة من (39) فقرة .

و تكون مقياس الإجابة على الفقرات من مقياس خماسي تمثل في:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| القائمة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الدرجة | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. **البرنامج الإرشادي: إعداد الباحثتان**

لغرض استكمال إجراءات البحث تم إعداد برنامج إرشادي لتنمية السعادة فيما يلي وصفه:

* هدف البرنامج:-

هدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية السعادة لدى طالبات كلية التربية جامعة بيشة

* وصف البرنامج:-

تكون البرنامج من 12 جلسة إرشادية تراوحت مدة الجلسة الواحدة ما بين45 و60دقيقة، تم فيها تطبيق مجموعة من الأنشطة والتدريبات,, بالإضافة إلى تمارين كسر الجليد والتمارين التنشيطية. وفي الجدول (5 ) توضيح لمسميات الجلسات والهدف العام لكل جلسة والفنيات المستخدمة فيها.

جدول (4)

وصف البرنامج الإرشادي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المهارة المستهدفة | رقم الجلسة | عنوان الجلسة | الهدف العام للجلسة | الفنيات والوسائل المستخدمة في الجلسة |
| افتتاح البرنامج | 1 | التعارف والتعريف بالبرنامج وقواعده وأهدافه . | إجراء تعارف بين الطالبات والباحثة وبينهن وبين بعضهن, وكذلك تعريف الطالبات بهدف البرنامج وقواعد سير جلساته, وإبراز أهميته وفوائده المتوقعة للطالبات | الحوار والمناقشة، الدعابة والمرح العصف الذهني، الواجبات المنزلية. |
| مفهوم السعادة | 2 | السعادة ,المعنى ,الهدف, والمعيقات | 1-التعريف بمعنى السعادة وأبعادها وأهميتها  2-التعريف بأهمية دور الفرد في تحقيق سعادته  3-تحديد معوقات السعادة (ذاتية وموضوعية ) | المحاضرة، الارشاد بالقراءة ،الحوار والمناقشة، العصف الذهني، المرح والدعابة عمل المجموعات، الواجبات المنزلية |
| مهارات أساسية | 3 | الوعي بالذات(1)  المفهوم ومفاهيم ذات صلة وتحليل ذاتي | تعريف الطالبات بمفهوم الوعي بالذات وأهميته في تحقيق الصحة النفسية والسعادة للفرد ،.  التعريف بمعوقات الوعي بالذات  تدريب الطالبات على إجراء عملية تحليل للذات وفقاً لنموذج( Swat). | الحوار والمناقشة، المرح والدعابة ،الإرشاد بالقراءة ،التأمل الذاتي ، تحليل الذات، الاستبصار ، التغذية الراجعة ،الواجبات المنزلية |
| 4 | الوعي بالذات (2)  تدريبات لرفع مستوى الوعي بالذات | تطبيق عدة تدريبات ترفع من وعي المتدربات بذواتهن. | الحوار والمناقشة ،المرح والدعابة، التعبير عن الذات بالرسم ،العصف الذهني، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي |
| 5 | التفكير الإيجابي (1) | مناقشة تأثير الحديث الذاتي( سلبي/ ايجابي) على سلوك الفرد, تقديم مفاهيم متصلة بأخطاء التفكير ومشكلاته(اللاعقلانية- التعميم- التحيز....), ومناقشة الأثار السلبية للتفكير الخاطئ على السلوك | مراقبة وتحليل الحديث الذاتي، الحوار والمناقشة، المرح والدعابة,فنية A,B,C،الدحض والتفنيد , ,الواجبات المنزلية. |
| 6 | التفكير الإيجابي (2)  إدارة التفكير | إبراز أهمية الحديث الذاتي الإيجابي ,وتطبيق عدد من التمارين التي تسهم في تعزيز وعي الطالبات بذاواتهن ومشكلات التفكير لديهن ,والتدريب على تصحيح مسار التفكير. | المحاضرة، الحوار والمناقشة ,دحض الافكار،الحوار السقراطي,تحليل التفكير لعب الدور، عمل المجموعات, الواجبات المنزلية. |
| 7 | إدارة الانفعالات | تعريف الطالبات بمشكلات التعبير الخاطئ عن الانفعالات, وأهمية الإدارة الصحيحة للانفعالات ,وتدريبهن على مهارة الاسترخاء لتوظيفها في إدارة الانفعالات مع فنيات إدارة الانفعالات الأخرى وبمساندة إدارة التفكير. | المحاضرة، الحوار والمناقشة , التنفيس الانفعالي ,التدريب على الاسترخاء، العصف الذهني، التمارين الفردية , الواجبات المنزلية. |
| الفضائل والقوى الإنسانية كمصادر للسعادة | 8 | الحكمة والمعرفة , الشجاعة , الحب والإنسانية | تعريف الطالبات بمفاهيم علم النفس الإيجابي واستناده الى مجموعة القيم  وربط منظومة القيم المعطاة بقيمنا الإسلامية النابعة من ديننا الحنيف, | المحاضرة، الحوار والمناقشة,، الإرشاد بالقصة,لعب الدور, عمل المجموعات،الواجبات المنزلية. |
| 9 | العدل والانصاف , الاعتدال وضبط الذات , السمو والروحانية | استكمال التعريف بقيم علم النفس الإيجابي مع الحفاظ على المرجعية الإسلامية | المحاضرة، الحوار والمناقشة ،الإرشاد بالقصة ,عمل المجموعات, الواجبات المنزلية. |
| تحفيز الذات | 10 | الدافعية وتحديد الأهداف (1) | التعرف على معيقات الدافعية لدى الطالبات | المحاضرة، الحوار والمناقشة العصف الذهني، عمل المجموعات، التمارين الفردية، لعب الدور, ,الواجبات المنزلية. |
| 11 | الدافعية وتحديد الأهداف (2) | تدريب الطالبات على تحديد الأهداف والتخطيط السليم للمستقبل | المحاضرة، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، التمارين الفردية. |
| اختتام البرنامج | 12 |  | اختتام البرنامج وتقديم الشكر والتقدير للطالبات وإجراء القياس البعدي. | الحوار والمناقشة , المرح والدعابة |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

* تقييم البرنامج

تم تقييم البرنامج واختبار فاعليته عن طريق المقارنة بين أداء الطالبات في المجموعة التجريبية على مقياس السعادة في القياسي القبلي البعدي، أما فيما يخص التقييم التكويني أثناء تنفيذ البرنامج فقد تم تقييم البرنامج من خلال تلمس آراء الطالبات حول إجراءات سير البرنامج في كل جلسة ومدى تفاعلهم واستفادتهن ,وكذلك الواجبات المنزلية.

**نتائج البحث ومناقشتها**

للإجابة على سؤال البحث المتمثل في" ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تم إعداده لتنمية السعادة لدى طالبات كلية التربية" تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للتحقق من فروض الدراسة التي سبق عرضها وقد كانت النتائج على النحو الآتي:

1. **نتائج الفرض الأول ومناقشته:**

نص الفرض الأول " توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (01,0) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على قائمة السعادة وذلك لصالح القياس البعدي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الاختبار التائي لعينتين غير مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي القائمة بدرجتها الكلية وبأبعادها الفرعية والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينتين غير مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على قائمة السعادة بدرجتها الكلية و بأبعادها الفرعية(ن=31)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| البعد | المتوسط | | درجات الحرية | قيمة T | مستوى الدلالة |
| قبلي | بعدي |
| الحكمة والمعرفة | 33,38 | 37,83 | 30 | 3,58 | 0,001 |
| الشجاعة | 19,16 | 19,87 | 30 | 1,03 | 0,311 |
| الحب والانسانية | 11,03 | 11,80 | 30 | 1,90 | 0,066 |
| العدل والانصاف | 18,74 | 24,03 | 30 | 7,18 | 0,000 |
| الاعتدال وضبط الذات | 10,41 | 12,22 | 30 | 3,75 | 0,001 |
| السمو والروحانية | 40,03 | 48,51 | 30 | 6,102 | 0,000 |
| السعادة كدرجة كلية | 132,77 | 154,29 | 30 | 8,983 | 0,000 |

من خلال الجدول( 5 ) يتضح أن قيم T دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.001 للمهارات الحياتية كمجال كلي وللأبعاد الفرعية الحكمة والمعرفة , العدل والانصاف والاعتدال وضبط الذات والسمو والروحانية ,وهو ما يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على قائمة السعادة كمجال كلي وللأبعاد الفرعية المذكورة وهو مايجعلنا نقبل الفرض البديل للدرجة الكلية للسعادة وللابعاد (الحكمة والمعرفة , العدل والانصاف والاعتدال وضبط الذات والسمو والروحانية )أي أن البرنامج الارشادي المطبق على العينة التجريبية كان فاعلاً في رفع مستوى السعادة بشكل كلي وكذلك بشكل فرعي لأبعاد الحكمة والمعرفة , العدل والانصاف والاعتدال وضبط الذات والسمو والروحانية,في حين لم يكن فاعلا في تحسين مستوى كل من بعدي الشجاعة والحب والإنسانية

**مناقشة الفرض:**

كما توجد أدلة علمية حول دور تعديل التفكير والمعارف ليس فقط في خفض المشاعر السلبية بل والإرتقاء بالحالة المزاجية للفرد إلي الوجحدان الإيجابي (Richard,1994)

-التوصيات:-

بالاستناد إلى نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

* تفعيل دور وحدة الإرشاد الطلابي في الجامعةلرفع مستوى السعادة لدى الطالبات في الكليات المختلفة أثناء فترة دراستهن.
* تفعيل دور الأنشطة اللاصفية للإسهام في تحسين مستوى السعادة للطالبات

- المقترحات:-

في ضؤ نتائج البحث تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

* إجراء دراسة للتعرف على مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة والتباين فيها وفقا لبعض المتغيرات (النوع الاجتماعي,التخصص,المستوى الدراسي)

المراجع:

أولا: المراجع العربية

1. أرجايل، مايكل (1993). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ومراجعة شوقي جلال. القاهرة: عالم المعرفة عدد (175) .
2. الحاج، نجاة.(2011). *البرامج الإرشادية الفاعلة في مؤسسات التعليم العالي: الأسس النظرية وآليات التطبيق*. مؤتمر التوجيه والإرشاد بين الواقع ورؤي وتطلعات القائمين عليه، جامعة البحرين، البحرين.
3. الحسن، أسماء.(2017). التحليل التمييزي لاستجابات عينة من الطلبة الجامعيين علي قائمة السعادة الحقيقية. *مجلة جامعة البعث*، ع6، مجلد 39.
4. الزغلول، رافع؛ الزغلول، عماد عبد الرحيم (2003).*علم النفس المعرفي*، عمان:دار الشروق للطباعة والنشر.
5. السواط، وصل الله والمشيخي، غالب. (2011). أثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية لدي الطلاب المستجدين بجامعة الطائف، *مجلة كلية التربية*، ع(1)، 145.
6. السيد، نهلة متولي.( ).السعادة كمنبئ لجودة الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلاب وطالبات الجامعة
7. الشمري، كريم عبد سامر. (2000م).*وعي الذات وعلاقته بالتوافق المهني لدي الموظفين في المؤسسات المهنية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
8. العبيدي، عفراء ابراهيم(2015).الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة بغداد، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ع(10)، المجلد السادس، بغداد.
9. العنزي، فريح عويد (2001). *الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة* ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. *دراسات نفسية*، 11(3) ص351-377.
10. القرة غولي، حسن أحمد. (2011). *الوعي الذاتي وعلاقته بالمواجهة الاجتماعية ومقاومة الاغراء لدي طلاب الجامعة*، (اطروحة دكتوراة غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
11. القرة، غولي، حسن أحمد. (2012). *سيكولوجية الوعي الذاتي والاقناع الاجتماعي*، ط1، بغداد: مكتبة اليمامة.
12. المرشود، الجوهرة صالح. (1432ه). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طالبات الجامعة، *مجلة العلوم العربية والإنسانية*، جامعة القصيم، ع (2)، ص797-778.
13. المهوس، رنا ناصر؛ الجارودي، ماجدة ابراهيم.(2016).دور برامج الإرشاد بعمادة السنة التحضيرية في تهيئة الطالبات المستجدات بجامعة الملك سعود، *المجلة الدولية التربوية المتخصصة،*ع6، مجلد 5.
14. بشير، معمرية. (2012). تقنين قائمة السعادة الحقيقية علي عينات من البيئة الجزائرية. *مجلة شبكة العلوم التقنية العربية* ، 32(33)، ص 12-32.
15. حجازي، مصطفي.(2012). إطلاقات طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي، بيروت: دار التنوير للطباعة والنشر.
16. حسن، أحمد مصطفي. (1996م).الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين، ط1.
17. زهران، حامد عبد السلام (1978). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط3، القاهرة: دار علا للكتب.
18. زهران، حامد عبدالسلام (2005) . *التوجيه والإرشاد النفسي* ، ط4 ، القاهرة: عالم الكتب.
19. عبد الخالق، أحمد؛ مراد، صالح(2001). السعادة الشخصية الارتباطات والمنبئات. *مجلة دراسات نفسية*، ع1،مجلد(3)، دراسات نفسية.
20. عبيان، سعدعلي و مولود، مصطفي.(2005، 3-4 ديسمبر). *نحو الإرشاد النفسي بجامعة السلطان قابوس*. ورقة عمل مقدمة إلي مؤتمر رؤية مستقبلية لواقع متغير. عمان: جامعة السلطان قابوس.
21. عزيز، تقي بدري (2015). *الوعي الذاتي وعلاقته بالاقناع الاجتماعي لدي عينة من طلبة الجامعة*، (رسالة ماجستير منشورة). جامعة بغداد، بغداد.
22. كتلو، كامل حسن.(2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدي عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، ع2، مجلد42.

18- مارتن، سليجمان. (2005). *السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر انجازا*، (ترجمة صفاء الأعسر، علاء كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي). القاهرة: دار العين.2002.

19- محمود، عبدالله جاد. (2010). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة. *مجلة دراسات تربوية ونفسية*- كلية التربية، القاهرة: جامعة الزقازيق.

19-مرسي، كمال إبراهيم.(2000م). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج1، القاهرة: دار النشر للجامعات.

1. مؤمن، داليا عزت(2004م).*العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية والأحداث الضاغطة*. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، المجلد الأول، القاهرة: جامعة عين شمس.
2. نظمي، فارس كمال.(2008م). الحرمان النسبي والهوية الاجتماعية وعلاقتها بسلوك الاحتجاج لدي العاطلين عن العمل، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، بغداد.

**ثانيا: المراجع الأجنبية:**

1. Bandoura, A.(1995).Self-Efficacy in changing societies, Cambridge university press, New York.
2. Bar-On, R.(1997).Emotional quotient,inventory (EQI) technical manual, multi health system, Tornto.
3. Furnham,A,g cheng , H(1999) personality as pvedictor of mental health and Happiness in the East and west . personality & individual Differences,27,395-403 .
4. Garaigorgobil, m. Dura, A. (2006). *Relationships of Self- Concept and Self- esteem with Sociality, emotional Stability and Responsibility in Adolescents aged 14 to 17. Analysis Modification de Coducta*, Vol.32 (141) PP.37-64.
5. Kato, K & snyder , C. (2005). *the relationship between hope and subjective Well- being : Reliability and Validity of the Dispositional hope Scale*. Japanese Journal of Psychology , Vol .76(3) , pp.(227-234).
6. Lu, L & Hu, C.H. (2005) . *Personality , leisure Experiences and Happiness, Journal of happiness studies* , Vol.6, No. 3, pp.(325-342).
7. Makin, Peter,G.(2002).organization and the psychological.Contract P.
8. Natvig , G.K; Albrcktsen , G; Qvarnstrom , U. (2003). *Associations between psychosocial factors and happiness among school Adolescents .*
9. Richard,L.(1994). Thinking positive as a stress buffer therole of positive automatic cognitions in depression and happiness. Journal of counseling psychology.
10. Seligman,G. and Csikszentmihlyi, M.(2002). Positive psychology: An introuduction. A American psychological association,55(1)5.
11. Veenhoven,R. (2001). *What we know about happiness .m paper Presented at the dialogue on Gross nationality*. Vol.78,3,pp. (363-404).
12. Veenhoven,R. (2003): *happiness*. The psychologist, 16, 128-129. Vol .27 (1) , pp. (965-984)
13. Webster, J. ;Paul, A.(2003). An explanatory analysis of a self – asseassed wisdom scale. Jornal of adult development, 10(1),13-22.