



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل / كلية الآداب
مجلة آداب الرافدين

مَجَلَّةُ

آدابِ الرَّافِدينِ

مجلة فصلية علمية محكمة

تصدر عن كلية الآداب - جامعة الموصل

العدد الحادي والثمانون / السنة الخمسون

ذو القعدة - ١٤٤١هـ / حزيران ٢٠٢٠م

رقم إيداع المجلة في المكتبة الوطنية ببغداد : ١٤ لسنة ١٩٩٢

ISSN ٠٣٧٨-٢٨٦٧

E ISSN ٢٦٦٤-٢٥٠٦

P ISSN ١٨١٣-٠٥٢٦

للتواصل: radab.mosuljournals@gmail.com

URL: <https://radab.mosuljournals.com>

المجلة العراقية للدراسات والبحوث

مجلة محكمة تعنى بنشر البحوث العلمية الموثقة في الآداب والعلوم الإنسانية

باللغة العربية واللغات الأجنبية

العدد: الحادي والثمانون السنة: الخمسون / ذو القعدة - ١٤٤١هـ / حزيران ٢٠٢٠م

رئيس التحرير: الأستاذ الدكتور عمار عبداللطيف عبد العالي (المعلومات والمكتبات) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق

مدير التحرير: المدرس الدكتور شيبان أديب رمضان الشيباني (اللغة العربية) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق

أعضاء هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور حارث حازم أيوب	(علم الاجتماع) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق
الأستاذ الدكتور حميد كردي الفلاحي	(علم الاجتماع) كلية الآداب/ جامعة الأنبار/ العراق
الأستاذ الدكتور عبد الرحمن أحمد عبدالرحمن	(الترجمة) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق
الأستاذ الدكتور علاء الدين أحمد الغرايبة	(اللغة العربية) كلية الآداب/ جامعة الزيتونة/الأردن
الأستاذ الدكتور قيس حاتم هاني	(التاريخ) كلية التربية/جامعة بابل/العراق
الأستاذ الدكتور كلود فيننثز	(اللغة الفرنسية وآدابها) جامعة كرنوبل آلبي/فرنسا
الأستاذ الدكتور مصطفى علي الدويدار	(التاريخ) كلية العلوم والآداب/جامعة طيبة/السعودية
الأستاذ الدكتور نايف محمد شبيب	(التاريخ) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق
الأستاذ الدكتورة سوزان يوسف أحمد	(الإعلام) كلية الآداب/جامعة عين شمس/مصر
الأستاذ الدكتورة عائشة كول جلب أوغلو	(اللغة التركية وآدابها) كلية التربية/جامعة حاجت تبه/ تركيا
الأستاذ الدكتورة غادة عبدالمنعم محمد موسى	(المعلومات والمكتبات) كلية الآداب/جامعة الإسكندرية
الأستاذ الدكتورة وفاء عبداللطيف عبد العالي	(اللغة الإنكليزية) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق
الأستاذ المساعد الدكتور أرثر جيمز روز	(الأدب الإنكليزي) جامعة درهام/ المملكة المتحدة
الأستاذ المساعد الدكتورة أسماء سعود إدهام	(اللغة العربية) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق
المدرس الدكتور هجران عبدالإله أحمد	(الفلسفة) كلية الآداب/ جامعة الموصل/ العراق

سكرتارية التحرير:

التقويم اللغوي: أ.م. عصام طاهر محمد	- مقوم لغوي/ اللغة الإنكليزية
أ.م.د. عمار إسماعيل أحمد	- مقوم لغوي/ اللغة العربية
المتابعة: مترجم. إيمان جرجيس أمين	- إدارة المتابعة
مترجم. نجلاء أحمد حسين	- إدارة المتابعة

قواعد تعليمات النشر

١- على الباحث الراغب بالنشر التسجيل في منصة المجلة على الرابط الآتي:

<https://radab.mosuljournals.com/contacts?action=signup> .

٢- بعد التسجيل سترسل المنصة إلى بريد الباحث الذي سجل فيه رسالة مفادها أنه سجّل فيها، وسيجد كلمة المرور الخاصة به ليستعملها في الدخول إلى المجلة بكتابة البريد الإلكتروني الذي استعمله مع كلمة المرور التي وصلت إليه على الرابط الآتي:

<https://radab.mosuljournals.com/contacts?action=login> .

٣- ستمنح المنصة (الموقع) صفة الباحث لمن قام بالتسجيل؛ ليستطيع بهذه الصفة إدخال بحثه بمجموعة من الخطوات تبدأ بملء بيانات تتعلّق به وبحثه ويمكنه الاطلاع عليها عند تحميل بحثه .

٤- يجب صياغة البحث على وفق تعليمات الطباعة للنشر في المجلة، وعلى النحو الآتي :

• تكون الطباعة القياسية على وفق المنظومة الآتية: (العنوان: بحرف ١٦ / المتن: بحرف ١٤ / الهوامش: بحرف ١١)، ويكون عدد السطور في الصفحة الواحدة: (٢٧) سطرًا، وحين تزيد عدد الصفحات في الطبعة الأخيرة عند النشر داخل المجلة على (٢٥) صفحة للبحوث الخالية من المصورات والخرائط والجداول وأعمال الترجمة، وتحقيق النصوص، و (٣٠) صفحة للبحوث المتضمنة للأشياء المشار إليها يدفع الباحث أجور الصفحات الزائدة فوق حدّ ما ذكر آنفًا .

• تُرتّب الهوامش أرقامًا لكل صفحة، ويُعرّف بالمصدر والمرجع في مسرد الهوامش لدى وورد ذكره أول مرة. ويلغى ثبت (المصادر والمراجع) اكتفاءً بالتعريف في موضع الذكر الأول ، في حالة تكرار اقتباس المصدر يذكر (مصدر سابق).

• يُحال البحث إلى خبيرين يرشّحانه للنشر بعد تدقيق رصانته العلمية، وتأكيد سلامته من النقل غير المشروع، ويُحال - إن اختلف الخبيران - إلى (مُحكّم) للفحص الأخير، وترجيح جهة القبول أو الرفض، فضلًا عن إحالة البحث إلى خبير الاستلال العلمي ليحدد نسبة الاستلال من المصادر الإلكترونية ويُقبل البحث إذا لم تتجاوز نسبة استلاله ٢٠% .

٥- يجب أن يلتزم الباحث (المؤلف) بتوفير المعلومات الآتية عن البحث، وهي :

• يجب أن لا يضمّ البحث المرسل للتقييم إلى المجلة اسم الباحث، أي: يرسل بدون اسم .

• يجب تثبيت عنوان واضح وكامل للباحث (القسم/ الكلية او المعهد/ الجامعة) والبحث باللغتين: العربية والإنكليزية على متن البحث مهما كانت لغة البحث المكتوب بها مع إعطاء عنوان مختصر للبحث باللغتين أيضًا: العربية والإنكليزية يضمّ أبرز ما في العنوان من مرتكزات علمية .

- يجب على الباحث صياغة مستخلصين علميين للبحث باللغتين: العربية والإنكليزية، لا يقلّان عن (١٥٠) كلمة ولا يزيدان عن (٣٥٠)، وتثبيت كلمات مفتاحية باللغتين: العربية والإنكليزية لاتقل عن (٣) كلمات، ولا تزيد عن (٥) يغلب عليهنّ التمايز في البحث.
- ٦- يجب على الباحث أن يراعي الشروط العلمية الآتية في كتابة بحثه، فهي الأساس في التقييم، وبخلاف ذلك سيُردّ بحثه ؛ لإكمال الفوات، أمّا الشروط العلميّة فكما هو ميّن على النحو الآتي :
- يجب أن يكون هناك تحديد واضح لمشكلة البحث في فقرة خاصة عنونها: (مشكلة البحث) أو (إشكاليّة البحث) .
- يجب أن يراعي الباحث صياغة أسئلة بحثيّة أو فرضيّات تعبر عن مشكلة البحث ويعمل على تحقيقها وحلّها أو دحضها علمياً في متن البحث .
- يعمل الباحث على تحديد أهمية بحثه وأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، وأنّ يحدّد الغرض من تطبيقها.
- يجب أن يكون هناك تحديد واضح لحدود البحث ومجتمعه الذي يعمل على دراسته الباحث في بحثه .
- يجب أن يراعي الباحث اختيار المنهج الصحيح الذي يتناسب مع موضوع بحثه، كما يجب أن يراعي أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع بحثه ومع المنهج المتّبع فيه .
- يجب مراعاة تصميم البحث وأسلوب إخراجه النهائي والتسلسل المنطقي لأفكاره وفقراته.
- يجب على الباحث أن يراعي اختيار مصادر المعلومات التي يعتمد عليها البحث، واختيار ما يتناسب مع بحثه مراعيًا الحداثيّة فيها، والدقة في تسجيل الاقتباسات والبيانات الببليوغرافية الخاصة بهذه المصادر.
- يجب على الباحث أن يراعي تدوين النتائج التي توصل إليها ، والتأكّد من موضوعاتها ونسبة ترابطها مع الأسئلة البحثية أو الفرضيات التي وضعها الباحث له في متن بحثه .
- ٧- يجب على الباحث أن يدرك أنّ الحُكْمَ على البحث سيكون على وفق استمارة تحكيم تضمّ التفاصيل الواردة آنفًا، ثم تُرسل إلى المُحكِّم وعلى أساسها يُحكّم البحث ويُعطى أوزانًا لفقراته وعلى وفق ما تقرره تلك الأوزان يُقبل البحث أو يرفض، فيجب على الباحث مراعاة ذلك في إعداد بحثه والعناية به .

رئيس هيئة التحرير

المحتويات

الصفحة	العنوان
بحوث اللغة العربية	
25-1	سلطة (الكيف) وذاكرة الفنجان قراءة سيميائية في لوحات الإشهار لمجلات القهوة بمدينة أهما الباحث الرئيس: عبد الحميد سيف الحسامي
41- 26	بلاغة الإقناع في الخطاب الكنائسي. خطبة الإمام علي (عليه السلام) في صفين أنموذجاً. أزاد حسن حيدر
115- 42	تَقْيِيدُ الْمُسْتَنَدِ إِلَيْهِ بِالنَّعْتِ. دِرَاسَةٌ نَحْوِيَّةٌ فِي صَحِيحِ مُسْلِمٍ*. علي فاضل سيد عبود الشمري
135-116	بلاغة الصوت والكلمة والجملة في النص القرآني – سورة الإخلاص أنموذجاً – عمر خليل حمدون الهاشمي
229- 136	رسالة قراءة حفص رحمه الله تعالى دراسة وتحقيق كريم ذنون داؤد سليمان
252- 230	تشظي الهوية في رواية حارس التبغ للروائي علي بدر سحر ريسان حسين
284- 253	صبيغ جموع التكسير المخالفة للقياس في ديوان الفرزدق – دراسة دلالية – رنا طلال سليمان
328- 285	ميمية حميد بن ثور الهلالي دراسة اسلوبية فنان نديم دحام آل ابلش
367- 329	آيات السجدة في القرآن الكريم دراسة بلاغية شيماء أحمد محمد
389- 368	دلالات الصحراء في رواية (البحث عن المكان الضائع) لإبراهيم الكوني سروة يونس أحمد
بحوث التاريخ والآثار	
406- 390	باد الكوردي أبو عبد الله الحسين بن دوستك وصراعاته مع الأمير البويهي عضد الدولة وأولاده (367-380هـ/977-990م) عمر أحمد سعيد
451- 407	النفوذ الاسلامي في بلاط وحكومة امبراطورية المغول 603-766هـ/ 1205-1365م رغد عبدالكريم أحمد
485- 452	نماذج من الرحوات في الموصل في أواخر العهد العثماني دراسة وثائقية عروبة جميل محمود
515-486	دور السلطان وتوجهاته في قيادة المعارك في الهند خلال عصر السلطنة الإسلامية (602- 932هـ/ 1206-1526م) ياسر عبدالجواد حامد المشهداني ولقاء خليل إسماعيل يحيى الغزالي
540- 516	الحركة النقابية في تركيا 1980- 2010 اسماعيل نوري حميدي
574- 541	العاقولي في عرف الطبيب دراسة في سيرته ومنهجه العلمي رنا سالم محمد الحفو
605- 575	رئاسة الجالوت اليهودية في بغداد في العصر السلجوقي من خلال الرحلات اليهودية (447 – 590 هـ / 1055 – 1193 م) خضر إلياس جلو
626- 606	زين الدين علي كوجك نائب قلعة الموصل (539_563هـ/1145_1168م) دراسة في سيرته ودوره السياسي والاجتماعي صهيب حازم عبد الرزاق الغضنفر

655-627	عمار ظاهر مصلىح	مصر ومحاولات التسلح من الدول الغربية 1950-1954
697-656	غادة قحطان حسن	دور العلماء المسلمين في مقاومة الغزو الصليبي في الأندلس
720-698	نكتل يوسف محسن	محن المسلمين بالمدينة المنورة وأثرها الايجابي على المجتمع الإسلامي من (2-6هـ)
بحوث علم الاجتماع		
743-721	شفيق ابراهيم صالح الجبوري	المخطط النظري للنظرية الاجتماعية دراسة تحليلية
767-744	فراس عباس فاضل البياتي ونادية صباح الكبابجي	التحول السكاني لمراحل الانتقال الحضري دراسة تحليلية في الديموغرافية الحضريّة
809-768	عبد القادر بغدادباي	"قضايا المجتمع" بإذاعة غليزان الجهوية
828-810	قصي رياض كنعان	الخصوصية الثقافية والثقافة الشعبية- مدخل انثربولوجي دراسة نظرية في مستقبل الثقافات الشعبية
845-829	هديل تومان محمد	أزمة الهوية والثورات الوطنية منظور سوسيولوجي في التهميش والإقصاء
بحوث المعلومات والمكتبات		
873-846	عمار عبد اللطيف زين العابدين	مواصفات ومعايير الدوريات العلمية بين المفهوم والتطبيق
بحوث الشريعة الإسلامية أصول الدين		
892-874	عابد حسن جميل وكريم محمد ككو	مفهوم النص أصوله وتطبيقاته في الشريعة والقانون
بحوث طرائق التدريس وعلم النفس التربوي		
931-893	صبيحة ياسر مكطوف ورؤى احمد شوكت	فاعلية برنامج تربوي لتنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/الموصل
990-932	فضيلة عرفات محمد	قياس مستوى الذكاء لدى الأطفال المولودين بالعمليات القيصرية واقرأنهم المولودين ولادة طبيعية (دراسة مقارنة)
1021-991	علي شاحوذ رجب شلال	تقويم منهج البلاغة والتطبيق للصف الخامس الأدبي
1044-1022	عدنان عبدالله علي الجبوري	تقويم محتوى كتاب التربية الاسلامية للصف الثاني المتوسط من وجهة نظر مدرسي المادة ومدرساتها وفق معايير معينة
1080-1045	علي داخل جبر الحسنواي وعلياء صبيح احمد الخشاب	مهام المرشد التربوي داخل المدارس المتوسطة من وجهة نظر الطلبة

فاعلية برنامج تربوي لتنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد

التقني/الموصل

صبيحة ياسر مكطوف*

رؤى احمد شوكت**

تأريخ التقديم: 2019/8/21 تأريخ القبول: 2019/9/16

مقدمة

قدم عالم النفس مارتن سيلجمان Seligman للجمعية الامريكية APA في عام 1998 كحركة او ظاهرة نفسية وقد تابع سيلجمان Seligman مع زميله شيكزنتمياها لاي Csikszentmihalyi في ورقتهم البحثية لعلم النفس الإيجابي عام 2000 طور خلالها مفهوم علم النفس الإيجابي، بوصفه تصحيحا لما وصف من قبل النماذج المهيمنة المعاصرة في علم النفس والتي اهتمت بالمرض النفسي كثيرا. (العبودي. وصالح.2018: 23).

ويعدّ علم النفس الإيجابي اليوم حركة جديدة لدراسة السلوك الإنساني بشكل معاكس لما ساد في دراسات علم النفس قديما الذي كان يعتمد على دراسة الجوانب السلبية. وكلتا المدرستين تتعاضدان بشكل متكامل للوصول الى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، ومن ثم فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه بالشكل المرغوب به. (مشري، 2014: 67)

كانت نسبة البحوث والدراسات التي تجرى على الأسباب وتحليل مظاهر السلوك السلبية اكثر بكثير من البحوث التي تجرى على كيفية المعالجة ومظاهر السلوك الايجابي وكيفية تحفيزها. وفي دراسة اجراها باحثون حول البحوث النفسية المختلفة بمراجعة قاعدة المعلومات النفسية التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الفترة بين

* أستاذ مساعد/ قسم العلوم النفسية والتربوية/ كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة الموصل .

** مديرة تربية نينوى

1967 – 2000 وجدوا ان هناك 5548 بحثا نشر عن الغضب، و41416 عن القلق، و54040 عن الاكتئاب، بينما هناك 415 بحثا عن الابتهاج، و1710 عن السعادة، و2582 عن الرضا عن الحياة مما يعني ان هناك بحثا واحد عن الانفعالات الإيجابية مقابل 21 بحثا عن الانفعالات السلبية. (معمرية، 2010: 70)

وأشار كار ان الانسان يتفرد عن بقية الكائنات في نزعتة للتفكير الإيجابي خصوصا الاصحاء. فملكات العقل من وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي والقدرة على تخيل وتوقع الاحداث المستقبلية الإيجابية تؤثر بصورة دالة على السعادة الذاتية وطيب الحياة وتلعب دورا بالغ الأهمية في التعافي من الاكتئاب ومقاومته ومنع الانتكاسة مرة أخرى (Carr 2004: 77)

مشكلة البحث

تركز الأبحاث المعاصرة على الآثار الصحية التي يمكن ان تحدث لاحقا نتيجة التعرض الى الضغوطات، بما في ذلك دور خبرات الطفولة. ويعزى سبب في ايقاظ الاهتمام بهذه المسألة الى مفهوم التلف الناجم عن العبء المتراكم في النظر الى الضغط. اذ يبين الضغط المتكرر والشديد يسبب اضطرابا في أجهزة الجسم ويهدد بالأمراض بمرور الوقت. (تايلور، 2017: 383).

ان عملية التفاعل بين العوامل الاجتماعية والنفسية هي التي تحدد مقدار الاجهاد النفسي الذي يصيب الناس وان خبرة الاجهاد المهني مثلا هي استجابة ذاتية ناتجة عن التفاعل بين الظروف الاجتماعية والخصائص الفردية مثل الحاجات والقدرات والقيم فضلا عن ذلك خصائص المواقف الاجتماعية مثل (علاقات عمل جيدة مقابل علاقات عمل مشحونة بالصراعات داخل بيئة العمل). (الخفاف، 2019: 384) ومن ثم فان الانهك النفسي حالة لا يقتصر أثرها على الفرد المصاب بها فقط وانما يتعداه للمحيطين به. (عطير، 2018: 154) مما يؤدي الى قلة القدرة على التوافق مع البيئة وضعف العلاقات الاجتماعية وصعوبة اتخاذ القرارات وربما تصل الى سلوكيات عدوانية وهذا ما نلاحظه في أيامنا هذه.

وعند لقاء الباحثان مع عدد من طلبة المعهد التقني تبين ان اغلب الطلبة لديهم رغبة في الدراسة في اقسام المعهد (المجالات الطبية) دون الأقسام الأخرى مما

دعى الباحثة للقيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مستوى الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/ الموصل وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود ضعف في مستوى الجودة النفسية ومن هذا المنطلق سعت الباحثة الى تجاوز او تخطي هذه المشكلة لدى طلبة الأقسام غير الطبية من خلال تصميم برنامج تربوي قائم على نظرية كارول رايف بأبعادها الستة (تقبل الذات، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، التطوير الشخصي، الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية) من اجل تنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني من الذين يحتاجونها او ذو مستوى متدني للارتقاء بجودتهم النفسية وجعلهم رجالات المستقبل لاحقا.

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث بما يلي:

1. هل هناك حاجة الى برنامج تربوي قائم على ابعاد الجودة النفسية لرايف لطلبة المعهد التقني/ الموصل؟

2. ما فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية رايف لتنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/ الموصل؟

أهمية البحث :

تعد الجودة النفسية مطلباً بشرياً ملحا على مر العصور. إذ تمدنا بطاقة إيجابية وقوة كبيرة تحفز الفرد للنجاح وبذل الجهد والاستمتاع بصحة جسمية والشعور بالرضا عن الحياة. فللسعادة سحر خاص يؤثر في نفوسنا ويدفعنا نحو الحب والإنتاج ونبذ الكره والعدوان. (العبودي & صالح. 2018: 85)

ويجب التأكيد على أهمية الاهتمام بمفهوم الجودة النفسية في المجالات الاقتصادية والاجتماعية على مستوى البحث العلمي النظري منه والميداني نتيجة لتأثير الجودة النفسية في المستويات التنافسية ومعدلات الرفاهية. (لامبيري وآخرون (Lambiri, ect, 2007

وهذا مؤشر جيد الى ان برنامجا مثل برنامج هذا البحث (الجودة النفسية) قد يمكنه المساهمة في علاج بعض اضطرابات القلق والاكتئاب خاصة وان ابعاد الجودة النفسية تعالج الكثير من اعراض القلق والاكتئاب.

وان زيادة المشاركة في النشاطات السارة والتدريب على المهارات الاجتماعية، والأساليب المعرفية وعلاج الـ **Ellis** الوجداني العقلاني، وحل المشكلات والتشريط المعرفي والعلاج التفاعلي وأسلوب خفض مشاعر فقدان الحيلة، تعدّ من الأساليب التي ثبت نجاحها في علاج عدد كبير من المرضى الاكتئابيين وحققت مخرجات إيجابية. (الخالدي، 2015: 233).

وتعد الصحة النفسية حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية.

حيث ان شعور الانسان بالجودة النفسية يتم من خلال اقتناعه وتقبله لواقع حياته بشكل عام اعتمادا على حكمه الشخصي، ويعمل هذا التقبل على مستويين، الأول: تقبل الحياة، والثاني: الرضا عن الحياة في نواحي معينة كالعلاقات الاسرية والاجتماعية والأصدقاء والمال والنجاح المهني وغيرها.. وهناك من يميل الى ان يكون راضيا عن حياته النفسية من خلال النظر الى الجانب المشرق الإيجابي من حياته ويرتبط ذلك بقوة عناصر أخرى للشخصية مثل الضبط الداخلي وغياب الصراعات الداخلية والانغماس في العمل واستثمار وقت الفراغ بشكل إيجابي وهادف وهذا يؤدي الى الإحساس بأهمية الذات. (علم، 2011: 45). من جانب اخر يتخيل الإنسان ان تجاوز الأطر التي وضعتها الحياة امر صعب وقد يصل الى المستحيل. ولكن واقع الحال هو انه ليس ثمة صعوبات أصلا بل هي قد تكون مجرد أوهام تظهر في المرأة. فالإنسان قادر على صياغة واقعه وتشكيله. ان العقل العادي يحاول عبثا ان يؤثر على ما ينعكس في المرأة، بينما المطلوب هو تغيير الصورة الأصل نفسها. (زيلاند. 2018: 9).

وان أهمية الجودة النفسية والنظرة الإيجابية للحياة انها ترفع من انظمتنا المناعية، ومن ثم تزيد قدرتنا على محاربة المرض. ففي دراسة أجريت عام (2006) في جامعة (كارنيغي ميلون) درس العلماء فيها تأثير الاتفلونزا الشائعة ونزلات البرد على اشخاص لديهم سلوكيات مختلفة. فكان (193) متطوعا في صحة جيدة وحددوا مستويات الشعور الإيجابية او السلبية التي يشعرون بها في حياتهم. ثم بعد ذلك قاموا بتطعيمهم

عن طريق الانف احدى الفيروسات (إبى). واتضح ان الأشخاص السلبيين كانوا اقل مقاومة تجاه الفيروسات من الايجابيين.

ان النظرة المتفائلة للحياة ورؤيتها بشكل إيجابي هي حتما الأفضل من اجل الصحة العامة وطول العمر. فالتعامل مع ظروف الحياة على نحو إيجابي واعٍ مفعم بالحياة يساعدنا في التغلب على التحديات، وعندما نواجه التحديات نجعل منها فرصاً، فهذا سيعود بالفائدة على صحتنا في نهاية المطاف. (هاميلتون، 2018: 25-26).

كما ان جودة التعليم تعد واحدة من اهم المداخل الفعالة للجودة النفسية. فان زاد اهتمامنا بها فان ذلك سينعكس إيجابيا على الجودة النفسية للمتعلمين. ويحقق مستوى أفضل من الخريجين واستجابة اسرع لحاجات سوق العمل والمجتمع، كما انها تحقق مرونة اكبر في التكيف مع التغيرات المحيطة. (Audin, Davy & Barkham, 2003).

تأتي أهمية الجودة النفسية أيضا باعتبار أجزاء منها مهارات حياتيه كونها تساهم في تكوين وصقل شخصية الفرد واعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية، ليكون انسانا مبدعا ومنتجا وفاعلا، قادرا على التنمية والتطوير واحداث التغيير. فهي تساعد الافراد على فهم وإدراك انفسهم لقدراتهم وامكانياتهم وكيفية استخدامها وإدارة التفاعل الصحي مع الاخرين. (أبو حماد. 2017: 29).

كما تكتسب هذه الدراسة أهميتها من انها تحول مفاهيم الجودة النفسية من اطارها النظري الذي يعتقد البعض انه مجرد كلام نظريات على ورق الى الإطار العملي السهل القابل للتطبيق في مجالات الحياة كافة ضمن برنامج تربوي مبني على الأسس النظرية العلمية للموضوع.

كما تعد أيضا هذه الدراسة محاولة جادة للكشف عن مدى فاعلية برنامج تربوي لتنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني في الموصل ومن هنا نلخص أهمية البحث بما يأتي.

1. افتقار المكتبات العراقية خاصة والشرق أوسطية عامة لدراسات عن الجودة النفسية (على حد علم الباحثة) والذي يعد جزءاً مهماً في علم النفس الإيجابي.

2. موضوع البحث جديد وهو محاولة لإثراء مكتبة علم النفس بشكل عام وبالأخص في مجال علم النفس الإيجابي لأنه موضوع مهم على مستوى عالم يعيش تحت ضغط الاجهاد والتوتر وبالأخص في العراق والمنطقة حيث اننا نعيش في مجتمعات تنتج مشاكل وضغط نفسي أكثر منها حلول واستقرار نفسي. ويفتح الافاق لباحثين اخرين لسبر اغوار هذا المصطلح بمختلف جوانبه.

3. تطبيقه على عينة أساسية لها دور خدمة المجتمع المحلي وتطوره بما يتوافق مع مستجدات العصر والتكيف معها.

هدف البحث

1. بناء برنامج تربوي اعتمادا على نظرية رايف لتنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/الموصل.

2. التعرف الى فاعلية البرنامج التربوي في تنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/الموصل.

ولتحقيق اهداف البحث تم صياغة فرضية رئيسية واحدة وعدد من الفرضيات الفرعية.
الفرضية الرئيسية:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات رتب تنمية الجودة النفسية لدى افراد مجموعات البحث الأربع التجريبيتان والضابطتان.

الفرضيات الفرعية:

من اجل التحقق من الفرضية الرئيسية صاغت الباحثة الفرضيات الفرعية الاتية:

1. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعتين التجريبيتين (الذكور، الاناث).

2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من الذكور.

3. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعتين تجريبية ذكور وضابطة اناث.

4. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية اناث والضابطة ذكور.

5. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة اناث.
6. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب تنمية الجودة النفسية لدى أفراد المجموعتين الضابطين ذكور والاناث.
- حدود البحث:

يقتصر البحث على طلبة الصفوف الثانية في المعهد التقني/ موصل من كلا الجنسين (ذكور واناث) ضمن الاختصاصات الإنسانية والعلمية. الفصل الثاني من العام الدراسي 2018-2019

تحديد المصطلحات

أولاً: الفاعلية Effectiveness

1- شحاته & النجار 2003

"يعبر مصطلح الفاعلية بالدراسات التربوية التجريبية عن مدى الأثر الذي يمكن ان تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيراً مستقلاً في احد المتغيرات التابعة، كما يعرف بانه مدى اثر عامل او بعض العوامل المستقلة على عامل او بعض العوامل التابعة" (شحاته & النجار. 2003: 230)

2- الدريني & كامل 2006

"وهي الأثر الذي يمكن ان يحدثه البرنامج المقترح في التعامل مع المشكلات النفسية، ويتم تحديد هذا الأثر احصائياً من خلال اختبار احصائي مستخدم في التحقق من تأثير البرنامج"

(الدريني & كامل. 2006: 5)

التعريف الاجرائي للفاعلية

هي الزيادة في قيمة المقياس (الجودة النفسية) نتيجة لتعرضه لمتغير (البرنامج) ويقاس من خلال الفروق في متوسطات الدرجات للمجموعات التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على وفق معيار معين محدد.

ثانياً: البرنامج التربوي Program

1- هندام و جابر 1978:

"هو نشاط يستهدف تغيير الفرد على نحو ما ليضيف معرفة إلى ما لديه، ويمكنه من أن يؤدي مهارات لم يكن قادراً على أدائها بدونه، ويساعده على النمو والاستبصار".
(هندام وجابر، 1978: 121).

2- علي 2004

"هو مجموعة من الأنشطة والفعاليات التدريبية مخططة ومنظمة بصورة علمية تسعى إلى تغيير موقع الضبط الخارجي إلى داخلي لدى الطلبة من خلال تغيير مدركاتهم الخاطئة أو غير الواقعية"

(علي. 2004: 14)

3- الحياي. 2014

"مجموعة من الدروس والأنشطة المستقلة عن المناهج الدراسية أعدها الباحث لغرض تحقيق هدف محدد مسبقاً خلال مدة زمنية محددة"

(الحياي. 2014: 31)

التعريف الاجرائي للبرنامج

هي مجموعة من الأنشطة المخططة والمنظمة التي نظمتها الباحثة على شكل جلسات تربوية تفاعلية لطلبة المجموعتين التجريبيتين من الذكور والاناث والقائمة على ابعاد نظرية رايف في الجودة النفسية من (تقبل الذات، والاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والتطوير الشخصي، والهدف من الحياة، والعلاقات الإيجابية) ومتضمنة جوانب نظرية وتطبيقية وتوظيف التقنيات التربوية المتاحة وممارسة الأنشطة الإثرائية والاجتماعية.

الجودة النفسية Well – being

عرف كل من:

1- كفاي 2005

" حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية"
(كفاي. 2005: 69)

2- رايف وآخرين" (Ryff, C., et al., 2006)

"الإحساس الإيجابي يُحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدرّة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، ومسارها وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية"

(رايف وآخرين " Ryff, C., et al., 2006)

3- السبعوي 2016

"حدس نفسي يمثل جانب وعي الفرد لوجوده في بيئة من الناس والأشياء وإقامة علاقات راضية مع الذات وهو الإحساس الإيجابي بحسن الحال الذي يمكن الفرد من التعامل بدقة ومهارة من خلال تقييمه المعرفي والانفعالي للحياة التي يمارسها الفرد للتعامل بثقة مع نفسه والآخرين متمثلاً باتخاذ القرارات المناسبة وتحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والأخر وتفادي الازمات وحسن التفكير في التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية"

(السبعوي، 2016: 20)

4- يونس 2016

"مفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تنمي مشاعر وانفعالات إيجابية تدعم الصحة النفسية وتصل إلى قدر من السعادة.. هو مفهوم يعبر عن الرضا عن الماضي وتقبل الحاضر ويزيد من التفاؤل للمستقبل. فمن رضي عن ماضيه بحلوه ومره، يتقبل حسناته والتعلم من تجاربه سيكون أكثر إيجابية في التعامل مع حاضره وأكثر استعداداً لمستقبله"

(يونس. 2016: 322)

التعريف الاجرائي للجودة النفسية

استعداد نفسي يعبر عن شعور طلبة المعهد التقني إيجابياً عن تقديرهم لذواتهم وتمكنهم من التعامل مع البيئة المحلية وإظهار نضجهم الشخصي وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وصولاً إلى تفهمهم الصحيح لمعنى الحياة ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل

عليها المستجيب من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس شند واخرون (2013) والمكيف للبيئة العراقية.

خلفية نظرية

مقدمة

يعد موضوع الجودة النفسية بؤرة تركيز الكثير من الدراسات والبحوث، وتكمن الجودة النفسية داخل الخبرة الذاتية للشخص. ويشير دينير ودينير الى ان الجودة النفسية " ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة ضمن (التقويمات المعرفية) او الوجدان (كرد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ولدى توفر فرص اشباع الاحتياجات".

(Diener & Diener, 1995:653)

كما يعد مفهوم الجودة النفسية **Well-being** تكويناً نفسياً معقداً ويشير بصفة عامة إلى أن حياة الفرد مفعمة بالخبرات الذاتية الممتعة والسارة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والأنشطة المفعمة بالمعنى والقيمة، التي تمكنه من تحقيق إمكانياته وتحقيق ذاته في الحياة والارتقاء بنوعية حياته. (Ryan & Deci 2001:52)

1- مكونين أساسيين للجودة النفسية وهي:

أولاً: الجودة النفسية القائمة على المتعة ويتضمن الاستمتاع والسرور والتلذذ بالحياة ومؤشرات معرفية تتمثل في "الرضا عن الحياة"، ومؤشرات وجدانية يعبر عنها بحضور الوجدان الموجب وغياب الوجدان السالب، وترتبط الجودة الذاتية وفقاً لهذا التصور بارتفاع معامل الرضا عن الحياة وارتفاع معامل الخبرات الوجدانية الإيجابية، وانخفاض معامل الخبرات الوجدانية السلبية .

ثانياً: الجودة النفسية القائمة على الفضائل وتحقيق الذات والتمسك بالأخلاقيات في ضوء فكرة الحق الواجب أو مذهب اليوديمونيا **well-being eudemonic**، وعادة ما تُشير الجودة النفسية الموجهة بالفضائل والسجايا الأخلاقية ومكامن القوة إلى جوانب الحياة التي تسهم في شعور الشخص بأن الحياة مفعمة بالمعنى والقيمة فضلاً عن اندفاعه باتجاه الارتقاء والازدهار الإنساني ويتضمن ذلك (تحقيق الذات، العلاقات الإيجابية، الاستقلالية، والغرض من الحياة).

(Ryan, Huta. & Deci, 2008).

2- إبعاد مفهوم الجودة النفسية

1. الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء (بينما يربط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس؛ وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد).

2. القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية (تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة، وترتبط بعجز المرء عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية).

3. القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة المتاحة الاجتماعية منها (المساندة الاجتماعية والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي. (أبو حلاوة، 2016: 258-259)

3- أنواع الجودة النفسية Well-being types

يشير الدكتور ادوارد دينير رائد دراسات الجودة النفسية الى أن للجودة النفسية انواع كالآتي:

1. الجودة النفسية الاجتماعية Social Well being

يقصد به "قدرة الشخص على تكوين وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مثمرة ومشبعة مع الآخرين وفقاً للمرحلة النمائية التي يمر بها، ويُمكّن الهناء الاجتماعي الشخص من الأداء الوظيفي الاجتماعي الفعال بصورة تعاونية مع الآخرين بطريقة لا يترتب عليها تعرضه للكرب أو الضيق أو الأذى من الآخرين، بل بطريقة تعزز من مكانته الاجتماعية وتلقيه تعزيزات اجتماعية إيجابية من الآخرين .

2. الجودة النفسية الانفعالية Emotional Well being

ويقصد به " تمكن الشخص من الأداء الوظيفي المثمر في المجتمع بصورة تمكنه من الوفاء بمهام ومتطلبات الحياة اليومية، باستجابات انفعالية مناسبة .

3. الجودة النفسية Psychological Well being

وتعكس "قدرة الشخص على الاعتماد على ذاته والتعويل عليها، وحل مشكلاته، وإدارة انفعالاته، ورؤية الأحداث والوقائع من منظور الآخرين، فضلاً عن قدرته على تقديم وتلقي النقد البناء من الآخرين، والانتباه إليهم والتجاوب معهم. (Social, 2019).

4- ابعاد الجودة النفسية

تعد رايف واحدة من رواد هذا المجال وهي تعتقد ان الجودة النفسية مفهوم واسع وشامل ويحتل الكثير من النقاش ويتضمن مكونات متعددة ويشتمل على ابعاد متنوعة منها ما هو ذاتي ومنها ما هو اجتماعي واخر ما هو نفسي فضلاً عن ارتباطه بسلوكيات متعلقة بالصحة ومقاييس تحديد متعددة متعلقة بالرفاه والامن النفسي والاجتماعي.

فهي ترى ان الجودة النفسية من اهم المفاهيم ذات الطابع الجدلي التي تسهم فيه عدة مكونات منها تقبل الذات وبينت ان الفرد المتقبل لذاته يمتلك صفات ومكونات جيدة مقبولة من الاخرين وشعوراً بإيجابية عن نوعية حياته الماضية والحالية مما يقود الى احساسه بالسعادة والراحة النفسية، اذ اكدت رايف ان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معنى لحياته، فالانسان الذي يمتلك ايمانا بافعاله في الماضي والحاضر يتوجه نحو مستقبله بثقة، وتبين ان تقبل الانسان لذاته هي سمة مركزية للصحة النفسية وسمة لتحقيق الذات. (بكر، 2018: 90) وهي تفترض ان الجودة النفسية تقوم على ستة ابعاد

أولاً: تقبل الذات Self-Acceptance:

القدرة على تحقيق أقصى مدى تسمح به القدرات والنضج الشخصي، والامكانيات، والاتجاه الإيجابي نحو الذات. وقدرة الانسان على تحقيق الذات بشكل إيجابي نحو الحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب سلبية وإيجابية، أي مدى إمكانية الانسان على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه، فيتقبل جوانب متعددة من النفس، أي الشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية. (Ryff & Singer.2008).

ثانياً: النضج الشخصي Personal Growth:

وهو عبارة عن قدرة الفرد في تنمية القدرات والامكانيات والتطور المستمر واثره ذاته بالانفتاح على خبرات جديدة.

ان العمل المستمر على تطوير الشخصية، والمعارف الجديدة، والانفتاح على الخبرات، ومرونة التفكير في التعامل مع المواقف الحياتية، والتحسين المستمر للذات والسلوك، والشعور بالتفاؤل، يعد من اهم ما يتميز به الانسان السعيد، مقابل ذلك فان الإحساس بنقص النمو الشخصي، وعدم القدرة على امتلاك خبرات جديدة بمرور الوقت، وقلة الاستمتاع بالحياة والجمود في التعامل مع الازمات والمواقف الجديدة.

(Ryff & Singer,2008: 13)

ثالثا: الغاية من الحياة Purpose in Life:

هو اعتقاد الفرد ان لحياته معنى وغاية. فان الإحساس بوجود هدف ومعنى للحياة يؤكد الادراك الواضح، ويعطيه شعورا ممتعا، ويفسر له نوعيتها الحالية والماضية وامتلاكه لمعتقدات توجه تصرفاته نحو تحقيق الهدف مما يشكل الرضى عن الحياة. ان الافراد الذين يدركون حقيقة اهدافهم وطموحاتهم واهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة اعلى من الرضا عن الحياة مقارنة باولئك الذين لا يدركون حقيقة اهدافهم والذين تتعارض اهدافهم، مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الاهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الافراد، وتختلف الاهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وحسب أولوياتهم وتوجهاتهم. (شقورة، 2012: 33).

رابعا: العلاقات الإيجابية مع الاخرين Positive Relations with other:

يقصد منها امتلاك الفرد القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الاخرين قائمة على التواد والثقة مع الاخرين. (Ryff, C. 1989:1070)

وتسهم شبكة العلاقات في التخفيف من الشقاء النفسي بأشكاله المتنوعة كاضطرابات المزاج، والشعور بالوحدة، والقلق والاكتئاب، حيث تعمل هذه الشبكة على تحسين الصحة النفسية للإنسان وعلى تحقيق جودة الحياة النفسية. (إبراهيم، 2011: 44).

خامسا: السيطرة على البيئة Environment Mastery:

وهي قدرة الفرد على الادارة الفعالة لحياته والعالم المحيط به، والمرونة اثناء التواجد في السياقات البيئية التي تتلاءم مع الحاجات والقيم الشخصية.

(Ryff, C. 1989:1070)

والبيئة هي الوسط المادي والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، يكون له تأثير على مظاهر نموه المختلفة.

سادسا: الاستقلالية Autonomy:

وتعني وجود مساحة من التملك الذاتي والارادة الحرة. كما انها قدرة الفرد على تقرير المصير واتخاذ القرارات والاعتماد عليه، فضلا عن القدرة على ضبط السلوك الشخصي وتنظيمه.

(Ryff, C. 1989:1070)

يساعد الاستقلال على مقاومة الضغوطات الاجتماعية وتوجيه التفكير للتصرف بطريقة معينة وتقييم القيم والسلوكيات المنضوية المستندة الى المعايير ويمكن اجراء مقارنة للتقييم الذاتي للطالب وفقا للمعايير الشخصية، بحيث يمكن للشخص تأسيس منظومة قيم ومعايير لتقويم نفسه وليس الاخرين فقط. كما تسهم هذه المنظومة في تنظيم سلوك الفرد والسيطرة على قراراته وتحسين تقرير مصيره وتحقيق الاستقلالية. (زنيبل 2018: 120).

ثالثاً: دراسات سابقة

1. دراسة الفرا وزهير (2012)

أجريت الدراسة في فلسطين بمنطقة خان يونس وهدفت الى التعرف على العلاقة بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني والدرجة الكلية لجودة الحياة والكشف عن فروق بين متوسطات درجات الدارسين مرتفعي التحصيل الأكاديمي ومتوسطات درجات الدارسين منخفضي التحصيل في الذكاء الوجداني وجودة الحياة. وبلغت العينة 300 طالب وطالبة في الصف الرابع من جامعة القدس المفتوحة. وقام الباحثان ببناء اداتي الدراسة وهما مقياس الذكاء الوجداني وجودة الحياة واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية معامل بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

أظهرت النتائج وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لصالح ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع. (الفرا & زهير، 2012: 64 - 85)

2. دراسة بكر (2018)

أجريت الدراسة في العراق في محافظة أربيل وهدفت الى قياس مستويات جودة الحياة مستويات جودة الحياة والانتماء والقبول الاجتماعيين لدى طلبة جامعة صلاح الدين، ودلالة الفروق في جودة الحياة والانتماء والقبول الاجتماعيين، فضلا عن التنبؤ بجودة الحياة لدى العينة من خلال الانتماء والقبول الاجتماعيين.

ويبلغت العينة 430 طالبا وطالبة من كليات جامعة صلاح الدين من الصفين الأول والرابع وقامت الباحثة ببناء مقياس جودة الحياة والمكون من (58) فقرة واستخرجت الصدق والثبات واعتمدت الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون والفاكرونيباخ والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين وتحليل التباين المتعدد وسائل إحصائية.

أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من جودة الحياة والانتماء والقبول الاجتماعيين ولا يوجد فرق دال احصائيا بين المتغيرات الثلاثة وتبين ان الاتاث اكثر ادراكا من الذكور لجودة حياتهم وان طلبة الصف الرابع كانوا اكثر إدراكا لجودة حياتهم من طلبة الصف الأول. (بكر، 2018: 37 - 208)

3- دراسة جنيدى & أبو حلاوة (2014)

أجريت الدراسة في مصر جامعة دمنهور وهدفت الدراسة الى الكشف عن حجم العلاقة الارتباطية ومستوى دلالة هذه العلاقة بين متغيرات معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية من جهة، والسعادة الذاتية من جهة أخرى، فضلا عن التعرف على الأهمية النسبية لكل من متغيرات معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية في التنبؤ بالسعادة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

بلغت العينة (320) طالبة وطالبا من طلاب الجامعة واستخدم الباحثان مقياس السعادة من اعداد ((Argyle, Martin & Lu, 1995) وترجمة احمد عبد الخالق، 2003. كذلك استخدم مقياس معنى الحياة متعدد الابعاد من اعداد Edwards, 2007 ترجمة وتعريب

الباحثين، فضلا عن مقياس التفكير الإيجابي في المستقبل من اعداد احمد فوزي جنيدي، ومحمد السعيد أبو حلاوة. ومقياس الصلابة النفسية اعداد مخيمر 1996. وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي وعلى عدد من الأساليب الإحصائية مثل معامل الارتباط وتحليل التباين والاختبار التائي.

وتوصلت النتائج الى وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين السعادة الذاتية ومعنى الحياة لدى عينة طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسيا، وتوجد علاقة موجبة دالة احصائيا بين السعادة الذاتية والتفكير الإيجابي في المستقبل لدى العينة. (جنيدي & أبو حلاوة، 2014: 2-5).

4- دراسة السبعوي 2016

أجريت الدراسة في العراق داخل مدينة الموصل وهدفت الى التعرف على مستوى الاثارة الحسية ومستوى الجودة النفسية فضلا التعرف على أنماط الاتصال الادراكية لدى طلبة جامعة الموصل.

بلغت عينة الدراسة (456) طالبا وطالبة من جامعة الموصل. وقام الباحث ببناء ثلاث أدوات لقياس متغيرات الدراسة وهي مقياس لقياس الاثارة الحسية، وبلغ عدد فقراتها بصيغتها النهائية (40) فقرة، ومقياس لقياس أنماط الاتصال الادراكية، تكونت من (19) موقفاً، ومقياس لقياس الجودة النفسية والتي بلغت عدد فقراتها النهائية (55) فقرة خماسية البدائل. واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين متغيري الاثارة الحسية والشعور بالجودة النفسية فضلا عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من معاملي الارتباط لمتغيرات نوع الجنس والصف والتخصص. كما أظهرت انه لا توجد علاقة ارتباطية بين الاثارة الحسية وانماط الاتصال الادراكية والشعور بالجودة النفسية. (السبعوي، 2016: 88-132).

5- دراسة جاسم 2018

أجريت الدراسة في العراق في محافظة البصرة وهدفت الى التعرف على مستوى الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة البصرة، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة البصرة، فضلا عن التعرف على الفروق فقي العلاقة الارتباطية بين الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية تبعا للمتغيرات الجنس والتخصص

بلغت عينة الدراسة (400) طالبا وطالبة من جامعة البصرة وقامت الباحثة بتعريب وتطبيق مقياس الذكاء المنظومي لـ (روثمان) ويتكون ن (30) فقرة، وقامت ببناء وتطبيق مقياس جودة الحياة النفسية ويتكون من (60) فقرة. واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية مثل الاختبار التائي وبيرسون.

وأظهرت النتائج هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة كدرجة كلية بين الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. بالإضافة الى انه توجد فروق دالة احصائيا في العلاقة الارتباطية بين الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) وكان لصالح الاناث، وحسب متغير التخصص أظهرت النتائج عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين الذكاء المنظومي وجودة الحياة النفسية وفق متغير التخصص (علمي - ادبي).

منهج البحث إجراءاته

يتضمن هذا الجزء وصفا لمنهجية الإجراءات التي قامت بها الباحثتان في تحديد مجتمع البحث واختيار عينته والتصميم التجريبي المختار، والأداة المستعملة فيه فضلا عن البرنامج التربوي وتطبيقاته والوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات وكما يأتي.

أولاً: منهجية البحث Method of Research

استخدمت الباحثتان المنهجين الوصفي في تصميم البرنامج التربوي والاداء، والتجريبي في التطبيق لانه عد احد الأنواع الاكثر دقة وربما كان اشدها صعوبة وتعقيدا وان مهمة الباحث التجريبي تتعدى الوصف او تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا.

ثانياً: التصميم التجريبي Experimental Design

يعد التصميم التجريبي "الخطة الاستراتيجية التي يضعها الباحث لكي تمكنه الوصول الى إجابة لمشكلة بحثه ولضبط التباين الحادث في درجات المتغير التابع بحيث يكون راجعا الى المتغير المستقل" (الطيب، واخرون 2005: 132).

ويمثل التصميم البناء او الهيكل العام للتجربة وليس محتواها الخاص المحدد وما يحدد اختيارنا لنوع التصميم أمور عدة منها، عدد المعالجات فضلا عن طبيعة الفرضية والبحوث السابقة وطبيعة المعلومات التي نود الحصول عليها والمشكلات العملية التي تعترضنا عند القيام بالتجربة. (غرب، 2013: 115).

وقد اعتمدت الباحثتان التصميم التجريبي من نوع - تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والتي تتم في هذه الطريقة دراسة مجموعتين او اكثر في الوقت نفسه. وهذه المجموعات لا بد وان تكونا متشابهة مع بعضهما على قدر الإمكان

ثالثاً: تحديد مجتمع البحث Population of the research

ويتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة الصف الثاني في المعهد التقني/الموصل للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددهم (2754) طالبا وطالبة وموزعين على (21) قسما، وقد حصلت الباحثة على الموافقات الرسمية لإجراء البحث.

ثالثاً: اختيار عينة البحث

لغرض تحديد العينة الأساسية للبحث قامت الباحثة الثانية بتطبيق المقياس لتشخيص الطلبة الذين لديهم ضعف مستوى الجودة النفسية وهم بحاجة للخضوع للبرنامج إذ تم تطبيق مقياس الجودة النفسية على طلاب المرحلة الثانية من المعهد التقني/الموصل تم تطبيق المقياس على (555) طالبا وطالبة أي بنسبة (20%) من العدد الكلي والبالغ (2754). ثم اختارت القسم الذي حصل على أدنى الدرجات في مستوى الجودة النفسية.

وهو أقل من المتوسط الفرضي والبالغة (135) درجة وكان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة قسم إدارة مواد (117.875) وعليه تم اعتمادها عينة للبرنامج والبالغ عددها (40) طالب وطالبة.

وبعد ذلك وزع الطلبة الذين شخصوا بان مستوى الجودة النفسية لديهم منخفض على اربع مجموعات متكافئات، الأولى والثانية تجريبية تخضع للبرنامج والثالثة والرابعة ضابطة لا تخضع للبرنامج وجرت هذه العملية بتنظيم البيانات على شكل ازواج متكافئة. ووزعوا بشكل متساو كل مجموعة (10) طالبا وطالبة.

رابعاً: تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ في عدد من المتغيرات التي تظن انها تؤثر في المتغير التابع على حساب المتغير المستقل ضبطاً احصائياً وهي:

1. درجات القياس القبلي

ومن اجل التحقق من التكافؤ في هذا المتغير طبقت الباحثة اختبار كروسال-واليس غير المعلمي لكون العينة صغيرة في توزيعاتها على مجموعات البحث وادرجت البيانات في الجدول(1).

الجدول (1)

نتيجة تكافؤ مجموعات البحث التجريبية والضابطة بمتغير الاختبار القبلي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسال _ واليس		الدلالة
			جدولية	محسوبة	
ذكور تجريبية	10	22.30	7.82	3.165	متكافئة
إناث تجريبية	10	14.85			
ذكور ضابطة	10	23.00			
إناث ضابطة	10	21.85			
			0.05		
			3		

يتضح من الجدول ان القيمة المحسوبة للاختبار بلغت 3.165 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3 وهي اقل من القيمة الجدولية 7.82 وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مجموعات البحث الأربعة وبذلك عدت متكافئة فيه.

2. التكافؤ في العمر بالشهور:

تم الحصول على العمر الزمني لكل طالب من افراد العينة وتحويله الى اشهر لغاية 2018/10/1 وبذلك تم حساب اعمار افراد مجموعات البحث الاربع، ومن اجل التحقق

من التكافؤ في هذا المتغير اعتمدت الباحثة اختبار كروكسال-واليس وادرجت البيانات في الجدول(2).

الجدول (2)

نتيجة تكافؤ مجموعات البحث التجريبية والضابطة بمتغير العمر بالشهور

الدلالة	قيمة كروكسال _ واليس		متوسط الرتب	عدد	المجموعة
	جدولية	محسوبة			
متكافئة	7.82	7.496	21.50	10	ذكور تجريبية
	0.05		19.85	10	إناث تجريبية
	3		27.40	10	ذكور ضابطة
			13.25	10	إناث ضابطة

يتضح من الجدول ان القيمة المحسوبة للاختبار بلغت 7.496 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 3 وهي اقل من القيمة الجدولية 7.82 وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مجموعات البحث الأربعة وبذلك عدت متكافئة فيه. وكما موضح في الشكل الاتي:

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المتغير التابع
التجريبية	الجودة النفسية	البرنامج التربوي	الجودة النفسية	تنمية الجودة النفسية
الضابطة		-----		

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي

خامسا: إدارة البحث

من اجل تحقيق هدف البحث واختبار فرضياته تطلب ذلك اداة يمكن من خلالها تحقيق ذلك، وفي ضوء هدف البحث الحالي فان الباحثان ستعتمدان على مقياس الجودة النفسية ومن اجل ذلك تم الاطلاع على العديد من المقاييس ذات الصلة به على اختلاف مسمياتها من الدراسات والبحوث السابقة حول الجودة النفسية.

وفي ضوء ذلك فقد اعتمدت الباحثة على المقياس الذي أعدته شند، وآخرون (2013) والمكون من (45) فقرة بصيغته النهائية موزعة على ستة مجالات وهي (الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة). وقد ارتأت الباحثة بعد استشارتها عدداً من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي تكيف المقياس من البيئة المصرية الى البيئة العراقية المحلية مع المحافظة على ابعاده الستة. وقد تحققت الباحثة من صدقه الظاهري والعملي وثباته بأسلوب الإعادة وبلغت نسبته (0.83) وهي نسبه مقبولة، وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق (ملحق 1)

صحح المقياس ورتبت الاستثمارات بحسب الدرجات من اعلى درجة الى اقل درجة، وقد استبعدت (15) استمارة من التصحيح بسبب عدم اكمال الإجابة على جميع فقرات المقياس، وبذلك أصبح عدد الاستثمارات التي تخضع للمعالجة الإحصائية (225) استمارة، وحددت نسبة (27%) من الدرجات العليا وتحديد نسبة (27%) من الدرجات الدنيا. وقد بلغ عدد المجموعة (60) طالبة وطالبا. ثم رتبت درجات المستجيبين على الفقرة المنوية حسب معامل تمييزها في المجموعتين (النبهان، 2004: 202).

1. تطبيق. بعد استخراج المجموعة العليا والمجموعة الدنيا القوة التمييزية للفقرات على جميع فقرات المقياس بالاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لإيجاد معنوية الفرق بين المجموعتين (الظاهر وآخرون، 2002: 13) واستخدمت الباحثة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وظهرت النتائج ان الفقرات كانت مميزة ولم تستبعد الباحثة أي فقرة من فقرات المقياس الـ (45) والجدول ادناه يوضح ذلك.

2. تصحيح المقياس

يتكون المقياس من (45) فقرة ذات بدائل خماسية للإجابة على الفقرات وفق مدرج خماسي الاستجابة وما يعادله من درجة وهو (دائما = 5 ، غالبا = 4، أحيانا = 3، نادرا = 2، نادرا جدا = 1) علما ان اعلى درجة للمقياس = (225) واقل درجة للمقياس = (45) والوسط الفرضي للمقياس = (135).

سادسا: البرنامج التربوي

ان احدى اهداف البحث الحالي بناء برنامج تربوي لتنمية الجودة النفسية، واعداد البرنامج سعت الباحثة للاطلاع على عدد من الكتب والمصادر والادبيات ذات العلاقة، فوجدت عددا من البحوث والدراسات العربية والأجنبية، لكنها تناولت الموضوع كعلاقة بين الجودة النفسية ومتغير اخر، وكذلك لم تجد الباحثة حسب اطلاعها أي دراسة تجريبية بهذا الموضوع لهذا ارتأت بناء البرنامج تربوي وفقا لابعاد مقياس الجودة النفسية الذي يستند على نظرية كارول رايف في مجالاته الستة على وفق الخطوات الاتية:

أولاً: الخطوات الإجرائية للبرنامج

1. تحديد عنوان البرنامج

2. تحديد المفاهيم التي استند اليها البرنامج

3. تحديد الهدف العام للبرنامج التربوي

حيث هدف للبرنامج التربوي الى

- رفع مستوى الجودة النفسية لدى العينة التجريبية

- تطوير المهارات اللازمة للحصول على الجودة النفسية وممارسة الحياة والاندماج في الأنشطة بشكل فعال.

4. الاهداف الخاصة للبرنامج

حددت الباحثة أهدافا خاصة تسعى لتحقيقها بالبرنامج الذي عني بستة محاور تسهم لتنمية الجودة النفسية وقد وضعت الأهداف الخاصة في مقدمة كل جلسة.

ثانياً: الفئة المستهدفة بالبرنامج

حيث تم تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج وهم طلاب المعهد التقني / الموصل المرحلة الثانية من قسم إدارة مواد للسنة الدراسية 2018 - 2019.

ثالثاً: محتوى البرنامج

يتكون البرنامج بصيغته الأولية من (20) جلسة صيغت جميعها اعتمادا على

نظرية رايف (ملحق 2) وتحتوي كل جلسة على مجموعة عناصر هي:

✓ الأهداف الخاصة للجلسة فكل جلسة لديها أهدافا خاصة.

✓ الفنيات المستخدمة وهي الطرق والإجراءات والأساليب التي يتم بها تحويل السلوك غير المرغوب فيه أو الذي تفتقد إليه العينة الى سلوك مرغوب فيه وتشكيل سلوكيات جديدة

✓ محتوى الجلسة والذي يشمل قصة او تمرين فيه عبرة او فيديو ذات صلة او مواقف معينة وبعدها يتم مناقشة الموضوع مع افراد العينة بشكل هادف كي تكون الجلسة تفاعلية وليست فقط اعطائهم للمعلومات.

✓ مراجعة ذاتية، عمدت الباحثة ان يكون لكل جلسة واجب او تمرين او سؤال لغرض إعادة التفكير بموضوع الجلسة وإمكانية التطبيق الفعلي بالحياة الواقعية وكذلك لتثبيت المعلومة بشكل أفضل.

تطبيق البرنامج

وقد طلبت الباحثة من إدارة القسم تحديد جدول زمني للجلسات لا يتعارض مع دروس أخرى وبدا من تاريخ 28.3.2019 لغاية 11.4.2019 بمعدل جلستين أي ساعة ونصف لكل يوم تدريبي.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة وفق أهداف وفرضيات البحث الموضوعية فضلاً عن مناقشتها في ضوء الإطار النظري.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها:

سيتم عرض النتائج وفقاً لتسلسل أهداف وفرضيات البحث والتي جرت عملية تحليل البيانات ومعالجتها باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة.

ومن اجل التحقق من الهدف الثاني: التعرف الى فاعلية البرنامج التربوي في تنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد الفني/ الموصل. والهدف الثالث: الكشف عن الفروق الإحصائية في فاعلية البرنامج التربوي لدى افراد مجموعات البحث تبعا لمتغير (الجنس) لدى طلبة المعهد الفني/ الموصل. ستختبر الباحثة الفرضية الرئيسة وفرضياتها الفرعية وعلى النحو الاتي:

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرئيسة الاتية:

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات رتب تنمية الجودة النفسية لدى أفراد مجموعات البحث الأربع التجريبتان والضابطتان. وللتحقق من هذه الفرضية استخرجت الباحثة متوسط رتب تنمية الجودة النفسية لدى أفراد

مجموعات البحث الأربعة ثم طبقت اختبار كروسكال - واليس غير المعلمي على البيانات ودرجت النتيجة والبيانات في جدول (2)

الجدول (2)

نتيجة اختبار كروسكال - واليس بين متوسطات رتب مجموعات البحث الأربعة في تنمية الجودة النفسية

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال _ واليس	
			جدولية	محسوبة
ذكور تجريبية	10	25.65	7.82	32.983
إناث تجريبية	10	35.35		
ذكور ضابطة	10	10.30		
إناث ضابطة	10	10.70		
			0.05	3

يتضح من الجدول ان القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (32.983) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 3 وهي اكبر من القيمة الجدولية 7.82 وهذا يعني انه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات رتب مجموعات البحث الأربعة وبذلك ترفض هذه الفرضية الصفرية وتقبل بديلتها. وبما ان هذا الاختبار يشير الى الفرق المعنوي ولا يحدد اتجاه فلا بد من اعتماد اختبار اخر ليحدد اتجاه الفرق بين متوسطات التنمية وعليه اعتمدت الباحثة على اختبار (دان) غير المعلمي كونه الأنسب لهكذا حالات من اجل اختبار الفرضيات الفرعية الست وكما موضح في الجدول الاتي:

الجدول (3)

نتائج اختبار دان للمقارنات البعدية بين متوسطات نمو الجودة النفسية لدى أفراد مجموعات البحث الأربعة

مجموعة	كور تجريبية	اث تجريبية	كور ضابطة	اث ضابطة
كور تجريبية	14.96*	9.70	15.35*	14.96*
اث تجريبية			25.05*	24.64*
كور ضابطة				0.40
اث ضابطة				
قيمة دان	13.792			

وفي ضوء البيانات والنتائج المعروضة في الجدول ستعرضها الباحثة على وفق الفرضيات الفرعية إذ يتضح من الجدول ان قيمة دان المحسوبة بين متوسطي تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعتين التجريبتين ذكور واثات بلغت (9.70) وهي اقل من قيمة دان الجدولية (13.792) وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي تنمية الجودة النفسية لدى افراد المجموعتين التجريبتين الذكور والاثات وبذلك تقبل هذه الفرضية الفرعية الأولى وترفض بديلتها. وبذلك تم التحقق من الفرضية الفرعية الأولى

كما يتضح من الجدول ان قيم دان المحسوبة بين متوسطي تنمية الجودة النفسية بين المجموعتين التجريبية ذكور والضابطة ذكور قد بلغت (15.35) وهي اكبر من قيمة دان الجدولية وهذا يعني ان يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ذكور والضابطة ذكور أيضا وبذلك ترفض هذه الفرضية الفرعية وتقبل بديلتها وبذلك تم التحقق من الفرعية الثانية.

كما يتضح من الجدول أيضا ان قيمة دان المحسوبة بين متوسطي تنمية المجموعتين التجريبية ذكور والضابطة اناث قد بلغت (14.95) وهي اكبر من قيمة دان الجدولية وهذا يعني ان يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ذكور والضابطة اناث أيضا وبذلك ترفض هذه الفرضية الفرعية وتقبل بديلتها وبذلك تم التحقق من الفرعية الثالثة.

كما يتضح من الجدول ان قيمة دان المحسوبة بين متوسطي تنمية المجموعتين التجريبية اناث والضابطة ذكور قد بلغت (25.05) وهي أكبر من قيمة دان

الجدولية وهذا يعني ان يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية اناث والضابطة ذكور أيضا وبذلك ترفض هذه الفرضية الفرعية وتقبل بديلتها وبذلك تم التحقق من الفرعية الرابعة.

كما يتضح من الجدول أيضا ان قيمة دان المحسوبة بين متوسطي تنمية المجموعتين التجريبية والضابطة اناث قد بلغت (24.65) وهي اكبر من قيمة دان الجدولية وهذا يعني ان يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ذكور والضابطة ذكور أيضا وبذلك ترفض هذه الفرضية الفرعية وتقبل بديلتها وبذلك تم التحقق من الفرعية الخامسة.

كما يتضح من الجدول أيضا ان قيمة دان المحسوبة بين متوسطي تنمية المجموعتين والضابطين ذكور واناث قد بلغت (0.40) وهي اقل من قيمة دان الجدولية وهذا يعني انه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية ذكور والضابطة ذكور أيضا وبذلك تقبل هذه الفرضية الفرعية وترفض بديلتها وبذلك تم التحقق من الفرعية السادسة.

ومن اجل قياس فاعلية البرنامج التربوي طبقت الباحثة معادلة بلاك للاختبارات القبالية والبعدي في فاعلية البرنامج التربوي لدى الطلاب والطلبات ودرجت البيانات في جدول (13).

الجدول (14)

جدول يبين فاعلية البرنامج التربوي تبعا لمتغير الجنس

ضابطة إناث	ضابطة ذكور	تجريبية إناث	تجريبية ذكور	المجموعة الاختبار
104.000	104.000	91.9000	104.000	القبلي
104.3000	106.8000	194.7000	167.6000	البعدي
225				أعلى درجة للأداة
0.004	0.036	1.229	0.808	قيمة فاعلية البرنامج

اذ يتضح من الجدول ان البرنامج كان فاعلا عند الطالبات اذ بلغت قيمة الفاعلية (1.229) وهي اكبر من القيمة المعيارية (1.2) وهذا يعني ان البرنامج كان فاعلا عندهن في حين لم تكن النتيجة بالمثل عند الطلاب اذ بلغت (0.808).

ثانيا: تفسير النتائج

في ضوء البيانات والنتائج المعروضة في الجداول (11، 12، 13) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب تنمية الجودة النفسية لدى أفراد مجموعات البحث الأربع ولصالح التجريبية. وتعزي الباحثة هذه النتائج الإيجابية للبرنامج الى ما تضمنه من جوانب نظرية وانشطة وممارسات تطبيقية عن مفهوم الجودة النفسية. اذ حاولت الباحثة جعل الجلسات التربوية في البرنامج على انها نافذة الى الحياة المستقبلية وملئ تفاعلهم وشعورهم المستقبلي بالعزيمة والإصرار وقدرتهم على مواجهة صعوبات الحياة.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التجريبية الاناث مقارنة مع التجريبية ذكور. وسبب ذلك يعود الى ان الاناث في مجتمعنا اكثر انضباطا والتزاما خاصة في هذه المرحلة العمرية واكثر مرونة عقلية مما يجعلهم اسرع في الاستجابة والتأقلم لاحتضان الأفكار المتعلقة بتحقيق حياة افضل.

ان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل أهدافا وافكارا توفر له معنى لحياته كما تقول رايف (2006). فالإنسان الذي يمتلك ايمانا بأفعاله في الماضي والحاضر يتوجه نحو مستقبله بثقة. (بكر، 2018: 90) وفي الاتجاه نفسه اكدت نتائج عدد من الدراسات السابقة الفراء وزهيرا 2012، وبكر 2013، جنيدي وأبو حلاوة (2014)، والسبعواوي (2016)، وجاسم (2018) على ان الجودة النفسية لها علاقات إيجابية مع متغيرات أخرى كالتحصيل الاكاديمي والتقبل الاجتماعي ومعنى الحياة الإيجابية والاتصال الادراكي والذكاء المنظومي مما يدل على ان هذا المتغير ذو صلات إيجابية مع اغلب المتغيرات في مجال علم النفس المعرفي والاجتماعي.

وفي السياق نفسه ترى الباحثة ومن خلال معاشتها الذاتية في تطبيق البرنامج مع افراد المجموعتين التجريبيتين ان وضع المتعلم في بيئة منفتحة ومشجعة ومطمئنة تولد فيه نوعاً من الرغبة والحماس للدفاع في تحقيق الذات وتقبل الاخرين

فضلا عن النضج الشخصي وإعطاء معنى للحياة واعتقاده بأنه فرد مرغوب وذو قيمة ومحترم بين أقرانه وعنده علاقات اجتماعية وإنسانية متبادلة مع زملائه الآخرين.

كما ساعد البرنامج افراد المجموعتين على اتخاذ القرارات الصائبة والاستقلالية في الرأي وتقرير المصير وضبط السلوك الشخصي بما يتوافق مع قيم المجتمع المحلي والقيم الجامعية.

وفي سياق متصل شجع البرنامج الافراد المشاركين على رغبتهم وقدرتهم في تحديد المشكلات والسعي الى حلها بما يتناغم مع شخصية الفرد المتزن المسيطر على مشاعره وانفعالاته لتحقيق غايات ذاتية واجتماعية.

وترى الباحثة ان هذه الفئة قد تولد لديها تفكير إيجابي نحو مجريات الحياة والنظرة الجدية المستقبلية لمرحلة ما بعد التخرج واكثر استعداداً لأخذ مسؤولياتهم الاجتماعية والأكاديمية. كما ولد البرنامج الثقة بالنفس في نفوس المشاركين وجعلهم يشخصون نقاط ضعفهم بإيجابية من اجل تجاوزها والتعامل معها على انها حالة وليست ظاهرة. فضلا عن ان البرنامج على الرغم من محدودية جلساته الا انه خرج بالمشاركين الى ابعد من الجلسة الرسمية الى الجلسات الاجتماعية وتبادل الحوار والاراء عبر وسائل الاتصال الاجتماعي وانشأوا مجموعة على احدى المنصات (لنحیی بسعادة) للتواصل فيما بينهم وهذا له دلالة على ان للبرنامج فاعلية في تفعيل جودة الحياة لديهم وزيادة ثقتهم بنفسهم وقدرتهم على الإفصاح عن مشاكلهم الشخصية والاجتماعية أحيانا وطلب المشورة في كيفية التعامل مع هذه التحديات. وقد ولد سلوك الباحثة على وفق خطوات البرنامج في نفوس المشاركين مبدأ تفهم الاخر وتقبله والتعاون للتغلب على المشكلات معا وعدھا كصديقة واخت كبيرة وموجهة لسلوكهم ومرجع في المشورة واخذ الراي.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الاستنتاجات

خرجت الباحثة في ضوء نتائج البحث بالاستنتاجات الآتية:

1. فاعلية البرنامج التربوي في تنمية الجودة النفسية لدى طلبة المعهد التقني/ الموصل.
2. الطالبات أكثر تفاعلا من اقرانهم البنين في البرنامج التربوي المقترح.

3. كلما زادت العلاقة الإنسانية بين المدرس وطلبتة زادت معها الأفكار الإيجابية والجودة النفسية لديهم.

4. إمكانية رفع المستوى التعليمي الأكاديمي والتخفيف من القضايا والمشكلات التربوية لدى الطلبة عبر تنمية الجودة النفسية لديهم.

5. مكن البرنامج المشاركين من الرؤية الواسعة لمشكلاتهم والسعي لحلها بأكثر من وسيلة واقتراح حلول بناءة وتقديم نقد ذاتي واجتماعي.

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج توصي الباحثة الجهات ذات العلاقة بالتوصيات الآتية:

1. توجيه تدريسي المعهد التقني على حث طلبتهم ليكون لهم هدف من الحياة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية، والنضج الشخصي، والتمكن من البيئة.

2. دعوة مركز التعليم المستمر وبالتعاون مع قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة الموصل بفتح دورات تدريبية على البرنامج التربوي للجودة النفسية.

3. تضمين المناهج الدراسية في اقسام المعهد التقني جلسات ودروس تربوية عن جودة الحياة النفسية.

4. إقامة ندوات تربوية عن الجودة النفسية وسبل تطويرها لدى الطلبة في جامعة الموصل.

5. توجيه منظمات المجتمع المدني من خلال أنشطتها الى تكثيف المشاريع طويلة الأمد التي تستهدف الشباب لتنمية الجودة النفسية لديهم.

6. فتح مراكز التنمية البشرية المستدامة وتهيئة فرص العمل الوقتية لجيل الخريجين.

7. توجيه الاعلام التربوي والمحلي الى تركيز الجهود نحو الجودة النفسية لدى الطلبة وتعزيزه من التجارب العالمية والمحلية.

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

ثالثاً: المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة إجراء الدراسات المستقبلية الآتية

1. اثر برنامج تربوي مقترح قائم على نظرية رايف في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الجامعية.

2. الجودة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في ضوء بعض المتغيرات.
المصادر:
- (1) إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. 2011، علم النفس العام، ط1، مؤسسة طبية للنشر، القاهرة.
- (2) أبو حلاوة، محمد السعيد. & الشربيني، عاف مسعد. 2016، علم النفس الإيجابي، عالم الكتاب - القاهرة.
- (3) محمد السعيد أبو حلاوة (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية.
- (4) أبو حماد، د. ناصر الدين إبراهيم. 2017، المهارات الحياتية (الشخصية، الاجتماعية، المعرفية)، دار المسيرة - عمان.
- (5) بكر، د. جوان إسماعيل. 2018، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، دار الحامد للنشر والتوزيع - عمان.
- (6) تايلور، د. شيلي. ترجمة وسام درويش بريك & فوزي شاكرا طعيمة. 2017، ط3، علم النفس الصحي، دار الحامد، الأردن.
- (7) جندي، د. احمد فوزي & أبو حلاوة، د. محمد السعيد. 2014، التنبؤ بالسعادة الذاتية على ضوء معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسيا، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية - كلية التربية - جامعة دمنهور، المجلد السادس، العدد (4) الجزء الرابع.
- (8) الحياني، صالح محمد. 2014، اثر برنامج تعليمي مستند الى أنموذج رينزولي في تنمية الابداع التنبؤي والتفكير الكلامي لدى طلبة مدارس الموهوبين في العراق، جامعة تكريت
- (9) الخالدي، أ.د. اديب محمد. 2015، علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي، دار المسيرة - عمان.
- (10) الخفاف، أ. د. ايمان عباس. 2019، الضغوط النفسية، دار الغيداء - الأردن.

- (11) د. الطيب، محمد، وآخرون. 2005 ط3، *مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية*، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية - مصر.
- (12) الدريني، حسين & كامل، محمد. 2006، *معايير تقويم جودة تصميم برامج التدخل السلوكي*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 16، العدد 52.
- (13) زنبيل، د. يوسف محمد. 2018، *الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراتة*.
- (14) زيلاند، فاديم. ترجمة: د. حسان مخائيل اسحق. 2018، *ترانسيرفينغ الواقع (التفاحات تسقط الى السماء)*، دار الفرقد - سورية.
- (15) السبعواوي، د. رائد ادريس يونس. 2016، *الاثارة الحسية وعلاقتها بأنماط الاتصال الادراكية والشعور بالجودة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل*.
- (16) شحاتة، أ. د. حسن. & النجار، أ. د. زينب. 2003، *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*، الدار المصرية اللبنانية - القاهرة.
- (17) شقورة، يحيى عمر شعبان. 2012، *المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة*، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة، 2012.
- (18) شند، سميرة محمد، وآخرون. 2013، *المقاييس والاختبارات التربوية*، مجلة الارشاد النفسية، دار المنظومة - القاهرة.
- (19) العبودي، طارق محمد بدر & صالح، علي عبد الرحيم. 2018، *علم النفس الإيجابي*، دار المنهجية - عمان.
- (20) عطير، د. ربيع شفيق. 2019، *الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها*، دار المسيرة - الأردن
- (21) علم، عبير شمس الدين. 2011، *الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المديرين*، كلية الاداب، دامعة بيروت العربية - لبنان.
- (22) علي، د. قيس محمد. 2004، *اثر برنامج تربوي في تغيير موقع الضبط الخارجي الى داخلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية*، جامعة الموصل

- 23) غرب، مازن كامل. 2013، *محددات استخدام المجموعات التجريبية ومبررات اختيارها في البحوث النفسية*، مجلة البحوث التربوية، العدد 37، جامعة بغداد.
- 24) الفرا، إسماعيل صالح & زهير عبد الحميد النواجحة. 2012، *الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس*، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، العدد (2) المجلد (14)، فلسطين.
- 25) كفاقي، علاء الدين. 2005، *الصحة النفسية والإرشاد النفسي*، ط2، الرياض: دار النشر الدولي للنشر والتوزيع.
- 26) مشري، د. سلاف. 2014، العدد 08، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي*.
- 27) معمرية، أ. د. بشير. 2010، *علم النفس الإيجابي*، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 27-28.
- 28) هاميلتون، د. ديفيد. ترجمة: حسكي، د. محمد ياسر. 2018، *كيف يستطيع تفكيرك ان يشفي عقلك*، ط2، دار الخيال - بيروت.
- 29) هندام، يحيى حداد وجابر عبد الحميد جابر 1978 " *المناهج، أسسها، تخطيطها، تقويمها*" ط1 دار النهضة العربية القاهرة.

المصادر الاجنبية:

- 30) Audin, K., Davy, J. & Barkham, M. (2003). University quality of life and learning: An approach to student well-being, satisfaction and institutional change. *Journal of Further and Higher Education*, 27, 365-382.
- 31) Carr, A.(2004): *Positive Psychology: the science of happiness and human strengths* Hove and new York: Brunner-Rutledge.
- 32) Deiner, E., & Deiner, C. (1995). Most People are happy. *Psychological Science*, Vol. 7.
- 33) Lambiri, D. Biagi, B & Roymela, V. 2007, *Quality of Life in the Economic and Urban Economic Literature*, Social Indicators Research, VOI. 84(1).

34) Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Edaimonic Well-Being. Annual Reviews of Psychology.

35) Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L.(2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. Journal of Happiness Studies.

36) **Ryff, C. & et at 2006, Psychological or mirrored Biological correlates, Psychotherapy Psychosomation.**

37) Ryff, C. 1989, Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being Journal of personality and Social psychology V72N (3).

38) **Ryff, C.& Singer, B. 2008, Know Thyself and Become What you Are: A Eudemonic Approach To Psychological Well-Being, Journal of Happiness studies, 9**

39) Social, Emotional, Mental ealth. 2019
(<https://www.cornwall.gov.uk/.../social-emotional-and-mental-.../>)

References

1. Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed. & El-Sherbiny, Aaf Massad. 2016, **Positive Psychology**, Book World - Cairo.
2. Abu Hammad, d. Nasiruddin Ibrahim. 2017, **Life skills (personal, social, and cognitive)**, Dar Al Masirah - Amman.
3. Al-Aboudi, Tariq Muhammad Badr & Saleh, Ali Abdul-Rahim. 2018, **Positive Psychology**, Dar Al-manhagiya - Amman.
4. Alam, Abeer Shams Al-Din. 2011, **Occupational stress and its relationship to life satisfaction among a sample of managers**, Faculty of Arts, Beirut Arab University - Lebanon.
5. Al-Duraini, Hussein & Kamel, Muhammad. 2006, **Criteria for evaluating the quality of design of psychological intervention programs**, Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 16, Issue 52.
6. Al-Farra, Ismail Saleh & Zuhair Abdel-Hamid Al-Nawajah. 2012, **Emotional intelligence and its relationship to quality of life and academic achievement among students at Al-Quds Open University in Khan Yunis**, Journal of Al-Azhar University in Gaza, Human Sciences Series, Issue (2) Volume (14), Palestine.
7. Al-Hayani, Salih Muhammad. 2014, **The effect of an educational program based on the Renzulli model in developing predictive creativity and verbal thinking among students of gifted schools in Iraq**, University of Tikrit.
8. Ali, d. Qais Muhammad. 2004, **The effect of an educational program on changing the external locus of control to internal for middle school students**, University of Mosul
9. Al-Khalidi, Prof. Dr. Adib Muhammad. 2015, **Clinical Psychology in Therapeutic Intervention**, Darat Al Masirah - Amman.
10. Audin, K., Davy, J. & Barkham, M. (2003). **University quality of life and learning: An approach to student well-being**,

- satisfaction and institutional change.** Journal of Further and Higher Education, 27, 365-382.
11. Bakr, d. Joanne Ismail. (2018), **Quality of life and its relationship to social affiliation and acceptance**, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution - Amman.
 12. Carr, A.(2004): **Positive Psychology: the science of happiness and human strengths** Hove and new York: Brunner-Rutledge.
 13. Cavafy, Aladdin. (2005), **Mental Health and Psychological Counseling**, 2nd edition, Riyadh: International Publishing House for publication and distribution.
 14. Deiner, E., & Deiner, C. (1995). **Most People are happy.** Psychological Science, Vol. 7.
 15. Dr. Al-Tayeb, Muhammad, and others. 2005, 3rd Edition, **Research Methods in Educational and Psychological Sciences**, University Knowledge House, Alexandria - Egypt.
 16. Gharb, Mazen Kamel. 2013, **Determinants of the use of experimental groups and justifications for their selection in psychological research**, Journal of Educational Research, Issue 37, University of Baghdad.
 17. Hamilton, D. David. Translated by: Hosky, d. Muhammad Yasir. 2018, **How can your thinking heal your mind**, 2nd edition, Dar Al-Khayal - Beirut.
 18. Hindam, Yahya Haddad and Jaber Abdel-Hamid Jaber 1978 **“Curriculum, its foundations, planning and evaluation”**, 1st edition, Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Cairo.
 19. Ibrahim, Suleiman Abdel Wahed Youssef. 2011, **General Psychology**, 1st Edition, Thebes Publishing Corporation, Cairo.
 20. Junaidy, Dr. Ahmed Fawzi & Abu Halawa, d. Mohammed Saeed. 2014, **Predicting self-happiness in the light of the meaning of life, positive thinking about the future, and psychological hardness among a sample of university students who excel and are lagging behind in their studies**, Journal of Educational and Human Studies - College of

Education - Damanhour University, Volume Six, Issue (4) Part Four.

21. Lambiri, D. Biagi, B & Roymela, V. 2007, **Quality of Life in the Economic and Urban Economic Literature**, Social Indicators Research, VOI. 84(1).
22. Maamaria, A. Dr.. Bashir. 2010, **Positive Psychology**, Journal of the Arab Psychological Science Network, Issue 27-28.
23. Meshri, d. Slav. 2014, Issue 08, Journal of Social Studies and Research - Al-Wadi University.
24. Muhammad Al-Saeed Abu Halawa (2010). **Quality of life, concept and dimensions**, the seventh scientific conference of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University, quality of life as an investment in educational and psychological sciences.
25. Otair, d. Rabie Shafiq. 2019, **Psychological stress and strategies to deal with it**, Dar Al Masirah - Jordan
26. Pumice, a. Dr.. Iman Abbas. 2019, **Psychological Stress**, Dar Al-Ghaida - Jordan.
27. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). **On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Edaimonic Well-Being**. Annual Reviews of Psychology.
28. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L.(2008). **Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia**. Journal of Happiness Studies.
29. Ryff, C. & et at 2006, **Psychological or mirrored Biological correlates**, Psychotherapy Psychosomation.
30. Ryff, C. 1989, **Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being**. Journal of personality and Social psychology V72N (3).
31. Ryff, C.& Singer, B. 2008, **Know Thyself and Become What you Are: An Eudemonic Approach To Psychological Well-Being**, Journal of Happiness studies, 9
32. Sabawi, d. Raed Idris Younes. 2016, **Sensory arousal and its relationship to perceptual communication patterns and a**

- sense of psychological quality among Mosul University students.
33. Shaqura, Yahya Omar Shaaban. 2012, **Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza Governorate**, a master's thesis, Al-Azhar University, Gaza, 2012.
34. Shehata, A. Dr.. Hassan. & Al-Najjar, A. Dr.. Zainab. 2003, **A Dictionary of Educational and Psychological Terms**, The Egyptian Lebanese House - Cairo.
35. Shend, Samira Mohamed, and others. 2013, **Educational Standards and Tests, Journal of Psychological Counseling**, Dar Al-Manduma - Cairo.
36. Social, Emotional, Mental health. 2019 (<https://www.cornwall.gov.uk/.../social-emotional-and-mental-.../>)
37. Taylor, D. Shelly. Translated by Wissam Darwish Brik & Fawzi Shaker Toaima. 2017, 3rd Edition, **Health Psychology**, Dar Al-Hamid, Jordan.
38. Zeeland, Vadim. Translated by: Dr. Hassan Mikhael Ishaq. 2018, **Transurfing Reality (Apples Fall to the Sky)**, Dar Al-Farqad - Syria.
39. Znibel, D. Yousef Mohammed. 2018, **Emotional intelligence and its relationship to psychological quality of life among students of the Faculty of Education**, University of Misurata.

The effectiveness of an Educational Program for the Development of Psychological Well-being among students of the Technical Institute / Mosul

Sabiha Yasser Maktouf*

Roaa Ahmed Shawkat**

Abstract :

The aim of this research is to identify the effectiveness of an educational program for the development of psychological well-being among students of the Technical Institute / Mosul. It included a sample of students of the second semester in the Technical Institute, both sexes (male and female) within the humanities and scientific specialization. Then have been distributed to two equal groups, the first group enrolled in the program while the other group is not. This process was organized by organizing the data in the form of equivalent pairs .They distributed equally 20 male and female students in each group. The two researcher verified the equivalence between the two groups in a number of variables .To achieve the goal of the research, the researchers adopted the psychological well-being scale prepared by Shend and others on 2013, which consists of 45 phrases, as finalized to be divided into six areas: goal in life, self-acceptance, independence, positive relationships with others, personal maturity, and mastery of the environment. The scale was trustworthy and consistent.

The program was applied to members of the experimental group in the second semester of the academic year 2018-2019 .After completing the implementation of the educational program, the two researchers applied a psychometric well-being measures for the purpose of verifying research hypotheses .The statistical portfolio was used for social sciences SPSS And it turned out that there is a statistically significant differences between the mean arranged psychological well-being development among members of the four research groups for the benefit of the pilot. The sex variable was in favor of females .Females are more interactive than their peers in the educational program.

*Assist. Prof./ Department of Psychological and Educational Sciences/
College of Education for Human Sciences/ University of Mosul.

** Nineveh Education Directorate.

In light of the presented results both researchers set of conclusions recommendations and proposals to take advantage of the educational program prepared in the current study.

Key words : Presentation؛ Application؛ Quality