



**The Effectiveness of A Gratitude-Based Counseling Program In Developing  
Psychological Well-Being Among Female Students Of King Khalid University  
In Abha City**

**Lect. Asmaa Ahmed Al.Suhimi**

**King Khaled University- Kingdom of Saudi Arabia**

**Abstract:**

The current study aimed to design a counseling program based on gratitude for the development of psychological well-being, verify the effectiveness of this program and identify the continuity of its impact through the results of follow-up measurement after a month of its application. An intentional sample of (24) female students from the College of Education at King Khalid University, whose ages ranged between 20-22 years, were randomly divided into two groups, a control, and an experimental group, each group consisted of 12 students, and the research tools used to measure the psychological well-being of university students Prepared by Shend et al. (2013), gratitude scale prepared by Arnout (2019b), and a program based on gratitude consisting of 11 sessions prepared by the researcher. The results found that there were statistically significant differences at the level (0.05) between the means of the control and experimental groups in gratitude and psychological well-being in the post-measurement in favor of the experimental group, and also there were statistically significant differences at the level (0.05) between the means of the experimental group in the pre and post- measurement in gratitude and psychological well-being in favor of the post-measurement, and this indicates the effectiveness of the program. The results also revealed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements of gratitude and psychological well-being,

**Email:**

asmo.59@hotmail.com

**ORCID:** 0000-0000-0000-0000



10.37653/juah.2023.138251.1158

**Submitted:** 08/01/2023

**Accepted:** 13/02/2023

**Published:** 30/03/2023

**Keywords:**

psychological well-being  
gratitude  
counseling program  
positive psychology techniques  
gratitude intervention

©Authors, 2023, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



**فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتتان في تنمية الرفاهية النفسية لدى****طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها****م. أسماء احمد السهيمي****جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية****الملخص:**

هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على الامتتان لتنمية الرفاهية النفسية، والتحقق من فعالية هذا البرنامج والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. تم اختيار عينة قصدية بلغ عددها (٢٤) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، تراوحت أعمارهن بين ٢٠-٢٢ عام، وتم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كل مجموعة تكونت من ١٢ طالبة. وأدوات البحث المستخدمة مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرون (٢٠١٣)، ومقياس الامتتان من إعداد أرنوط (٢٠١٩ب)، وبرنامج قائم على الامتتان مكون من ١١ جلسة إرشادية من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج البحث وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية للامتتان والرفاهية النفسية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الامتتان والرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي وبدل ذلك على فعالية البرنامج، وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للامتتان والرفاهية النفسية مما يشير إلى استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على الامتتان لتنمية الرفاهية النفسية. وقد وضعت الباحثة عدد من التوصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية القائمة على الامتتان لتنمية الرفاهية النفسية لطالبات الجامعة.

**الكلمات المفتاحية** الرفاهية النفسية، الامتتان، برنامج إرشادي، فنيات علم النفس**الإيجابي، تدخل الامتتان****مقدمة:**

استمر علم النفس يركز لسنوات طويلة على الجوانب السلبية والاضطرابات التي يعاني منها الفرد متجاهلاً الجوانب الإيجابية، ومع ظهور علم النفس الإيجابي بدأ الاهتمام



بجوانب القوة للفرد، والتركيز على ما يجعله يعيش حياة طيبة مليئة بالسعادة، والتركيز على اكتشاف مكامن القوة وتنميتها وتوظيفها إلى أقصى حد ممكن، فيشعر الفرد بالرضا عن نفسه، ويصبح عضواً فعالاً في المجتمع، ويسعى لرفي ازدهار مجتمعه، وتحقيق طموحاته.

ويهتم علم النفس الإيجابي بتحويل فضائل الأخلاق إلى إجراءات سلوكية يتعهد الفرد بالالتزام بها؛ مما يؤدي إلى رفاهيته التي تعد مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي. وقد توصلت الدراسات -مثل: دراسة (الجندي، ٢٠٠٩) (Salami, 2010)- التي اهتمت بموضوع الرفاهية النفسية إلى أن التنبؤ بتوجه الطلاب نحو الدراسة يكون من خلال الرفاهية النفسية، وكذلك تعديل توجهاتهم نحو الدراسة، وأن الرفاهية النفسية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية؛ منها: التعليم، والنجاح الدراسي، والمستقبل المهني.

وتشير الرفاهية النفسية في علم النفس إلى ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمواقف الصادمة. فالرفاهية النفسية تساعد على التكيف الجديد مع متغيرات الحياة، وتمكن الفرد من التصدي للضغوطات والإحباطات التي تواجهه، ومن الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالرفاهية النفسية (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

ولهذا أصبحت هناك حاجة ماسة -بل وضرورية- في عصرنا الحالي للإرشاد النفسي؛ نتيجة لما نعيشه في هذا العصر من تغيرات سريعة ومتلاحقة في التقدم العلمي والتكنولوجي والبناء الاجتماعي والتركيبية الأسرية والقيم والاتجاهات وأسلوب الحياة، وما لها من آثار سلبية على الفرد، وفي ظل هذه الظروف تزداد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي؛ حتى تساعد الفرد على مواجهة التحديات والتخطيط لمستقبل أفضل؛ تحقيقاً لرفاهيته (أرنوط، ٢٠١٩).

إن الإرشاد النفسي القائم على الامتتان يمتلك قوة كافية ومحفزة عن طريق تعزيز الصحة النفسية، أو الوقاية من المرض النفسي. وتشير الدراسات التجريبية الإكلينيكية إلى أن ممارسة الامتتان لها آثار إيجابية دائمة في حياة الشخص، كما أن الامتتان يعد مصدر قوة للحياة الطيبة (Emmons & Stern, 2013).

ويرتبط الامتتان مع مؤشرات الصحة النفسية، فهو يرتبط سلباً بالاكتئاب والقلق، ويرتبط إيجاباً بالكفاءة النفسية، والوجدان الإيجابي، والرضا عن الحياة والسعادة، ويخفض



Mccullough et al., 2002; ) كما في دراسة ( Hong Yi, 2006; Froh et al., 2009; Satıcı et al., 2014; Deasy et al., 2014).

ويساعد الامتتان على العطاء المستمر، وتوطيد العلاقات الإنسانية، وتحقيق الرفاهية النفسية (Berit & Neal, 2005; Charlotte et al., 2019). كما يؤثر الامتتان على الرفاهية بشكل مباشر كمتغير مستقل للرفاهية، أو بشكل غير مباشر عن طريق حماية الفرد من الحالات والعواطف السلبية (Nelson, 2009). والامتتان أساسي للرفاهية والصحة النفسية طول فترة الحياة من الطفولة إلى الشيخوخة، وله تأثير نفسي وجسدي إيجابي وفعال (McCullough et al., 2001; Emmons & McCullough, 2003).

ولأن الامتتان يسهم في زيادة قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتغيرات والضغوط التي يتعرض لها في حياته نتيجة ما يمنحه من تحقيق غاية الفرد، والشعور بالسعادة والرضا، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية (محمد، ٢٠١٤)، والعثور على الصفات الإيجابية في الأوقات السيئة من الحياة، ويمنح الشعور بالقوة الوجدانية أثناء الشدائد، ويرفع معنويات الفرد (Jain & Jaiswal, 2016)؛ لذا فإن طلبة الجامعة بحاجة إلى الإرشاد القائم على الامتتان؛ حتى يتعاملوا بكفاءة مع الظروف المحيطة بهم، ويساعدهم في بناء شخصية إيجابية، وجاء هذا البحث كخطوة هادفة ومستبقة للعمل على تنمية الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

#### مشكلة الدراسة:

يشير كل مايرز ودينير (Myers & Diener, 1995) إلى أن نسبة الدراسات النفسية المتصلة بالحالات السلبية تفوق الدراسات المتصلة بالحالات الإيجابية بنسبة تبلغ ١:١٧. ومع ظهور علم النفس الإيجابي فقد زاد اهتمام العلماء بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات (Kapikiran, 20011).

إن إهمال تقديم الخدمات النفسية لفئة كبيرة من أفراد المجتمع بحجة أن الخدمات النفسية لا تقدم إلا لأصحاب السلوك غير السوي هي من المفاهيم الخاطئة، فالدول المتقدمة تسعى لتقديم الخدمات النفسية والارشادية لكافة أفراد المجتمع وبذلك تحقق رفايتهم النفسية (الطائي، ٢٠١٥).

فقد ركز علم النفس الإيجابي على تنمية المهارات والسمات الإيجابية في الأفراد،



واهتم بتعزيز قدراتهم وامكانياتهم والحرص على تنمية الفضائل والقيم والمسؤولية في جميع مناحي الحياة لاسيما أن العصر الذي نعيشه وما يتميز به من التطور السريع والنمو المستمر وتزايد ضغوطات الحياة وكثرة العقبات التي تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه، فرض على المجتمع ضرورة امتلاك الأفراد للمهارات التي تجعلهم يتمكنون من الحياة والعمل والدراسة، ويجب على جميع مؤسسات المجتمع وبالأخص المؤسسات التعليمية إعداد الطلبة ليكونوا قادرين على مواجهة العقبات، والعمل على التوازن بين ما تعلموه في المدرسة وما تتطلبه الحياة، تحقيقاً لرفاهيتهم (أرنوط، آل معدي، والقديمي، ٢٠١٩).

وتذكر العلمي (٢٠٠٣) إن الضغوطات والصعوبات التي يواجهها الطالب الجامعي أثناء حياته الجامعية تترك آثار سلبية على صحته النفسية والجسدية، أما بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تؤثر على نجاحه وتقدمه، لذلك الصحة النفسية للطلاب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج وتحقيق الطموح.

وقد أكدت الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة ارتباط الرفاهية النفسية إيجابياً بالتفاؤل والذكاء الانفعالي والأمل والسعادة والتنظيم الذاتي كما في دراسة ( Horvath, 2013; Hasnain, Wazid & Hasan, 2014).

توصلت نتائج دراسة (Rey, 2009; Mann, 2012; Stewart, 2013) إلى وجود علاقة قوية بين الشعور بالامتنان والرفاهية النفسية وكفاءة الفرد والابتكار، وأن ممارسة الفرد للامتنان تزيد وتحسن من معنى الحياة لديه، وتجعله أكثر تقديراً لخبرات الحياة؛ لأنه يرى الحياة أكثر جدوى وقيمة.

كما أجرى خطاطبة (٢٠١٩) دراسة على طلبة الجامعة كانت الرفاهية النفسية أحد متغيراتها، وتبين فيها وجود فروق في بعض أبعاد الرفاهية النفسية؛ كبعد تقبل الذات وبعد تمكن البيئة لصالح الذكور.

وتوصلت الدراسات السابقة -مثل: دراسة (Kardas et al., 2019; Hemarajarajeswari & Gupta, 2021; Naeem et al., 2021) - إلى أن الامتنان منبئ دال قوي بالرفاهية النفسية؛ إذ أوصت هذه الدراسات بأنه يمكن استخدام تدخلات الامتنان بشكل فعال لتحسين مستوى الرفاهية النفسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسات السابقة -مثل: دراسة (Hodge, 2016; Krejtz et al., 2016; Isik & Erguner, 2017; Noor et al., 2018) - عن فعالية تدخلات



الامتحان؛ إذ حققت هذه التدخلات نتائج إيجابية على العديد من المتغيرات؛ كالتكيف مع الحياة الجامعية، وتقليل الوجدان السلبي للضغوط اليومية، والصحة الجسدية. وتعد تدخلات الامتحان فعالة لتنمية الرفاهية النفسية على عينات مختلفة من المجتمع، فقد أثبتت فاعليتها مع كبار السن كما في دراسة (Killen & Macaskil, 2015)، ومع طلبة الجامعة كما في دراسة (Nathan et al., 2019)، ومع موظفي المستشفيات كما في دراسة (Sadeghi & Pour, 2015).

وتوصلت دراسة (Nathan et al, 2019) التي كانت عينتها طلبة الجامعة إلى أن تدخلات الامتحان ساهمت في تخفيف الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي، وعززت من الآثار المفيدة للدعم الاجتماعي، وبالتالي أثرت على الرفاهية النفسية بصورة إيجابية. وتوصلت نتائج دراسة أرنوط وآخرين (٢٠١٩) إلى أن تدخلات الامتحان حققت نتائج مرضية لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وأوصت الدراسة باستخدام تدخلات الامتحان في إعداد البرامج الإرشادية لدى طالبات الجامعة؛ لتسهم في تحقيق ازدهارهن النفسي والدراسي.

وفي ضوء خطة المملكة لتنمية القدرات البشرية، وسعيًا من الباحثة للمساهمة في تحقيق أهداف الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ التي من أبرز أهدافها: تحقيق جودة حياة المواطن ورفاهيته، ونظرًا لندرة البحوث والدراسات السابقة خصوصاً في البيئة العربية- في حدود علم الباحثة-؛ بناء على ما سبق فإن طالبات الجامعة بحاجة ماسة إلى أن نقدم لهن التوجيه والإرشاد المناسب على المستوى النمائي؛ لتنمية وتحسين الرفاهية النفسية لديهن، وهنا تكمن مشكلة هذا البحث من خلال التركيز على التدخل الإرشادي وتنفيذ برنامج إرشادي قائم على الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها، وفي حدود علم الباحثة لم تجر أي تدخلات إرشادية لتنمية الرفاهية النفسية لدى نفس العينة.

### أسئلة البحث:

يسعى هذا البحث إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١- هل تختلف متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على

مقياس الامتحان بعد تطبيق البرنامج؟



٢- هل تختلف متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج؟

٣- هل تختلف متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الامتتان بعد تطبيق البرنامج؟

٤- هل تختلف متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج؟

٥- هل تختلف متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الامتتان بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

٦- هل تختلف متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الرفاهية النفسية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج؟

**فروض البحث:** في ضوء الإطار النظري للبحث وما أسفرت عنه البحوث والدراسات السابقة من نتائج أمكن للباحثة صياغة فروض البحث على النحو الآتي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الامتتان بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الامتتان لصالح التطبيق البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في الامتتان.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في الرفاهية النفسية.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- إعداد برنامج إرشادي قائم على الامتتان لتنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات

جامعة الملك خالد.

٢- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها.

٣-التحقق من بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية بعد الانتهاء من تطبيقه.

### حدود البحث:

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث الحالي على دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية.

الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على عينة من طالبات جامعة الملك خالد اللاتي حصلن على مستوى منخفض في مقياس الامتحان والرفاهية النفسية.

الحدود المكانية: جامعة الملك خالد بأبها.

الحدود الزمانية: العام الدراسي ١٤٤٤ هـ.

### أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته على مستويين؛ هما:

### الأهمية النظرية:

أ- يستمد البحث أهميته من المتغيرات -موضوع البحث-: الامتحان والرفاهية النفسية التي تعد من متغيرات علم النفس الإيجابي الحديثة نسبياً.

ب-يستمد البحث أهميته من عينته؛ وهن طالبات جامعة الملك خالد اللاتي هن قادة وأمل المستقبل، وهن بحاجة ماسة للبرامج الإرشادية بمستوياتها الثلاث (نمائي، وقائي، علاجي) في ضوء برنامج تنمية القدرات البشرية كأحدث البرامج المستحدثة لرؤية المملكة ٢٠٣٠.

ج-يعد هذا البحث باكورة البحوث العربية في دراسة تدخل الامتحان لتنمية الرفاهية النفسية، وهذا سيثري رصيد المعرفة العربية ويسهم في تحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠، وخطة المملكة لتنمية القدرات البشرية من جهة ثانية؛ إيماناً بأن البحث العلمي يسعى لحل المشكلات التي تؤرق المجتمع.

د-فتح آفاق لبحوث ودراسات جديدة تدرس متغيرات الاتجاه الجديد لعلم النفس -وهو علم النفس الإيجابي-، وتضع برامج إرشادية لتنمية متغيراته.



**الأهمية التطبيقية:**

أ-مساعدة المرشدين والأخصائيين النفسيين للاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي سيتم تطبيقه، وإعداد برامج إرشادية لطالبات المرحلة الجامعية تقوم على إستراتيجيات الامتحان.

ب-لفت انتباه المسؤولين في مراكز الإرشاد النفسي بالمؤسسات التعليمية إلى أهمية استخدام تدخلات الامتحان في تقديم الخدمات النفسية.

ج-توفير برنامج إرشادي قائم على الامتحان لزيادة الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة يمكن للمرشدين النفسيين العاملين في مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات تطبيقه.

**مصطلحات البحث:**

١-الرفاهية النفسية (**Psychological wellbeing**): عرفت (شند وآخرون، ٢٠١٣، ص٦٧٩) الرفاهية النفسية بأنها: "إحدى المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفردا والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل؛ ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية، وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي".

وتعرف الباحثة الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي المستخدم في البحث الحالي.

٢-الامتحان (**Gratitude**): عرفت (أرنوط وآخرون، ٢٠١٩، ص٧٧) الامتحان بأنه: "مكون روحي وإيماني وانفعالي معرفي يمثل فضيلة إنسانية تشير إلى حالة نفسية إيجابية كاستجابة رئيسية في دينامية (الاستقبال-العطاء) من تلقي الفرد الهدايا والمنافع والاعتراف بدوره وما قدمه من أجل الآخرين، وكذلك تقدير جهود الآخرين وما بذلوه من أجله، ويؤثر ذلك في كيفية إدراكه للعالم وسيطرته عليه، وما يتوقعه من الآخرين، ويزيد من تقبله لهم، وينمي وعيه الروحي؛ مما يساعد في تنظيم وتقوية وترسيخ وتعزيز العلاقات الاجتماعية والصحة النفسية، وجعل الحياة أفضل خلال دورة حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وتمثله الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الامتحان".

وتعرف الباحثة الامتحان إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة في

مقياس الامتتان لطلبة الجامعة المستخدم في البحث الحالي.

٣- البرنامج الإرشادي: عرف (زهران، ١٩٩٨، ص ٤٩٩) البرنامج الإرشادي بأنه:

"برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين".

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على الامتتان إجرائياً بأنه: البرنامج الذي أعدته الباحثة ويستخدم في البحث الحالي مستندة إلى تدخلات الامتتان من خلال إرشاد جمعي، وله أساس نظري، وهدف عام، وأهداف إجرائية، ويتضمن مصادر ومحتوى لبنائه، ويكون مخططاً له، ويشتمل التخطيط على المدى الزمني للبرنامج وعدد جلساته، وله خطوات تنفيذ تشمل عدة مراحل ابتداء من مرحلة التمهيد التي يتم فيها تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث الحالي، ومرحلة إلقاء الضوء على المشكلة الأساسية، وهي: تنمية الرفاهية النفسية، تليها مرحلة العمل والبناء، وأخيراً مرحلة الإنهاء والمتابعة، ويتم التأكد من فاعلية البرنامج بعد التطبيق من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في البحث.

### الإطار النظري:

#### المحور الأول: الرفاهية النفسية

#### مفهوم الرفاهية النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو محور اهتمام علم النفس الإيجابي، ولاقى المصطلح اختلافات في ترجمته إلى اللغة العربية، فالبعض يعده مرادفاً للسعادة، والبعض الآخر يراه مرادفاً للصحة النفسية، وفريق آخر يراه مرادفاً لجودة الحياة، وترجم أيضاً إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، بالإضافة إلى ذلك استخدم الباحثون عدة مفاهيم أخرى باعتبارها مرادفة للرفاهية النفسية؛ منها: الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعيم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي، وغيرها (معمرية، ٢٠١٢).

وتناولت الدراسات المبكرة الرفاهية وعرفتها من جانب المشاعر الجيدة؛ مثل: السعادة، والرضا عن الحياة. أما بالنسبة للدراسات الحديثة فأوضحت أن الرفاهية النفسية لا تقتصر على المشاعر الإيجابية وحدها التي قد تكون عابرة أو مؤقتة نسبياً (الرفاهية كحالة)؛ بل تمتد لتشمل جوانب أبعد وأكثر ثباتاً في الأداء، وتعمل على التوظيف النفسي الإيجابي ( Abbott



(et al., 2008).

ولقد ظهرت تعريف عديدة للرفاهية النفسية، وفيما يلي بعض هذه التعريفات: يذكر (Novo et al. (2010 أن الرفاهية النفسية تعني: الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة. ومن هذه الوجهة فإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة.

وعرف (Samman (2007 الرفاهية النفسية بأنها: "استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات، والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

والرفاهية النفسية كما تعرفها (عبد المقصود، ٢٠٠٦، ص ٤٤) بأنها: "شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية، والبهجة، والاستمتاع، والضبط الداخلي، وتحقيق الذات، والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية". أما (ياسين وآخرون، ٢٠١٤، ص ٣٥٨) فيعرفون الرفاهية النفسية بأنها: "السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية ونفسية، والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله - عز وجل-".

ويرى (Diener et al. (2010 أن الرفاهية النفسية تتضمن الكفاءة وتقدير الذات والتفاؤل والمساهمة في رفاهية الآخرين. كما ترتبط الرفاهية النفسية بخصائص الفرد الشخصية؛ وهي: الانبساط، ومصدر الضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس أو كيفية قضاء وقت الفراغ بصورة هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت.

وعرف (Ryff et al. (1999 الرفاهية النفسية: "مصطلح يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى تغلبه عليها، والمعنى الحقيقي منها: التطوير الكامل لإمكانات الفرد وأدائه الإيجابي".

ومن خلال عرض تعريف رفاهية النفسية نجد أن بعضها ركز على جانب المشاعر؛ كتعريف (Novo et al., 2010)، والبعض الآخر جمع بين المشاعر والأداء



الأمتل لقدرات الفرد؛ كتعريف (عبد المقصود، ٢٠٠٦؛ ياسين وآخرين، ٢٠١٤)، Ryff et al., (Samman, 2007; 1999).

وترى الباحثة أن الرفاهية النفسية ناتج تأثير الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية والروحية الجيدة، وباختلاف المواقف التي يمر بها الفرد فهو يسعى إلى توظيف إمكانياته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، ومواجهة تحديات الحياة، وتقييمات الأفراد لحياتهم ومشاعرهم بصورة إيجابية أكثر من كونها سلبية، مع وجود أهداف في الحياة تؤدي إلى الشعور التام بالرضا.

بعض المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية:

يحدث تداخل بين بعض المصطلحات ومصطلح الرفاهية النفسية، وفيما يلي عرض

لهذه المفاهيم:

١- السعادة: " حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي" (جودة، ٢٠٠٧، ص. ٧٠١).

٢- الرضا عن الحياة: " هو إدراك شخصي لمدى إشباع الحاجات الأساسية بالامتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية" (Korff, 2006).

٣- اللذة: " إحدى الظواهر الوجدانية، وهي حالة نفسية داخلية تتميز بالشعور بالانشرح؛ ولذا فهي خبرة إيجابية تدفع الفرد إلى طلبها. ويميز الفلاسفة بين نوعين: لذة مادية وترتبط بالجسم ووظائفه، ولذة معنوية ترتبط بالنفس ووظائفها" (جابر وكفافي، ١٩٩٣، ص. ٢٨٢٩).

٤- جودة الحياة: حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة، والاستمتاع بالظروف المحيطة (العادلي، ٢٠٠٦).

وهذه المفاهيم مرتبطة بالرفاهية النفسية، وهي جزء منها؛ إذ إنها تتضمن جانب المشاعر الإيجابية إحدى مكونات الرفاهية النفسية.

**النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:**

**نظرية روبير عن التوازن الديناميكي:**

ترى هذه النظرية أن معظم الأشخاص في أغلب الأوقات لديهم رفاهية ذاتية مستقرة إلى حد ما، حتى بعد أحداث الحياة الرئيسية فإن الأفراد يميلون للعودة إلى خط الأساس من

السعادة؛ وذلك بسبب مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاهية الذاتية في حالة التوازن الديناميكي (طه، ٢٠١٤).

وتؤكد هذه النظرية على أن الهدف الأسمى للحياة الطيبة: السرور والسعادة، وبالتالي تتأثر حياة الفرد وصحته النفسية، فهو بطبيعته يبحث عن السعادة والسرور والرضا عن الحياة؛ لذلك جاءت هذه النظرية لتفسير الرفاهية النفسية انطلاقاً من أن الرفاهية النفسية متأصلة في النفس الإنسانية منذ القدم (السويلم، ٢٠١٩).

كما أوضح (Headey & Wearing (1992 أن الرفاهية النفسية حالة متذبذبة وليست سمة ثابتة، ولكل شخص مخزون ثابت يعرف باسم "سمات الشخصية"، يتكون هذا المخزون من خلال التعامل مع خبرات الحياة المتنوعة (مدخلات)، ويعزز الرفاهية الذاتية أو يقلل الشعور بالضيق، ونتيجة لذلك يصبح لدى كل فرد مستوى متوازن من الرفاهية الذاتية، ويختلف مستوى الرفاهية النفسية من شخص لآخر.

### نظرية السعادة الحقيقية:

رائد هذه النظرية هو مارتن سيلجمان الذي يرى أن السعادة تنقسم إلى ثلاثة مكونات؛ هي: المتعة في الحياة، والمشاركة (وهي الحياة الجيدة المليئة بالأنشطة والالتزامات والمعنى، ويعني أن تكون حياة الفرد ذات هدف ينتمي إليه)، ويشير المكون الأول والثاني إلى الرفاهية في حياة الفرد، أما المكون الأخير فهو يمتد بشكل جزئي ليشمل ما هو أكبر وأكثر قيمة من إشباع المتعة (Seligman & Rozyman, 2003).

وتكون الرفاهية النفسية بالرضا العام عن حياة الفرد عن طريق الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم بشكل عام، أو تكون بالرضا عن المجال عن طريق ارتباطها بمجالات معينة في حياة الفرد؛ كالعامل أو الدراسة (Diener, 2002).

كما أن سيلجمان وضع نموذج بيرما (PERMA) للرفاهية النفسية، وهو يتكون من خمسة مكونات؛ وهي: المشاعر الإيجابية (P)، والانخراط في المهام (E)، والعلاقات مع الآخرين (R)، والمعنى أو الهدف (M)، والإنجاز (A). واعتمد في هذا النموذج على العمل الجماعي والاندماج في الجماعة (Seligman, 2011).

### نظرية كارول رايف:

استناداً إلى مراجعة شاملة لكل من النظريات التالية: (العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغيرتن، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والفردية



ليونغ، والصحة النفسية لجهودها، والصحة النفسية للشيخوخة لبيرن، والارتقاء الشخصي لإيركسون، وميول الحياة الأساسية لبيهر) سعت رايف لدمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري؛ حيث يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة (Ryff et al., 1999).

وقدمت رايف وزملاؤها إطاراً نظرياً متكاملًا وأكثر شمولية للرفاهية النفسية، وهذا النموذج معتمد على مفهوم أن الصحة ليست مجرد الخلو من المرض؛ وإنما تتضمن السمات الإيجابية (Ryff, 1995). وهذا النموذج لا ينظر إلى السعادة بشكل مباشر؛ وإنما هي مجموعة من العوامل التي يرتبط بعضها ببعض لتكون حياة الفرد في أحسن حال. وعلى هذا تشير الرفاهية النفسية إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية التغلب عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد، وتتضمن الرفاهية النفسية ستة أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي (Ryff et al., 1999).

وتتفق نظرية السعادة الحقيقية ونظرية كارول رايف في كون الرفاهية النفسية نتيجة أداء الفرد وسعيه لتوظيف إمكاناته بما يعود عليه بالرضا. واختلفت عن ذلك نظرية روبير عن التوازن الديناميكي؛ إذ فسرت الرفاهية النفسية بأنها شعور فطري. وترى الباحثة أن الرفاهية النفسية شعور فطري يتعرض للعديد من التحديات؛ مما يجعل الفرد يوظف إمكاناته ويسعى باستمرار للوصول إلى رفايته.

#### أبعاد الرفاهية النفسية:

تتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول رايف من ستة عوامل -أو أبعاد- مرتبط بعضها ببعض، ويتضمن كل بعد الصعوبات التي يواجهها الفرد خلال عملية نموه وتطوره ويمكن من خلالها الاستدلال على رفاية الفرد؛ وهي كالاتي:

#### أ- الاستقلالية (Autonomy):

عرف (Ryff et al., 2004) الاستقلالية بأنها: قدرة الفرد على مواجهة ضغوطاته الاجتماعية، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله، وقدرته على تقييم ذاته تبعاً لمعايير الشخصية، وأن يفكر ويتصرف بأسلوبه الخاص. والاستقلالية تشير إلى تفرد الذات وتقرير المصير.

#### ب- تقبل الذات (Self-acceptance):



ويعني أن يتقبل الفرد ذاته بما فيها من إيجابيات ومن سلبيات، وهذا يعني ألا يرضى بنفسه كما هي؛ بل عليه السعي لتحسينها وتطويرها؛ بحيث ينظر إلى جوانب القوة وبينميتها، ويحاول التغلب والتخلص على نقاط الضعف والتقليل من آثارها على الأقل. وتقبل الفرد لذاته لا يعني أيضاً الرضا السلبي عن الذات؛ بل يلزمه أن يحاسب ذاته ويقيم سلوكه بشكل مستمر حتى يصل إلى تطوير ذاته، وعليه ألا يرفض ذاته أو يكرهها؛ لأن ذلك يترتب عليه عدم قدرة الفرد على تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، ومن يرفض ذاته لن يحاول تطويرها، فتقبل الذات بداية لتحسينها (كفاي، ١٩٩٠).

### ج- الهدف في الحياة (Purpose in life):

تذكر (Ardelt 2003) أن الهدف في الحياة يشتمل على المعنى الذي يعطيه الفرد لحياته، إضافة إلى معتقدات الشخص عن هدفه في الحياة؛ ولذا يعد هذا البعد من أهم مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية النفسية. كما يقود النضج إلى الفهم المتعمق لهدف الفرد في حياته، وكذلك شعوره بالتوجه والقصد.

### د- العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين (Positive relationships with others):

يذكر كل من (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998) أن من أهم محددات النضج للفرد: أن يكون مؤكداً لذاته، ويعني تمتعه بمشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، وامتلاكه لصداقات حميمة. كما أن العديد من النظريات أكدت أهمية العلاقات التي تتسم بالدفء وتكون علاقات وثيقة؛ إذ إن العلاقات الإيجابية مع الآخرين تعد من أهم مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية النفسية.

### هـ- التمكن من البيئة (Environmental mastery):

إن عملية النمو تتطلب قدرة الفرد على التحكم وإدارة بيئته المعقدة التي تحتوي على عدد كبير من الأنشطة الخارجية، ويعتبر الشخص الناجح مشاركاً في أنشطة ومجالات ترتبط بمعانٍ ودلالات تتخطى الذات؛ لذا تعد قدرة الفرد على توفير وخلق بيئة تتناسب مع ظروفه ومعتقداته النفسية من أهم مؤشرات الصحة النفسية (Ryff, 1989).

### و- النضج الشخصي (Personal growth):

يعني الانفتاح على الخبرات الجديدة، ومعرفة الفرد لإمكاناته، والسعي المستمر لتطوير الذات والسلوك، والشعور الدائم بالنمو ونضج الذات وامتدادها بما يعكس فعالية



الذات. ويعتبر النضج الشخصي من أهم مؤشرات الصحة النفسية والرفاهية النفسية والوظيفة الإيجابية (Ryff, 1989).

### المحور الثاني: الامتتان

الامتتان أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو أساس لتحسين رفاهية الفرد وعلاقته مع الآخرين عن طريق وصف المشاعر والمواقف التي يمر بها الفرد في حياته (Emmons, 2012). كما أن الامتتان يساعد على التركيز في الأمور الجيدة؛ مما يجعل تفكير الفرد إيجابياً بشكل مستمر، ويبعده عن التركيز في الأمور السلبية. ومن الأمور التي تساعد على بقاء منظور الشخص إيجابياً على الدوام: الشعور بالامتتان تجاه كل الأمور التي تساعد على سعادة الفرد؛ مثل: الذهاب إلى السرير كل ليلة، وطلوع الشمس صباح كل يوم، وبقاء الأصدقاء والمحبين بالجوار عند الحاجة إليهم، وغيرها، وبذلك يصبح الامتتان عادة (Gregory, 2014).

ويمكن فهم الامتتان على ثلاثة مستويات: السمات العاطفية، والمزاج، والحالة العاطفية.

والامتتان كسمة عاطفية يتم تعريفه بأنه: "ميل عام للتعرف والاستجابة بمشاعر الامتتان لأدوار إحسان الآخرين في التجارب والنتائج الإيجابية التي يحصل عليها المرء" (McCullough et al., 2002). والامتتان كحالة عاطفية هو: "استجابة نفسية فورية وغالباً ما تكون قصيرة؛ لتقييم ظروف معينة". ويُنظر إلى الامتتان كسمة بأنه وجود الامتتان، في حين أن الامتتان كعاطفة يرتبط بمشاعر الامتتان (Watkins, 2014). أما الامتتان كحالة مزاجية يمكن أن يكون بمثابة تدخل لتعزيز أو رفع المستوى لفترة وجيزة أو لفترة أطول (McCullough et al., 2004). ويعرف الامتتان كحالة نفسية بأنه: "تصرف محدد بالميل إلى الاستجابة بمشاعر ممتنة لكرم الآخرين والطرق التي يساهم بها الآخرون في التجارب والنتائج الإيجابية في حياة المرء" (McCullough et al., 2002).

يعرف (McCullough et al., 2001) الامتتان بأنه: "سمة من سمات الشخصية ذات طابع روحاني وأخلاقي تحفز الفرد لتقدير وشكر الحياة؛ لما فيها من أحداث سارة وأشخاص رائعين".

كذلك يعرف الامتتان بأنه: "الاعتراف بقيمة المنفعة، أو أن الفرد قد حصل على منفعة قيّمة من الآخرين" (Lambert et al., 2009).

ويعرف (Fan et al. (2011) الامتتان بأنه: شعور بالبهجة يحدث للفرد نتيجة تقدير الآخرين له؛ لما قدم لهم من خدمة معنوية أو مادية.

وعرف صادق (٢٠١٢) الامتتان بأنه: "الميل العام لإدراك أدوار الآخرين التي تسهم في خبراتنا الإيجابية، وتحقق لنا نتائج فعالة، والاستجابة لها بتقدير وجداني والتزام أخلاقي يتضمن مشاعر وتعبيرات التقدير عند الاستجابة للمزايا والفوائد التي يمنحها إياها الآخرون".

وعرف عبد المريد (٢٠١٤) الامتتان بأنه: اعتراف الفرد بفضل الله والآخرين عليه، ويشمل هذا الاعتراف مشاعر الرضا عن النفس والآخرين.

وعرف (William et al. (2017) الامتتان بأنه: إدراك وتقدير لكل ما هو إيجابي في الحياة.

ومن خلال ما سبق ترى الباحثة أن التعاريف جمعت بين كون الامتتان سمة ومزاجاً معاً، ويعني كونه سمة: ميل واستعداد الفرد للاعتراف بالفضل، كما أنه عاطفة تقدير يشعر به الفرد مع وجود مشاعر عميقة، ويكون حالة إذا ما تمت معاملته كمهارة يمارسها الفرد بانتظام عن طريق تمارينه المختلفة. ويمكن تعريفه بأنه: شعور مكتسب للميل بالاعتراف بفضل الله، ثم فضل الأشخاص والأشياء المحيطة به، ويدفع الفرد إلى أن يكون أكثر إيجابية وازدهاراً مما يحقق غاية الفرد؛ وهو شعوره بالسعادة.

### النظريات المفسرة للامتتان:

#### نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية:

يذكر (Fredrickson (2001 أن المشاعر الإيجابية توسع مخزون تفكير الفرد وعمله، وتساعد على اكتشاف المزيد من الأفكار والأفعال، وهذا يساعد الفرد على التفكير والتصرف بمرونة، ويبني موارد لنفسه اجتماعية ومعرفية وجسدية ونفسية بشكل دائم. أما المشاعر السلبية فتعمل بطريقة معاكسة؛ إذ إنها تضيق نطاق التفكير والسلوك. وفسرت هذه النظرية الامتتان بأنه أحد مصادر القوى الإيجابية في الشخصية ومصدره داخلي، وبالتالي له دور في تكوين الخبرات الاجتماعية، فالامتتان باعتباره من المشاعر الإيجابية يعمل على توسيع المدركات العقلية، وتقليل ظهور المشكلات التي قد تؤثر على سلوك الفرد ونشاطه (Aloge et al., 2013). ويوضح (Fredrickson (2004 أن الامتتان هو عاطفة إيجابية توسع نطاق الفكر والسلوك، فتشهد الطريق لبناء الموارد الشخصية وزيادة الرفاهية.

### نظرية التأثير الأخلاقي للامتتان:

ناقشت هذه النظرية الامتتان من ناحية كونه عاطفة أخلاقية من ثلاث طرق: أولاً: الامتتان هو مقياس أخلاقي، وأن تجربة الامتتان هي مؤثر على المناخ الأخلاقي، فعندما يشعر المرء بالامتتان يشعر أن الآخرين كانوا لطفاء معه. ثانياً: ناقشت النظرية بأن الامتتان هو عاطفة أخلاقية من حيث إنه يعمل كحافز أخلاقي، والتحفيز أحد المكونات الأساسية لأي عاطفة، فيصبح الفرد مستعداً للفكر والعمل. كما ناقشت بأن الاستعداد للعمل الذي يعده الامتتان للناس أخلاقي بطبيعته. وبعبارة أكثر سهولة: عندما يشعر الناس بالامتتان فإنهم يشعرون برغبة في فعل الخير للآخرين، فالامتتان يحفز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. ثالثاً: حاولت هذه النظرية إظهار أن الامتتان معزز أخلاقي، بمعنى أنه عندما يتم التعبير عن الامتتان فإنه يوفر تعزيزاً إيجابياً للفرد الذي يؤدي السلوك الأخلاقي، وهذا بالطبع يجعل السلوك الاجتماعي الإيجابي أكثر احتمالاً للحدوث في المستقبل (Watkins, 2014). وتتفق هذه النظريات في أن الامتتان يحفز ويوسع الفكر والسلوك، وأنه توجه اجتماعي ومعرفي وعاطفي.

وترى الباحثة أن الامتتان من المشاعر الإيجابية الداخلية التي تعزز زيادة إنتاجية الفرد وسلوكه بطريقة إيجابية، ويعد انعكاساً لما يشعر به الفرد والرغبة في رد الجميل للآخرين.

### الامتتان والرفاهية النفسية:

يعد الامتتان جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية النفسية (Emmons & Crumpler, 2000). وترتبط المستويات الأعلى من الامتتان بزيادة مستويات الرفاهية النفسية؛ لذا فالامتتان يعد بمثابة عامل حاسم يساهم في رفاهية الأفراد الأصحاء (Emmons & Mishra 2011; Wood et al., 2010)، كما أن هناك علاقة سببية بين الامتتان والرفاهية النفسية (Lin, 2014).

ويؤدي التعبير عن الامتتان إلى الدعم الاجتماعي الذي بدوره قد يسهل الرفاهية على المدى الطويل، وقد يؤثر الامتتان أيضاً على الرفاهية؛ لأن ممارسة الامتتان تعمل كآلية فعالة للتكيف، وعندما ينظر شخص ما إلى الحياة على أنها هبة يكون بمقدوره الحصول على فوائد حتى في الظروف غير السارة (Watkins 2004). واستناداً إلى نظرية التوسيع والبناء التي تناقش بأن المشاعر الإيجابية توسع العقليات وتبني موارد شخصية دائمة فالامتتان فعال في



زيادة الرفاهية؛ لأنه يبني الموارد النفسية والاجتماعية. كما قد يساعد الامتحان الفرد على التعامل مع أحداث الحياة المجهدة التي تعزز رفاهية الفرد على المدى الطويل ( Wood et al., 2007)، ومع مرور الوقت يصبح الامتحان داخلياً، فيؤدي إلى رفاهية مستدامة طول الحياة (Emmons & McCullough, 2003).

واقترح (Emmons 2012) خمس طرق حول كيفية تأثير الامتحان بشكل إيجابي على الرفاهية:

١-يزيد الامتحان من الوعي الروحي للأشخاص الأكثر تديناً أو روحانية من خلال الاعتراف بأن كل خير يكون من الله، فالشعور بالامتحان وإبدائه للآخرين من السمات المرغوب فيها.

٢- يعزز الامتحان الصحة الجسدية عن طريق تقليل الشكاوى الجسدية، وزيادة جودة النوم، وتعزيز ممارسة الرياضة.

٣-يزيد الامتحان من المتعة بتعزيز الاستمتاع بتجارب الحياة الإيجابية.

٤- يخفف الامتحان من السلبية؛ حيث يكون الأشخاص الممتنون أكثر رضا لما لديهم، وأقل عرضة للمشاعر السلبية؛ مثل: الندم، أو الحسد، أو الاستياء.

٥- الامتحان يقوي ويوسع العلاقات الاجتماعية، ويعزز الترابط، ويلبي حاجة الناس للانتماء.

فالامتحان له تأثير مباشر على الرفاهية كما في النقاط الثلاث الأولى، وأما تأثيره غير المباشر فيتمثل في النقطتين الأخيرتين؛ حيث يعمل كوسيط في علاقة الإجهاد والتوتر. والامتحان يسهل تحقيق الفرد لأهدافه؛ لأنه يركز على الإيجابيات؛ مما يقلل تعثر الفرد. كما أنه يساعد على التكيف مع متغيرات الحياة ومواجهة الضغوط؛ خصوصاً ما نواجهه في القرن الحادي والعشرين من التغيرات السريعة المتلاحقة في كافة الأصعدة. كما أن الامتحان يجعل الفرد متقبلاً لذاته ولبينته، ولا يجعلنا ماديين في المقام الأول، وهذا بدوره يعزز الرفاهية النفسية للفرد.

### المحور الثالث: البرنامج الإرشادي

#### مفهوم البرنامج الإرشادي:

منذ بداية الستينات من القرن الماضي بدأ التحول في تخطيط البرامج الإرشادية، فبعد أن كان التخطيط في القطاع الطبي انتقل إلى مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي؛



وذلك لازدياد وانتشار العيادات والمستشفيات النفسية في أغلب دول العالم ومنها: الدول العربية-؛ حيث أصبح التخطيط للبرامج الإرشادية جزءاً أساسياً من أنظمة الخدمة النفسية والصحية، وبكل جدية تم تقديم الخدمات النفسية بسبب تأثير التغيرات الاجتماعية والاقتصادية وما أنتجته الحروب والكوارث التي مرت بها الأمة العربية، وما خلفت وراءها من مشكلات نفسية وسلوكية وانفعالية، ونتيجة لذلك أصبحت الحاجة ماسة وضرورية إلى تخطيط البرامج الإرشادية بأشكالها ومناهجها المتعددة؛ حتى يتمكن من تقديم الدعم النفسي للمحتاجين له (العاسمي، ٢٠١٥).

وظهرت تعريفات عديدة للبرامج الإرشادية، وفيما يلي عرض لبعض التعريفات: يعرفها الليل (٢٠٠٩) بأنها: " مجموعة من السلوكيات والأنشطة التي تهدف إلى مساعدة المسترشد على مواجهة مشكلته والتغلب عليها بإزالتها أو التخفيف من آثارها السلبية، وقد تكون هذه السلوكيات والأنشطة بسيطة، وقد تكون مركبة وتحتاج إلى مراحل وجهود عديدة".

أما زايد (٢٠٠٤) فيعرف البرنامج الإرشادي بأنه: "إطار يتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات المصممة بطريقة متكاملة ومتتابعة تخضع لمدة زمنية محددة وفقاً لتصميم وتخطيط هدف محدد يعمل على تنمية الوعي وإكساب مهارات لتأدية الأدوار بفاعلية". ويذكر العزيزي (٢٠١١) أن البرامج الإرشادية: " مجموعة الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند في أساسها على نظريات وفنيات الإرشاد النفسي التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة؛ بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، ومساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة".

ويعرف مشاقبة (٢٠٠٨) البرنامج الإرشادي بأنه: " برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية؛ لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

وتذكر يوسفي (٢٠١٧) أن البرنامج الإرشادي: " مجموعة من المعارف والأنشطة المختلفة والمهارات التي يقدمها المرشد النفسي لمجموعة من المسترشدين الذين تجمعهم مشكلة واحدة من خلال إجراءات إرشادية مخططة ومنظمة في فترة زمنية محددة يستند فيها إلى نظريات الإرشاد النفسي المختلفة باستخدام طرق وأساليب عديدة لتحقيق الأهداف

المرجوة".

ويعرف الزعبي (٢٠١٧) برنامج التوجيه والإرشاد النفسي بأنه: " برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم".

ومن خلال عرض التعاريف ترى الباحثة أن البرامج الإرشادية، برامج مخططة مستندة إلى أساس علمي، ومحقة لأهداف الإرشاد النفسي، ومحددة في فترة زمنية واضحة لمجموعة من المسترشدين، وتقدم كافة الخدمات الإرشادية بما يتناسب مع طبيعة المسترشدين، ويكون فريق الإرشاد مؤهلاً ومتخصصاً في تخطيط البرنامج وتنفيذه وتقييمه.

### أهداف الإرشاد والعلاج النفسي في علم النفس الإيجابي:

لا ينحصر هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي في التخلص من أعراض الاضطراب النفسي؛ بل يتجاوز ذلك ويصل إلى تحقيق أهداف أعلى، ودائمًا ما يتساءل المرشد في الإرشاد والعلاج النفسي السؤال التالي: ماذا يمكن أن أقوم به مع عملي لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية؟ فيهتم بالتركيز على الهدف الذي يرغب في تحقيقه المسترشد، وعلى كل ما هو إيجابي؛ سواء في شخص العميل، أو في البيئة من حوله، فيساعده لبلوغ هدفه، وذلك يتطلب أن يتعدى حدود التغيير الفردي إلى الإسهام في إحداث تغييرات إيجابية في بيئة المسترشد (روبيبي، ٢٠١٦).

ومن خلال التجارب الصعبة التي يمر بها الفرد يهدف العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي إلى تشجيع الفرد على مواجهة التجارب السلبية والتحديات، والاستفادة منها، والبحث عن الإيجابيات، واستخدام المهارات والموهب، وتحديد مواطن القوة، ومساعدة الأفراد على التعبير العاطفي والتأمل، واكتشاف خبرات النجاح والفشل، وحل المشكلات (Rashid, 2015).

ومن أهداف الإرشاد في علم النفس الإيجابي: تحسين ظروف حياة المسترشد، وإكسابه جودة عالية على المستوى النفسي؛ لذلك المسترشد يتحول من مريض يحمل مشكلة نفسية إلى فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي؛ مثلاً: قد يرغب الشخص في اكتساب صفة مثل التواصل، أو يرغب في التحول إلى شخص ذي فاعلية عالية في عمله ومجتمعه (الخنجي، ٢٠٠٦).



ومن أهداف العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي: سعيه إلى تحقيق التوازن بين الاهتمام بالأحداث والسلوكيات السلبية والإيجابية، وزيادة الموارد والمشاعر الإيجابية للأفراد، وتنمية نقاط القوة في الشخصية والمعنى والعلاقات الإيجابية (Rashid et al., 2017).  
ويذكر أبو حلاوة (٢٠١٤) أن الوصول إلى الصحة النفسية الإيجابية من خلال تمكين الفرد من الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة هو من أهداف علم النفس الإيجابي، وأن السعادة حسب سيلجمان تنقسم إلى أربعة مسارات:

١- حياة البهجة: بمعنى الانفعالات الإيجابية والاستمتاع.

٢- حياة الاندماج: بمعنى التدفق والتعايش التام مع الحدث والموقف.

٣- الحياة ذات معنى واضحة للغاية.

٤- التفاعل الشخصي: كأنفعال إيجابي، أو توجه في الحياة، والمعنى الشخصي بمثابة إطار عام.

وجميع أهداف الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي قابلة للتعريف الثقافي بما يمثل الصالح الفردي والعام أو ما هو إيجابي ومرغوب في حياة الفرد وشخصه ومجتمعه. وبالنظر إلى المجتمع العربي والإسلامي نجد أن عميلاً هدفه التحلي بصفة مهمة في ثقافتنا الإسلامية، بينما يسعى عميل آخر إلى أن يصبح أكثر رضى بما قسمه الله له، وشخص آخر هدفه تحويل مفهوم العمل الصالح إلى واقع ممارس في حياته (الجعافرة، ٢٠٢٢).

إن الهدف الأسمى والغاية من العلاج والإرشاد النفسي الإيجابي هو تنمية القوى البشرية والسمات الإيجابية الكامنة داخل الفرد (إسبينول وستودينجر، ٢٠٠٦).

### تدخلات الامتتان:

يعد تدخل الامتتان من التدخلات الجديدة نسبياً، وعلى الرغم من ذلك أثبتت الدراسات التجريبية والإكلينيكية التي أجريت ويطلب فيها من الأفراد حساب مواردهم ومصادرهم اليومية بالاستدعاء أو التسجيل بشكل تفصيلي للأشياء الممتنين لها أو بكتابة خطابات شكر للناس أن نمط عملية التدخل يزيد من الهناء، ويحسن الرفاهية والسعادة (السيد، ٢٠١٥).

وقد ذكر سيلجمان (Seligman, 2002) أن العلاج لا يقتصر على إصلاح الخطأ فحسب؛ بل يمتد إلى بناء ما هو صواب، فممارسة الفضائل النفسية الإيجابية ونقاط القوة في الشخصية -مثل: الامتتان- تعزز الرفاهية، وتوفر أفضل فرصة لزيادة سعادة الإنسان والحفاظ عليها (Emmons & McCullough, 2003).



ويساعد تقديم تدخلات الامتحان في مرحلة مبكرة من الحياة في بناء الموارد والترابط الاجتماعي، وتعزيز الخبرات المعرفية؛ مما يجعلها تعمل على الجوانب المعرفية والعاطفية والاجتماعية، وهذه الفكرة ترتبط بنظرية التوسيع والبناء التي تشير إلى أن ممارسة هذه التدخلات (تدخلات الامتحان) تعزز الموارد (الترابط الاجتماعي) التي توسع لاحقاً العمليات المعرفية (مهارة حل المشكلات) (Sahar et al., 2021). ويرتبط تأثير الامتحان بطبيعة الامتحان نفسها، فهو يتكون من عملية معرفية في مرحلتين: أ) الاعتراف بأن شيئاً إيجابياً تم تحقيقه. ب) الاعتراف بأن مصدرًا خارجياً يؤثر على هذا الإنجاز (Weiner, 1985).

إن تدخلات الامتحان أداة علاج نفسي فعالة، ومنخفضة التكلفة، وسهلة التنفيذ (Duckworth et al., 2005; Seligman et al., 2006). واستخدم علماء النفس هذه التدخلات بشكل متزايد في تطوير برامج علاجية أكثر استدامة للتدخل (Nelson, 2009)، وتكون تدخلات الامتحان أكثر فعالية عندما يتم توزيعها بانتظام بمرور الوقت وليس كلها في يوم واحد، وعندما ينخرط الأفراد عن قصد وبشكل كامل في الأنشطة التي تتناسب مع نمط حياتهم واهتمامهم (Lyubomirsky et al., 2005). إن تدخلات الامتحان اليسيرة تعزز الرفاهية أكثر من السعي لتغيير ظروف الحياة (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). وهذه التدخلات ضارة لبعض الأفراد الذين يعانون من الشخصية الاكتئابية الضعيفة، والأفراد الناقدن للذات (Sergeant & Mongrain, 2011).

ومن استراتيجيات تدخل الامتحان ما يلي:

١- مجلة الامتحان: للانخراط في ممارسة الامتحان هذه يقوم الفرد بتسجيل (٣-٥) نعم محددة بشكل يومي أو أسبوعي، وتميل ممارسة يوميات الامتحان هذه إلى أن تكون أكثر فاعلية عندما يركز المشاركون على الامتحان للأشخاص بدلاً من الأشياء المادية، ويأخذون وقتاً لاستشعار كل نعمة، ويظلون منفتحين على المفاجآت في حياتهم (Emmons & Seligman et al., 2005; Seligman, 2011; McCollough, 2003).

٢- خطاب الامتحان: في ممارسة الامتحان هذه يختار المرء شخصاً لم يشكره أبداً بشكل صحيح، ثم يكتب له خطاباً (حوالي ٣٠٠ كلمة) يعبر عن شكره الخاص. وتشير الأبحاث إلى أن كتابة خطاب الامتحان وتسليمه وتلقيه يمكن أن يعزز الفرح لكل من المؤلف والمتلقي (Froh et al., 2009; Seligman et al., 2005).

٣- محادثة الامتحان: تحدث ممارسة الامتحان هذه عندما ينخرط الأشخاص عن عمد



في محادثة مع الآخرين حول الأحداث أو التجارب أو النتائج الإيجابية التي تحدث كل يوم من خلال التعبير عن الامتتان لهذه الأحداث، وهذا بدوره يبني روابط اجتماعية مع الآخرين؛ مما يؤدي إلى قوة المجتمع والانسجام (Fredrickson, 2004).

٤- تعلم الامتتان: اقترح (Miller 1995) نهجاً سلوكياً معرفياً يمكن للأفراد تعلم الامتتان من خلال أربع خطوات يسيرة: تحديد الأفكار غير الممتة، خلق أفكار تدعم الامتتان، تغيير المشاعر غير الممتة إلى مشاعر دعم الامتتان، تحويل المشاعر الداخلية إلى أفعال.

٥- طريقة نايمان للعلاج: ويمارس العلاج بنايمان Naikan بتعهد الشخص تلقائياً وذاتياً بتخصيص ٢٠ دقيقة كل يوم يركز فيها على الإجابة عن ثلاثة أسئلة أساسية تتمثل فيما يلي:

١- ما الذي تلقيته من الآخرين اليوم؟

٢- ما الذي أعطيته للآخرين؟

٣- ما المتاعب والمصاعب التي سببتها للآخرين اليوم؟

وتتمثل النقطة المركزية في طريقة نايمان ببنياتها وممارستها في التركيز بصورة عامة على تنمية وإثراء وعي الشخص بالفوائد والمنافع التي يتلقاها من الآخرين أو التي يعطيها للآخرين (Mark & Hutchinson, 2012).

٦- إعادة تقييم بالامتتان: يساعد هذا التدخل في إعادة تقييم الأحداث السلبية؛ مما يؤدي إلى إنهاء الذكريات المؤلمة، وهذا يقلل التأثير السلبي على هذه الذكريات. ومن التعليمات التي تستخدم في إعادة التقييم بالامتتان: لمدة عشرين دقيقة اكتب عن ذاكرتك المفتوحة، فكر مرة أخرى في هذه التجربة لبضع لحظات، في البداية قد يبدو أن الحدث الذي كتبت له أي آثار إيجابية على حياتك، ومع ذلك في بعض الأحيان حتى عندما تحدث أشياء سيئة يكون لها في النهاية عواقب إيجابية، أشياء يمكننا الآن أن نكون ممتين لها، حاول التركيز على الجوانب أو النتائج الإيجابية لهذه التجربة الصعبة، وكننتيجة لهذا الحدث ما الأشياء التي تشعر الآن بالامتتان لها؟ كيف أفادك هذا الحدث كشخص؟ كيف نمت؟ هل كانت هناك نقاط قوة شخصية انبثقت من تجربتك؟ كيف جعلك هذا الحدث أكثر قدرة على مواجهة تحديات المستقبل؟ كيف وضع هذا الحدث حياتك في منظورها الصحيح؟ كيف ساعدك هذا الحدث في تقدير الأشخاص والأشياء المهمة في حياتك؟ وأخيراً كيف يمكنك أن

تكون ممتناً لما ترتب على هذا الحدث من عواقب؟ وهذا يعني أن تدخلات الامتحان لا تستخدم فقط للتركيز على تجارب الشخص الإيجابية؛ وإنما تمتد إلى اكتشاف الجوانب الإيجابية في التجارب السيئة (Watkins, 2014).

وتدخلات الامتحان هي تمارين وإجراءات تزيد وعي الفرد، ولها دور فعال في توجيه الأفكار والمشاعر إلى ما يجعلنا أفضل، وتؤدي مع مرور الوقت إلى تغيير إيجابي كبير للفرد، ويمكن استخدامها بشكل مستقل، كما يمكن دمجها مع أساليب علاجية أخرى.

### البحوث والدراسات السابقة.

#### أولاً: دراسات تناولت الرفاهية النفسية لطلبة الجامعة:

هدفت دراسة خرنوب (٢٠١٦) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (١٤٧) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، منهم (٣٠) طالباً، و(١١٧) طالبة. وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية لرايف (١٩٨٩)، أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية والذكاء الانفعالي والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعددة أن الذكاء الوجداني والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

سعت دراسة Kardas et al. (2019) للكشف عن مستوى التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال متغيرات الامتحان والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (٥١٠) طالب وطالبة من مختلف الكليات والأقسام من أربع جامعات مختلفة، منهم (٣٥٩) طالبة و(١٥١) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم بين ١٧-٣٠ عاماً. وأسفرت النتائج أن جميع المتغيرات ارتبط بعضها ببعض بشكل إيجابي، وشكلت متغيرات الامتحان والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة مجتمعة حوالي ٥١% من تباين الرفاهية، وتم تحديد الامتحان باعتباره المتغير الأكثر تنبؤاً بالرفاهية بنسبة ٣٥,٤% من التباين في الرفاهية وحدها.

هدفت دراسة Hemarajareswari & Gupta (2021) إلى فحص العلاقة بين الامتحان والرفاهية النفسية والسعادة. وأجريت الدراسة على عينة (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي، وتكونت العينة من (٦٧) من الذكور و(١٣٣) من الإناث. واستخدم



استبيان الامتتان، ومقياس رايك للرفاهية النفسية، واستبيان أكسفورد للسعادة (OHQ). وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الامتتان والرفاهية النفسية وأبعادها والسعادة.

وأوضحت دراسة (Naeem et al. (2021) التحقق من مستويات الأبعاد المختلفة للامتتان -كالسمة والرفاهية النفسية- بين المراهقين المتأخرين، والعلاقة بين أبعاد الامتتان - كالسمة والرفاهية النفسية- والقدرة التنبؤية للامتتان مع الرفاهية النفسية، وبلغ عدد العينة (٣٧٨) من المراهقين المتأخرين المسجلين في المعاهد التعليمية المختلفة في لاهور، وتتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٠ عامًا. وتوصلت النتائج إلى أن غالبية المراهقين لديهم مستويات معتدلة من الامتتان والرفاهية النفسية، وأن الامتتان منبئ قوي للرفاهية النفسية.

### ثانياً: دراسات تناولت تدخل الامتتان

هدفت دراسة (Finucane (2010) إلى معرفة تأثير تدخل الامتتان على الرفاهية الذاتية لدى عينة من المملكة المتحدة ودور احترام الذات. أجريت هذه الدراسة عن طريق الإنترنت، وبلغ عدد العينة (٦٠) من البالغين في المملكة المتحدة، وباستخدام طريقة عد البركات لمدة ٣ أيام، وتم قياس المشاركين في (٦) نقاط زمنية: اليوم الأول قبل التدخل، واليوم الثاني والثالث والرابع أثناء التدخل، واليوم الخامس بعد التدخل الذي استمر لمدة ثلاثة أيام، وأجري القياس التتبعي بعدها بأسبوع اليوم الثاني عشر. وكشفت النتائج أن تدخل الامتتان عزز الرضا عن الحياة وقلل التأثير السلبي لدى المشاركين، واستمر التأثير الإيجابي لممارسة الامتتان على الرفاهية الذاتية أسبوعاً واحداً، بالإضافة إلى ذلك أدى التدخل إلى زيادة التأثير الإيجابي للأفراد في اليوم الثاني بشكل مؤقت. وأظهرت النتائج أيضاً أن المشاركين ذوي المستويات المنخفضة والمتوسطة من احترام الذات استفادوا أكثر من تدخل الامتتان.

حاولت دراسة كل من (Killen & Macaskil (2015) فحص تأثير تدخل الامتتان على الرفاهية والسعادة ومستويات التوتر المتصورة لدى كبار السن غير المكتئبين سريرياً، وكانت مدة التدخل أسبوعين، وتمت مقارنة خط الأساس ونهاية التدخل وإجراءات المتابعة لمدة (٣٠) يوماً، وتمت مقارنة آثار التسليم عبر الإنترنت والورقي للتدخل، وتم فحص الاختلافات في مقبولية المسارين، كما تم تحليل الأحداث الإيجابية اليومية التي حددها المشاركون، وبلغ عدد المشاركين (٨٨) من البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين



(٦٠) عاماً وأكثر. وأنتج التدخل اختلافات كبيرة في الرفاهية، كما تم قياسها من خلال الازدهار من خط الأساس إلى اليوم (١٥) وتم الحفاظ عليه في اليوم (٤٥). وكانت الزيادات الكبيرة في الازدهار واضحة من خط الأساس إلى اليوم (٤٥)، وكان هناك انخفاض في الإجهاد المتصور من (يوم) إلى (١٥) يوماً؛ ولكن لم يتم الاحتفاظ بها بمجرد انتهاء التدخل. ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التسليم الورقي أو عبر الإنترنت للتدخل. وتمت إدارة هذه الفئة العمرية والعديد من الخدمات المفضلة عبر الإنترنت، ويبدو أن يوميات الامتحان وسيلة فعالة من حيث التكلفة لإنتاج تحسينات مفيدة في رفاهية كبار السن.

وبحثت دراسة كل من (Sadeghi & Pour (2015) تقييم ما إذا كان تدريب الامتحان يؤثر على الرفاه النفسي والشخصي لموظفي المستشفيات. واستخدمت المنهج شبه التجريبي، وتم استخدام مقياس رايف للرفاهية النفسية، ومقياس السعادة الذاتية، واستبيان الامتحان. ووفقاً لنتائج البحث لم يكن هناك فرق كبير بين متوسط درجات الرفاهية النفسية وأبعاد الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية والامتحان بين المجموعتين، وأن تدريب الامتحان كان فعالاً على جميع أبعاد الرفاهية النفسية باستثناء الاستقلالية.

أما دراسة (Xiaotong (2017) فحاولت التحقق من فعالية تدخل الامتحان لتحسين مستوى الامتحان والرفاهية الذاتية لدى عينة من أمهات أطفال متلازمة الداون وبلغ عددهن ٦٣ باستخدام قوائم الامتحان، وذلك لمدة ٤ أسابيع طبق التدخل عن بعد باستخدام الإنترنت. وتوصلت النتائج إلى أن قوائم الامتحان زادت بشكل كبير مشاعر الامتحان وعززت الرفاهية الذاتية لدى الأمهات المشاركات، وأن هناك علاقة إيجابية بين الامتحان والرفاهية الذاتية، واستمر تأثير التدخل بناء على نتائج القياس التبعي.

كذلك سعت دراسة (AL-Seheel (2018) إلى معرفة تأثير تدخل الامتحان التعبيري المبني على أساس إسلامي مقارنة بتدخل الامتحان التعبيري القائم على ثقافة الغرب في تعزيز مستوى سعادة المسلمين من خلال التأكيد على الجانب الروحي للإنسان على أساس الفهم الإسلامي للامتحان. وأيضاً هدفت الدراسة إلى المساهمة في الرفاه العام للأفراد والمجتمعات المسلمة، بالإضافة إلى توجيه المسلمين في تقديم التدخلات الإيجابية القائمة على الإسلام. واستخدم المنهج التجريبي في الدراسة على عينة (٧٠) شخصاً ومدتها (١٦) يوماً من ممارسة الامتحان بانتظام الامتحان الإسلامي والامتحان الغربي. وتوصلت النتائج إلى أن تمرين الامتحان الإسلامي يؤدي إلى مستوى أعلى من السعادة لدى المشاركين بمرور الوقت مقارنة بمستوى

سعادة المشاركين الذين يمارسون تمرين الامتحان القائم على ثقافة الغرب. وأوضحت دراسة (Noor et al. (2018) معرفة فاعلية تدخل الامتحان على الرفاهية في ماليزيا. وتكونت عينة الدراسة من (٥٩) طالباً وطالبة من الجامعة، نفذ التدخل عليهم باستخدام تمرين "الثلاثة الأشياء الجيدة" لمدة (١٤) يوماً. وتوصلت النتائج إلى أن تدخل الامتحان زاد من الرضا عن الحياة وتقليل الضيق النفسي، وبزيادة الامتحان زادت درجات الرفاهية النفسية.

كما حاولت دراسة (Nathan et al. (2019) فحص ما إذا كان الامتحان قد عزز فوائد تلقي الدعم أثناء الإجهاد. واستخدمت المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٢٧) طالباً جامعياً. وتوصلت النتائج إلى أن هناك تفاعلاً كبيراً بين الامتحان وتلقي الدعم الاجتماعي؛ بحيث يشعر الأفراد في حالة التعبير عن الامتحان الذين تلقوا الدعم بضغط أقل بكثير من الأفراد الذين لم يتلقوا الدعم، وأن الامتحان يعزز الآثار المفيدة للدعم على الرفاهية النفسية.

أما دراسة أرنوط وآخرين (٢٠١٩) فسعت إلى تصميم برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتحان لتنمية التفكير الإيجابي، والتحقق من فعالية هذا البرنامج، والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. وتم اختيار العينة بطريقة قصدية بلغ عددها (٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وتراوح أعمارهن بين (١٨-٢٠) عاماً. وتم استخدام استمارة بيانات ديموجرافية، ومقياس الامتحان، ومقياس التفكير الإيجابي، وبرنامج إرشادي مختصر قائم على الامتحان مكون من (٨) جلسات إرشادية، وجميع الأدوات أعدت في هذا البحث. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الامتحان والتفكير الإيجابي في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الامتحان ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج. كذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبعي في مقياس الامتحان ومقياس التفكير الإيجابي، وكذا تحققت استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج الإرشادي المختصر القائم على الامتحان في تنمية التفكير الإيجابي.

وأجريت دراسة Ghalesefidi et al. (2019) بهدف التحقق من فعالية الامتحان على رفاهية الفرد وجودة الحياة لدى مرضى تعاطي المخدرات في مستشفى مودريس بمدينة أصفهان. وبلغ عدد العينة (٦٤) مريضاً. تم استخدام استبانة الامتحان GO-6، واستبانة الرفاهية WHO-6، واستبانة جودة الحياة WHOQOL. وتوصلت النتائج إلى أن الامتحان حسن وزاد من جودة الحياة والرفاهية النفسية أثناء برنامج علاج الإدمان.

وهدف دراسة Cunha et al. (2019) إلى تقييم تأثير تدخل الامتحان على عينة مجتمعية من البالغين فيما يتعلق بالجوانب التي تنطوي على الرفاهية والصحة النفسية. كانت العينة عشوائية بلغ عددهم (١٣٣٧) مشاركاً. تم استخدام مقياس الاكتئاب (CES-D)، ومقياس السعادة الذاتية (SHS)، ومقياس الرضا عن الحياة. وتوصلت النتائج إلى أن الامتحان نجح في زيادة التأثير الإيجابي، والسعادة الذاتية، والرضا عن الحياة، وتقليل التأثيرات السلبية وأعراض الاكتئاب.

وأوضحت دراسة Sahar et al. (2021) قدرة تدخلات الامتحان على تعزيز المشاعر الإيجابية لدى المراهقين. وبلغ مجموع المشاركين (٦٠) مراهقاً تم تعيينهم بطريقة عشوائية، وتم اختيار (٣١) منهم في المجموعة التجريبية، و(٢٩) مراهقاً في المجموعة الضابطة، ومتوسط أعمارهم (١٦) عاماً في مدارس مختلفة. تم استخدام مقياس الامتحان GQ-6, GAC & mDES. وأسفرت النتائج أن تدخلات الامتحان قللت المشاعر السلبية، وساهمت في تعزيز الرفاهية، كما أنها عززت المشاعر الإيجابية.

وسعت دراسة Geier & Morris (2022) إلى معرفة تأثير تدخلات الامتحان على الصحة العقلية أثناء جائحة كورونا. واستخدم المنهج شبه التجريبي. وأجريت الدراسة على طلاب الجامعة بلغ عددهم (٨٩) طالباً وطالبة. واستخدم مقياس وارويك-إدنبره للرفاهية العقلية ومجلة الامتحان. وأظهرت النتائج أن تدخلات الامتحان فعالة في تحسين الصحة العقلية لطلاب الجامعة أثناء جائحة كورونا. كما توصلت إلى أن تدخلات الامتحان مناسبة لتحسين الصحة العقلية للتحديات المؤقتة لطلاب الجامعة؛ مثل: الوباء وأشكال الأزمات الأخرى.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

توجهت بعض البحوث والدراسات للبحث والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة؛ واستخدمت المنهج الوصفي كما في دراسة (خرنوب، ٢٠١٦؛ Kardas et al., 2021; Hemarajarajeswari & Gupta, 2021;



(2019; Naeem et al., 2021). أما بقية الدراسات فقد اتفقت مع هدف الدراسة الحالية هو التحقق من فاعلية تدخل الامتحان واتفقت مع منهج الدراسة أيضاً وهو المنهج الشبه التجريبي.

كما اتفقت الدراسات السابقة مع عينة البحث الحالي طلبة الجامعة واختلفت دراسة (Sadeghi & Pour, 2015) في العينة، وكانت عينتها العاملين في المستشفيات، ودراسة (Killen & Macaskil, 2015) كانت عينتها كبار السن، أما دراسة (Cunha et al., 2010; Finucane, 2019) فكانت عينتها البالغين، ودراسة (Sahar et al., 2021) كانت عينتها المراهقين، ودراسة (Xiaotong, 2017) كانت عينتها أمهات أطفال متلازمة الداون، ودراسة (Ghalesefidi et al., 2019) فعينتها مرضى تعاطي المخدرات في المستشفى.

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ١- استفاد البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة في عدة أمور؛ من أهمها:
  - ١- استطاعت الباحثة من خلال مراجعة البحوث والدراسات السابقة اختيار المنهج العلمي الأكثر ملاءمة للبحث الحالي؛ وهو المنهج شبه التجريبي.
  - ٢- أسهمت القراءة الواسعة والدقيقة للدراسات السابقة إثراء فكرة الباحثة عن مشكلة الدراسة ودعمها بما يحقق نجاح الجانب النظري.
  - ٣- الاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة وتوجيه الباحثة إلى استخدام المقاييس المناسبة.
  - ٤- التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث الحالي وطرق تحليل وتفسير النتائج.

**منهج البحث:** لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي والتتبعي؛ إذ تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتحان (متغير مستقل) في تنمية الرفاهية النفسية (متغير تابع)، وستقوم الباحثة بتصميم برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات الامتحان يطبق على المجموعة التجريبية، ثم تقاس فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الرفاهية النفسية عن طريق الاختبارات القبلي والبعدي.

**مجتمع البحث:** طالبات جامعة الملك خالد بأبها.



**عينة البحث:** تنقسم عينة البحث إلى عينتتين فرعيتين؛ وهما: عينة البحث الإحصائية، وعينة البحث الأساسية.  
وفيما يلي وصف كل عينة:

**عينة البحث الإحصائية:** تكونت عينة البحث الأولية من (٢١٢) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها، وقد تراوحت الأعمار الزمنية لهذه العينة ما بين (١٨-٣٠) سنة، وقد تمثل الهدف من هذه العينة في التحقق من مدى ملائمة أدوات البحث للتطبيق على العينة النهائية، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات.

**عينة البحث الأساسية:** تم تطبيق اختبار الامتحان من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب) واختبار الرفاهية النفسية من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣) على عينة عشوائية من طالبات جامعة الملك خالد بلغ عددهن (١٠٠) طالبة، وبعدها تم اختيار العينة بطريقة قصدية ممن حصلن على درجات منخفضة في مقياس الامتحان ومقياس الرفاهية النفسية وبلغ عددهن (٢٤) طالبة، تراوحت أعمارهن بين ٢٠-٢٢ سنة، وباستخدام الضبط الانتقائي تم اختيار العينة وفق خصائص محددة -وهي الجنس-؛ حيث كان جميع أفراد العينة من الإناث، وكذلك الكلية جميعهن من كلية التربية وتخصصهن "علم النفس" والمستوى الدراسي العاشر، وبعد ذلك تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساويتين في العدد، كل مجموعة تكونت من ١٢ طالبة، وجرى التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالضبط الإحصائي في كل من متغير العمر والمتغير التابع (الرفاهية النفسية) قبل التطبيق، وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ويوضح الجدول (١) النتائج:

الجدول (١): اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر والامتحان والرفاهية النفسية قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
العمر	الضابطة	١٢	٢١,٣٣٣٣	٠,٤٩٢٣٧	٠,٧٦١	٠,٨١٨	غير دلالة إحصائياً
	التجريبية	١٢	٢١,١٦٦٧	٠,٥٧٧٣٥			
الامتحان	الضابطة	١٢	٣١,٠٨	١,٨٣٢	١,٦٣٥	٠,٦٤٨	غير دلالة إحصائياً
	التجريبية	١٢	٣٢,٤٢	٢,١٥١			
الرفاهية النفسية	الضابطة	١٢	١٧٤,٦٧	٨,٠٤٩	٠,٦٠٩	٠,٢٩١	غير دلالة إحصائياً
	التجريبية	١٢	١٧٧,٠٨	١١,١٥٦			

يتضح من بيانات الجدول (١) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من العمر والامتحان والرفاهية النفسية قبل تطبيق البرنامج؛ مما يعني تحقق مطلب التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج.

**أدوات البحث:** لتحقيق أهداف البحث استخدمت الأدوات التالية:

**مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي (شند، هيبه، وسلومة، ٢٠١٣):**

وضع مقياس الرفاهية النفسية باعتباره مفهوماً يعكس مكونات الوظيفة الإيجابية كما حددتها رايف من تقبل الذات والاستقلالية والهدف في الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة والعلاقات الإيجابية بالآخرين، ثم استخلصت الباحثة مفردات المقياس التي بلغ عددها ٦٩ مفردة تمثل ستة أبعاد، ويجب الفرد عن مدى انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من (موافق جداً) وتعطي درجة ٥، و(موافق) ٤، و(متردد) ٣، و(معترض) ٢، و(معترض جداً) ١، ويراعي عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية.

**خصائص الكفاءة السيكومترية للمقياس:**

قامت الباحثة بحساب خصائص الكفاءة السيكومترية للمقياس على عينة استطلاعية

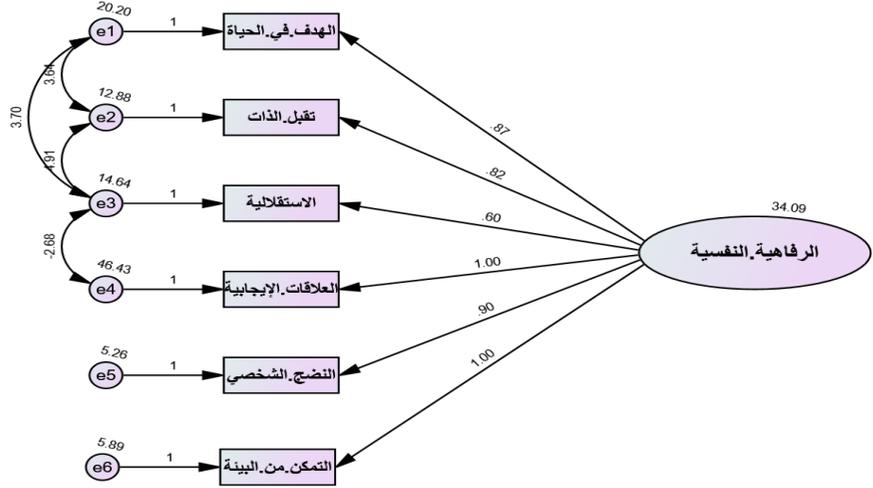
بلغ عددها (٢١٢) كما يلي:

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية بواسطة الصدق

والاتساق الداخلي والثبات كالتالي:

١- صدق المقياس:

الصدق التوكيدي للمقياس:



الشكل (١): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية النفسية

وتوصلت نتائج الصدق العاملي التوكيدي إلى مطابقة النموذج لدى العينة، حيث كانت قيمة كاي<sup>2</sup> (٠,٩٧) بدرجة حرية (٥) ومستوى الدلالة (٠,٩٦) وهو أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على أنها قيمة غير دالة احصائياً، كما كانت قيمة مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) للنموذج (٠,٠٠)؛ وهي أفضل قيمة مطابقة، كما بلغ مؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشر الملائمة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لويس (TLI) ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) للنموذج (٠,٩٩، ١، ١، ٠,٩٩) على التوالي، وهي قيم تقع في الحد القبول (أكبر من ٠,٠٩٠).

٢- الاتساق الداخلي:

(أ) حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

والدرجة الكلية للمقياس:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين

درجة كل فقرة من فقرات المحاور الست والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

للمقياس، ويوضح الجدول نتائج ذلك.

## الجدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة للمحاور والدرجة الكلية للمقياس

البعء	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعء	قيمة الدلالة	معامل الارتباط بالمقياس
الهدف في الحياة	1	** 0.60	0,000	** 0.65
	7	** 0.65	0,000	** 0.65
	14	** 0.45	0,000	** 0.47
	20	** 0.30	0,000	** 0.31
	26	** 0.63	0,000	** 0.54
	27	** 0.69	0,000	** 0.50
	29	** 0.51	0,000	** 0.52
	33	** 0.60	0,000	** 0.59
	35	** 0.53	0,000	** 0.51
	39	** 0.52	0,000	** 0.33
	46	** 0.44	0,000	** 0.22
	49	** 0.49	0,000	** 0.29
	الاستقلالية	2	** 0.63	0,000
15		** 0.54	0,000	** 0.40
21		** 0.51	0,000	** 0.59
28		** 0.64	0,000	** 0.57
30		** 0.61	0,000	** 0.45
34		** 0.44	0,000	** 0.57
36		** 0.61	0,000	** 0.43
42		** 0.76	0,000	** 0.71
44		** 0.65	0,000	** 0.64
50		0,71	0,000	** 0.62
تقبل الذات	3	** 0.50	0,000	** 0.66
	8	** 0.56	0,000	** 0.54
	12	** 0.52	0,000	** 0.26
	16	-0,08	0,203	** -0,32
	9	** 0.43	0,000	* 0,14
	22	** 0.56	0,000	** 0.50

معامل الارتباط بالمقياس	قيمة الدلالة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	البعد
*-٠,٢٧	٠,١٧	*٠,١٦	٣٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠,١٩	٠,٠٠٠	**٠,٤١	٣٨	
**٠,٥٧	٠,٠٠٠	**٠,٦٠	٤١	
**٠,٤٩	٠,٠٠٠	**٠,٥٠	٤٣	
**٠,٤١	٠,٠٠٠	**٠,٥٦	٤٨	
**٠,٥٥	٠,٠٠٠	**٠,٦٠	٥١	
**٠,٥٨	٠,٠٠٠	**٠,٧١	٤	
**٠,٥٢	٠,٠٠٠	**٠,٧٠	١٠	
**٠,٥٠	٠,٠٠٠	**٠,٥٣	١٧	
**٠,٥٨	٠,٠٠٠	**٠,٦٩	٢٣	
**٠,٥٥	٠,٠٠٠	**٠,٧١	٣١	
**٠,٢٥	٠,٠٠٠	**٠,٤٥	٣٧	
**٠,٤٠	٠,٠٠٠	**٠,٥٨	٤٠	
**٠,٣٦	٠,٠٠٠	**٠,٤٣	٤٥	
**٠,٥٥	٠,٠٠٠	**٠,٧٥	٤٧	
**٠,٤٦	٠,٠٠٠	**٠,٦٣	٥٢	
**٠,٣٧	٠,٠٠٠	**٠,٦٠	٥٦	
**٠,٥٣	٠,٠٠٠	**٠,٦٣	٦٢	
**٠,٦٤	٠,٠٠٠	**٠,٦٢	٥	النضج الشخصي
**٠,٣٨	٠,٠٠٠	**٠,٤٥	١١	
**٠,٥٨	٠,٠٠٠	**٠,٦٠	١٨	
**٠,٥٥	٠,٠٠٠	**٠,٦٢	٢٤	
**٠,٥٨	٠,٠٠٠	**٠,٦٦	٥٣	
**٠,٤٨	٠,٠٠٠	**٠,٦٢	٥٧	
**٠,٥١	٠,٠٠٠	**٠,٦٠	٥٩	
**٠,٤٧	٠,٠٠٠	**٠,٥٩	٦١	
**٠,٦٣	٠,٠٠٠	**٠,٧٠	٦٣	
**٠,٦٣	٠,٠٠٠	**٠,٧٣	٦٥	
**٠,٦١	٠,٠٠٠	**٠,٦٤	٦٨	

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	قيمة الدلالة	معامل الارتباط بالمقياس
التمكن من البيئة	٦	**٠.٦٤	٠.٠٠٠	**٠.٦١
	١٣	**٠.٤٧	٠.٠٠٠	**٠.٤٤
	١٩	**٠.٦٠	٠.٠٠٠	**٠.٥٩
	٢٥	**٠.٧٤	٠.٠٠٠	**٠.٦٩
	٥٤	**٠.٦٦	٠.٠٠٠	**٠.٦٣
	٥٥	**٠.٦٤	٠.٠٠٠	**٠.٥٨
	٥٨	**٠.٥٨	٠.٠٠٠	**٠.٥٦
	٦٠	**٠.٣٩	٠.٠٠٠	**٠.٢١
	٦٤	**٠.٦٩	٠.٠٠٠	**٠.٦٩
	٦٦	**٠.٥٥	٠.٠٠٠	**٠.٤٣
	٦٧	**٠.٦٢	٠.٠٠٠	**٠.٦٥
	٦٩	**٠.٢٩	٠.٠٠٠	**٠.٤٦

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

من نتائج الجدول السابق (٢) نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات المحور الأول (الهدف في الحياة)، وفقرات المحور الثاني (الاستقلالية)، وفقرات المحور الثالث (تقبل الذات) باستثناء الفقرة رقم (١٦، ٣٢)، وفقرات المحور الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وفقرات المحور الخامس (النضج الشخصي)، وفقرات المحور السادس (التمكن من البيئة) باستثناء الفقرة رقم (٦٩) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ وعليه فإن جميع فقرات المحاور الستة متسقة داخلياً مع المحور الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية للمقياس؛ مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحاور الستة.

(ب) الجدول (٣): حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها ببعض والدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠,٠٠٠	**٠,٨٢	الهدف في الحياة
٠,٠٠٠	**٠,٨٦	الاستقلالية
٠,٠٠٠	**٠,٧٥	تقبل الذات
٠,٠٠٠	**٠,٧٥	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٠٠٠	**٠,٨٩	النضج الشخصي
٠,٠٠٠	**٠,٨٩	التمكن من البيئة

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع معاملات الارتباطات البينية بين الأبعاد الفرعية للمقياس وكذلك بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

**ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:  
**طريقة التجزئة النصفية:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة "سبيرمان-براون" ومعادلة "جتمان"، ويوضح الجدول نتائج ذلك.

الجدول (٤): معاملات ثبات أبعاد مقياس الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية (ن=٢١٢)

م	المتغير	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	الهدف في الحياة	٠,٧٠	٠,٧٠
٢	الاستقلالية	٠,٧٨	٠,٧٨
٣	تقبل الذات	٠,٦٩	٠,٧٠
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٧٩	٠,٧٩
٥	النضج الشخصي	٠,٧٧	٠,٧٧
٦	التمكن من البيئة	٠,٧٦	٠,٧٧
	الدرجة الكلية	٠,٩٤	٠,٩٤

تشير النتائج الواردة في الجدول (٤) إلى أن معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس الرفاهية النفسية بطريقة سبيرمان-براون متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مقبولة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

#### طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية كما يوضح الجدول التالي.

الجدول (٥): معاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية) بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٢١٢)

م	المتغير	معامل ألفا كرونباخ
١	الهدف في الحياة	٠,٧٥
٢	الاستقلالية	٠,٨٠
٣	تقبل الذات	٠,٦٥
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٨٤
٥	النضج الشخصي	٠,٨٣
٦	التمكن من البيئة	٠,٧٩
	الدرجة الكلية	٠,٩٤

ينتضح من الجدول السابق (٥) أن معامل الثبات العام لمحاور الرفاهية النفسية مرتفع؛ حيث بلغ ٠,٩٤ لإجمالي فقرات المقياس، كما أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية جاءت قيمًا مقبولة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

### الصورة النهائية لمقياس الرفاهية النفسية:

تم حذف العبارات التالية من المقياس (١٦، ٣٢، ٦٩)، فالعبارة (١٦) بلغ مستوى دلالتها ٠,٢٠٣، وفقرة (٣٢) بلغ مستوى دلالتها ٠,١٧، فهي ارتباطات ضعيفة، وعليه تحذف الفقرة (١٦) و(٣٢)، أما بالنسبة للفقرة (٦٩) فقد كان معامل الارتباط بالسالب وبلغ -٠,٢٩، وعليه تحذف العبارة.

واشتمل المقياس في صورته النهائية على (٦٦) مفردة تقيس (٦) أبعاد؛ وهي: بُعد (الهدف في الحياة)، ويشمل المفردات (١، ٧، ١٤، ١٩، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣١، ٣٣، ٣٧، ٤٤، ٤٧)، ويُعد (الاستقلالية)، ويشمل المفردات (٢، ١٥، ٢٠، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٤٠، ٤٢، ٤٨)، ويُعد (تقبل الذات)، ويشمل المفردات (٣، ٨، ٩، ١٢، ٢١، ٣٦، ٣٩، ٤١، ٤٦، ٤٩)، بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين ويشمل المفردات (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٣٠، ٣٥، ٣٨، ٤٣، ٤٥، ٥٠، ٥٤، ٦٠)، ويُعد (النضج الشخصي)، ويشمل المفردات (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٥١، ٥٥، ٥٧، ٥٩، ٦١، ٦٣، ٦٦)، ويُعد (التمكن من البيئة)، ويشمل المفردات (٦، ١٣، ١٨، ٢٤، ٥٢، ٥٣، ٥٦، ٥٨، ٦٢، ٦٤، ٦٥).

### مقياس الامتحان لطلبة الجامعة (أرنوط، ٢٠١٩ ب):

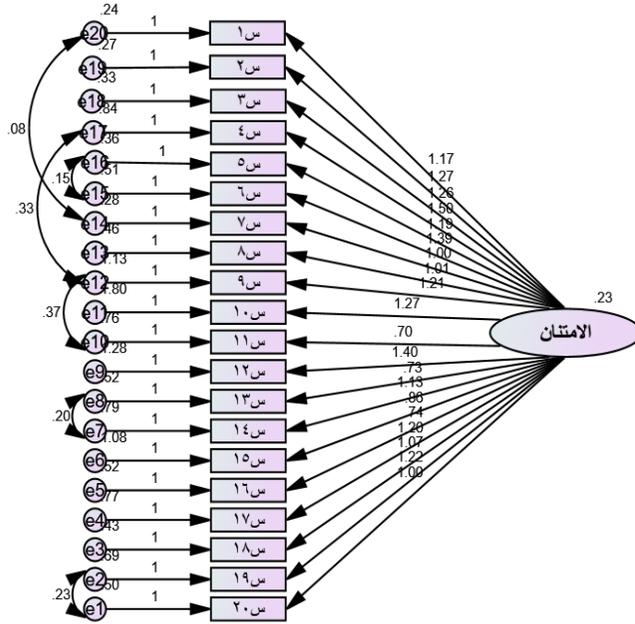
ينكون المقياس من (٢٠) عبارة مصوغة بصورة التقرير الذاتي، وتتم الإجابة عنها باختيار أحد البدائل: (أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق)، ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية: (أوافق=٣، أوافق إلى حد ما=٢، لا أوافق=١)، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٢٠) إلى (٦٠) درجة.

### خصائص الكفاءة السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب خصائص الكفاءة السيكومترية للمقياس على عينة استطلاعية

بلغ عددها (٢١٢) كما يلي:

١-الصدق العملي التوكيدي:



الشكل (٢): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتحان

وتوصلت نتائج الصدق العاملي التوكيدي إلى مطابقة النموذج لدى العينة، حيث كانت قيمة  $\chi^2$  / درجة الحرية (٢,٩١)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، كما كانت قيمة مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) للنموذج (٠.٤٦)؛ وهي قيمة مطابقة أقل من (٠.٠٨)، كما بلغ مؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشر الملائمة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لوبيس (TLI) ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) للنموذج (٠.٩٦)، (٠.٩٨، ٠.٩٦، ٠.٩٣) على التوالي، وهي قيم تقع في الحد القبول (أكبر من ٠.٠٩٠).

## ٢-الصدق البنائي: للتأكد من فاعلية فقرات المقياس تم التحقق من توفر الصدق البنائي لفقرات المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتم ذلك عن طريق تطبيق المقياس في شكله النهائي على عينة مكونة من (٢١٢) طالبة، وتحليل نتائج الاستجابات كانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي.

الجدول (٦): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الامتحان

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	**٠,٣٦	٠,٠٠٠
٢	**٠,٤٥	٠,٠٠٠
٣	**٠,٢٦	٠,٠٠٠
٤	**٠,٤٢	٠,٠٠٠
٥	**٠,٥٢	٠,٠٠٠
٦	**٠,٦٤	٠,٠٠٠
٧	**٠,٤٧	٠,٠٠٠
٨	**٠,٥٣	٠,٠٠٠
٩	**٠,٥٠	٠,٠٠٠
١٠	**٠,٣٦	٠,٠٠٠
١١	**٠,٢٤	٠,٠٠٠
١٢	**٠,٣٣	٠,٠٠٠
١٣	**٠,٥٨	٠,٠٠٠
١٤	**٠,٦٢	٠,٠٠٠
١٥	**٠,٣٦	٠,٠٠٠
١٦	**٠,٥٢	٠,٠٠٠
١٧	**٠,٤٦	٠,٠٠٠
١٨	**٠,٥٣	٠,٠٠٠
١٩	**٠,٥٨	٠,٠٠٠
٢٠	**٠,٤٩	٠,٠٠٠

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٢٤ - ٠,٦٤)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ويعني ذلك ارتباط جميع مفردات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس.

**ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:  
**طريقة التجزئة النصفية:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة "جتمان"، ويوضح الجدول نتائج ذلك.

**الجدول (٧):** معاملات ثبات مقياس الامتحان بطريقة التجزئة النصفية (ن=٢١٢)

المتغير	طريقة جتمان
فقرات مقياس الامتحان	٠.٧٠

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الثبات لفقرات مقياس الامتحان ٠,٧٠، وهي قيمة جيدة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

**طريقة ألفا كرونباخ:**

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس الامتحان كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول (٨):** قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الامتحان (ن=٢١٢)

المتغير	معامل ألفا كرونباخ
فقرات مقياس الامتحان	٠.٧١

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة معامل الثبات لفقرات مقياس الامتحان ٠,٧١، وهي قيمة مقبولة تعدت الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات (٠,٦٠).

**٣- البرنامج الإرشادي:** برنامج إرشادي يقوم على تدخل الامتحان لتنمية الرفاهية

النفسية من إعداد الباحثة، وطبق على عينة البحث، وتتمثل خطوات بناء البرنامج كالاتي:

١- الأساس النظري للبرنامج.

٢- أهداف البرنامج (الهدف العام، والأهداف الإجرائية).

٣- مصادر البرنامج.

٤- محتوى البرنامج.

٥- تخطيط البرنامج. ويشتمل على:

أ- المدى الزمني لكل جلسة.

ب- عدد الجلسات.

٦- خطوات تنفيذ البرنامج. وتشتمل على ما يلي:

- أ-مرحلة التمهيد: ويتم فيها القياس القبلي.  
 ب-مرحلة إلقاء الضوء على المشكلة الأساسية.  
 ج-مرحلة العمل والبناء: وفيها يتم التدخل الإرشادي القائم على الامتتان.  
 د-الإنهاء والمتابعة.

**مصادر بناء البرنامج:** يسهم الامتتان في التكيف مع متغيرات الحياة؛ إذ إنه يركز على الإيجابيات؛ مما يحسن قدرة الفرد على إدارة ضغوطاته، ويسهل عليه تحقيق أهدافه، كما أنه يزيد قوة الترابط في العلاقات، وهذا بدوره يزيد الرفاهية النفسية للفرد. وبناء على ذلك تم بناء هذا البرنامج مستنداً على الأدب النظري والدراسات السابقة والأبحاث في موضوع تدخل الامتتان والرفاهية النفسية وخاصة لطلبة الجامعة.

**التصور النظري للبرنامج:** في ضوء ما تم الاطلاع عليه من الأطر النظرية والدراسات السابقة تم التوصل إلى تصور نظري للرفاهية النفسية وساهم في وضع أهداف وأنشطة البرنامج المختلفة بالاعتماد على مبادئ وأهداف وإستراتيجيات الإرشاد والعلاج النفسي وفق علم النفس الإيجابي، مع مراعاة تحقيق أهداف الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ ضمن برنامج تنمية القدرات البشرية؛ حيث يسعى إلى تحقيق رفاهية وازدهار الفرد، فالرفاهية النفسية تشير إلى حياة هادفة ومرضية، بالإضافة إلى إدراك وتحقيق إمكانات الفرد باعتباره صميم الرفاهية (Carr,2013; Hefferon & Boniwell,2011).

ويعتبر الامتتان أحد العوامل الأساسية التي تسهم في تمتع الفرد برفاهية نفسية قوية (Naeem et al, 2021)، كما أن ممارسة الفضائل النفسية الإيجابية ونقاط القوة في الشخصية مثل الامتتان يعزز من الرفاهية كما يوفر أفضل فرصة لزيادة سعادة الانسان والحفاظ عليها (Emmons & McCullough, 2003). وهناك ارتباط منطقي بين الامتتان والرفاهية النفسية، حيث يميل الشعور بالامتتان إلى تعزيز المشاعر الإيجابية والتي بدورها تساهم في الشعور العام برفاهية الفرد (Randy, & Lori, 2010) وتدعم الدراسات التجريبية هذا الارتباط إذ أثبتت تدخلات الامتتان فعاليتها في تنمية الرفاهية النفسية كما في دراسة (Wood et al, 2010; Rash et al, 2011;).

يعد تدخل الامتتان من تدخلات علم النفس الإيجابي التي هدفها: زيادة رفاهية وسعادة الفرد، وظهر تدخل الامتتان في السنوات الأخيرة من القرن الحادي والعشرين، فهو أحد الأساليب الإرشادية والعلاجية التي تعتبر تدخلاً بديلاً للعلاج السلوكي والعلاج المعرفي

السلوكي التقليدي والمعروف بالموجة الثالثة، وهو يسهم في تغيير حياة الفرد عن طريق آليات فريدة من نوعها (أرنوط وآخرون، ٢٠١٩). وتعرف تدخلات الامتتان بأنها: "إجراءات تميل إلى الاستمرار لفترة قصيرة ومحددة، وتحتوي على مكون كتابي ومجموعة ضابطة واحدة على الأقل، وعلى الأغلب تستمر لمدة أسبوعين مع قيام المشاركين بالأنشطة كل يوم" (Emmons & Stern, 2013).

**الأسس التي يقوم عليها البرنامج:** يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس تتمثل في قابلية سلوك طالبات الجامعة للتعديل؛ نظراً لما يتميز به سلوكهن بالثبات النسبي وإمكانية التنبؤ به والمرونة، وأيضاً استعدادهن للتوجيه والإرشاد، وحققن في التوجيه والإرشاد وفي تحديد مصيرهن، واستمرار العملية الإرشادية بما يتفق مع مبادئ وقيم ديننا الحنيف، بالإضافة إلى ذلك يراعي طبيعة مرحلة المراهقة ومطالب نمو هذه المرحلة، والأخذ بعين الاعتبار أخلاقيات الإرشاد النفسي، ومراعاة الفروق الفردية، والاهتمام بكل طالبة كعضو في المجتمع، والاستفادة من كل مصادر المجتمع، ومراعاة تأثير الحالة الجسمية والنفسية على الطالبات، وقد تم استخدام الفنيات والأساليب الإرشادية المناسبة والتنوع فيها، بالإضافة إلى اتفاق أهداف البرنامج مع الأهداف التعليمية في المملكة العربية السعودية.

### مراحل تصميم البرنامج:

١- مرحلة التهيئة: يتم من خلالها التعارف وبناء علاقة إرشادية أساسها الثقة والاحترام، وشرح أهداف البرنامج والأسلوب والطريقة الإرشادية، والمدة الزمنية، وتوقيع العقد الإرشادي، وتطبيق القياس القبلي لمقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣)، ومقياس الامتتان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب)، ويتم ذلك في الجلسة التمهيديّة الأولى.

٢- مرحلة الانتقال: ويتم فيها إلقاء الضوء على المشكلة (وهي تنمية الرفاهية النفسية عن طريق برنامج إرشادي قائم على الامتتان) وتوضيح المشكلة وأسبابها ومظاهرها للمشاركات، وتمثل الجلسة الثانية والثالثة.

٣- مرحلة العمل والبناء: وهي مرحلة تغيير وتعديل سلوك المشاركات في البرنامج باستخدام الفنيات وأنشطة البرنامج بشكل جماعي، وتمثل في الجلسات من الجلسة الرابعة حتى الجلسة العاشرة.

٤- مرحلة الإنهاء: وهي المرحلة قبل النهائية للبرنامج، وتهدف إلى التأكد من تحقيق



أهداف البرنامج والوصول إلى النتائج المرجوة من خلال استعمال أساليب تقييم البرنامج، وإعادة تطبيق المقاييس، ومقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي، وتتمثل في الجلسة الحادية عشرة.

٥- مرحلة المتابعة: وهي المرحلة الأخيرة، ويتم فيها التحقق من استمرارية النتائج الإيجابية للبرنامج؛ وهي تنمية الرفاهية النفسية من خلال تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣)، ومقياس الامتحان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب)، بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج وتطبيق القياس البعدي، ثم تقارن نتائج القياس التتبعي بنتائج القياس البعدي، وعلى أساسها يتم الحكم على مدى استمرار التحسن بعد انتهاء البرنامج.

### أهداف البرنامج:

الهدف العام: تنمية الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها.

### الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ١- أن تتعرف الطالبة على مفهوم الامتحان وصفات الأفراد الممتنين.
- ٢- أن تتعرف الطالبة على مفهوم الرفاهية النفسية وأبعادها.
- ٣- أن تدرك الطالبة أهمية الامتحان.
- ٤- أن تطبق الطالبة التعبير عن الامتحان وتقدير كل مساهمة من الآخرين.
- ٥- أن تركز الطالبة على الجوانب الإيجابية في حياتها.
- ٦- أن تنمي الطالبة إحساس الشعور بالوفرة بدلاً من الحرمان.
- ٧- أن تتدرب الطالبة على مهارة حل المشكلات.
- ٨- أن تظهر الطالبة على تقبل ذاتها وواقعها.
- ٩- أن تتدرب الطالبة على مهارة إدارة الوقت.
- ١٠- أن تتعود الطالبة على الأخذ والعطاء.
- ١١- أن تتدرب الطالبة على تنمية الكفاءة الذاتية.
- ١٢- أن تتدرب الطالبة على مواجهة ضغوط الحياة.
- ١٣- أن تتدرب الطالبة وضع أهداف واقعية في حياتها، ووضع خطط لتنفيذها.
- ١٤- أن تكتسب الطالبة القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على الإنجاز.
- ١٥- أن تبني الطالبة علاقات إيجابية مع الآخرين.



١٦- أن تغرس الطالبة في نفسها التسامح والعفو والرضا.

١٧- الاتفاق على خطة منع الانتكاسة، والاحتفاظ بالتغيرات الإيجابية في السلوك.

**الجدول الزمني للبرنامج:** يتكون البرنامج الإرشادي القائم على الامتتان لتنمية

الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها من (١١) جلسة إرشادية، ويستمر تنفيذ الجماعي مدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، ومدة الجلسة ساعتان، وبدء تطبيق البرنامج من تاريخ ١٤٤٤/٤/٤هـ إلى تاريخ ١٤٤٤/٥/١١هـ.

**الفئة المستهدفة للبرنامج:** طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها اللاتي حصلن

على درجات منخفضة في مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣)، ومقياس الامتتان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب).

**الطريقة والأسلوب والفنيات المستخدمة في البرنامج:**

المحاضرة- الحوار- المناقشة- التغذية الراجعة- التعزيز- النمذجة- الواجب المنزلي- كتابة ثلاثة أشياء جيدة- لعب الدور/ قلب الدور- الاستبصار- الحديث الذاتي الإيجابي- الاسترخاء- العصف الذهني- تغيير القواعد- التشكيل- إعادة تقييم الامتتان- توكيد الذات- الكشف عن الذات- الاندماج- حل المشكلات- تخيلات المواجهة للمواقف والضغوط- المراقبة الذاتية- التدريب على التحصين ضد الضغوط- التأمل الذاتي- التنفيس الانفعالي.

**أدوات البرنامج:**

استمارة العقد الإرشادي- مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣) - مقياس الامتتان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب) - استمارة الواجب المنزلي- استمارة تقييم الجلسات الإرشادية- استمارة تقييم البرنامج - استمارة توقعات المشاركات في البرنامج- عروض بوربوينت- سبورة وقلم- جهاز كمبيوتر- جهاز بروجكتر- مقطع فيديو- قلم وورقة- موسيقى استرخاء.

**تقويم البرنامج:**

١- تقويم قبلي: من خلال تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣) ومقياس الامتتان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب) في الجلسة الأولى بتاريخ ١٤٤٤/٤/٤هـ

٢- تقويم مرحلي: أثناء تنفيذ البرنامج وخلال جلساته لا ينتقل من هدف إلى آخر إلا

بعد التأكد من إتقان العميل للنشاط السابق، ويجري تقويم كل جلسة من خلال التغذية الراجعة باستخدام أسلوب ملاحظة التغيير في السلوك.

٣- تقويم بعدي: تم في الجلسة الأخيرة من البرنامج تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣) ومقياس الامتحان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب) لمقارنة نتائج القياس البعدي مع نتائج الاختبار القبلي والتحقق من وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، واستخدام استمارة تقويم البرنامج بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بتاريخ ١١/٥/١٤٤٤هـ.

٤- تقويم تتبعي: بعد انتهاء البرنامج بشهر تم تحديد جلسة لإعادة تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي من إعداد شند وآخرين (٢٠١٣) ومقياس الامتحان لطلبة الجامعة من إعداد أرنوط (٢٠١٩ ب) بتاريخ ١١/٦/١٤٤٤هـ ومقارنة نتائج الاختبار التتبعي بنتائج القياس البعدي للتأكد من بقاء أثر البرنامج بعدم وجود فروق بين القياسين.

#### الجدول (٩): ملخص سير جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
الأولى	تمهيد وتعارف	- التعرف على الطالبات المشاركات بالبرنامج، والتعارف بينهن. - إقامة علاقة أساسها الثقة والمودة والاحترام والقبول الإيجابي غير المشروط. - شرح مبسط للبرنامج الإرشادي من حيث أهدافه، ومدته الزمنية، وعدد جلساته، ومواعيد الجلسات، ومكانها.	- المحاضرة - الحوار - المناقشة - التغذية الراجعة - التعزيز

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاتفاق على الواجبات والمسؤوليات للباحثة والمشاركات من خلال توقيع العقد الإرشادي.</li> <li>- تطبيق استمارة توقعات المسترشدات من البرنامج.</li> <li>- الالتزام بالحضور في الموعد المحدد.</li> <li>- تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي (من إعداد: شند، هيبية، وسلومة، ٢٠١٣)، ومقياس الامتتان لطلبة الجامعة (من إعداد: أرنوط، ٢٠١٩ ب) اختبار قبلي.</li> </ul>	
الثانية	الامتتان والرفاهية النفسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف الطالبات المشاركات على مفهوم كل من الامتتان والرفاهية النفسية.</li> <li>- أن تستطيع الطالبات المشاركات تحديد صفات الأفراد الممتتين.</li> <li>- أن تدرك الطالبات المشاركات أهمية الامتتان وآثاره الإيجابية على حياتهن.</li> <li>- أن تكتشف الطالبات المشاركات أبعاد الرفاهية النفسية.</li> <li>- أن تفسر الطالبات المشاركات العلاقة بين الامتتان والرفاهية النفسية.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (مجلة الامتتان).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- النمذجة</li> <li>- الواجب المنزلي</li> </ul>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
الثالثة	الحياة مليئة بالنعم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي في الجلسة السابقة.</li> <li>- أن تستبدل الطالبات المشاركات بإحساس الحرمان الشعور بالوفرة.</li> <li>- أن تقدر الطالبات المشاركات الأشياء البسيطة من حولهن.</li> <li>- أن تدرك الطالبات المشاركات أهمية كل مساهمة من الآخرين.</li> <li>- أن تنمي الطالبات المشاركات وعيها بالمنافع والفوائد التي يقدمها للآخرين.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (مجلة الامتتان).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- كتابة ثلاثة أشياء جيدة</li> <li>- لعب الدور / قلب الدور</li> <li>- الاستبصار</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
الرابعة	كوني ممتة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي في الجلسة السابقة.</li> <li>- أن تركز الطالبات المشاركات على الجوانب الإيجابية في حياتهن ويصرفن نظرهن عن السلبيات.</li> <li>- أن تستطيع الطالبات المشاركات تحديد الأفكار غير الممتة.</li> <li>- أن تستنتج الطالبات المشاركات خلق أفكار لدعم الامتتان.</li> <li>- أن تبدل الطالبات المشاركات المشاعر غير الممتة بمشاعر دعم الامتتان.</li> <li>- تحويل المشاعر الداخلية إلى أفعال.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (فنية الاسترخاء).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار والمناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- الحديث الذاتي الإيجابي</li> <li>- الاسترخاء</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>- تغيير القواعد</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
الخامسة	معرفتك بذاتك أهم معرفة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي في الجلسة السابقة.</li> <li>- أن تتحدد الطالبات المشاركات الجوانب الإيجابية في التجارب السيئة في حياتهن.</li> <li>- أن تطبق الطالبات المشاركات التعبير عن الامتتان.</li> <li>- أن تتدرب الطالبات المشاركات على تقييم ذاتهن.</li> <li>- أن تظهر الطالبات المشاركات تقبل الذات غير المشروط.</li> <li>- أن تتعرف الطالبات المشاركات على الإمكانيات التي يحظين بها.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (حدي مزايك).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>- إعادة تقييم الامتتان</li> <li>- توكيد الذات</li> <li>- الكشف عن الذات</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
السادسة	معرفة الناس كنوز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.</li> <li>- أن تتقبل الطالبات المشاركات الأشخاص من حولهن.</li> <li>- أن تتدرب الطالبات المشاركات على توكيد ذواتهن.</li> <li>- أن تبني الطالبات المشاركات علاقات مع الآخرين تتسم بالاحترام.</li> <li>- أن تتعود الطالبات المشاركات على الأخذ والعطاء.</li> <li>- أن تستطيع الطالبات المشاركات التفاعل مع الأشخاص من حولهن.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (كتابة رسائل شكر لأصحاب الفضل).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- توكيد الذات</li> <li>- لعب الدور / قلب الدور</li> <li>- الاندماج</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المقترحة
السابعة	لا تأتي الأمور على قدر حلمك؛ إنما على قدر سعيك إليها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة واجب الجلسة السابقة.</li> <li>- أن تحدد الطالبات المشاركات مشكلاتهن بكل واقعية.</li> <li>- أن تتدرب الطالبات المشاركات على مهارات حل المشكلات.</li> <li>- أن تتعود الطالبات المشاركات على النظر إلى المشكلة بصورة إيجابية ويكتشفن الجوانب الإيجابية فيها.</li> <li>- أن تنفذ الطالبات المشاركات وضع أهداف واقعية لهن بما يناسب إمكاناتهن.</li> <li>- أن تتدرب الطالبات المشاركات على وضع خطة لتحقيق أهدافهن والالتزام بها.</li> <li>- أن تمارس الطالبات المشاركات الاستفادة من الفشل في تطوير أهدافهن.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (قائمة أهدافك).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- حل المشكلات</li> <li>- إعادة تقييم الامتحان</li> <li>- النمذجة</li> <li>- تخيلات المواجهة</li> <li>- الإيجابية للموقف والضغط</li> <li>- الاسترخاء</li> <li>- المراقبة الذاتية</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
الجلسة الثامنة	ضغوطات الحياة ليست ضدك؛ بل من أجلك	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.</li> <li>- أن تختار الطالبات المشاركات تقبل التعب والضغط كجزء طبيعي من حياتهن.</li> <li>- أن تجرب الطالبات المشاركات فنية الاسترخاء.</li> <li>- أن تستنتج الطالبات المشاركات كيفية التعامل مع ضغوط الحياة.</li> <li>- أن تمارس الطالبات المشاركات الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية.</li> <li>- زيادة وعي الطالبات المشاركات بأهمية المسؤولية في تحقيق أهدافهن.</li> <li>- تنمية السلوك المسؤول لدى الطالبات المشاركات.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (مراقبة الذات).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- الاسترخاء</li> <li>- التدريب على التحصين ضد الضغوط المواجهة</li> <li>- لعب الدور / قلب الدور</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
التاسعة	تنظيمك لوقتك يضمن لك حياة سعيدة ومفيدة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة واجب الجلسة السابقة.</li> <li>- أن تتعود الطالبات المشاركات على ترتيب وإنجاز المهام حسب أولوياتها.</li> <li>- أن تعي الطالبات المشاركات كيف يستثمرن أوقاتهم دون هدر.</li> <li>- أن تتعرف الطالبات المشاركات على مهارة إدارة الوقت.</li> <li>- أن تتعود الطالبات المشاركات على تخصيص وقت من اليوم لممارسة الامتحان.</li> <li>- أن تنمي الطالبات المشاركات النظرة الإيجابية لقدراتهن والاعتماد عليها في تحقيق إنجازاتهن.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (جدول يوضح الاستثمار الأمثل لوقتك)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- النمذجة</li> <li>- التأمل الذاتي</li> <li>- توكيد الذات</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>
العاشرة	(فمن عفا وأصلح فأجره على الله)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة الواجب المنزلي السابق.</li> <li>- أن تكتسب الطالبات المشاركات التسامح والefو مع النفس والغير بدلاً من الاستجابات السلبية الغاضبة.</li> <li>- أن تدرك الطالبات المشاركات النعم المحيطة بهن.</li> <li>- أن تتدرب الطالبات المشاركات على تقبل آراء الآخرين والاستفادة من الإيجابي منها.</li> <li>- أن تنمي الطالبات المشاركات الرضا بدلاً من التذمر.</li> <li>- واجب منزلي بعنوان (مواقف ابديتي فيها التسامح والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحوار</li> <li>- المناقشة</li> <li>- المحاضرة</li> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- النمذجة</li> <li>- لعب الدور / قلب الدور</li> <li>- التنفيس الانفعالي</li> <li>- التشكيل</li> <li>- واجب منزلي</li> </ul>

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المقترحة
الحادية عشرة	التقييم والإنهاء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة واجب الجلسة السابقة.</li> <li>- شكر الطالبات المشاركات في البرنامج على التزامهن بالحضور وقيامهن بالأنشطة والواجبات.</li> <li>- التعرف على التغيير الذي حدث في سلوك الطالبات المشاركات في البرنامج وتحديد مدى استفادتهن من البرنامج.</li> <li>- أن تلتزم المشاركات بالمحافظة على التغييرات الإيجابية والمهارات التي تعلمنها والاستمرار عليها لمنع الانتكاسة.</li> <li>- تطبيق مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي (من إعداد: شند، هيبية، وسلومة، ٢٠١٣)، ومقياس الامتتان لطلبة الجامعة (من إعداد: أرنوط، ٢٠١٩ (ب) اختبار بعدي.</li> <li>- تحديد موعد للجلسة التتبعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعزيز</li> <li>- التغذية الراجعة</li> <li>- الحوار والمناقشة</li> </ul>

**صدق البرنامج الإرشادي:** قامت الباحثة بتصميم البرنامج القائم على الامتتان في صورته الأولى، وتم عرضه على مجموعة من المختصين في الإرشاد والعلاج النفسي بلغ عددهم (٤)؛ بهدف الحكم على البرنامج من حيث عنوانه وأهدافه ومدته الزمنية ومراحله وفنياته، وكذلك الحكم على محتوى البرنامج، ومناسبة موضوع وفنيات وأهداف ومدة كل جلسة، وحصل البرنامج على نسبة اتفاق مرتفعة من آراء المحكمين ٩٨%.

**الأساليب الإحصائية:** من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه بما يتناسب مع طبيعة توزيع درجات أفراد العينة استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية بواسطة حزمة البرامج الإحصائية (SPSS)؛ وهي:

١- المتوسطات الحسابية، والوسيط، والانحرافات المعيارية.

٢- معامل الالتواء والتفرطح.

٤- اختبار "ت" T test لدراسة دلالة الفروق لمجموعتين مستقلتين ومجموعتين مترابطتين بعد التحقق من اعتدالية التوزيع.

## نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تحققت الباحثة قبل عرض النتائج من اعتدالية توزيع البيانات على مقاييس البحث لتحديد مدى صلاحية استخدام أساليب التحليل الإحصائي البارامترية في التحقق من الفروض، واستخدمت حساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لدرجة الكلية لمقياس الامتحان والرفاهية النفسية في كل من التطبيق القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتطبيق التتبعي للمجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج تحقق اعتدالية التوزيع، ويوضح الجدول (١٠- ١١) النتائج.

## الجدول (١٠): التوزيع الاعتدالي للدرجة الكلية لمقياس الامتحان

التطبيق	المجموعة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
القبلي	الضابطة	٣١,٠٨٣	٣١,٠٠٠	١,٨٣١	-٠,١٤٦-	-٠,٨١٣-
	التجريبية	٣٢,٤١٦	٣٢,٠٠٠	٢,١٥١	-٠,٥٢٠-	٠,٠٧٦
البعدي	الضابطة	٣٠,٦٦٦	٣١,٠٠٠	١,٤٣٥	-٠,٤٠٢-	-٠,٢٤٠-
	التجريبية	٥٩,٠٠٨	٥٩,٣٨٦	١,٤٠٠	-٠,١٥٤-	٠,١٧٩
التتبعي	التجريبية	٥٩,١٣٥	٥٩,٢٦١	١,٦٦٩	٠,٢٣٢	-٠,٤٥٠-

## الجدول (١١): التوزيع الاعتدالي للدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

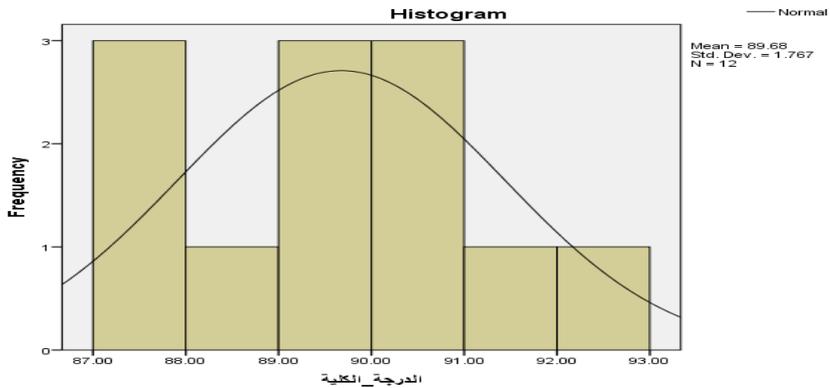
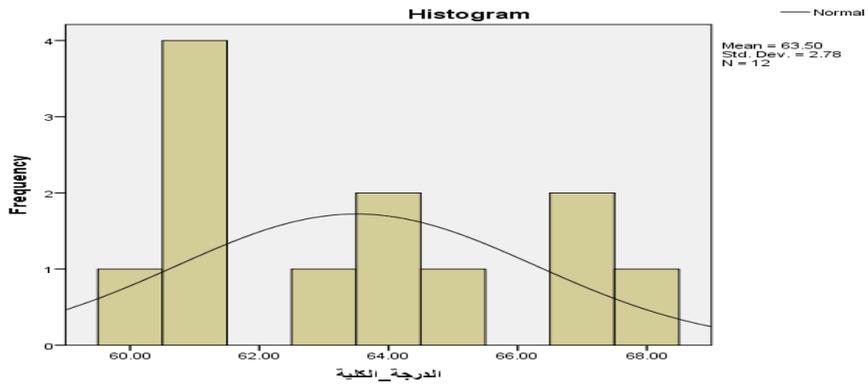
التطبيق	المجموعة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
القبلي	الضابطة	١٧٤,٦٦٦	١٧٥,٥٠٠	٨,٠٤٩	-٠,٨٢٩-	٠,٦٤٥
	التجريبية	١٧٦,٥٩٠	١٧٩,٢٨٣	١٠,٩٨٩	-٠,٧٥٦-	-٠,٥٧٩-
البعدي	الضابطة	١٧٣,٢٥٠	١٧٤,٠٠٠	٧,٥٨١	-٠,٥٧٦-	٠,٨١٧
	التجريبية	٣١٧,٧٥٠	٣٢٠,٠٠٠	٦,٣١١	-٠,٦٩٤-	٠,٠٠٦
التتبعي	التجريبية	٣٢٠,٤١٦	٣٢١,٠٠٠	٤,١٢٢	-١,٢١٧-	١,٢١٩

كما تم حساب اختبار شايبرو ويلك لدرجة الكلية لمقياس الامتحان والرفاهية النفسية في كل من التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية والضابطة، وأظهرت النتائج تحقق اعتدالية التوزيع.

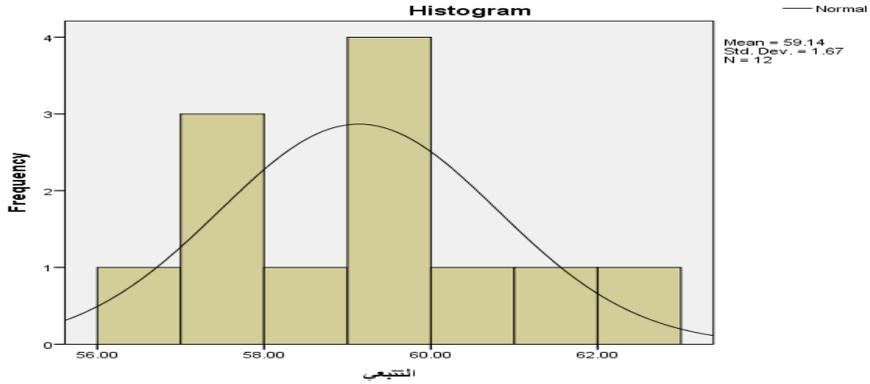
## الجدول (١٢): اختبار شابيرو\_ويك لمقياس الامتحان والرفاهية النفسية

الامتحان	اختبار شابيرو_ويك	الرفاهية النفسية	اختبار شابيرو_ويك
قبلي	٠,١٣٩	قبلي	٠,٢١٢
بعدي	٠,٧٨٠	بعدي	٠,١٥٩
تتبعي	٠,٩٦٢	تتبعي	٠,١٠٩

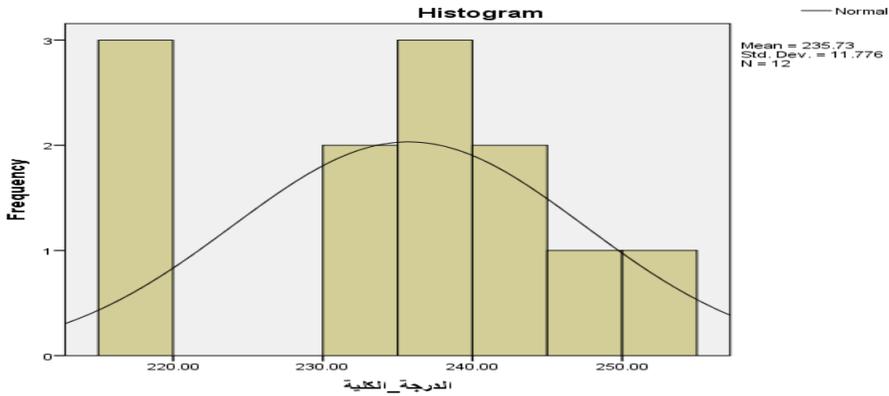
يتضح من نتائج الجدول السابق اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي والتتبعي؛ إذ إن مستوى الدلالة أكبر من ٠,٠٥؛ مما يشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ويتضح ذلك من الشكل (٣,٤,٥,٦,٧,٨) الشكل (٣): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الامتحان في القياس القبلي



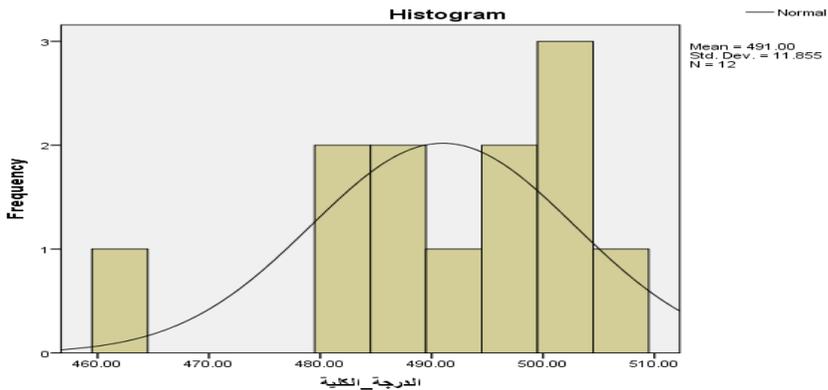
الشكل (٤): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الامتحان في القياس البعدي



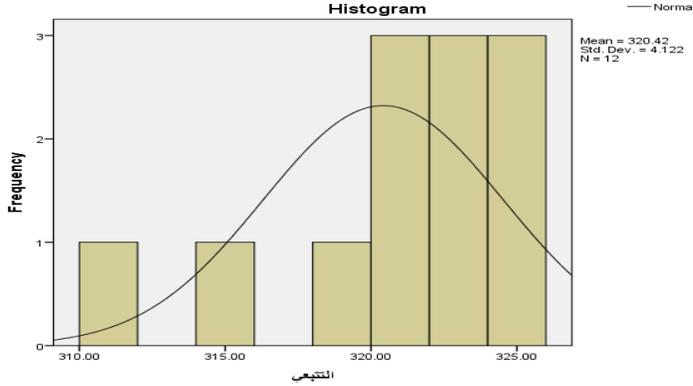
الشكل (٥): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الامتحان في القياس التبعي



الشكل (٦): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية في القياس القبلي



الشكل (٧): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية في القياس البعدي



الشكل (٨): نتائج اختبار اعتدالية توزيع درجات عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية في القياس التبعي

### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الامتحان بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استعمال اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الامتحان بعد تطبيق البرنامج، ويوضح الجدول (١٣) النتائج.

الجدول (١٣): اختبار(ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية للامتحان بعد تطبيق البرنامج (ن=١٢)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الضابطة	٣٠,٦٦٦	١,٤٣٥	٤٨,٩٥٠	٠,٠٠٠	دال إحصائياً
التجريبية	٥٩,٠٠٨	١,٤٠٠			

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بلغ (٣٠,٦٦٦) بانحراف معياري (١,٤٣٥)، وهو أقل من متوسط أفراد المجموعة التجريبية البالغ (٥٩,٠٠٨) بانحراف معياري (١,٤٠٠)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (٤٨,٩٥٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وعليه نقرر وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية للامتحان

في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأعلى في المتوسطات. اتضح من النتائج صحة هذا الفرض، وتتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Xiaotong (2017) أن قوائم الامتحان زادت بشكل كبير من مشاعر الامتحان وعززت الرفاهية الذاتية. كما تتفق مع دراسة Sahar et al. (2021) التي توصلت إلى أن تدخلات الامتحان قللت المشاعر السلبية، وساهمت في تعزيز الرفاهية، كما أنها عززت المشاعر الإيجابية. وتتفق أيضاً مع دراسة Naeem et al. (2021) التي أسفرت نتائجها عن أن الامتحان منبئ قوي بالرفاهية النفسية.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن تدخلات الامتحان فعالة أدت إلى تعزيز النظرة الإيجابية لكل ما يحيط بالمشاركات؛ مما جعلهن يستشعرن قيمة ذواتهن ويمتلكن القدرة على المواجهة والنظر بإيجابية للمواقف السلبية، كما أنهن يستبدلن بالمشاعر السلبية مشاعر إيجابية ويقمن بتحويلها إلى سلوكيات. وعززت ممارسة الامتحان من السلوك الإيجابي تجاه الآخرين وحسنت المزاج لدى المشاركات عن طريق استخدام تمارين الامتحان المختلفة؛ مثل: كتابة ثلاثة أشياء جيدة، وإعادة تقييم الامتحان وأيضاً فنية الحديث الذاتي الإيجابي. كما أن مجلة الامتحان التي يحتفظن بها المشاركات ساهمت بشكل كبير في تعزيز النظرة الإيجابية أثناء مواجهة تحديات الحياة. ونفذ البرنامج في فترة الاختبارات، وهذا ساعد المشاركات على تحقيق مستوى تحصيلي أفضل، وأيضاً الوقت الذي مارسن الامتحان فيه قبل بداية الاختبارات بـ ٣ أسابيع كان كافياً ليعزز لديهن الثقة بأنفسهن وتخفيف الضغط الناجم عن الاختبارات ويتمتعن بالمرونة، وتفسر نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية هذه النتيجة؛ أي أن المشاعر الإيجابية توسع مخزون تفكير الفرد، وتساهم في التفكير والعمل بمرونة (Aloge et al., 2013).

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

وتم التحقق من فرض البحث الثاني من خلال اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج، ويوضح الجدول (١٤) النتائج.



الجدول (١٤): اختبار(ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية لرفاهية النفسية بعد تطبيق البرنامج (ن=١٢)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الضابطة	١٧٣,٢٥٠	٧,٥٨١	٥٠,٧٤١	٠,٠٠٠	دال إحصائياً
التجريبية	٣١٧,٧٥٠	٦,٣١١			

يتضح من الجدول السابق (١٤) أن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بلغ (١٧٣,٢٥٠) بانحراف معياري (٧,٥٨١)، وهو أقل من متوسط أفراد المجموعة التجريبية البالغ (٣١٧,٧٥٠) بانحراف معياري (٦,٣١١)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (٥٠,٧٤١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وعليه نقرر وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في الدرجة الكلية لرفاهية النفسية في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية هي الأعلى في المتوسطات.

توصلت النتائج إلى صحة هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( Noor et al. 2018) التي أسفرت نتائجها عن أن تدخل الامتحان زاد الرضا عن الحياة وقلل الضيق النفسي، وبزيادة الامتحان زادت درجات الرفاهية النفسية. كما اتفقت مع نتائج دراسة (Ghalesefidi et al. 2019) أن الامتحان حسن وزاد من جودة الحياة والرفاهية النفسية. وتتفق أيضاً النتيجة مع ما توصل إليه (Hemarajarajeswari & Gupta 2021) من أن هناك علاقة إيجابية بين الامتحان والرفاهية النفسية وأبعادها.

واختلفت مع نتائج دراسة (Sadeghi & Pour 2015) التي توصلت إلى أن تدريب الامتحان كان فعالاً على جميع أبعاد الرفاهية النفسية باستثناء الاستقلالية. وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض أن تدخلات الامتحان التي تم استخدامها في البرنامج ساهمت في تحقيق الازدهار النفسي، وركزت في تطبيق البرنامج على المشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى تحقيق الاستفادة من الإمكانيات، ويوضح (Robertson, n.d) أن مكونات الرفاهية النفسية لا بد أن تشمل جانب المشاعر بالإضافة إلى الهدف والمعنى من الحياة.

وبطبيعة الحال فإن البرنامج طبق على طالبات المستوى العاشر اللاتي هن خريجات وقادمت على مرحلة جديدة، فساهم ذلك في امتلاكهن لمهارات مهمة في حياتهن، وركز البرنامج على تنمية أبعاد الرفاهية النفسية التي وضعتها رايف، فاشتملت على الاستقلالية،

وتقبل الذات، والهدف في الحياة، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والتمكن من البيئة والنضج الشخصي. وذكرت (Ryff et al. (1999) أن الرفاهية النفسية تعني مواجهة الفرد لتحديات حياته وتغلبه عليها من خلال التطوير الكامل لإمكاناته.

وتفسر الباحثة الاختلاف بين نتائج دراستها ونتائج دراسة (Sadeghi & Pour (2015) بأن الأخيرة كانت عينتها العاملين في المستشفيات، فهم أكثر عرضة للضغوط المهنية والاجتماعية، وتم تدريبهم على ممارسة الامتحان لمدة 21 يوماً، والدراسة الحالية عينتها طالبات الجامعة، وهن أقل عرضة للضغوط من العينة السابقة، كما أنهن مارسن الامتحان لمدة 6 أسابيع. والاستقلالية تعني القدرة على مواجهة الضغوط كما أشار إليها (Ryff et al., 2004).

### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الامتحان لصالح التطبيق البعدي". جرى التحقق من هذا الفرض باختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للامتحان، ويوضح الجدول (15) النتائج.

الجدول (15): اختبار (ت) لعينتين مترابطتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للامتحان (ن=12)

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	32,416	2,151	30,021	0,000	دال إحصائياً
البعدي	59,008	1,400			

يتضح من الجدول السابق (15) أن متوسط درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية في مقياس الامتحان بلغ (32,416) بانحراف معياري (2,151)، وهو أقل من متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية البالغ (59,008) بانحراف معياري (1,400)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (30,021) بمستوى دلالة (0,000) أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، وعليه نقرر وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الامتحان لصالح

التطبيق البعدي الأعلى في المتوسطات.

توصلت النتائج إلى صحة هذا الفرض، وتتفق مع ما توصلت إليه دراسة Geier & Morris (2022) أن تدخلات الامتحان مناسبة لتحسين الصحة العقلية للتحديات المؤقتة لطلاب الجامعة؛ مثل: الوباء والأزمات الأخرى. وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة ( Nathan et al. (2019 التي توصلت إلى أن هناك تفاعلاً كبيراً بين الامتحان وتلقي الدعم الاجتماعي؛ بحيث يشعر الأفراد في حالة التعبير عن الامتحان وقد تلقوا الدعم بضغط أقل بكثير من الأفراد الذين لم يتلقوا الدعم، وأن الامتحان يعزز الآثار المفيدة للدعم على الرفاهية النفسية. وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة (AL-Seheel (2018 التي أسفرت عن أن تمرين الامتحان الإسلامي يؤدي إلى مستوى أعلى من السعادة لدى المشاركين بمرور الوقت مقارنة بمستوى سعادة المشاركين الذين يمارسون تمرين الامتحان القائم على ثقافة الغرب.

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض بكون تدخلات الامتحان فعالة على أفراد العينة التجريبية، وساهمت تدخلات الامتحان في شعور المشاركين بالوفرة بدلاً من الحرمان. كما أنها ساهمت في استشعارهن جميع النعم المحيطة بهن؛ مما جعلهن يقدرن كل فرحة يسيرة، ويقدرن أيضاً كل مساهمة تقدم من الآخرين، وهذا ما ذكره (Watkins et al., 2003) في صفات الأفراد الممتنين.

ويرتبط تأثير الامتحان بطبيعة الامتحان نفسها، فهو يتكون من عملية معرفية في مرحلتين: (أ) الاعتراف بأن شيئاً إيجابياً تم تحقيقه. (ب) الاعتراف بأن مصدرًا خارجياً يؤثر على هذا الإنجاز (Weiner, 1985). وركز البرنامج في جلساته الأولى على ما تمتلك المشاركات وإنجازتهن والوعي بما يحيط بهن من نعم وأفضال، وأن الامتحان الأعظم لله، بينما الجلسات الأخرى ركزت في تنمية أبعاد الرفاهية النفسية مع ربطها بالامتحان واستخدام الامتحان باستمرار لمدة ١٥ دقيقة يومياً على مدار ٦ أسابيع؛ مما دفع المشاركات إلى الانخراط في البرنامج وأنشطته وفتياته المتنوعة، والتركيز على الخبرات الإيجابية. وذكر (Lyubomirsky et al., 2005) أن تدخلات الامتحان تكون أكثر فعالية عندما يتم توزيعها بانتظام بمرور الوقت وليس في يوم واحد عندما ينخرط الأفراد عن قصد وبشكل كامل في الأنشطة التي تتناسب مع نمط حياتهم واهتمامهم.

#### نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد



المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي".

ولاختبار صحة هذا الفرض جرى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لرفاهية النفسية، ويوضح الجدول (١٦) النتائج.

الجدول (١٦): اختبار(ت) لعينتين مترابطتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لرفاهية النفسية (ن=١٢)

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	١٧٦,٥٩٠	١٠,٩٨٩	٤٠,٧٢٤	٠,٠٠٠	دال إحصائياً
البعدي	٣١٧,٧٥٠	٦,٣١١			

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن متوسط درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية في مقياس الرفاهية النفسية بلغ (١٧٦,٥٩٠) بانحراف معياري (١٠,٩٨٩)، وهو أقل من متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية البالغ (٣١٧,٧٥٠) بانحراف معياري (٦,٣١١)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (٤٠,٧٢٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وعليه نقرر وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي الأعلى في المتوسطات.

اتضح من خلال النتائج صحة هذا الفرض، وتتفق مع نتائج دراسة ( Killen& Macaskil, 2015) أن تدخل الامتحان أنتج اختلافات كبيرة في الرفاهية، وأن يوميات الامتحان وسيلة فعالة من حيث التكلفة لزيادة الرفاهية. وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة (Nathan et al. 2019) التي توصلت إلى أن الامتحان يعزز الآثار المفيدة للدعم على الرفاهية النفسية.

وتفسر الباحثة النتيجة في ضوء أن الإجراءات والأنشطة والفنيات المستخدمة في البرنامج فعالة لدى أفراد العينة التجريبية، وأوضحت أن هناك علاقة إيجابية بين الامتحان والرفاهية النفسية، فزيادة الامتحان زاد التفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والقدرة على ضبط الذات، وهذا ما أثبتته دراسة كل من (خزوب، ٢٠١٦؛ خطاطبة، ٢٠١٩؛ Kardas et al.,

(2019). كما أن تنمية التسامح والعمو ساهمت في إقبالهن على الحياة بحماس وتسامح، وزادت قدرتهن على مواجهة الضغوط، وشعورهن بالاستقلالية، وزاد تقبلهن لذواتهن بما فيها من إيجابيات وسلبيات، كما زاد لديهن القدرة على إدارة وضبط ذواتهن وكل ما يحيط بهن، وزاد وعيهم بأهمية وضع أهداف وخطط منطقية واقعية، وإقامة علاقات إيجابية قائمة على الأخذ والعطاء، وزادت قدرتهن على حل المشكلات.

وعزز الامتتان زيادة تركيز المشاركات على الجوانب الإيجابية والتعامل بمرونة مع السلبيات. وذكر Sheldon & Lyubomirsky (2006) أن تدخلات الامتتان اليسيرة تعزز من الرفاهية أكثر من السعي لتغيير ظروف الحياة. وساعد الامتتان المشاركات في تعزيز مؤشرات الرفاهية النفسية والتخفيف من الانفعالات السلبية، ويعد الامتتان هو الأكثر تنبؤاً بالرفاهية (Kardas et al., 2019).

### نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في الامتتان". تم التحقق من صحة هذا الفرض باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للامتتان، ويوضح الجدول (١٧) النتائج.

الجدول (١٧): اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للامتتان (ن=١٢)

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعدي	٥٩,٠٠٨	١,٤٠٠	٠,٢٤٥	٠,٨١١	غير إحصائياً
التتبعي	٥٩,١٣٥	١,٦٦٩			

يتضح من الجدول السابق (١٧) أن متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الامتتان بلغ (٥٩,٠٠٨) بانحراف معياري (١,٤٠٠)، وهو قريب من درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية البالغ (٥٩,١٣٥) بانحراف معياري (١,٦٦٩)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (٠,٢٤٥) بمستوى دلالة (٠,٨١١) أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وعليه نقرر عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة

التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي للامتحان.

توصلت النتائج إلى صحة هذا الفرض، وتتفق الدراسات التالية معه (أرنوط وآخرين، ٢٠١٩؛ Cunha et al., 2019; Finucane, 2010; Geier & Morris, 2022; Ghalesefidi et al., 2019; Killen & Macaskil, 2015; Nathan et al., 2019; Noor et al., 2018; Sadeghi & Pour, 2015; Sahar et al., 2021; AL-(Seheel, 2018; Xiaotong, 2017).

وتفسر الباحثة نتيجة هذا الفرض بالتزام المشاركات بخطة منع الانتكاسة للسلوك الإيجابي والمحافظة عليه، وأن تدخلات الامتحان سهلة التنفيذ وقليلة التكلفة؛ مما أعانهن على الاستمرار على الامتحان، وهذا ما أشار إليه (Duckworth et al., 2005). كما أن البرنامج فعال واحتفظ بنتائجه بعد مرور شهر من تطبيقه، ونتيجة لآثار الإيجابية للامتحان التي لا حظتها المشاركات على حياتهن دفعهن للاستمرار عليه، وهذا يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج وتفاعل المشاركات معه؛ بل نقل ما تعلمن إلى حياتهن والاستفادة منه.

#### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي في الرفاهية النفسية". تم التحقق من صحة هذا الفرض باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لرفاهية النفسية، ويوضح الجدول (١٨) النتائج.

الجدول (١٨): اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لرفاهية النفسية (ن=١٢)

التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعدي	٣١٧,٧٥٠	٦,٣١١	١,٢٦٧	٠,٢٣١	غير إحصائياً
التتبعي	٣٢٠,٤١٦	٤,١٢٢			

يتضح من الجدول السابق (١٨) أن متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الرفاهية النفسية بلغ (٣١٧,٧٥٠) بانحراف معياري (٦,٣١١)، وهو قريب من درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية البالغ (٣٢٠,٤١٦) بانحراف معياري

(٤,١٢٢)، كما جاءت نتيجة اختبار (ت) (١,٢٦٧) بمستوى دلالة (٠,٢٣١) أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وعليه نقرر عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لرفاهية النفسية.

اتضح من النتائج صحة هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التالية ( Ghalesefidi et al., 2019; Killen & Macaskil, 2015; Nathan et al., 2021; Noor et al., 2018; Sadeghi & Pour, 2015; Sahar et al., 2021).

وتفسر الباحثة النتيجة في ضوء ما ذكره (Emmons & McCullough, 2003) بأن الامتحان يصبح داخلياً بمرور الوقت، فيؤدي إلى رفاهية مستدامة طول الحياة، بالإضافة إلى أن البرنامج فعال، واحتفظت المشاركات بخطة منع الانتكاسة فيما تعلمن من سلوك إيجابي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج، وتمت إجراءات البرنامج وأنشطته في جو من الثقة والتعاون والرغبة الحقيقية في الاستفادة من البرنامج ونقل أثره في كافة جوانب حياتهن بما يحقق لهن ازدهارهن النفسي، والقدرة على مواجهة تحديات ومصاعب الحياة، والتركيز على كافة الجوانب الإيجابية، وبذل الحد الأقصى في توظيف إمكاناتهن بما يعود بالنفع لهن ولمجتمعهن.

### توصيات البحث:

- ١- تصميم وإجراء دورات تدريبية وندوات يتضح من خلالها أهمية تنمية الرفاهية النفسية؛ لما لها من تأثير على المساهمة في تحقيق الهدف الثالث للتنمية المستدامة (الصحة والرفاه للجميع)، وخضوع الخريجين بالأخص لهذه الدورات؛ حتى يستطيعوا مواجهة تحديات ومصاعب الحياة.
- ٢- نشر ثقافة الامتحان بين كافة أفراد المجتمع -خاصة طلاب الجامعة- عن طريق حملات توعوية؛ وذلك لما للامتحان من آثار إيجابية على المستوى التحصيلي وتخفيف الضغط الناجم عن الدراسة.
- ٣- تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية، وتقديم الخدمات النفسية والأنشطة داخل وخارج الجامعة بما يدعم الرفاهية النفسية بكافة أبعادها.
- ٤- دمج تدخلات الامتحان مع الخدمات المقدمة من قبل المرشدين النفسيين العاملين في مراكز الإرشاد الطلابي في الجامعات.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية

- أبو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية. إصدارات شبكة العلوم النفسية، ٢٩.
- أبو حلاوة، محمد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، ٣٤.
- أرنوط، بشرى إسماعيل (٢٠١٩ أ). الموسوعة المتكاملة في الإرشاد والعلاج النفسي، الجزء الأول. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- أرنوط، بشرى إسماعيل (٢٠١٩ ب). مقياس الامتتان لطلبة الجامعة. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- أرنوط، بشرى إسماعيل؛ خديجة، عبود آل معدي؛ فاطمة، يحيى القديمي (٢٠١٩). فعالية برنامج ارشادي مختصر قائم على الامتتان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفتح، ٧٨(٤)، ٦٦-١٠١.
- إسبينول، ليزا؛ وستودينجر، أورسولا (٢٠٠٦). سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي. ترجمة صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزة السيد وعلاء الدين كفاقي، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- جابر، عبد الحميد جابر؛ كفاقي، علاء الدين (١٩٩٣). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء (٦)، القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجعافرة، وسيم سليمان (٢٠٢٢). فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الصراع لدى العاملين في المصانع الأردنية. رسالة دكتوراة منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- الجندي، أمسية السيد (٢٠٠٩). مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية. المجلة المصرية لدراسات النفسية.
- جودة، أمال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، ٢١(٣)، ٦٩٧-٧٣٨.
- خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.
- خطاطبة، يحيى مبارك (٢٠١٩). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥٤(٣)، ١٩٩-٢٧٨.
- الخنجي، خالد محمد (ديسمبر ٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة. ورقة مقدمة إلى وقائع ندوة علم النفس الإيجابي وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس: مسقط، سلطنة عمان.



- روبيبي، حبيبة (٢٠١٦). الرؤية المستقبلية لدور علم النفس الإيجابي في التدخلات العلاجية وبناء البرامج الإرشادية. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، ٥(٢)، ١٧-٣٤.
- زايد، أسماء محمد (٢٠٠٤). برنامج إرشادي لتحسين السلوك الانفاقي للمصروف الشخصي لدى طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مصر.
- الزعبي، أحمد محمد (٢٠١٧). التوجيه والإرشاد النفسي أسسه-نظرياته- طرائقه- مجالاته- برامجه. الطبعة الثانية، مكتبة الرشد، الرياض.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- السويلم، سارة سليمان (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠(٩)، ٥٣٣-٥٠٣.
- السيد، محمود (٢٠١٥). قضايا ومداخل العلاج النفسي الإيجابي. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٢، ١٠٥٥-١٠٩٩.
- صادق، هيام صابر (٢٠١٢). تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطيئين التعلم. مجلة الدراسات النفسية، ٢٢(٢)، ٢٢٥-٢٦٨.
- الطائي، إيمان (٢٠١٥). دور الإرشاد النفسي في تحقيق جودة الحياة بالمجتمع المعاصر. مجلة البحوث التربوية النفسية، ٤٥، ٥٠-٧١.
- طه، منال (٢٠١٤). الانتماء وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. مجلة التربية جامعة الأزهر، مصر، ٣(١٥٩)، ٩-٧٣.
- العادلي، كاظم كريمة (٢٠٠٦). مدى إحساس طلبة كلية التربية بالزقايق جودة الحياة وعلاقته ذلك ببعض المتغيرات. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. الطبعة الأولى، عمان: دار الإعصار للنشر والتوزيع.
- عبد المريد، عمرو (٢٠١٤). حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية. الحولية العاشرة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- عبد المقصود، أماني (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٢١(٢)، ٢٥٤-٣٠٨.
- العزيزي، سيف سلمان (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند لنظريتي هولاندا وسوبر في تحسين مستوى اتخاذ القرار المهني. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- العلمي، دلال سعد الدين (٢٠٠٣). التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان، الأردن.

- كفاي، علاء الدين (١٩٩٠). *الصحة النفسية*. القاهرة: هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد، هاني سعيد (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلبة الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٤(٢)، ١٤٣-١٨٤.
- مشاقبة، محمد أحمد (٢٠٠٨). *مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين*. عمان: دار المناهج.
- معمريّة، بشير (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- ياسين، حمدي محمد؛ شاهين، هيام صابر؛ سرميني، ايمان مصطفى (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٢٥(٩٧)، ٣٥١-٣٧٩.
- يوسف، دلال (٢٠١٧). قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، سكرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abbott, R., Croudace, T., Ploubidis, G., Kuh, D., Richards, M., & Huppert, F. (2008). The Relationship Between Early personality and Midlife Psychological well-being: Evidence from A UK Birth Cohort study. *Soicial psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687.
- Algae, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Journal Emotion*, 13(4), 605.
- Ardlet, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' Subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 91-108.
- Berit, I. D., & Neal, K. (2005). Self- Forgiveness A Component of Mental Health in Later Life. Sage Publications, *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Charlotte, V. O., Fallon, J. R., Lindsey, M. R., & Daryl, R. V. (2019). Gratitude predicts hope & happiness: A Two-Study assessment of traits & states. *The Journal of positive psychology*, 14(3), 271-282.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 584.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-Mc Namara, P. (2014). Psychological Distress and coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PLOS One*, 9 (12), 1-23.
- Diener, E. (2002). Psychology of subjective well-being. In N.J. Smelser & P.B. Baltes (Eds.), *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science* (pp.16451-16454). Oxford: Elsevier.



- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas, R. (2010). New wellbeing measures: Short Scales to assess Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being: *What We Know What We Need to Know Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues: Gratitude as a human strength. *Reflective Practice. Formation and Supervision in Ministry*, 32, 49-62.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 846-855.
- Fan, J. J., effery, J., Emmons, R., Bono, G., scott, H., & Philip, W. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324-226.
- Finucan, A. M. (2010). *The Effect of a Gratitude Intervention on Subjective Well-Being in a UK Sample: The Role of Self-Esteem*. Master in psychological research methods, The university of Edinburgh, Scotland.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). *Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Geier, M., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied psychology: Health and Well-being*, 14 (119), 1-12.
- Ghalesefidi, M., Maghsoudi, J., & Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among hospitalized substance abuse patients. *Electron*, 16(2), 2516-3507.
- Gregory, L. (2022, September 24). *6 Ways to Become More Positive*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-relationships/201409/6-ways-become-more-positive-today>.



- Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A Theory of subjective well-being*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Hefferon, K., & Boniwell, L. (2011). *Positive Psychology: Theory Research and Applications*. England: British Library.
- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude Psychological Well-Being and happiness among college Students: a correlational Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 533-541.
- Hodge, M. (2016). *The Impact of a Gratitude Intervention on Health: a Psychophysiological Approach*. A Doctor Dissertation Submitted, The University of Wisconsin-Milwaukee.
- Hong Yi, G. (2006). *Ethnic Support, Religious Support, Gratitude, and psychological Functioning*. A Doctor Dissertation Submitted, Faculty of the Graduate School of Psychology.
- Isik, S., & Erguner-Tekinalp, B. (2017). The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students' college Adjustment, Life Satisfaction and positive Affect. *Int Journal Adv counseling*, 39, 164-175.
- Jain, M., & Jaiswal, S. J. (2016). Gratitude: Concept, benefits and cultivation. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 3(5), 207-211.
- Kapikiran, N. (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-Being in university Students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 11(3), 1141-1147.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to enhance Wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Krejtz, I., Nezelek, J., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. (2016). Counting One's Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress. *Journal Happiness Stud*, 17, 25-39.
- Korff, S. (2006). *Religious orientation as a predictor of life Satisfaction within the Elderly population*. A Doctor Dissertation Submitted, Thesis walden university school of psychology USA.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F.D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.
- Lin, C., & Yeh, Y. (2014). How Gratitude Influences Well-Being: A Structural Equation Modeling Approach. *Soc Indic Res*, 118, 205-217.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mann, N. B. (2012). *Signature Strengths: Gender Differences in creativity, Persistence, Gratitude, and Hope*. Doctoral Dissertation, Retrieved from



- ProQuest Dissertation and Thesis Database. North Central University.
- Mark E, & Hutchinson, T. (2012). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *Journal of Humanistic Counseling*, 51, 99- 113.
  - McCullough, E., Kilpatrick, D., Emmons, R., & Larson D. (2001). is gratitude amoral affect? *psychological bulletin*,127,249-266.
  - McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
  - McCullough, M., Tsang, J., & Emmons, R. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 259-309.
  - Miller, T. (1995). *How to want what you have*. New York: Avon.
  - Myers, D., & Deiner, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
  - Naeem, H., Inam, A., & Sher, F. (2021). Trait Gratitude as predictor of psychological Well-Being among late adolescents. *Rawal Medical Journal*, 46(1), 155-158.
  - Nathan, T. Deichert, Ernin, M. Feket & Craven, M. (2019). Gratitude enhances the beneficial effects of Social Support on psychological Well-being. *The Journal of positive psychology*, 1743-9760.
  - Nelson, C. (2009). Appreciating Gratitude: can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual Well-Being? *Counselling Psychology Review*, 24(3-4), 38-50.
  - Noor, N. M., Abdul Rahman, N. D., & Zahari, M. (2018). Gratitude Intervention and Well-being Malaysia. *The Journal of Behavioral Science*. 13(2), 1-18.
  - Novo, M., Vargas, R., Alex, S., Karing, R., Maryori, V., & Castellanos, O. (2010). Psychological Well-being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after Surgery. *Terapiapsicological*. 28(1), 69-84.
  - Randy A., & Lori A. (2010). Gratitude and Wellbeing: The Benefits of Appreciation Psychiatry. *Edgemont*, 7(11), 18–22.
  - Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369.
  - Rey, D. (2009). *The Relationship of Gratitude and subjective Well-being to Self-Efficacy and control of learning beliefs among college students*. Doctoral Dissertation, Retrieved from ProQuest Dissertation and Thesis Database. The University of Southern California.
  - Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of positive*. 10(1), 25-40.
  - Rashid, T., Louden, R., Wright, L., Chu, R., Lutchmie-Maharaj A., Hakim, I., & Kidd, B. (2017). Flourish A strengths-based approach to building student resilience. In C. Proctor (Ed.), *Positive Psychology Interventions in Practice*



- (pp. 29–45). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Robertson, P. (n.d). What is psychological well-being? Retrieved 4 September 2022, from <https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing/>
  - Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
  - Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
  - Ryff, C., & Singer, B (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
  - Ryff, C., Magee, W., Kling, K., & Wing, E. (1999). Forging Macromicro Linkages in the study of Psychological Well-being. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) *The Self and Society in Aging processes*, (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
  - Ryff, C, Singer, B & Love, G (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Biological Sciences*, 359, 1383-1394.
  - Sadeghi, A., & Pour, S. B. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well-Being among Hospital Staff. *Health Education and Health Promotion*, 3(4), 51-62.
  - Sahar, N., Baranovich, D., & Tharbe, I. (2021). Promoting positive emotions among adolescents through school-based gratitude interventions: A Preliminary Study. *Education Science and Psychology*, 3(60), 35-49.
  - Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence Self-Quality Education European. *Journal of Educational Studies*, 2, 247-257.
  - Samman, E. (2007). *Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators*. OPHI Working Paper 5, University of Oxford.
  - Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2014). Forgiveness and Vengeance: The mediating role of gratitude. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 157-168.
  - Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
  - Seligman, M.E., & Royzman, (2003). Happiness: The Three Traditional Theories, *Authentic Happiness Newsletter July 2003*.
  - Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 21-410.
  - Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
  - Seligman, M. (2011). *Flourish A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Simon and Schuster.
  - AL-Seheel, A. Y. (2018). Gratitude Intervention and Happiness: An Experimental Investigation on IIUM Students. *The 8<sup>th</sup> International Postgraduate Research Colloquium: Interdisciplinary Approach for Enhancing*



*Quality of Life IPRC Proceedings*, 115-126.

- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *Journal of Positive Psychology*, 4, 260–272.
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.
- Stewart, K. (2013). *What Does it Matter? Examining The role of Meaning in Gratitude Interventions*. Master of Arts, Retrieved from ProQuest Dissertation and Thesis database, Northern Arizona University.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social behavior and personality An International Journal*, 31,431-452.
- Watkins, C. (2004). *Gratitude and subjective well-being*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. Germany: Springer.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- William, J., Chopik, Nicky, J., Newton, L., Ryan, T., & Aaron. (2017). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076–1093.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review* 30(7), 890–905.
- Xiaotong, Y (2017). *Effectiveness of a Gratitude-Based Intervention in increasing Subjective Well-being of mothers with Down Syndrome children*. Master Dissertation Submitted of Social Sciences Psychology, Universiti Sains Malaysia

