

فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية

أ.م. د عيدان شهدف كرم الله

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/3

المستخلص:

يستهدف البحث التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لفاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية عن طريق إختبار فرضيات البحث (لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية، والفرضية لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الإختبار البعدي على مقياس الرفاهية النفسية. تم إختيار التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية- الضابطة). وتكونت عينة البحث من (420) طالباً من طلاب الإعدادية، أختير (20) طالباً بالطريقة القصدية ممن حصلوا أدنى الدرجات بعد إستجابتهم على مقياس الرفاهية النفسية الذي تبناه عن (Ryff & Singer) 2008 وبعد تعريبه وتكييفه للبيئة المحلية إستخرج له الخصائص السايكومترية المتمثلة ب(الصدق والثبات) قام الباحث بتقسيمهم على المجموعتين بواقع (10) طلاب في كل منهما بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد إجراء التكافؤ بين المجموعتين، إستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات عن طريق برنامج (Spss) ومن نتائج المهمة أن أفراد عينة البحث لديهم درجة منخفضة في الرفاهية النفسية وأعزى الباحث هذه النتيجة الى طبيعة مرحلة المراهقة في إدراك معنى الرفاهية النفسية بعد أن بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (89.2857) أقل من المتوسط الفرضي للمقياس (105)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (-4.595)، وأن برنامج الإرشاد بالتدخل الإيجابي كان فاعلاً لتنمية الرفاهية النفسية، وفي ضوء النتائج تم تقديم التوصيات والمقترحات المهمة .

الكلمات المفتاحية:

- 1- برنامج الإرشاد بالتدخل الإيجابي .
- 2- الرفاهية النفسية.

The effectiveness of positive intervention counseling To develop psychological well-being among students in Preparatory schools.

Assistant Prof. Dr. Idan, sh , karamallah

Abstract:

This research aims to identify the statistically significant differences in the psychological well-being variable among middle school students. And the effectiveness of counseling with positive intervention to develop their psychological well-being by testing the research hypotheses (there are no statistically significant differences between the grades of the individuals (the experimental group) as well as the grades of the individuals (the control group) in the pre and post tests on the psychological well-being scale, and the third hypothesis there are no differences Statistically significant between the ranks of the scores of individuals (the experimental group and the control group) in the post-test on the psychological well-being scale. The experimental design for the two groups (experimental - control) was chosen. The research sample consisted of (420) students of the fifth scientific and literary students, selected (20) Students in the intentional way who obtained the highest scores when they answered on the psychological well-being scale which was adopted by (Ryff & Singer 2008) after Arabizing and adapting it to the local environment and extracting the psychometric characteristics of (honesty and stability) and the researcher divided them into the two groups by (10) students in each In the simple random way, and after making the equivalence between the two groups, use the appropriate statistical methods to process the data in the statistical packages program (SPSS) and reach the important results we mention Including that the members of the research sample do not enjoy psychological well-being and the researcher attributed this result to the nature of the adolescence stage in realizing the meaning of psychological well-being after the arithmetic mean of their scores reached (100.405) less than the hypothetical mean of the scale (105) and a standard deviation (26.642), and the calculated T. value reached (- 3.535), and that the positive intervention counseling program was effective in developing the psychological well-being of the experimental sample members, and in light of the research results, the researcher presented some important recommendations and suggestions.

Keywords: 1- Positive Intervention Counseling. 2- well-being.

مشكلة البحث:

يعد مفهوم "الرفاهية النفسية" من المتغيرات الضرورية المستوحاة من دروس علم النفس الإيجابي، ومن الدراسات الحديثة التي تتضمن مجموعة واسعة من الأفكار التي تشتمل على التقييمات الإيجابية عن الذات وحياة الفرد والشعور باستمرار، والإعتقاد بالحياة الهادفة وإمتلاك علاقات جيدة مع الآخرين (Ruff & singer, 2008, p:14)، وفي السنوات الأخيرة ركز علماء النفس على دراسة الجوانب الإيجابية للناس بدلاً من التركيز على مشكلاتهم، وأصبح الغرض من علم النفس الإيجابي البدء بالتغيير الذي يركز على تزويد الناس بصفات إيجابية بدلاً من الكفاح أو بذل الجهود من أجل تغيير جوانب من الحياة السيئة (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, pP : 5-14). ويبدو ذلك الإهمال واضحاً في النقص الحاد في أعداد البحوث حول الجوانب الإيجابية، ويشير كل من "مايرز ودينير 1995 Myers & Diener" إلى أن نسبة الدراسات النفسية المتصلة بالحالات السلبية مقارنة بالإيجابية قد بلغ (1:17) : (Myers & Diener, 1995, p.P : 19 - 10)، عندما تعرف نفسك وتتصرف وفقاً لما تريد فإن ذلك يعد واجباً أخلاقياً عبر التاريخ (Harter, 2002, p.P:382-394). وأشارت نتائج الدراسات العديدة ومنها دراسة (Ryff & Singer, 1998) الى إن إدراك الفرد لمعنى الحياة يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية ومؤشراً على التفكير المتوافق والنمو الشخصي (Ryff & Singer, 1998, p:1-28)، وتناولت دراسة "وانج 2012 Wong, 2012" التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي وعلاقتهما بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي، حيث دلت النتائج التي طبقت على (393) طالباً من طلاب جامعة سنغافورة إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين التفكير الإيجابي وكل من الرفاهية النفسية والسعادة والرضا عن الحياة، وهناك ارتباط إيجابي بين التفكير السلبي وكل من القلق والتوتر والإكتئاب وعدم التوافق النفسي (Wong, 2012, p:76 - 82). ونظراً لندرة الدراسات التي تولت دراسة الإرشاد بالتدخل الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية في البلاد العربية وفي بلدنا

العراق. ومن شعور الباحث بالمسؤولية الأخلاقية والمهنية والعلمية لدراسة هذه المتغيرات المهمة في حياة هؤلاء الطلاب ، لاسيما وأنه يعمل في هذا الميدان وإدراكه لحاجة الطلاب في الإعدادية الى هذا البرنامج ، ومن ذلك يمكن أن نستخلص مشكلة هذا البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- ما فاعلية الإرشاد بالتداخل الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية؟.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث من تناوله لمتغير وسمة ذات طبيعة إيجابية للشخصية الإنسانية، وهي الرفاهية النفسية التي أخذت تحظى بإهتمام خاص في العقود الأربعة الأخيرة في علم النفس الإيجابي. ويذكر كل من "دودج وآخرون Dodge & et al 2012 " أن معرفة علماء النفس بهذا المصطلح مازالت أولية فهي تعبر عن إرتفاع الرضا عن الحياة الذي يؤثر إيجابياً فيها ويؤثر إنخفاضه سلباً عليها، ويمثل الرضا عن الحياة المكون المعرفي للشعور بالرفاهية عند الأفراد. ويعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، فقد اختلفت ترجمته إلى اللغة العربية فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، كما تمت ترجمته إلى الرضا عن الحياة، وبعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية، وهناك من يجعله مرادفاً لجودة الحياة، ويستعمل الباحثون مفاهيم أخرى عدة منها الهناء الشخصي وحسن الحال والتتعم الذاتي والحياة الطيبة والرفاه النفسي وغيرها من المفاهيم ذات الصلة (معمرية، 2012، ص126). وقد أشار كل من "بير وآخرون Baer, & et al,2012 " حول الإدراك العقلي والرحمة الذاتية في نتائج دراستهم على أنه مؤشر للرفاهية النفسية وأن هناك أثر للتدريب الإيجابي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم (Baer & Peters,2012,p:189-205). ويشترك علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي في الكثير من الافتراضات والأهداف فكلاهما يركز على الجوانب الإيجابية للتنمية البشرية في

الأداء، وإستهداف العافية على أنها هدف للتدخل بدلاً من التركيز فقط على علاج الضائقة فهذا التدخل يمكن أن يحمل نتائج مثمرة ، إذ يتمتع ممارسوا الارشاد النفسي بمهارات ومعرفة فريدة من نوعها يمكن أن تسهل النمو الفردي ، ومن ثم تمثل أرضاً خصبة لإختبار التدخل الإيجابي في البيئات السريرية وغير السريرية ، وبما أن كلاً من علم النفس الإيجابي والارشاد النفسي يشتركان في نفس الإفتراضات حول الطبيعة الإنسانية لذا يمكن تحقيق التغيير، فإن كلاهما يتحدثان بلغة العافية (Lalande, 2004,p:273) ، ويمكن لممارسي الارشاد الذين يقومون بدمج التدخل الارشادي في ممارساتهم بأنفسهم الإستفادة من علم الرفاهية الجديد وتوسيع نطاق مهاراتهم في الارشاد وتقنياتهم لمزيد من المرونة المهنية دون الحاجة إلى ضبط إفتراضات الإرشاد الخاصة بهم أو معتقدات حول دور الارشاد وإمكانية التغيير، فإن ذلك يتيح فرص وفيرة للتعلم الذاتي والنمو الشخصي(Guse, 2010,p:484)، وإنطلاقاً من المسؤولية الأخلاقية لتخصص الباحث في الإرشاد النفسي وتوافر معلومات ومنبئات تشير الى وجود هذه السمة لدى بعض الطلاب وخلوها من بعضهم ولقربه من ميدان العمل معهم حملهُ مسؤولية البحث عن هؤلاء الطلاب وعمل برنامج إرشادي لتنمية هذه السمة لديهم أسوة بزملائهم، وإنسجاماً مع أهداف التربية في الإهتمام بالصحة النفسية التي تعد أحد أهداف الإرشاد النفسي عن طريق مساعدة الطلبة على النمو السوي في المجالات الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية على المستوى الشخصي ولخدمة المجتمع. لاسيما مجتمع الطلاب في الإعدادية، وعلى حد علم الباحث لم يجد دراسة إهتمت في البرامج الإرشادية التي تعنى بإعداد الإرشاد بالتدخل الإيجابي من أجل تنمية الرفاهية النفسية لديهم، إذ أن معظم الدراسات التي جرت في عالمنا العربي أو في العالم الغربي ركزت على دراسة العلاقات بين الرفاهية النفسية ومتغيرات نفسية أخرى، والمستجد في هذه الدراسة التعرف على فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية .

أهداف البحث: يستهدف هذا البحث التعرف على:

- 1- الرفاهية النفسية لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية.
- 2- فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية من إختبار الفرضيات الآتية:
 - أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية لدى (مجموعة تطبيق برنامج الإرشاد بالتدخل الإيجابي) في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية.
 - ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة الضابطة) في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية .
 - ت- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الإختبار البعدي على مقياس الرفاهية النفسية.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بعينة من طلاب الخامس (العلمي- الأدبي) في المرحلة الإعدادية (الذكور) في المدارس الصباحية للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة /3 للعام الدراسي (2021-2022).

تحديد المصطلحات:

أولاً - الفاعلية (Effectiveness):

- عرفها (Good,1979) بأنه: "القابلية على انجاز النتائج المأمولة مع الاقتصاد في الجهد والوقت والمال " (Good,1979,p:207) .

ثانياً- البرنامج الإرشادي Counseling program:

" مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة

المختلفة، والتي تقدم للأفراد عبر فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي" (حسين، 2004، ص 283).

ثالثاً- **التدخل الإيجابي Positive intervention**: وعرفه:

- "سيلجمان Seligman & Rashid, 2006": "السعي للإرشاد العلاجي في علم النفس الإيجابي لتوسيع نطاق الإرشاد والعلاج النفسي التقليدي، فرضيته الأساسية هي دعم الموارد الإيجابية للمسترشدين مثل الإنفعالات الإيجابية، ونقاط القوة للشخصية والمعنى- ويخدم إبراز الموارد الإيجابية للمسترشدين بشكل أفضل ليس عندما تكون الحياة سهلة فقط، ولكن عندما تكون الحياة صعبة أيضاً" (Seligman & Rashid, 2006: 774).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Seligman & Rashid, 2006) للتدخل الإيجابي بوصفه تعريفاً نظرياً لبحثه هذا.

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من النشاطات والتقنيات المعتمدة على فنيات الإرشاد التي تستند إلى نظريات علم النفس الإيجابي المستخدمة في جلسات التجربة على أنها (متغير مستقل) والتي تستهدف تنمية الرفاهية النفسية على أنها (متغير تابع) لدى الطلاب (أفراد عينة التجربة) ويتم التحقق منها عن طريق التغير الحاصل في إستجابات أفراد العينة على فقرات مقياس الرفاهية النفسية في الإختبارين (القبلي- البعدي).

ثالثاً- **الرفاهية النفسية Well-Being**: وقد عرفها

1- **رايان وديسي Ryan & Deci 2000**: "تنمية القدرات والنمو الشخصي الذي يعد من المؤشرات الرئيسة للأداء الإيجابي" (Ryan & Deci, 2000, p:32).

2- **ريف وسينجر Ryff & Singer 2008**: "هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددتها ريف وسينجر (Ryff & Singer, 2008) في ستة أبعاد هي (الإستقلالية، التمكن البيئي، النمو

الشخصي ، العلاقات الإيجابية، الهدف من الحياة ، تقبل الذات) , Ryff & Singer (2008,p13-39).

التعريف النظري للرفاهية النفسية: تبني الباحث تعريف (Ryff & Singer, 2008) للرفاهية النفسية بوصفه تعريفاً نظرياً في هذا البحث.
التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس "Ryff & Singer, 2008" للرفاهية النفسية المتبنى لتحقيق أغراض هذا البحث.

الإطار النظري

أولاً - **نظرية السعادة "سيلجمان 2011 Seligman"** : تعد الرفاهية النفسية من المتغيرات المهمة لمفهوم السعادة وتشتمل تقليل المرض العقلي والنفسى عن طريق بناء أصول الصحة العقلية على نطاق واسع، وتحريك منحى الأفراد من المرض العقلي نحو الصحة العقلية. ففي المجتمع الأسترالي هنالك واحد من كل أربعة أفراد يعانون من مرض عقلي مع إحصائيات مرض شديد، فإن عدد السكان يعد نهجاً لتحسين الصحة العقلية فالسعادة ليست فكرة أحادية البعد ولكنها بناء متعدد الأوجه يتكون من عناصر مختلفة والمتعلقة بكل من الجوانب المادية والصحة العقلية، وكذلك المحددات الاجتماعية للصحة النفسية (Butler et al., 2015:2)، وإن مفهوم "السعادة النفسية Psychological well-being" يشتمل على شعور إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والإستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية (عبد المقصود، 2006، ص 255-308). وترى "ريف وآخرون Ryff & et al, 2006" أن مفهوم الرفاهية النفسية يتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما إنه يرصد المؤشرات السلوكية الدالة على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى

واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإستمراره في علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff, et al, 2006) .
p:86

ثانياً- دور الإرشاد النفسي في التداخل الإيجابي: على الرغم من الحداثة النسبية لعلم النفس الإيجابي إلا أن دراسة الآثار الإيجابية كانت موجودة منذ إهتمام الإنسان بدراسة علم النفس ففي عام(1958) كان" البورت Allport " مهتماً في الخصائص الإنسانية الإيجابية، وفي عام(1968) دعا" إبراهيم ماسلو" لدراسة الأفراد الأصحاء بدلاً من دراسة المرضى، فضلاً عما ذكرناه نجد ذلك في نظريات "أرسطو" ، "ديوي"، " روجرز"، " ثورنديك"، "بياجيه" و"باندورا" وغيرهم وراء حركة علم النفس الإيجابية الحالية (Rashid, 2004,p:42). إهتم علم النفس الإيجابي منذ بداياته بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على أساس تحسين وزيادة رضا الفرد عن جوانب حياته...ويقوم على فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد أن يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً (عبد العال ومظلوم، 2013، ص78- 163)، وإن خدمات الإرشاد النفسي تعدجزء من حركة إجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على جودة الحياة التي يشعر بها الإنسان بالرفاهية النفسية، والتأكيد على قيمته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة عادلة تنسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والإضطراب، ويتعدى هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي التخلص من أعراض الإضطرابات النفسية إلى تحقيق أهداف أسمى مثل نشر جودة الحياة وإزدهارها(أحمد وحسين،2009،ص215-242)، إذ يوفر مفهوم "Seligman 2002" للسعادة أو الرفاهية النفسية الأساس النظري لهذه التقنية، إذ يستخلص المرشدون النفسيون الإنفعالات والذكريات الإيجابية ويستحضرونها للوقت الحالي لغرض مناقشتها وقد خلص "سيلجمان Seligman 2002" إلى أن "التدخل الإيجابي أثبت فعاليته بأحجام كبيرة إلى متوسطة التأثير"(Rashid , 2008 , p:205). ويشتمل التداخل الإيجابي التقنيات أو الأنشطة المتعمدة التي تستهدف تنمية الرفاهية النفسية

الإيجابية، إذ تستهدف هذه التدخلات الأنشطة المتعلقة بمواطن القوة ، وتنمية المشاركة بالمعنى لتعزيز التطور الأمثل وزيادة فرصة الأفراد في التعلم، وإن إبراز نقاط القوة في نهج علاجي إرشادي أفضل، ويسعى التدخل الإيجابي إلى إشراك المسترشدين في المناقشات أثناء الجلسات (Seligman et al ., 2006 ,p: 77). وإن العلاقة الإرشادية هي أحد العوامل الإرشادية الفعالة للإرشاد النفسي، لاسيما عندما يستمع المرشد بحماس إلى مخاوف المسترشدين للمحافظة على بناء علاقة إرشادية تمتاز بالثقة، وفي الوقت نفسه يبحث المرشد عن فرص لمساعدتهم على تحديد وإملاك نقاط القوة لديهم من أجل أن تتوازن السلبيات مع الإيجابيات، إذ تلعب الذكريات الإيجابية دوراً مهماً في تنظيم الحالة المزاجية للمسترشدين (Joormann et al., 2006,p:269). وإن الإنفعالات الإيجابية في المرحلة المبكرة من العملية الإرشادية يمكن أن تجعلنا نتنبأ بقوة التغيير الإرشادي عن طريق تمكين المسترشدين من التفكير في وجهات نظر جديدة ويمكنهم بناء موارد تراكمية طويلة الأمد، فإذا حدث هذا الإسترداد في بداية العملية الإرشادية ، فمن المرجح أن تتولد الإنفعالات الإيجابية لتسهيل هذه العملية (Rashid & Ostermann, 2009,p:488).

ثالثاً- الرفاهية النفسية Well-Being: منذ أكثر من (30) عاماً قدمت "Ryff" إنموذجاً للرفاهية النفسية لمعالجة ما تم إغفاله في الصياغة من الأداء البشري الإيجابي الذي ساد الثمانينيات من القرن الماضي، ومراعاة الآثار المترتبة على صياغة العلاج النفسي وعلم النفس الجسدي (Ryff, 1989,p: 57) ، في بحث مكثف إنتشر هذا الإنموذج من الرفاهية ، لاسيما فيما يتعلق بالصحة (العقلية والجسدية) والتدخلات التي تهدف إلى تحسين صحة الإنسان قبل الإطلاع على التطورات العلمية والأسس الفلسفية والنظرية للصياغة التي تمت إعادة النظر فيها للتأكيد على تميزها مقابل المناهج البديلة للرفاهية النفسية (Ryff & Singer , 1996 , p: 14 - 23) ، كما يذكر كل من "ريف وسينجر" (Ryff & Singer 1998) أن فهم الجسد في حالات الرفاهية النفسية بدلاً من فهمه

في حالات المرض، هو التحول الأساسي عند التفكير في الصحة ويعتقدان أن الحياة التي نشعر بها بعمق عن طريق وجود العلاقات مع الآخرين هي التي تؤثر على الجسم لأنها تكون محملة إنفعالياً ، وما يحدث للجسم عندما يكون العقل منخرطاً تماماً في الحياة والحب ويحمل معنى الصحة الإيجابية للإنسان (Ryff & Singer , 1998 , p: 10) ، وإن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وإن القياس الأمثل والشامل للصحة الإيجابية يتطلب شمول المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما في الآخر، والحقيقة التي لا جدال فيها أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانيزمات التي تتضمن الصحة الإنسانية الإيجابية (زنبيل، 2018 ، ص90). كما أن الرفاهية النفسية تعني الشعور بإنفعالات وصحة نفسية جيدة على إنها أساس لجودة الحياة ، وإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وهذه التقييمات تشتمل ردود الأفعال الإنفعالية للأشخاص إتجاه الأحداث الحياتية والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يرون فيها حياتهم الخاصة (شند وآخرون، 2013 ، ص3). ومن ذلك تم إستخلاص(6) مكونات رئيسة للرفاهية:

1. (الهدف من الحياة): وتشتمل المدى الذي يشعر المستجيبون بالمعنى في حياتهم من الهدف والإتجاه.
2. (الإستقلالية): وفيها يتضح ما إذا كانوا يرون أنهم يعيشون في توافق مع قناعتهم الشخصية.
3. (النمو الشخصي) ومنه يتبين إلى أي مدى كانوا يستخدمون مواهبهم وإمكاناتهم الشخصية.
4. (إتقان البيئة) كيف كانوا يديرون مواقف حياتهم بصورة جيدة .
5. (العلاقات الإيجابية): وتدل على عمق العلاقة التي تربطهم مع الأشخاص الآخرين المهمين.

6. (قبول الذات) المعرفة والقبول لديهم، بما في ذلك الوعي بالقيود الشخصية (Ryff, 2014, p: 11).

دراسات سابقة : لم يجد الباحث دراسات عربية على حد علمه تناولت المتغيرين معاً، وهناك دراسات أجنبية عدة تناولت (التدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية) نذكر منها ما يأتي:

1- (كمبرلي وآخرون 2013, Kimberley, & et al): (فعالية تدخلات علم النفس الإيجابية في فحص دور اليقظة الذهنية لزيادة الرفاهية): هناك أدلة متزايدة على أن التدخلات الإيجابية تعزز الرفاهية النفسية ، على الرغم من أن الفوائد للأفراد ستعتمد جزئياً لمتطلبات التدخل على التطابق فيما بينهم مع وجود الخصائص الفريدة لكل منهم في هذه الدراسة ، فقد تم فحص اليقظة على أنه وسيط محتمل لفعالية تدخلين (ثلاثة أشياء جيدة وأفضل ذوات ممكنة)، كان من المتوقع أن تزيد هذه التدخلات من التأثير الإيجابي والرفاهية النفسية وتقليل التأثير السلبي، وكان يفترض أن المشاركين من ذوي اليقظة العالية سيستفيدون منها، بعد أن تم الانتهاء من تجربة في الإنترنت بالطريقة العشوائية الخاضعة للتجربة ل(211) مشاركاً (159) امرأة و (52) رجلاً وكانت أعمارهم (34) عاماً عند استخدام المقاييس الأساسية للرفاهية واليقظة ، وتم تخصيصها بشكل عشوائي في (7) أيام للتدخل أو مجموعة عدم مراقبة النشاط ، أظهرت النتائج أكثر من (73) مشاركاً أكملوا النشاطات التي تتعلق باليقظة الذهنية ويشير الوقت الى أن (2) منهم لديهم أفضل الذوات الممكنة ، فقد قللت بشكل ملحوظ من التأثير السلبي لديهم مع حجم التأثير المتوسط، وأشارت بيانات المتابعة بعد أسبوعين أن (37) مشاركاً من ذوي اليقظة الأولية الأقل تأثراً ومن أولئك المخصصين لأفضل مجموعة ذوات ممكنة من ذوي التأثير الإيجابي المتزايد مع حجم تأثير كبير، لديهم الدافع للقيام بالتدخل المعين الذي كان يرتبط بقوة وإيجابية مع

الممارسة عند(التكرار)،أي أن الدافع والتكرار كلاهما يرتبطان بقوة لزيادة الرفاهية النفسية والعقلية (Kimberley,& et al ,2013,p: 1125-1141).

2-دراسة راشيل وآخرون (Rachel & et al,2017) (فاعلية العنصر الإيجابي متعدد المكونات لتدخل علم النفس الذي يستهدف تحسين الرفاهية النفسية لدى مجموعات صغيرة من طلاب المدارس الإعدادية الشباب) هذه الدراسة إستخدمت في التأثير عنصر يكون متعدد العناصر ومتعدد المكونات (أي الطلاب إضافة إلى أولياء الأمور) في مجموعة صغيرة (PPI) تركز على الصحة العقلية للطلاب (الرفاه الشخصي وكذلك أعراض الإستيعاب وإخراج أشكال علم النفس المرضي) في فترة مابعد شهرين للتدخل والمتابعة. تكونت عينة البحث من (42) طالباً في الصف السابع تم إختيارهم بصورة عشوائية ، تلقى (PPI) على الفور التدخل الإيجابي أو للتحكم في قائمة الإنتظار، وفي مرحلة مابعد التدخل ، أظهر الطلاب الذين شاركوا في(PPI) أهمية مكاسب كبيرة في جميع مؤشرات الرفاهية الذاتية (الرضا عن الحياة ، التأثير الإيجابي، وتأثير سلبي)، وكان هناك إتجاه للجدوى من الناحية العملية لتخفيض المشاكل الداخلية والخارجية المتعلقة بالرقابة للمجموعة في فترة المتابعة، وتم الحفاظ على المكاسب في التأثير الإيجابي. قدمت النتائج دعماً أولياً ل(PPI) متعدد المكونات على أن هذا التدخل المدرسي قائم على الأدلة ذات التأثير الإيجابي التي تسبب تحسينات طويلة الأمد لدى المراهقين ، وهو مؤشر أساسي على الرفاهية النفسية (Rachel & et al,2017,p:21).

3-دراسة (دي بياسي,2017De biase): (الاستفادة من تدخل علم النفس الإيجابي القائم على المدرسة لتحسين الرفاهية النفسية والسلوك عند المراهقين) استخدمت هذه الدراسة (10) جلسات أساسية لبرنامج تعزيز الرفاهية ل (Suldo، 2016) من تدخل علم النفس الإيجابي متعدد المكونات (PPI) بهدف التحسين اليومي للرفاهية النفسية والسلوك الصفي لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية المعرضين لخطر

المدرسة الفقيرة، إستخدام تدخل علم النفس الإيجابي متعدد المكونات مع المراهقين لتقليل أعراض القلق والاكتئاب ولزيادة التأثير الإيجابي ، وكانت هناك بعض الفعاليات التمهيدية لمنع تطور السلوكيات الخارجية لدى المراهقين، وعلى الرغم من الإستخدام المتزايد لتدخل علم النفس الإيجابي متعدد المكونات في مجموعة من المدارس الإعدادية إلا أننا لم نجد دراسات منشورة حتى الآن استكشفت تأثيرات التدخل الإيجابي متعدد المكونات (PPI) على الرفاهية النفسية للطلاب وسلوكياتهم أثناء تواجدهم في الصف. وإستخدمت الدراسة خط الأساس المتعدد الذي تم تصميمه عبر (5) مراهقين لفحص آثار تعزيز الرفاهية في تدخل المدرسة عن طريق التقارير الذاتية للطلاب عن الرفاهية النفسية وتقارير المعلم عن السلوك الصفّي للقلق والاكتئاب وزيادة التأثير الإيجابي، أظهرت النتائج تعزيز السلوكيات المهمة لنجاح الطالب، مثل (الموقف الإيجابي إتجاه التعلم، وزيادة الرضا المدرسي، وتحسين المهارات الإجتماعية، وزيادة الدوافع الأكاديمية) (De biase , 2017 ,p: 1-104).

إجراءات البحث

وتشتمل إجراءات البحث والمنهجية العلمية المتبعة في إختيار التصميم التجريبي، ووصف المجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة، والإجراءات المتعلقة في الإختبارين (القبلي - البعدي)، وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث ويمكن وصفها كما يأتي:

أولاً : التصميم التجريبي: إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعبر عن تغيير متعدد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة المدروسة وملاحظة التغيرات الناتجة فيها وتفسيرها (الآغا والأستاذ، 2012 ، ص320). ومن الإجراءات المهمة أن يحدد الباحث فرضيات بحثه، وأن طبيعة البحث تلزم الباحث بإختيار نوع التصميم التجريبي (عودة، 1992، ص128). وعند الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة ، ومن أجل الإجابة

على الفرضيات التي تم تحديدها لهذا البحث قام الباحث بإختيار التصميم التجريبي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة). كما أنه يعد من التصميمات ذات الضبط المحكم والجدول (1) يوضح ذلك

المجموعة التجريبية	إختبار قبلي	المتغير المستقل (الإرشاد بالتدخل الإيجابي).	الإختبار البعدي
المجموعة الضابطة	إختبار قبلي	-----	الإختبار البعدي

ثانياً: مجتمع البحث: تألف مجتمع هذا البحث من الطلاب الذكور في الصف الخامس (العلمي - الأدبي) في المدارس الاعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2021 / 2022).

ثالثاً: عينة البحث: وتألّفت عينة البحث من (420) طالباً من طلاب الخامس (العلمي- الأدبي) في المرحلة الاعدادية ، وتم إختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، والجدول (2) يوضح ذلك.

ت	المدرسة	الفرع		المجموع
		العلمي	الأدبي	
1	ع الوارثين	65	100	165
2	ع قباء	60	80	140
3	ع البراق	50	65	115
	المجموع	175	245	420

رابعاً: عينة التجربة: وبلغت العينة (20) طالباً من الذين حصلوا على أدنى الدرجات بعد إستجابتهم على مقياس الرفاهية النفسية المتبنى، والذين تم إختيارهم بطريقة قصدية لغرض تطبيق التجربة، بعدها أجرى الباحث عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين على وفق رتب درجاتهم بعد إستجابتهم على مقياس (الرفاهية النفسية). ثم قام بتقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (10) طلاب وكذلك المجموعة الضابطة، من الطلاب الذين أبدوا إستعدادهم للإخراط في الجلسات الإرشادية ، وقام الباحث بتطبيق الجلسات الإرشادية بإستخدام تقنيات الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية النفسية على المجموعة التجريبية (المتغير المستقل)، ولم تحظى المجموعة الضابطة بهذا التطبيق. وفي نهاية الجلسات قام الباحث بالإختبار البعدي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين وعلى وفق الفرضيات المحددة في أهداف هذا البحث.

التكافؤ بين المجموعتين: تم توزيع عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين (التجريبية - الضابطة)، ومن أجل ضبط المتغيرات الدخيلة المهمة التي يعتقد الباحث أنها يمكن أن تؤثر على نتائج هذا البحث وضمان السلامة الداخلية لسير التجربة ،لذا قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين عن طريق طرق درجاتهم على مقياس (الرفاهية النفسية)، وقد تم إستخدام تحليل التباين من الدرجة الأولى ل"مان ويتي" ومن ذلك تبين أن قيمة U المحسوبة (0.938) وهي أقل من القيمة الجدولية (23)، وهي أكبر من الدلالة المعنوية (0.05) ؛ لذا نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تؤكد أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين) ، وإن هذه النتيجة تشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغير قيد الدراسة.

خامساً: أداتا البحث: لتحقيق أغراض هذا البحث، وبعد اطلاع الباحث على دراسات وبحوث عديدة والمفاهيم النظرية التي تتعلق في متغيرات هذا البحث للعالمية (ريف 1989, Ryff). قام الباحث بما يأتي:

أولاً - مقياس (الرفاهية النفسية): لغرض تحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس الرفاهية النفسية بنسخته الأصلية الذي أعده وطوره " Ryff & Singer 2008 " يتكون المقياس من (42) فقرة موزعة على ستة أبعاد بواقع (7) فقرات لكل بعد الملحق (1)، وإختار الباحث (4) بدائل للإجابة على فقراته بما يلائم عينة بحثه هي (أوافق بشدة- أوافق قليلاً -أختلف قليلاً - أعارض بشدة).وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (168) درجة وأدنى درجة (42)، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (105) درجة .

إجراءات ترجمة المقياس: تم ترجمة مقياس الرفاهية النفسية من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وبمساعدة برامج الترجمة والمتخصصين في اللغة الإنكليزية ومن اللغة الإنكليزية الى العربية من (العبيدي 2021)، وبعد التأكد من وضوح فقراته، أصبح لدى الباحث نسختان أحدهما تمثل النسخة (الأصلية) والأخرى تمثل النسخة العربية (المقترحة)، ولغرض التأكد من صحة الترجمة قام الباحث بعرض النسختين (الأصلية-المقترحة) على أستاذة متخصصين في التربية وعلم النفس (الملحق 5) ممن يجيدون اللغة الإنكليزية لأخذ آرائهم، وقد تم الإتفاق فيما بينهم بنسبة تزيد عن (80%) على أن كل فقرة من الفقرات متطابقة بين النسختين وأنها صادقة وصالحة وملائمة لقياس السمة لدى أفراد العينة، وبذلك يكون المقياس جاهز بصيغته الأولية الملحق (2).

مفاتيح تصحيح المقياس: يتكون المقياس من (42) فقرة، يجيب المفحوص عنها بأحد البدائل (أعارض بشدة- أختلف قليلاً- أوافق قليلاً - أوافق بشدة)، يقوم الباحث بتعويض الإجابات بالدرجات للفقرات الإيجابية على التوالي (1,2,3,4)، وبالعكس للفقرات السلبية ، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (168) وأقل درجة (42) وبلغ المتوسط الفرضي (105).
التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الرفاهية النفسية: إنَّ إختيار الفقرات ذات الخصائص السيكمترية الجيدة قد يؤدي إلى إعداد مقياس يتصف بخصائص قياسية جيدة، إذ إنَّ دقة المقياس لقياس ما وضع من أجله تعتمد إلى حدٍ كبير على دقة فقراته وخصائصها السيكمترية (عبد الرحمن، 1998، ص227).

القوة التمييزية :ويقصد بها قدرة المقياس للتمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجات مرتفعة من السمة المقاسة وآخرين يحصلون على درجات واطئة أو منخفضة للسمة ذاتها (عبدالحفيظ وباهي، 2000، ص 177). وفي هذا البحث تمثل قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من سمة الرفاهية النفسية وبين الطلاب الذين يحصلون على أدنى الدرجات في هذه السمة ، ولذلك إستخدم الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين لحساب القوة التمييزية، وقام الباحث بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة من الطلاب في الإعدادية بلغت (420) طالباً. وقام بترتيب الإستمارات بحسب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً، واختيار (27%) من أعلى الدرجات والبالغ عددها (114) إستمارة تمثل (المجموعة العليا)، وكذلك (27%) من الإستمارات التي حصل مستجيبوها على أدنى الدرجات وعددها (114) إستمارة لتمثل (المجموعة الدنيا)، وبلغ مجموع الإستمارات للمجموعتين (العليا والدنيا) (228) إستمارة لتمثلان أكبر حجم وأقصى تمايز (Anastasi , 1976, p;208. , وإستخدم الباحث "الإختبار التائي t.test" لعينتين مستقلتين لغرض المقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين (العليا- الدنيا) واعتمد على القيمة التائية مؤشراً للتمييز بين درجات المجموعتين الطرفيتين بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (226)، وأظهرت نتائجه أن الفقرات جميعها مميزة ، إذ تراوحت القيم التائية بين (5.073 - 10.245) وبذلك بلغت فقرات المقياس (42) فقرة الملحق (2).

الجدول (3)

تمييز الفقرات لمقياس الرفاهية النفسية.

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت ال فقرة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت ال فقرة
	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي			الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	
10.801	.552	1.48	.912	2.56	-1	10.010	.567	1.46	.904	2.46	.1
9.386	.536	1.48	.889	2.39	-3	8.701	.641	1.53	.891	2.42	-2
8.753	.583	1.54	.961	2.46	-5	8.199	.626	1.54	.886	2.38	-4
9.287	.610	1.56	.914	2.52	-7	9.420	.595	1.57	.942	2.55	-6
7.846	.782	1.61	.934	2.51	-9	8.461	.667	1.54	.952	2.46	-8
7.173	.729	1.56	.922	2.35	-11	7.694	.644	1.53	.982	2.39	-10
9.369	.534	1.46	.938	2.40	-13	10.245	.549	1.44	.971	2.51	-12
9.131	.536	1.50	.969	2.45	-15	9.220	.613	1.50	.860	2.41	-14
8.433	.568	1.51	.902	2.35	-17	9.768	.626	1.54	.931	2.57	-16
8.650	.716	1.57	.952	2.54	-19	9.729	.639	1.55	.939	2.59	-18
7.48	.831	1.65	.970	2.54	-21	7.76	.749	1.60	.913	2.46	-20



القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت ال فقرة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت ال فقرة
	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي			الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	الإنحرا ف المعيا ري	المتو سط الحسا بي	
1						9					
8.14 4	.706	1.64	.951	2.54	-23	9.29 2	.552	1.51	.961	2.47	-22
8.97 5	.639	1.56	.979	2.54	-25	7.21 4	.824	1.62	.952	2.47	-24
8.32 5	.731	1.54	.971	2.48	-27	6.55 5	.883	1.74	.854	2.49	-26
7.89 9	.774	1.59	.914	2.47	-29	9.78 2	.584	1.50	.934	2.51	-28
8.23 6	.595	1.57	.969	2.45	-31	7.45 0	.643	1.55	.860	2.41	-30
7.49 1	.651	1.57	.902	2.35	-33	9.16 6	.648	1.60	.931	2.57	-32
5.07 3	.940	1.81	.860	2.41	-35	9.42 8	.718	1.54	.939	2.59	-34
7.77 0	.766	1.69	.931	2.57	-37	7.91 9	.635	1.59	.969	2.45	-36
9.80 8	.640	1.54	.939	2.59	-39	7.05 2	.700	1.60	.902	2.35	-38
6.25 4	.821	1.74	.913	2.46	-41	6.27 7	.883	1.77	.952	2.54	-40

مؤشرات صدق المقياس:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أنهما يقيسان المفهوم نفسه، وإن هذا الارتباط مؤشر لصدق المقياس في قياس السمة المقاسة (Allen & Yen , 1974, p;124)، فقد تم إستعمال "معامل ارتباط بيرسون" لحساب هذه العلاقة ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين $(-0.349^{**} - 0.670^{**})$ ومن الجدول (4) يتضح ذلك.

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
.539**	.465**	.368**	.456**	.440**	.441**	.670**	.462**	.473**	.349**	.579**	.372**	.454*	.509**	.462**
.454*	.624**	.488**	.401**	.407**	.429*	.462**	.505*	.588**	.464**	.384**	.565**	.426*	.488*	.394*
.455*	.462**	.450**	.509**	.516**	.488*	.349**	.462**	.588**	.464**	.384**	.565**	.426*	.488*	.394*
.462*	.377**	.565**	.394**	.436**	.394*	.579**	.462**	.588**	.464**	.384**	.565**	.426*	.488*	.394*
.509*	.512**	.458**	.367**	.544**	.397*	.372**	.454*	.509**	.462**	.588**	.464**	.384**	.565**	.426*

علاقة الفقرة بالمجال: وقد تم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المجال ودرجتهم الكلية على المجال نفسه، وقد كانت قيم معامل الارتباط تتراوح بين $(-0.330^{**} - 0.782^{**})$. جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). والجدول (5) يستعرض تلك النتائج.

المجال	الفقرة	معامل الارتباط	المجال	الفقرة	معامل الارتباط
الاستقلال الذاتي	1	.782 ^{**}	الإتقان البيئي	3	.712 ^{**}
	10	.407 ^{**}		12	.494 ^{**}
	13	.624 ^{**}		15	.530 ^{**}
	21	.505 ^{**}		23	.405 ^{**}
	24	.516 ^{**}		26	.378 ^{**}
	35	.462 ^{**}		36	.380 ^{**}
	41	.512 ^{**}		42	.466 ^{**}
النمو الشخصي	2	.733 ^{**}	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	4	.787 ^{**}
	5	.443 ^{**}		7	.330 ^{**}
	14	.573 ^{**}		16	.479 ^{**}
	17	.494 ^{**}		18	.313 ^{**}
	25	.410 ^{**}		27	.503 ^{**}
	28	.426 ^{**}		30	.680 ^{**}
	37	.441 ^{**}		38	.663 ^{**}
الهدف من الحياة	6	.733 ^{**}	تقبل الذات	8	.668 ^{**}
	9	.404 ^{**}		11	.683 ^{**}
	20	.516 ^{**}		19	.382 ^{**}
	29	.492 ^{**}		22	.410 ^{**}
	32	.451 ^{**}		31	.310 ^{**}
	33	.485 ^{**}		34	.408 ^{**}
	39	.398 ^{**}		40	.376 ^{**}

الوثبات: إستخرج الباحث معامل وثبات مقياس الرفاهية النفسية بطريقة الوثبات بالتجزئة النصفية، وذلك عن طريق تصنيف فقراته الـ (42) فقرة الملحق (2) الى فقرات فردية وفقرات زوجية بلغ عدد الفقرات لكل منهما (21) فقرة، بعد تطبيقه على عينة عشوائية (عينة الوثبات) بلغت (30) طالباً من طلاب الإعدادية، وبعدها قام الباحث بإعطاء درجات لإجاباتهم لغرض حساب معامل وثباته بإستخدام معامل ارتباط بيرسون، وبلغ معامل هذا الارتباط (0.832) وعند تصحيحه بمعامل سبيرمان براون بلغ (0.908) وهو معامل وثبات يمكن إعتماده (العيسوي، 1985، ص58)، وبعد التأكد من الصدق والوثبات للمقياس يمكننا تطبيقه على عينة البحث والتجربة الملحق (3).

الوسائل الإحصائية: إستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1- إختبار "مان وتي" لمعرفة التكافؤ ودلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الإختبار البعدي.
- 2- الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لتمييز فقرات مقياس الرفاهية النفسية.
- 3- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والمجالات التي وضعت فيها، فضلاً عن ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس.
- 4- الإختبار التائي لعينة مستقلة واحدة لمعرفة الفروق في الرفاهية النفسية لطلاب الإعدادية.
- 5- ولكوكسون لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الإختبارين (القبلي - البعدي).

ثانياً- الإرشاد بالتدخل الإيجابي : ويستند إلى ثلاثة إفتراضات أساسية هي:

- أولاً: يرغب المسترشدون بطبيعتهم في تحقيق النمو والسعادة.
- ثانياً: إستثمار الموارد الإيجابية مثل نقاط القوة الحقيقية عند ظهور الأعراض والإضطرابات.

ثالثاً: يمكن تشكيل علاقات إرشادية فعالة عن طريق مناقشة وإظهار الموارد الإيجابية (Seligman & Rashid, 2013: 62). ويبدأ المسترشدون بـ "مقدمة إيجابية" في الجلسة ويستكملونها في الواجب المنزلي، ويتم تشجيعهم على إستخلاص أوجه التشابه من القصة إلى مواقف حياتهم الحالية، ويُطلب منهم التفكير في نقاط القوة المبينة في قصصهم عن طريق التقديم الإيجابي، وتوجيه من المرشد يتمكن المسترشدون من سرد قصصهم وإسترجاعها ودمج أجزاء من الذات قد تكون إنزلقت من وعيهم بسبب الجمود المعرفي أو عدم الإستقرار العاطفي. إذ يتم تشجيعهم على جعل السرد أكثر أهمية من الناحية الشخصية وذو صلة بتحدياتهم الحالية. (Seligman & Rashid, 2013, p: 783)

الهدف العام : تعديل نظرة الأفراد (عينة البحث) الى أنفسهم والى معنى الرفاهية النفسية لديهم ، وذلك عن طريق إكسابهم بعض المعارف وتدريبهم على بعض المهارات السلوكية والإنفعالية التي من شأنها أن تغير من إتجاهاتهم نحو مواجهة الأفكار التي تتعلق بها .

الهدف الخاص: اذ حددت الأهداف الخاصة لكل جلسة إرشادية على وفق موضوعاتها.

الفنيات المستخدمة في البرنامج: من الدراسات السابقة ومن الإطار النظري حدد الباحث الفنيات الإرشادية التي يقوم عليها الإرشاد بالتدخل الإيجابي و يمكن الإفادة منها في هذا البرنامج .

تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية: يتم تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية في الدراسات الأجنبية والدراسات الحديثة بحسب المتغير المدروس والإطار النظري الذي يستند إليه، أي يعتمد الباحث على مجالات مقياس الرفاهية النفسية والتي تتمثل بـ (الإستقلال الذاتي، الإتقان البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، تقبل الذات)، واستند الباحث الى الفنيات والتقنيات التي يستند إليها الإرشاد بالتدخل الإيجابي، المستمدة من علم النفس الإيجابي للعالم "سيلجمان 2011 Seligman" ويمكن توضيح الإجراءات المتبعة في تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية في الجدول (6).

ت	عنوان الجلسة	الهدف الخاص للجلسة	الفنيات والأنشطة الإرشادية
1	(تمهيدية) التعريف بالبرنامج الإرشادي.	- بناء علاقة مهنية (علاجية) مع أفراد عينة التجربة. - محاضرة عن الإرشاد بالتدخل الإيجابي لتنمية الرفاهية.	أنشطة (عرفني بنفسك لأعرفك بنفسك) - التفرغ الإنفعالي - المحاضرة - التدريب البيئي.
2	المشاعر الإيجابية	إستثمار نقاط القوة في تنمية الإستقلال الذاتي.	عرض نقاط القوة المميزة - المناقشة - التدريب البيئي.
3	تقدير الذات الإيجابي.	تعليم أفراد العينة على إستثمار تقدير الذات الإيجابي. في تنمية الإستقلال الذاتي.	تمرين الأشياء الثلاثة الجيدة - التدريب البيئي.
4	الإهتمامات الجيدة	تعليم أفراد العينة على تنمية الإهتمامات الجيدة من أجل التمكن البيئي.	تدريب الأمل - التدريب البيئي.
5	الشعور بالممتعة.	تعليم أفراد العينة على إستثمار الشعور بالممتعة من أجل النمو الشخصي.	التدريب على التذوق - التدريب البيئي.
6	تنمية الإنفعالات الإيجابية.	تعليم أفراد العينة على تنمية الإنفعالات الإيجابية من أجل النمو الشخصي.	تدريب الإرث الإيجابي - التدريب البيئي.
7	المشاركة الإيجابية.	تعليم أفراد العينة على تنمية المشاركة الإيجابية من أجل تنمية العلاقات الإيجابية.	تقنية التسامح - التدريب البيئي.
8	مساعدة الآخرين.	تعليم أفراد العينة على مساعدة الآخرين من أجل بناء العلاقات الإيجابية.	فنية هبة الوقت - التدريب البيئي.
9	الإستجابة النشطة.	تعليم أفراد العينة على تنمية الإستجابة النشطة من أجل تحقيق أهداف الحياة.	التدريب على الإستجابة النشطة - التدريب البيئي.
10	الرضا عن الحياة.	تعليم أفراد العينة على تنمية الرضا عن الحياة من أجل تحقيق أهداف الحياة.	فنية الرضا - القناعة - التدريب البيئي.
11	تقبل الذات	تعليم أفراد العينة على تنمية تقبل الذات.	الإرث الإيجابي - التدريب البيئي.
12	إختتام البرنامج الإرشادي	- تقديم مستخلص لموضوعات البرنامج الإرشادي. - تحديد مكان وموعد لإجراء الإختبار البعدي. - حفلة ختامي لإنهاء البرنامج الإرشادي.	المحاضرة - الإحتفالية الختامية.

الصدق الظاهري :

تم عرض الجلسات بصورتها الأولية كما في الملحق (4) على محكمين في قسم الارشاد النفسي للتحقق من الصدق الظاهري الملحق (7) وقد وافق المحكمين على عدد الجلسات ومحتواها والوقت المحدد لإجرائها من أجل تنمية الرفاهية النفسية الملحق (5).

مكان إجراء الإرشاد وشروطه:

تم تطبيق جلسات الإرشاد بالتدخل الإيجابي (12) جلسة إرشادية في اعدادية الوارثين للبنين أحد مدارس تربية الرصافة الثالثة، وتم توفير مكان مناسب من قبل ادارة المدرسة من أجل تطبيق الجلسات دون أي عوائق وبدون أي مشتتات من أجل إنجاح العملية الإرشادية. ويمكن وصفها على النحو الآتي:

الموضوع: التمهيد

الجلسة الأولى

للبرنامج الإرشادي

مدة الجلسة /45

اليوم : السبت الموافق : 20 / 11 / 2021

دقيقة .

المفردات	التفصيلات
الحاجات	_ تهيئة أفراد المجموعة وإقامة علاقات إيجابية على أساس الاحترام والتقبل أثناء التفاعل مع مضمون البرنامج الإرشادي.
الأهداف	أن يتمكن أفراد المجموعة من تقبل مضمون البرنامج الإرشادي ومعرفة أهدافه وزمان ومكان إنعقاد الجلسات الإرشادية .
التقنيات المستعملة	المحاضرة - التغذية الراجعة - التفريغ الإنفعالي - التدريب البيئي.
إدارة الجلسة	• يقوم الباحث بتعريف نفسه إلى أفراد المجموعة ، ثم يعطي فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي ، ولاسيما دوره في مساعدة الطلبة في المرحلة الإعدادية لتنمية السمات الإيجابية لديهم عن طريق استعمال أساليب علم النفس الإيجابي ، وتوضيح أسلوب الإرشاد بالتدخل الإيجابي ، والتقنيات الحديثة التي يمكن للباحث استعمالها ، فضلاً عن الأسس النظرية التي يستند عليها هذا الأسلوب، ثم يعطي الباحث إفراء المجموعة فرصة للتعرف فيما بينهم. • ومن أجل أن يقوم الباحث بكسر أجواء الروتين السائدة في العمل المدرسي عن طريق توزيع الحلوى والعصائر على أفراد المجموعة، وللتقريب بين أفراد المجموعة و الباحث لزيادة فاعليتهم أثناء التفاعل مع محتوى البرنامج الإرشادي. • يقوم الباحث بتوضيح الهدف العام من البرنامج الحالي(تنمية الرفاهية النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية)، وأن هذا البرنامج يقوم أساساً على أسس وضوابط، وعلى الجميع مراعاتها وتتمثل بالتعامل مع معلومات البرنامج بسرية تامة . وأن يمارس أفراد المجموعة حرية التعبير عن أفكارهم بكل صراحة ووضوح، والإلتزام بالحضور والتفاعل الجدي مع مفردات البرنامج من أجل السعي لتحقيق أهدافه. • النشاط(التفريغ الإنفعالي- رواية نكتة) ويهدف هذا النشاط الى بث روح المرح والترفيه لدى المشاركين في التجربة ،كما أنه يساعدهم على التركيز والانتباه وضبط الإنفعال عن طريق التنفيس الإنفعالي. • يوزع الباحث دفاتر وأقلام الى أفراد عينة التجربة لتسجيل الإجابات على التدريبات والواجبات البيتية في البرنامج.
التقويم البنائي	يتعرف الباحث على رغبة العينة في المشاركة...أبدى جميع المشاركين رغبتهم في المشاركة الفعالة في البرنامج الإرشادي .
التدريب البيئي	- أكتب مقدمة إيجابية عن نفسك بورقة خاصة في دفترك ؟.

الموضوع : المشاعر

الجلسة الثانية

الإيجابية

مدة الجلسة /45 دقيقة

الموافق 23 / 11 / 2021

اليوم :الثلاثاء

المفردات	التفصيلات
الحاجات	• استثمار نقاط القوة في تنمية الإستقلال الذاتي.
الأهداف	• تعليم أفراد العينة على استثمار نقاط القوة في تنمية الإستقلال الذاتي.
التقنيات المستعملة	• عرض نقاط القوة المميزة- المحاضرة والمناقشة-التساؤل- التدريب البيئي.
إدارة الجلسة	• مناقشة الواجب البيئي (كتابة مقدمة إيجابية عن نفسك) مع أفراد المجموعة لمدة (10) دقائق. • نشاط (التأمل الإفتتاحي) الهدف منه (تهيئة المسترشدين وخفض التوتر). - يطلب الباحث من أفراد العينة أن يجلسوا في حالة (إسترخاء) ثم يطلب منهم أخذ نفس عميق وكنمه لثواني وطرحه عن طريق الفم وتكرار هذه العملية (3-5) مرات. بعدها يجعل بطنك مسترخية وحاول أن تتأمل (دع الأفكار تتساب بهدوء) ركز على نفسك وعلى جسمك وقت التأمل (5دقائق). بعدها يطلب الباحث من المشاركين تحريك أجسامهم وفتح العينين ثم يحاول الباحث أن يجعلهم يرسمون إبتسامة عن طريق المداعبة اللطيفة. • يقوم الباحث بعرض نقاط القوة عن طريق جدول يشتمل على (24) نقطة على شكل ملصق ،كما يوزع نسخة منه لكل طالب من أفراد العينة الموضحة في الملحق (6). ثم يناقش الباحث معهم نقاط القوة التي يمتلكها كل منهم وتوضيح كل نقطة منها وأهميتها في تنمية شخصياتنا بإسلوب المحاضرة والمناقشة، ويتضح ذلك عند توجيه التساؤلات الآتية: • ما نقاط القوة التي قمت بإستثمارها في مواقف حياتية سابقة ؟ . • ما المشاعر التي تصاحبت مع المواقف التي إستثمرت فيها نقاط القوة؟. • ما أهمية هذه المشاعر الإيجابية في حياتنا؟.
التقويم البنائي	ما الفائدة التي حصلنا عليها من هذه الجلسة؟.
التدريب البيئي	حدد نقاط القوة التي تمتلكها ووضح كيف تستثمرها في تنمية إستقلالك الذاتي؟.

الموضوع: تقدير الذات

الجلسة الثالثة

الإيجابي.

مدة الجلسة /45

اليوم : السبت الموافق : 2021 /11 /27

دقيقة .

المفردات	التفصيلات
الحاجات	• استثمار تقدير الذات الإيجابي في تنمية الإستقلال الذاتي.
الأهداف	• تمكين أفراد العينة من استثمار تقدير الذات الإيجابي للإستقلال الذاتي.
التقنيات المستعملة	• نشاط العد - تمرين الأشياء الثلاثة الجيدة- التدريب البيئي- التدريب البتي.
إدارة الجلسة	- مناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة لمدة (10) دقائق. - نشاط (العد) الهدف منه تركيز إنتباه أفراد التجربة وبث روح المرح فضلاً إشاعة سمة الصبر بينهم عن طريق العد من (1-10) يعد الطالب العدد الذي يشار إليه وبحسب التسلسل وتعاد اللعبة في حالة حدوث خطأ في العد المتسلسل. - يبدأ الباحث بشرح مفهوم الذات، إذ يشير "سيلجمان" إلى نقطة مهمة، عند النظر إلى موضوع تقدير الذات من المهم أن ننظر إلى ما خبرنا به البحث عن إحترام الذات قبل أن نبنى أساساً منطقياً له في علم النفس الإيجابي نحن نعلم أن الأشخاص الذين يتسمون بتقدير الذات العالي يقومون بتقدير أنفسهم وغيرهم من الناس، والإستمتاع بالنمو على أنه شخص يجد الإشباع والمعنى في حياته، وقادر على أن ينظر بعمق داخل نفسه ، ليتخذ قراراته الخاصة. - ما المؤشرات المهمة التي توحى الى التقدير الذاتي الإيجابي لديك؟. - تعرف على نفسك عند إظهار بعض الإيجابيات، وما يحتاج إلى تحسين في النواحي (الجسمية، العاطفية، العقلية، الإجتماعية) يطلب من المشاركين أن يكتب كل منهم (ثلاثة) أشياء إيجابية عن تقدير الذات الإيجابي وعلى النحو الآتي: • أكتب ثلاث حاجات مشبعة لديك... • أكتب ثلاثة أشياء لها معنى في حياتك... • أكتب ثلاثة أشياء ترى نفسك قد أبدعت فيها... • مناقشة الطلاب (أفراد العينة) في تقدير ذواتهم عن طريق: • إعط نفسك تقديراً (منخفض - متوسط - عالي) لكل حاجة مشبعة أو معنى في حياتك فضلاً عن إبداعاتك. • يحاول الباحث أن يجعلهم يدركوا أهمية عملية (تقدير الذات الإيجابي) في حياتهم .
التقويم البنائي	- مناقشة المغزى من تقدير الذات الإيجابي.
التدريب البيئي	كيف يمكنك تقدير ذاتك بشكل إيجابي ؟.

وللإطلاع على كامل الجلسات في الملحق (5).

عرض النتائج

سيتم عرض النتائج المهمة التي توصل اليها هذا البحث وعلى وفق أهدافه وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: تعرف الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية. ولمعرفة ذلك إستخدم الباحث الإختبار التائي (t.test) لعينة مستقلة واحدة ، ومن نتائج المهمة أن المتوسط الحسابي لدرجات (عينة البحث) بلغ (89.286) أدنى من المتوسط الفرضي للمقياس (105) والانحراف المعياري (22.163)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (-4.595) دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (419) ولصالح الوسط الفرضي، والجدول (7) يوضحها.

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1.98	-4.595	22.16269	105	89.2857	420

تشير النتائج أعلاه أن الرفاهية النفسية لعينة البحث أقل من المتوسط الفرضي، وقد يعود ذلك الى طبيعة مرحلة المراهقة في الرضا عن الذات والحياة والإحساس بالسعادة لإدراك معنى وأهمية الرفاهية النفسية لتحديد وجهة ومسار حياتهم ، ويتفق تفسيرنا مع تأكيد ريف وآخرون Ryff & et al 2006 " على أن مفهوم الرفاهية النفسية يتمثل برصد المؤشرات السلوكية لرضا الفرد عن ذاته وعن حياته وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى ، وإستقلاليته، وفي تحديد وجهة ومسار حياته وإستمراره في علاقات إجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاحساس بالسعادة والسكينة والطمأنينة

النفسية (Ryff, et al, 2006, p:8) ، وتستدعي هذه النتيجة من الاختصاصيين في الإرشاد ضرورة تصميم البرامج الإرشادية التي تستند الى علم النفس الإيجابي لتساعدهم على تنمية الرفاهية النفسية.

الهدف الثاني : التعرف على فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الإعدادية عن طريق إختبار الفرضيات الآتية:

أ- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات (المجموعة التجريبية) في الإختبارين (القبلي والبعدى) على مقياس الرفاهية النفسية. ولإختبار صحة هذه الفرضية تم إستخدام إختبار "ولكوكسون Wilcoxon" وظهر أن القيمة المحسوبة (0.000) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى الدلالة (0.05) و بدرجة حرية (1) ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإختبار البعدى، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وكما هو موضح في الجدول (8).

المجموع	حجم العينة	المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسون		دلالة الفروق
							المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	10	القبلي	82.7000	2.00278	106.00	10.60	0.00	8	دالة
		البعدى	140.9000	3.84274	155.00	15.50	0		

تشير النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد العينة التجريبية في الإختبارين (القبلي والبعدى) ولصالح الإختبار البعدى. ويمكن أن يعزوا الباحث هذه النتيجة الى فاعلية الإرشاد بالتدخل الإيجابي الذي تم تطبيقه على أفراد هذه المجموعة بين الإختبارين (القبلي- البعدى) لتنمية الرفاهية النفسية. إذ أن العلاقة الارشادية هي واحدة من أكثر العوامل الفعالة للإرشاد عندما يستمع المرشد بحماس

إلى المسترشدين للمحافظة على بناء علاقة إرشادية تمتاز بالثقة، وفي الوقت نفسه يبحث المرشد عن فرص لمساعدتهم على تحديد وإملاك نقاط القوة؛ لتتوازن السلبيات مع الإيجابيات، إذ تلعب الذكريات الإيجابية دوراً مهماً في تنظيم الحالة المزاجية للمسترشدين (Joormann et al, 2006 , p : 269)، ويعتقد الباحث أنها ضرورية لتحقيق الرفاهية النفسية.

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات (المجموعة الضابطة) في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرفاهية النفسية . ولإختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام إختبار "ولكوكسون Wilcoxon" وظهر أن القيمة المحسوبة (55.000) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (1)، وتؤكد النتيجة لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في رتب درجات الطلاب في المجموعة الضابطة بين الإختبارين (القبلي - البعدي)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية كما في الجدول (9).

المجموع	حجم العينة	المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسون		دلالة الفروق
							المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	10	القبلي	82.6000	2.01108	10.40	104.00	55.00	8	غير دالة
		البعدي	82.7000	2.26323	5.50	55.00	00		

ويعزوا الباحث هذه النتيجة الى أن المجموعة الضابطة لم تحظى بتأثير المتغير المستقل.

ت- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الإختبار البعدي على مقياس الرفاهية النفسية. ولإختبار

صحة الفرضية تم استخدام إختبار " مان وتني" وظهر أن قيمة (U) المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (1)، وتشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي، وتتضح في الجدول (10).

الإختبار	حجم العينة	المجموعة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة U	
					الجدولية	المحسوبة
البعدي	10	التجريبية	155.00	15.50	23	0.000
		الضابطة	55.00	5.50		
					دالة .	

ويتضح لنا أن للإرشاد بالتدخل الإيجابي فاعلية في تنمية الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع الأسس النظرية لبناء البرامج الإرشادية التي تستند الى علم النفس الإيجابي والأفكار التي أكد عليها أحد مؤسسيه "سيليجمان Seligman, 2002" إذ أن مفهوم السعادة أو الرفاهية النفسية يوفر الأساس النظري لهذه التقنية إذ يستخلص المرشدون النفسيون الإنفعالات والذكريات الإيجابية ويستحضرونها في الوقت الحالي لمناقشتها، وقد خلص إلى أن "التدخل الإيجابي أثبت فعاليته بأحجام كبيرة إلى متوسطة التأثير (Rashid , 2008 , p:205) . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (كمبرلي وآخرون 2013, Kimberley, & et al ، ودراسة راشيل وآخرون 2017, Rachel & et al، ودراسة دي بياسي De biase, 2017، دراسة دوروتونيسا وآخرون (Durrotunnisa & et al ، 2020) .

الإستنتاجات: في ضوء نتائج هذا البحث يمكن إستنتاج ما يأتي:

1. أن بعض الطلاب في الإعدادية يتمتعون بالرفاهية النفسية وبعض أقرانهم لديهم درجة منخفضة منها.

2. إن عمل برنامج إرشادي يستند الى التدخل الإيجابي من أجل تنمية الرفاهية النفسية لدى بعض الطلاب يعد خطوة إيجابية لدعم نقاط القوة التي لا يحسن الطلاب الذين لديهم درجة منخفضة فيها لغرض استثمارها .
3. إن لإسلوب الإرشاد بالتدخل الإيجابي تبعاً لفنيات وتقنيات علم النفس الإيجابي تأثير وفاعلية واضحة في تنمية الرفاهية النفسية لدى الطلاب في الإعدادية.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يمكن الباحث أن يوصي بما يأتي:-

- 1- تقع المسؤولية على المربين من الآباء والتربويين عند التعامل مع أبنائهم عن طريق استخدام الأساليب التربوية التي تركز على مفاهيم علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية للطلاب بمختلف مستوياتهم.
- 2- إشراك المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بالدورات التدريبية لتقديم البرامج الإنمائية، ودورها في توجيه سلوك الطلبة بعيداً عن المشاعر السلبية، وإستثمار نقاط القوة لتوجيه طاقاتهم بالإتجاه الإيجابي.
- 3- ضرورة التعاون بين الاسرة والمدرسة لإدراك الطالب المفاهيم التي تتعلق بـ(الرفاهية النفسية) وتوضيح المعارف التي تتصل بها ودورها في نتائج السلوك.

المقترحات : في ضوء نتائج البحث يقترح الباحث الآتي:

- 1- إجراء دراسة لمعرفة الرفاهية النفسية وعلاقتها مع التدفق النفسي أو الذات المدركة.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على أثر البرامج الإرشادية بإتباع أساليب إرشادية مختلفة في تنمية الرفاهية النفسية.
- 3- إجراء دراسة للتعرف على أثر البرامج الارشادية النمائية في تنمية السمات الشخصية الإيجابية.

المصادر العربية:

- 1- أحمد، سمية علي عبد الوارث وحسين، وفاء سيد محمد (2009) فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASEP) ، 3 (1) ، رابطة التربويين العرب <http://aee2016.com/>.
- 2- الجغيمان محمد بن عبد الله (ب س) دراسة ارشادية علاجية بالمعنى لتعديل السلوك المتطرف لدى عينة من الشباب. كلية المعلمين بالإحساء المملكة السعودية.
- 3- حسين، طه عبد العظيم (2004) : الإرشاد النفسي، النظرية - التطبيق - التكنولوجيا، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن.
- 4- دولفافي، أنتونيلا (2011): علم النفس الايجابي للجميع، ترجمة: مرعي سلامة يونس، 12، مكتبة الانجلو، القاهرة، مصر.
- 5- زنبيل، يوسف محمد (2018) الذكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة مصراته، أطروحة دكتوراه منشورة ،كلية الآداب والعلوم الإنسانية ،جامعة سيدي محمد بن عبدالله ، فاس.
- 6- شند، سميرة محمد (2013) . مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي : دار المنظومة، مصر .
- 7- عبد الحفيظ ، أخلاص محمد عبد ، وباهي مصطفى حسن (2000) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 8- عبد الرحمن، سعد (1998): القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.

- 9- عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان (2013)
الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية" دراسة في علم
النفس الإيجابي. "مجلة كلية التربية بينها 2(93)، الجزائر.
- 10- عبدالمقصود، أماني عبد الوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض
المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية
والتربوية، العدد(1) (255-308)، جامعة المنوفية، مصر.
- 11- العبيدي، أنصاف جاسم نصيف (2021) الشخصية الأصيلة وعلاقتها بالرفاهية
النفسية لدى المرشدين التربويين، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية ،
الجامعة المستنصرية، العراق.
- 12- العيسوي، عبد الرحمن حمد(2000): علم النفس الحديث، التربية النفسية
للطفل والمراهقة، ط1، بيروت.
- 13- فيكتور فرانكل (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج
بالمعنى والتسامي بالنفس ، ترجمة: طلعت منصور: دار القلم ، الكويت .
- 14- معمريه، بشير (2012) . علم النفس الإيجابي إتجاه جديد لدراسة القوى
والفضائل الإنسانية ، دار الخلدونية ، الجزائر.
- 15- الهالول ،إسماعيل(2002) قيمة الحياة ،إطروحة دكتوراه غير منشورة
،جامعة عين شمس ، مصر.

المصادر الاجنبية:

1. Baer,R. Lykins.E. & Peters,J (2012)Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. journal of social sciences, 3(26),189-205.

2. Bryant, F., & Veroff, J. (2007). **Savoring: A new model of positive experience.** New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
3. Butler, J., & Kern, M. L. (2015). **The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing.** International Journal of Wellbeing, 6, 1–48.
4. Cheavens, Jennifer S., Feldman, David B., Scott Amber Michael Gum T. and Snyder C. R. (2006). **Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation. Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide** Vol. 77, No. 1, pp. 61-78 .
5. David G. Myers, Ed Diener **Who Is Happy?** (1995) Psychological Science , vol. 6, 1: pp. 10-19. , First Published.
6. Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). **Beyond the hedonic treadmill: Revisions to the adaptation theory of well-being.** American Psychologist, 61, 305–314
7. Durrotunnisa, Marthen Pali, Adi Atmoko (2020) **Student Well-Being: Theoretical Model Of Junior High School Students** INTERNATIONAL Journal of scientific & technology research volume 9 .
8. Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2004). **Counting blessing versus burdens: An experimental investigations of**

- gratitude and subjective well-being in daily life.** Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377-389.
9. Fleming, Andrew W. (2006). **"Positive Psychology "Three Good Things in Life" and Measuring Happiness, Positive and Negative Affectivity Optimism/Hope, and Well-Being" Counselor Education Master's Theses** 32.
 10. Gable, S.L., Reis, H.T., Impett, E.A., & Asher, E.R. (2005). **What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events.** Journal of Personality and Social Psychology. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1995.tb00298.x>
 11. Gander, F., Rene, T., Proyer, A., & Willibald, R. (2016). **Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study.** Frontiers in psychology, personality and Social psychology. Front. Psychol., 20 May (2016) | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>.
 12. Jeana L. Magyar-Moe, Rhea L. Owens & Collie W. Conoley (2015) **Positive Psychological Interventions in Counseling:** What Every Counseling Psychologist Should Know The Counseling Psychologist Vol. 43(4). 508-557.

13. Kimberley.H., Vella-Brodrick, D.A.((2013). **Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being: Examining the Role of Dispositional Mindfulness.** Soc Indic Res **114**, 1125–1141 <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0193-7> .
14. Lalande, V.(2004). **Counselling psychology: A Canadian perspective.** **Counselling Psychology Quarterly**, 17, 273–286. doi: 10. 1080 / 09515070412331317576.
15. Myers, D. & Deiner, E.(1995). **Who is happy?** Psychological science ,6 (1), 10-19.
16. Parks-Sheiner, C.A.(2009). **Positive Psychotherapy: Building A model of Empirically supported self - help**, University of Pennsylvania.
17. Peterson, C. (2006b). **The values in action VIA classification of strengths.** In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi(Eds.), **A life worth living: Contributions to positive psychology**(pp. 29–48). Psychology, 87, 228-245.
18. Rachel A.Roth, Shannon M, S. & John M,F.(2017) **Improving Middle School Students' Subjective Well-Being: Efficacy of a Multicomponent Positive Psychology Intervention Targeting Small Groups of Youth School Psychology** Review, Volume 46, No. 1, pp. 21-41.

- 19.Rashid, T. (2004). **Enhancing strengths through the teaching of positive psychology**, Unpublished doctoral dissertation, Farleigh Dickinson University. New Jersey, USA.
- 20.Rashid, T.,&Ostermann, R. F.(2009)**Strength-based assessment in clinical practice** . Journal of Clinical Psychology: In Session, 65, 488–498.
- 21.Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being**. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- 22.Ryff , C & Singer , B. (2008) **Know Thyself and Become What You Are : A Eudaimonic Approach To Psychological Well – Being** , Journal of Happiness Studies , 9 , 13-39.
- 23.Ryff Carol D. (2014)**Psychological Well-Being Revisited Advances in the Science and Practice of Eudaimonia**, University of Wisconsin-Madison, Madison, Wisc. , USA.
Psychother Psychosom 2014;83:10–28 DOI: 10.1159/000353263.
- 24.Ryff CD:(2008) **Challenges and opportunities at the interface of aging, personality, and well-being**;inJohnOP,RobinsRW,Pervin LA(eds): Handbook of

- Personality: Theory and Research. New York, Guilford Press, pp 399–418 .
25. Ryff, C. & Singer, B. (1996). **The contours of positive human health**, Psychological Inquiry, 9 (1): 1-28 .
26. Ryff, C. D. (1989). **Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being**. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
27. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). **Positive Psychology—An Introduction**. American Psychologist, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
28. Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). **Positive Intervention** , American Psychologist, 61, 774-788.
29. Van Zyl, L.E., & Rothmann, S. (2012). **Beyond smiling: The development and evaluation of a positive psychological intervention aimed at student happiness**. Journal of Psychology in Africa, 22(3), 78–99.
30. Wong, S. (2012). **Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment**, Learning and Individual Differences, 22 (1) 76-82 .
31. Wood, A. M., Linley, P.A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). **Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study**



and the development of the Strengths Use
Questionnaire. Personality and Individual Differences , 50,
15–19. doi:10.1016/j.paid.2010.08.004.