جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Effectiveness of a Counseling Cognitive- Behavioral Program in Improving Psychological Well- Being among Al-Quds Open University Students

إعداد

مهند ياسر صالح ضميري

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

29 كانون ثاني 2019

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Effectiveness of a Counseling Cognitive- Behavioral Program in Improving Psychological Well- Being among Al-Quds Open University Students

إعداد

مهند ياسر صالح ضميري

بإشراف

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

29 كانون ثاني 2019

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

The Effectiveness of a Counseling Cognitive- Behavioral Program in Improving Psychological Well- Being among Al-Quds Open University Students

إعداد

مهند ياسر صالح ضميري

بإشراف

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت في 29 كانون ثاني 2019م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض جامعة القدس المفتوحة مشرفا ورئيسا.....

الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين.....جامعة القدس المفتوحة عضوا .....

الدكتور إبراهيم سليمان عصر.....جامعة الخليل عضوا .....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنا الموقع أدناه مهند ياسر صالح ضميري؛ أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: مهند ياسر صالح ضميري

الرقم الجامعي: 0330011520016

التوقيع:.....

التاريخ: 29 كانون ثاني 2019م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهداء

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه.. إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار... (والدي الحبيب).

إلى معنى الحب والحنان.. إلى بسمة الحياة وسر الوجود.. (أمي الغالية).

إلى سندي في الحياة...(أخوتي وأخواتي).

إلى محبي العلم والمعرفة...(أصدقائي وزملائي).

إلى كل من شدهم عبق هذه الأرض وشدت أرواحهم في سمائها... شهداء فلسطين.

إلى الذين أمضوا زهرة شبابهم في سجون الاحتلال... أسرانا البواسل.

إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع.

الباحث

مهند ياسر ضميري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكرٌ وتقدير

لا يسعني، وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة، إلا أن أرد الفضل إلى أهله، فأتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى أستاذي العالم الجليل الأستاذ الدكتور حسني عوض، الذي غمرني بفيض علمه ولم يبخل علي بنصيحة أو رأياً، إذ تعهدني بالرعايا التامة والدائمة والتوجيه المستمر، فكانت إرشاداته وتوجيهاته النور الذي أضاء أمامي سبل البحث العلمي، وجنبني أخطاء ما كنت لأتخلص منها بغير عنايته وتوجيهه، فكان له بالغ الفضل، وكبير الأثر في إنجاز هذه الرسالة.

كما اتقدم بعظيم امتناني وخالص شكري وعرفاني إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين والدكتور إبراهيم مصري، على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظاتهم القيمة فجزاهم الله عني خير جزاء، كما اتقدم بجزيل الشكر إلى جامعة القدس المفتوحة هذا الصرح العلمي الشامخ الذي ينير بالعلم كل بيت فلسطيني، وعمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، وأساتذتي الكرام على إتاحة الفرصة لي لنيل درجة الماجستير.

الباحث

مهند ياسر ضميري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
صفحة الغلاف	أ
قرار لجنة المناقشة	ب
الإقرار والتفويض	ج
الإهداء	د
شكر وتقدير	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ح
قائمة الملاحق	ي
الملخص باللغة العربية	ك
الملخص باللغة الإنجليزية	ل
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	
1.1 المقدّمة	2
2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها	5
3.1 فرضيات الدراسة	7
4.1 أهداف الدراسة	7
5.1 أهمية الدراسة	8
6.1 حدود الدراسة ومحدداتها	9
7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات	9
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
1 .2 جودة الحياة النفسية	12
2 .2 النظرية المعرفية–السلوكية	26
3 .2 الدراسات السابقة	35

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

3. 1 منهجية الدراسة 43

3. 2 مجتمع الدراسة 43

3. 3 عينة الدراسة 44

3. 4 أدوات الدراسة 45

3. 5 تصميم الدراسة 56

3. 6 متغيرات الدراسة 57

3. 7 إجراءات تنفيذ الدراسة 57

3. 8 المعالجات الإحصائية 58

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

4. 1 اختبار التوزيع الطبيعي 61

4. 2 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى 62

4. 3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية 63

4. 4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة 72

4. 5 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة 73

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها

5. 1 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها 76

5. 2 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها 77

5. 3 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها 80

5. 4 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها 82

5. 5 التوصيات والمقترحات 84

المراجع باللغة العربية 85

المراجع باللغة الإنجليزية 93

ملاحق الرسالة 97

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
(1.3)	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=50)	47
(2.3)	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق الإحصائية في المتوسطات الحسابية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لدى أفراد العينة الاستطلاعية	48
(3.3)	قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة النفسية بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل والأبعاد الفرعية	49
(4.3)	درجات احتساب مستوى جودة الحياة النفسية	51
(5.3)	موضوعات جلسات البرنامج الإرشادية المعرفي– السلوكي	54
(6.3)	مواعيد الجلسات الإرشادية للبرنامج الارشادي	56
(1.4)	نتائج اختبار كولمجروف – سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)	62
(2.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً لمتغير المجموعة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس القبلي	63
(1.3.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس القبلي والبعدي	64
(2.3.4)	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة	64
(3.3.4)	الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي والاخطاء المعيارية لها	65
(4.3.4)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي	66
(5.3.4)	نتائج اختبار (Bartlett) للكروية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي	67
(6.3.4)	نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة مجتمعة وفقاً للبرنامج الإرشادي	68
(7.3.4)	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كلٌّ على حدةٍ وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم	69
(8.3.4)	الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي	71

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(4.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية 72

(5.4) نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة 74

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	مقياس الدراسة (نسخة نهائية)	98
ب	مقياس الدراسة (الأداة جاهزة للتحكيم)	101
ت	كتاب تحكيم أدوات الدراسة	105
ث	قائمة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي	107
ج	التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم	108
ح	البرنامج الإرشادي المطبق	109
خ	صور البرنامج الإرشادي	160
د	كتاب تسهيل مهمة الباحث	161

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

إعداد: مهند ياسر صالح ضميري

بإشراف: الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

2019

ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، واستخدم المنهج الشبه تجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة ممن لديهم درجة منخفضة على مقياس جودة الحياة النفسية، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم تتلقى أي نوع من الإرشاد. صمم لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، وطبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (90) دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.922)، وكانت الفروق دالة أيضاً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤشر إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية، كما أظهرت النتائج من خلال القياس التتبعي استمرارية الفاعلية للبرنامج الإرشادي.

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها انبثقت عنها توصيات عدّة، أهمّها:

توظيف البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى في المجتمع وتقويم فاعليته مع كل فئة من فئات المجتمع. والاهتمام بإعداد برامج إرشادية في الجامعات للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، جودة الحياة النفسية، الإرشاد المعرفي- السلوكي، طلبة جامعة القدس المفتوحة.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

The Effectiveness of a Counseling Cognitive- Behavioral Program in Improving Psychological Well- Being among Al- Quds Open University Students

Prepared by: Muhannad Yasser Saleh Dameri

Supervisor: Prof. Hussni Muhammad Awad

2019

Abstract

The aim of this study is to reveal the effectiveness of a counseling cognitive behavioral program in improving the psychological well- being among Al- Quds Open University Students. The researcher used the semi experimental approach. The study sample comprised (30) university' students (males/females) who a have low degree of psychological well- being. The study sample was randomly distributed two groups, experimental and control groups. The researcher applied the counseling program on the experimental group, while the control group did not receive any kind of counseling. The counseling program was developed and based on the cognitive behavioral theory and applied on the experimental group. The counseling program included (15) sessions, with two sessions per week and the duration of each session was lasted for (90) minutes. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the psychological well- being according to the post measurement in favor of the experimental group As The value of effect size of program(0.922). The differences were also significant in the experimental group with respect to the pre and post measurement in favor of the post measurement. The results indicated the effectiveness of the counseling program in improving of psychological well- being among university students, Through using the sequential measurement, the results showed the continuation of the effectiveness of the counseling program.

In the context of the results of this study and Discussed Emanated from them Several recommendations, of the most important: invest in the cognitive-behavioral counseling program used in the current study on other groups in society and evaluate its effectiveness with each category of society. and Taking care of the preparation of counseling programs in universities to deal with problems and mental disorders that lead to a decrease psychological well- being among university students.

Keywords: Indicative Program, Psychological Well- Being, Cognitive-Behavioral Counseling, Al- Quds Open University Students.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدّمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدّمة

من الطبيعي أن نفترض أنّ جميع الأفراد يرغبون في التمتع بحياة جيدة، وذلك من خلال مساعدة الأفراد على تحقيق الصحة والسعادة النفسية لهم، من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد. وتُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، لما لها أهمية كبيرة في بناء شخصيته، وتعزيز ثقته بنفسه، وتنمية إحساسه بهويته، ومساعدته على تحقيق التوافق والتكيف، مع نفسه ومجتمعه.

كما تتأثر جودة الحياة النفسية لدى الطلبة بمجموعة متنوعة من العوامل، مثل الاكتئاب وقلة التفاعلات الاجتماعية، وتدني الثقة بالذات، وهذه المشاكل النفسية لها آثار مهمة على حياة الطلبة، وعلى أدائهم الأكاديمي وسلوكاتهم. ومن أجل تحسين جودة الحياة لدى الطلبة، يجب مساعدتهم على إدراك أفضل لجودة الحياة من خلال الاستفادة من جميع الخدمات الجامعية، والمشاركة في عدد من الأنشطة المنهجية والهادفة، بالإضافة إلى البرامج الإرشادية والتدريبية التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية لديهم (Pekmezovic, Popovic, Tepavcevic, Gazibara & Paunic,2011).

وينظر إلى جودة الحياة النفسية على أنها انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته، ويعتبر مفهوم جودة الحياة النفسية مفهوما دينامياً يتضمن الكثير من المكونات الذاتية، والاجتماعية، والنفسية، وينظر إليه على أنه مظلة عامة تندرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية، على سبيل المثال: إلى أيّ مدى يشعر الأفراد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بقدرتهم في السيطرة على حياتهم الشخصية، وأن لحياتهم معنى وقيمة، وإلى أيّ مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين (رجيعة، 2009).

ويتغير مفهوم جودة الحياة النفسية بتغير الزمن وبتغير الحالة النفسية والعمرية التي يمر بها الفرد، وينظر إلى جودة الحياة النفسية من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل: الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية. وإنّ شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة (عبدالله، 2008).

ومفهوم جودة الحياة مفهوم واسع، يشمل الصحة النفسية، والتوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والسعادة، والرضا عن الحياة، والحياة الأسرية، والاجتماعية، وذلك تماشياً مع النظرة الإيجابية للحياة التي يشملها علم النفس الإيجابي (أبو رأسين، 2012)، كما أصبح مفهوم جودة الحياة في الآونة الأخيرة بؤرة ارتكاز للعديد من الدراسات والبحوث، وقد أصبح العلماء ينظرون إليها بوصفها مفهوماً أوسع من مفهوم الصحة النفسية (الطالب، 2013).

ويعدّ الإرشاد المعرفي- السلوكي أحد أهم التطورات في علم النفس المعرفي الحديث، وأكثر الأساليب فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي؛ وذلك نتيجة تشكيل نموذج كامل متكامل، يحتوي على فنيات معرفية، وفنيات سلوكية. ويرى منظروا الإرشاد المعرفي السلوكي أن للتفكير دور مهم في التأثير على السلوك الإنساني، وعلى دور التفكير في نشوء المشكلات واستمرارها (Bielig, McCabe & Antony,2006)، ويسعى الإرشاد المعرفي- السلوكي إلى إحداث تعديل أو تغيير في أنماط التفكير التي يعتقد بأنها تساهم في حل مشكلات المسترشد، وقد نالت هذه التقنيات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قدراً كبيراً من الدعم التجريبي، كما ينظر إليها على أنها أكثر التقنيات فعالية من بين سائر أنواع التدخل الإرشادي النفسي (ترول، 2007).

إن الفرد عندما يتعرض لمثير فإنه يعطي تفسيراً له، كما تعتمد الاستجابة على معنى المثير والتفسير الذي يعطيه الفرد، ويعتقد السلوكيون المعرفيون أن هذه الحقيقة هي التي تفسر استجابة الناس بطرق مختلفة للمثيرات المتشابهة. ويحاول الإرشاد المعرفي- السلوكي تغيير السلوك، من خلال التركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها، وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة كما هو في تعديل السلوك عموماً (شاهين، 2015).

ويقوم الإرشاد المعرفي- السلوكي أساساً على النموذج المعرفي، والذي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكاتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث، فليس الموقف بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، بل الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف (Beck, 2007)، ودور الإرشاد هو تعديل الإدراكات السلبية أو المحبطة، التي يبدو أنها تطيل بقاء أعراض الاضطرابات الانفعالية وتُقوّيها، ومن الممكن تعليم الأفراد ملاحظة هذه الأفكار وتغييرها (عبد الهادي والعزة، 2001).

ينصب اهتمام الدراسة الحالية نحو مرحلة التعليم الجامعي، إذ أن محاولة فهم تقدير الطلبة لجودة حياتهم النفسية، وإدراكهم لها يعدّ خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها، ويعدّ الإرشاد المعرفي- السلوكي غني بالفنيات والاستراتيجيات التي من شأنها أن تحدث تغييراً إيجابياً في جوانب شخصية الطلبة ومساعدتهم على التكيف مع البيئة الخارجية، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة النفسية، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تهدف إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

نظراً لأنّ طلبة الجامعات يمثلون شريحة مجتمعية مهمة، وفي ظل وجود العديد من الضغوطات النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، التي بدورها تُعرض طلبة الجامعة إلى مشكلات تسهم في إعاقة تكيفهم، وتُحد من تحقيق أهدافهم، مثل: تدني الثقة بالذات، والمشكلات الاجتماعية، وصعوبة تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، إذ تؤثر سلباً على جودة حياة الطلبة، مما يتطلب إجراء المزيد من الدراسات النفسية التي تحتوي على برامج إرشادية، تهدف إلى مساعدة الطلبة على مواجهة المشكلات والاضطرابات النفسية وإدراك أفضل لجودة حياتهم النفسية.

ومن خلال الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة، التي تناولت مفهوم جودة الحياة النفسية، ومفهوم جودة الحياة بشكل عام، على فئة طلبة الجامعات، تبين أن هذه الدراسات قامت بالتوصية بضرورة القيام بدراسات نفسية، تهدف إلى رفع مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، من خلال البرامج الإرشادية، لما لها من ارتباط قوي بصحتهم النفسية، ولما للجوانب النفسية من أثر بالغ على أدائهم الأكاديمي، ومنها دراسة (المشاقبة، 2014)، ودراسة (أغنية والألفة وعبد الهادي، 2012)، ودراسة (مريم، 2016)، ودراسة (أبو رأسين، 2012)، ودراسة (الحسينات، 2015)، ودراسة (رجيعة، 2009)، كما قامت دراسات سابقة، ومنها: دراسة (زيدان، 2015)، ودراسة (أبو شنب، 2017)، بالتوصية بأهمية القيام ببرامج إرشادية معرفية- سلوكية، لتحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ونظراً لأهمية هذه المفهوم الحديث، الذي لم يحظ بالقدر الكافي من البحث والدراسة، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة في البيئة الفلسطينية، تبين أنه لا يوجد إلا القليل من الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة النفسية في حدود علم الباحث، إذ تبين للباحث محدودية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسات التي استقصت فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة النفسية، سواءً أكانت بالبيئة الأجنبية، أم البيئة العربية، إذ ركزت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي للتعرف على علاقة جودة الحياة النفسية، ببعض المتغيرات الأخرى، ولا توجد أي دراسة في البيئة الفلسطينية في حدود علم الباحث تناولت متغيرات الدراسة الحالية، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التجريبية على المستويين الاجنبي، والعربي، التي تدخلت تجريبياً لتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس جودة الحياة النفسية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية.

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية– السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
2. التعرف إلى الفروق في مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي، والقياس البعدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. التحقق من استمرارية فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي وخلال فترة المتابعة.

5.1 أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة الجانب التي تتناوله، إذ يعدّ مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والذي يلاقي اهتماماً متزايد بالجانب الإيجابي للسلوك، سواءً على المستوى النظري أم التطبيقي، لما له أهمية في تحسين الجانب النفسي، والاجتماعي، والانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما تكمن الأهمية النظرية في إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم جودة الحياة النفسية، وأبعاده، وتحديد الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

سعت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية معتمداً على استراتيجيات، وفنيات إرشادية معرفية- سلوكية واستخدامه في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وأنه في حدود ما أتيح للباحث الاطلاع عليه من الدراسات السابقة لا توجد دراسات تطرقت إلى موضوع مجال الدراسة في البيئة الفلسطينية، وبالتالي يعد إضافة جديدة في مجال التراث النفسي لما يتوافر عليه من نتائج علمية وميدانية تساعد المرشدين والمختصين العاملين في ميدان الإرشاد النفسي والتربوي. كما تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية في البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية الذي ستقدمه، حيث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يمكن استخدامه من قبل المرشدين التربويين والنفسيين في الجامعات الفلسطينية والعربية، سيما وأنّ خدمات الإرشاد في الجامعات الفلسطينية لا زالت تتركز في الجانب الأكاديمي.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة بعد الأخذ بعين الاعتبار حدود رئيسة، أهمها:

1. الحدود البشرية: اقتصرت عينة الدراسة الأولية على (300) طالبٍ وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، إذ اختير أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة من بينهم.
2. الحدود الزمنية والمكانية: اقتصر تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعات من الطلبة المسجلين للفصل الأول من العام الدراسي 2019/2018، وفي منطقة تعليمية واحدة هي فرع طولكرم التعليمي، من بين طلبة جامعة فلسطينية واحدة، هي جامعة القدس المفتوحة في فلسطين.
3. كما تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات الأدوات المستخدمة، وهي:

- مقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة تطوير الباحث.
- البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي المطبق على عينة الدراسة.

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

اشتملت الدراسة على التعريفات الآتية:

البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

يعرفه العاسمي (27:2012)، بأنه "عبارة عن مجموعة من الاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية تقدّم بطريقة بناءة من قبل مختصين في مجال الإرشاد النفسي للأفراد المسترشدين الذين يعانون من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مكان وزمان محدد، وبهدف مساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم، وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يواجهونه من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، وتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم".

الإرشاد المعرفي- السلوكي (Cognitive-Behavioral Counseling):

يعرف سكوت ووليامز وبيك (2002: 379)، الإرشاد المعرفي- السلوكي بأنه" ذلك الإرشاد الذي يركز على دور العمليات العقلية، بالنسبة للدوافع والانفعالات، والسلوك، حيث تتحدد الاستجابة الانفعالية، والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه وتفسيره، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما". ويحدد البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي إجرائياً في الدراسة الحالية بالأساليب، والفنيات، والاستراتيجيات القائمة على الإرشاد المعرفي- السلوكي، وعدد الجلسات، والإجراءات، والأنشطة المنظمة والمحددة بفترة زمنية، والهادفة لتحسين جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جودة الحياة النفسية (Psychological Well-Being):

"هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، والاستمرار فيها، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية" (Ryff et al; 2006: 87).

ويعرف مفهوم جودة الحياة النفسية إجرائياً، بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 جودة الحياة النفسية

2.2 النظرية المعرفية– السلوكية

3.2 الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2. 1 جودة الحياة النفسية

كثير من الناس تفترض أن الصحة النفسية الإيجابية، تعني الشعور بالسعادة في معظم الأوقات، ولكن معظم الدراسات تشير: إلى أن المشاعر الإيجابية التي يحملها الفرد لها فوائد كثيرة، فهي تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وتشجعه على التعلم، والنمو، والعمل على مساندة الآخرين، وتظهر الأبحاث أن الحياة المرُضية للفرد هي حياة ذات معنى وهدف، وأن يتصرف الفرد وفقا للقيم الراسخة، وأن يسهم في الأمور، التي يهتم بها، وأن يكون لديه دور إيجابي في ذلك، مثل: العلاقات مع الأسرة، والأصدقاء، والعمل المجدي، أو أسباب أخرى جديرة بالاهتمام .(Carmody& Baer, 2008)

إن بداية الاهتمام في مفهوم جودة الحياة كان من خلال المجال الطبي، وذلك من خلال ملاحظة العلاقة بين الحالة الصحية للفرد، وجودة الحياة. وذلك بناء على معايير الجودة في الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى، حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات استراتيجية فعالة (المشاقبة، 2014).

ومنذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، وإن مفهوم جودة الحياة اطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي. ولكن في الآونة الأخيرة أصبح استخدامه للتعبير والدلالة على الحالة النفسية والانفعالية وعلى بناء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأنسان ووظيفته، والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة (مشري، 2014).

وهناك مكونين أساسيين لجودة الحياة، هما المكون الذاتي: وهو ما يعرف بالخبرة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى إدراك الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية، أو الرضا، والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضاً المشاعر الإيجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة، وذلك من خلال ما يمكن أن يشعر ويفكر به الفرد عن حياته، والمكون الثاني: هو جودة الحياة الموضوعية، ويهتم هذه المكون بالمستويات الذي يحتوي عليها جودة الحياة بشكل مستقر عن ذاتية الفرد، وتتضمن الظروف الصحية، والرفاهية الاجتماعية، والظروف المعيشية، والتعليم، والأمن، والسكن (Brulde, 2007; Countteny, Stplen & Duggn, 2003; Massam, 2002).

وتعتبر جودة الحياة النفسية النسخة النفسية من المكون الموضوعي لجودة الحياة، وهي تشتمل على الجوانب الإيجابية الذي يحتويه الفرد، وتشمل ستة أبعاد، هي: تقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والحياة الهادفة، وتعدّ هذه الأبعاد بمثابة الحاجات الأساسية للفرد، التي يجب أن يتم إشباعها، من أجل تحقيق جودة الحياة النفسية (Wells, 2016).

وهناك العديد من المفاهيم المتداخلة مع مفهوم جودة الحياة النفسية، ومنها جودة الحياة الانفعالية، والصحة النفسية الإيجابية، والمرونة النفسية، وتمثل جودة الحياة الانفعالية البعد الخاص بالكفاءة بالتعامل مع المشاعر، والانفعالات، وبالتالي تلقي الفرد تدعيمات اجتماعية إيجابية من الآخرين أثناء التفاعل الاجتماعي معهم، مما يؤدي إلى تقبله لذاته، والرضا عن الحياة، وهي تشكل أحد أبعاد جودة الحياة النفسية، وتمثل جودة الحياة النفسية البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما المرونة النفسية فهي تتمثل بقدرة الفرد بتجاوز العثرات والمحن والقدرة على تخطي تداعياتها السلبية، مما يزيد قابلية تحسين جودة الحياة النفسية للأفراد (أحمد وحسين، 2009).

وينظر إلى جودة الحياة النفسية على أنها مفهوم ديناميكي. يتضمن الأبعاد الذاتية، والاجتماعية، والنفسية، وكذلك السلوكات المتعلقة بالصحة النفسية، كما ينظر لها على أنها مفهوم متعدد الأوجه، هدفه الأساسي توجيه الأفراد لتحقيق الأداء النفسي الأمثل لهم (Henriques, 2011). وتتمحور جودة الحياة النفسية حول مفهوم حياة إيجابية للفرد، وإلى مدى شعور الفرد بأنه يمارس حياته بشكل فعال وهادف، وممارسة الحياة بشكل فعال وهادف، لا يعني أن على الفرد أن يشعر بأنه على ما يرام طوال الوقت، حيث يجب أن ينظر إلى التجارب القاسية والمؤلمة، مثل: الخذلان، والفشل، والحزن، واليأس، على أنها جزء طبيعي من الحياة، والفرد الذي يتمتع بجودة الحياة النفسية تكون لديه القدرة على التعامل مع هذه الصدمات، والمشاعر السلبية التي تواجهه في حياته (Huppert, 2009). كما أن مفهوم الشعور الجيد للفرد، لا يعتمد على المشاعر الإيجابية فقط، مثل: السعادة، والرضا، إنما يعتمد على مشاعر أخرى، مثل: الاهتمام، والمشاركة، والثقة، والمودة، ومفهوم جودة الحياة النفسية يتضمن قدرة الفرد على تطوير قدراته في التحكم بحياته بشكل إيجابي، وأن يكون لديه معنى وهدف للحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين (Cook Maher et al; 2017).

فجودة الحياة النفسية عبارة عن حالة كلية ذاتية، توجد عندما تتوازن الجوانب الانفعالية، والروحية، والاجتماعية لدى الفرد، وتسيطر عليه مشاعر الثقة والسعادة، ويعبر عنها على أنها حالة من التفكير الإيجابي البناء للأفراد عن أنفسهم، بالإضافة إلى الإحساس الإيجابي بحسن الحال، التي يتمكن الفرد من خلالها العمل على مواجهة الضغوط التي يواجها في حياته والسيطرة عليها (أبو شنب، 2017).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن هنا نرى أن الأفراد الذين يقومون بتقييم الأحداث الحياتية بشكل مستمر يتكون لديهم جودة حياة عالية، ويمتلكون القدرة على تقدير أحداث الحياة والعمل على تقدير الظروف التي يمرون بها. أما الذين لديهم جودة حياة منخفضة، فهم غير قادرين على تقدير أحداث الحياة وتقدير الظروف التي يمرون بها، وأن الرضا عن الحياة يشير إلى التقييم المعرفي الشامل الذي يقوم به الفرد لحياته ككل، وتعد مؤشراً رئيساً للصحة النفسية (رمضان، 2014).

إن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم نسبي يختلف من شخص إلى آخر، وذلك بناء على احتياجات الأفراد المختلفة، ومنها: الحاجات النفسية، والروحية، والحاجات العقلية، والحاجات الجسدية، وذلك ضمن أطر اجتماعية، وصحية، واقتصادية، كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم جودة الحياة، ومن هذه العوامل: العلاقات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، التي تقع ضمن المحيط الاجتماعي للفرد، والصحة النفسية والعقلية والصحة الجسمانية، والقدرة على التفكير، واتخاذ القرار، والقدرة على حل المشكلات، بالإضافة إلى القيم الثقافية والحضارية (الجوالده، 2013).

كما أن مفهوم جودة الحياة: هو كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً، والتدريب على كيفية حل المشكلات، واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين، والتضحية من أجل رفاهية المجتمع. وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل: الحاجات البيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والاستقرار الأسري، والرضا عن العمل، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية (داهم، 2015).

كما يشير طنطاوي (2016)، إلى أن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع متعدد الجوانب في حياة الأفراد، إذ يستخدم هذه المفهوم للتعبير عن مستوى الخدمات المادية والاجتماعية، التي يتمتع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بها أفراد المجتمع، أي أن هناك ارتباط بين مفهوم جودة الحياة، وبين الشعور بالأمل، والسعادة، والرضى، والرفاهية، ويتمثل بمستوى الشعور الإيجابي الذي يمتلكه الفرد.

ويشير أبو الرُب وأحمد (2013)، إلى أن جودة الحياة ترتبط بمدى امتلاك الفرد الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى، كما ترتبط جودة الحياة بالقيم الشخصية للفرد، والتي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية، وما واجهه من مشكلات، وجودة الحياة هي مدى رضا الفرد بالحياة والشعور بالراحة والسعادة.

ويرى فيليبس (Phillips,2006)، وسميث (Smith, 2000)، أن جودة الحياة النفسية هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة، وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، وتوقعاته، وقيمه، واهتماماته المتعلقة، وبصحته البدنية، وحالته النفسية، ومستوى استقلاليته، وعلاقاته الاجتماعية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة؛ وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته.

كما يرى صبيرة وإسماعيل (2017)، أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور حوله ومستقبله، وأن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها: ضغوط الحياة التي يواجها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به بسبب ضعف الإنجاز الذي حققه، وعدم القدرة على التحكم بالظروف الخارجية، إذ أن أكثر ما يحتاج اليه الفرد هو القدر على الإنجاز، والتحصيل الدراسي، ومواكبة المسيرة التعليمية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة أحساس الفرد بجودة الحياة.

ومن هنا نرى أن مفهوم جودة الحياة هو مفهوم واسع، يشمل: الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع النفسي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد، والشعور بالرضا، والسعادة، وتحقيق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الذات، كما أن مفهوم جودة الحياة يشمل ظروف موضوعية وذاتية، ولهذا يعدّ مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً في العلوم الطبيعية والإنسانية (حبيب، 2016).

1.2. 1 العوامل المؤثرة في جودة الحياة

يشير المالكي (2011)، إلى أن هناك عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة، هي كالآتي:

1. حاجات الفرد (الحب، التقبل، الصداقة، الصحة، الأمن).
2. المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً.
3. التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.
4. النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات.

1.2. 2 أبعاد جودة الحياة النفسية

هناك ستة أبعاد رئيسة لجودة الحياة النفسية، هي كالآتي:

أولاً– تقبل الذات (Self- acceptance):

يعدّ تقبل الذات أمر بالغ الأهمية في الصحة النفسية، وأن غياب قدرة الفرد على تقبل الذات بدون قيد أو شرط، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الصعوبات العاطفية للفرد، بما في ذلك: القلق، والاكتئاب، وعدم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وعدم السيطرة على الغضب (Carson & Langer, 2006). وينظر روجرز "Rogers" إلى الذات بأنها المحور الأساس للشخصية، ولها أهمية كبرى في التأثير على سلوك الفرد وتكيفه. وقد اعتبر "روجرز" الذات نتاجاً اجتماعياً ينمو من خلال العلاقات بين الأشخاص، وآمن بأهمية النظرة الإيجابية من الآخرين، أو من الفرد لذاته، وأن درجة تقبل الذات التي يخبرها الفرد ترتبط ارتباطاً موجباً بمستوى توافقه النفسي (Boeree, 2006).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعدّ تقبل الذات من أهم المفاهيم المؤثرة في حياة الفرد، فهي رحلة اكتشاف عيوب، ومميزات، وإمكانات، وقدرات الفرد. ويتكون مفهوم تقبل الذات من خلال تقبل الفرد لصفاته، وسلوكاته التي يحبها، والتي لا يحبها أيضاً، كما يتضمن فهم الفرد لنفسه بدون إصدار نقد أو حكم أخلاقي على نفسه، وينشأ تقبل الذات من خلال تحقيق الذات الذي ينتج بدوره من خلال اكتشاف وتنمية الذات (النمر، 2016).

ويرى ألبرت إليس وروجرز"Ellis & Rogers"، أن قبول الذات المشروط يرتبط بالمعاناة النفسية، لكن قبول الذات غير المشروط يعزز التكيف الشخصي، والرفاه النفسي للفرد، كما يعتبر قبول الذات، هو أساس تقدير الذات، فتقدير الذات الحقيقي ينبع من القبول والرضا الداخلي للفرد، ويرى "روجرز" أنه حتى ينمو تقدير الذات للفرد، فهو بحاجة لأن يتقبلها قبولاً غير مشروط، كما يسهل قبول الذات عملية التغيير، والنمو الذاتي الذي يعزز من تقدير الذات. وفي النهاية، لا يستطيع الفرد أن يغير سمات سلبية ينكر وجودها، إذ يعدّ قبول الذات خطوة مهمة نحو تحمل الفرد المسئولية عن حياته، وقدرته على تحقيق أهدافه الشخصية (Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003).

ثانياً- العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive relations With others):

إن الفرد عندما يحيى وسط مجتمع متفاعل معه فإن استمتاعه، وشعوره الإيجابي بسعادته مع نفسه يمتد ويتسع ليشمل علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، فالفرد لديه المقدرة على بناء الروابط الاجتماعية المتينة، وإقامة العلاقات الإنسانية، والصداقات المثمرة مع الآخرين (الرابغي، 2013)، كما أن امتلاك الفرد لشبكة آمنة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية من شأنه أن تمد الفرد بالإحساس بالصحة النفسية، والأمن النفسي. وتعتبر العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أهم مصادر السعادة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتخفيف من العناء، وتحسين الصحة، وفقدان العلاقات الاجتماعية تؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة النفسية، وتجعله عرضه للاضطرابات والأزمات النفسية (عبد الوهاب، 2006).

والعلاقات الإنسانية قد تأتي في صورة سلبية أو إيجابية من صور العلاقات التي تنشأ بين طرفين أو أكثر في مكان معين، ثم تنمو هذه العلاقات لتصبح علاقات اجتماعية إيجابية وثيقة، تقوم على أهداف ومبادئ يرتضيها أطراف العلاقة، ويرون بأنها ضرورية لتحقيق جودة الحياة الإنسانية المرغوب فيها، مما يسمح بحدوث التكيف والتفاعل الاجتماعي بين الفرد وأقرانه، وغالباً ما تعمل تلك العلاقات على تحقيق أهداف الحياة في جميع مجالات الحياة (الأسمري، 2011).

وتعتبر العلاقات الإيجابية مع الآخرين جوهر حياة الفرد، في البيت، وفي المدرسة، وفي العمل، وفي الجامعة، ومع الأصدقاء. كما أن هذه العلاقات الإيجابية تشبع مجموعة من الحاجات النفسية المهمة للأفراد، مثل: الحاجة إلى الحب، والأمن، والانتماء، كما تحدد هذه العلاقات كيف نرى أنفسنا والآخرين، وتعزز المعنى والغرض من الحياة، بالإضافة إلى تقديم الدعم للأفراد في وقت الحاجة، وزيادة الفاعلية في بيئات العمل، والتعلم. إن هذه العلاقات الإيجابية تحدد جودة الحياة النفسية للأفراد، وتعدّ مؤشراً مهماً للصحة النفسية للأفراد (Roffey, 2012).

ثالثاً– الاستقلالية (Autonomy):

يرى إريكسون "Erikson" أن الشعور بالاستقلال الذاتي، هو ذلك الشعور الذي يكتسبه الفرد في سنوات عمره المبكرة، ويُكوّن عاملاً محدداً ومهماً في نشأة الشعور بالاعتزاز الشخصي وبالنوايا الحسنة تجاه الآخرين (علوان، 2003). كما يرى فرويد "Freud" أن الحاجة إلى الاستقلالية من أهم الحاجات في تنمية شخصية الفرد، والشعور بالاستقلالية هو الوجه الآخر للشعور بالانتماء، وينمو هذه الشعور في جدل العلاقة بين الأنا والهو، والانا الأعلى والواقع، والحاجة إلى الاستقلال قوامها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاعتماد على الإمكانات الذاتية، وعلى الجهد المركزي. وهي أحد المنطلقات الأساسية للوجود الانساني (عبيد، 2008).

ويشير علماء النفس إلى أهمية الاستقلالية الذاتية في حياة الأنسان، لما لها من أثر كبير ومهم في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تفرضها الحياة، كما ينظر إلى الاستقلالية على أنها قدرة الأفراد في السير على وتيرة ايقاعهم الذاتي، واتباع قناعتهم واعتقاداتهم، كما هي إتباع للأصالة الذاتية في مقابل التبعية الانقيادية (حجازي، 2012). ويتمتع الأفراد الذين يحققون ذواتهم بحرية التصرف باستقلال عن بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، فهم يتمتعون بإمكانات كامنة، ولديهم القدرة على ضبط الذات والتحكم فيها، وقدرة على توجيه الذات، والإحساس بالإرادة الحرة، واستقلال الذات، ويتحملون المسؤولية، ولديهم القدرة على تقرير المصير، وكل هذا يجعلهم يشعرون بالاستقلال عن ضغوط الثقافة والبيئة (إبراهيم، 2014).

وتشير الاستقلالية إلى قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل، وقدرته على تقرير مصيره، وتقييم لأدائه وفقاً لمعاييره الداخلية، والانفتاح على الخبرة الشخصية، والشعور بعدم التقيد بالقواعد التي تحكم الحياة اليومية (Ryff & Singer, 2008). كما تشير إلى قدرة الفرد على إشباع حاجاته ورغباته، وتحقيق طموحاته بالاعتماد على قدراته وإمكاناته، وانفراده في اتخاذ القرارات وتصرفاته، وعدم السماح للآخرين بالتأثير فيه، وينظر إلى الاستقلالية الذاتية على أنها سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويتميز عن غيره في كفايته الذاتية، واتخاذ قراراته، ويمتلك سلوكاً إيجابياً، وحرية الرأي في الاختيار والتعبير (الفلاحي والعكيدي، 2017).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعاً– التمكن البيئي (Environ mental Mastery):

هو أحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة، والتحكم بها، مستفيداً من خبراته الماضية والحاضرة، وما يتوافر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهداف حياته (Ryff & Singer, 2008)، وكلما كان الشخص لديه القدرة في السيطرة على البيئة، كلما كان على استعداد في مواجهة التغيرات في الحياة، والتمكن البيئي: هو عبارة عن الحل والعلاج للتغلب على مشاعر العجز، كما أن التمكن البيئي يشير إلى شعور الفرد بأن له تأثير على الأحداث الحياتية الخاصة به، إذ تبين أن التمكن البيئي يزود الأفراد بالإحساس بمعنى الحياة، التي تؤدي به إلى مزيد من الرضا عن الحياة .(Oades, Steger, Delle Fave & Passmore,2017)

فالتمكن البيئي للفرد يمثل بعداً مهماً لجودة الحياة النفسية، وهي أحد أوجه الاقتدار الأساسية في صناعة المصير وإدارته، وإبراز أحسن ما لدينا، وما لدى مَن حولنا، وفرص محيطنا، هذه السيطرة تشكل اقتداراً إنسانياً بالغ القوة، وتعبر عن قدرة الفرد في مجابهة تحديات العالم المحيط به، وذلك من خلال خلق بيئة تتواءم مع حاجات الفرد، وهذا يتحقق من خلال الجهد والسعي المستمر، لا يقتصران على الاستجابة للمحيط في العائلة، والعمل، والمجتمع المحلي، ما يشكل تحدياً للفرد طوال حياته .(Pfaffenberger, Marko & Combs, 2011)

فالتمكن من البيئة هو أحد المكونات المهمة لإطار متكامل من الأداء النفسي الإيجابي، وهي قدرة الفرد على اختيار أو خلق بيئات مناسبة له ولظروفه النفسية، باعتبارها سمة من سمات الصحة النفسية، وتتطلب قدرة الشخص على السيطرة على المواقف البيئية، والمشاركة في الأنشطة المتعددة في مجالات الحياة المختلفة، كما تتطلب القدرة على التعامل والتحكم في البيئات والظروف الاجتماعية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعقدة، وتؤكد قدرة الفرد على المضي قدماً في العالم وتغييره بشكل خلاق من خلال الأنشطة البدنية أو المعرفية (إبراهيم، 2016).

خامساً- الغرض من الحياة (الحياة الهادفة) (Purpose in life):

إن معتقدات الفرد حول الغرض الجوهري من الحياة تعدّ ملمحاً جوهرياً للتشكيل النفسي، وإن هذه المعتقدات تمارس ضبطاً على جميع العناصر الأخرى في النظام الذاتي، كما أن وجود هدف للحياة توفر للفرد الإحساس بمعنى الحياة (McKnight & Kashdan, 2009)، وإن الغرض من الحياة يمثل دليلاً على النمو الكامل للإنسان، وهو بمثابة الحافز أو السبب الذي يدفع الفرد نحو تحقيق هدف معين (Chan Chi, Domínguez & Walker, 2018)، ويرى فرانكل "Frankl" إن الهدف الرئيس للإنسان يكمن في البحث عن المعنى في حياته: قضية، أو سبب، أو طريقة معينة، أو مثل أعلى، أو غاية تتمثل في التوجه نحو هدف يكرس له الفرد طاقاته ووقته (كوبر، 2015)، كما يتمثل بمقدرة الفرد على التوجه الذاتي والشعور بمعنى الحياة، وتحديد أهدافه بطريقة موضوعية (أبو زيد، 2013).

إن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف، يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة، وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة، وإن الهدف في الحياة والإحساس بالمعنى يرتبط إيجابياً مع الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، والصحة النفسية لدى الأفراد في مختلف الأعمار (محمد، 2006). وتكتسب حياة الفرد معناها من خلال الأهداف الذي يحددها الفرد لنفسه، وإن الفراغ الوجودي يأتي نتيجة لفقدان الفرد الهدف، والمعنى من الحياة، ويؤدي الفراغ الوجودي إلى ما يسميه "فرانكل" بالإحباط الوجودي، الذي يعني أن الحياة أصبحت مملة وتسير على وتيرة واحدة (الصقر ووهدي ويوسف، 2017)، كما إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفاً وأفكاراً، توفر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

له معنى لحياته، فالفرد الذي يمتلك إيماناً بفعله الماضي والحاضر، وتوجهه نحو المستقبل بثقة، تجعل منه مدركا لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى (Ryff & Singer, 2008).

سادساً- النمو الشخصي (Personal growth):

يشير النمو الشخصي إلى سعي الفرد للنمو، والتعلم، وتطوير جوانب شخصيته، إذ أن العلماء يختلفون بشأن كيفية تعريفيهم لهذا البناء، ولكن يتفقون أن النمو الشخصي يرتبط بدرجة عالية بجودة الحياة النفسية للفرد، ويربطون غالباً في العديد من التوجهات النظرية، النمو الشخصي بالأداء النفسي الأمثل للفرد (Lee, Ybarra, Gonzalez & Ellsworth, 2017; García, 2015). ويمثل النمو الشخصي اكتساب الصفات الإيجابية والمحافظة عليها، وتعديل الصفات السلبية غير المرغوبة لتنمية الذات، والوصول بها إلى مستويات عالية تظهر عليها الشخصية (إسماعيل، 2013).

وينظر للنمو الشخصي على أنه عملية مستمرة لفهم وتطوير الذات من أجل تحقيق أقصى قدر ممكن من الإمكانات والمهارات الشخصية، ويعتبر النمو الشخصي الأساس للصحة العاطفية، والفكرية، والجسدية، والروحية للفرد، ويقيم النمو الشخصي قدرة الفرد على تهيئة الظروف التي تمكنه من تطوير إمكاناته والاستمرار في الشعور بالتنمية والتطور والاعتقاد بأن حياة الفرد هادفة وذات معنى (González, Becerra, Saucedo, Gaytán & Rodríguez, 2016).

ويقصد بالنمو الشخصي محاولة الفرد تطوير إمكاناته من جوانب الشخصية كافة: العقلية منها والنفسية، والاجتماعية. كما أنه يحاول إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء، والتقدم المستمر، ونمو الذات. وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتقلي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور ولديه الإحساس بالواقعية. بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن وتقادم أحداثه، والإرشاد المعرفي- السلوكي يشتمل على العديد من الاستراتيجيات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والفنيات التي تعمل على مساعدة الأفراد على النمو الشخصي في جميع جوانب حياتهم الشخصية (Neenan& Palmer, 2012).

1.2. 3 مؤشرات قياس جودة الحياة

يرى ماجينو (Maggino, 2015)، أن هناك ستة مؤشرات رئيسة لقياس جودة الحياة، هي كالآتي:

1. المؤشرات الموضوعية: وتتمثل في مستوى المعيشة، والخدمات الصحية، وطول العمر، والمسكن، ومستويات التعليم، ومعدلات الوفيات، والكثافة السكانية.
2. المؤشرات الذاتية: وتتمثل بالرضا عن الحياة، والسعادة، والرفاه النفسي، والروح المعنوية، وتقدير الذات، والثقة.
3. المؤشرات النفسية: وتتمثل في النمو الشخصي، الكفاءة المعرفية، الكفاءة الاجتماعية، والقدرة على التكيف، والاستقلالية، وفاعلية الذات، وشعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض.
4. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلاً عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
5. المؤشرات المهنية: تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
6. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1.2. 4 الاتجاهات النظرية المستخدمة في وصف وتفسير جودة الحياة

تتعدد الاتجاهات في نظرتها إلى جودة الحياة. بحيث ينظر كل اتجاه من خلال مجموعة من المؤشرات، التي تعكس جودة الحياة. ويوجد ثلاثة اتجاهات رئيسة في تفسير جودة الحياة، هي كالآتي:

أولاً- الاتجاه الاجتماعي :

يشير حني (2015)، إلى أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة، يتضمن كل من العلاقات، والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل، إلا إذا تم التطرق إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية، أي مدى اندماج الفرد في المجتمع والنوعية، أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد. كما يرى عرفات ويحي (2016)، أن المنظور الاجتماعي يركز على المجتمع المفيد النافع، وعلى الرفاه الاجتماعي كهدف للثروة، والقدرة على الوصول إلى مصدرها، مما يمكن الأفراد من التحكم في مستوى معيشتهم اعتماداً على المال، والمعرفة، والملكية، والصحة الجسدية، والعلاقات الاجتماعية.

ثانياً- الاتجاه الطبي:

إن هذا الاتجاه يهدف إلى تحسين جودة الحياة للأفراد، الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة، أو الاضطرابات النفسية، أو العقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية، والعلاجية، ويرى هذا الاتجاه أن جودة الحياة تعدّ من الموضوعات المهمة المتداولة التي تتعلق في تطوير الصحة، وكان ذلك من خلال اهتمام الأطباء والمختصين في الجوانب النفسية، والاجتماعية في توفير الدعم النفسي، والسيكولوجي، من أجل تعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى (مريم، 2014).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً- الاتجاه النفسي:

يرتبط مفهوم جودة الحياة بالعديد من المفاهيم النفسية منها: قيم الإدراك الذاتي، والحاجات، ومفهوم الاتجاهات، ومفهوم الطموح، ومفهوم التوقع، بالإضافة إلى مفاهيم: الرضا، والسعادة، والتوافق، والتكيف، والصحة النفسية. كما يرى بعض العلماء أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون رئيس لجودة الحياة، كما أن مفهوم جودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، وتتوسط هذه العلاقة مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته (زيدان، 2015)، إن جودة الحياة تبعا للمنظور النفسي: تمثل البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق الحياة، وجودة الحياة تتطلب أن يكون الإنسان واعٍ لذاته، وقدراته، وإمكاناته، بالإضافة إلى التكيف والتوافق النفسي، بما يمكنه من تحقيق الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وأن جودة الحياة تبعاً للاتجاه النفسي تمثل درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر في جوانب شخصيته، وتوفر المناخ المزاجي والانفعالي المناسب للتعامل مع المتغيرات البيئية المحيطة به، وقدرة الفرد على امتلاك أساليب وفنيات إرشادية، كالقدرة على حل المشكلات، واتخاذ القرار، وأساليب التوافق، والتكيف النفسي (رمضان، 2014).

2. 2 النظرية المعرفية-السلوكية

تؤكد النظرية المعرفية- السلوكية على دور المعرفة، والسلوك، في الأداء النفسي والسعادة النفسية، فهي تفترض بأن تفكير الفرد، هو المسئول عن انفعالاته وسلوكه، وإن الإرشاد المعرفي، وتنظيم الاستراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية (Nystul, 2010). ويعدّ الإرشاد المعرفي- السلوكي أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديثة نسبياً، إذ تمثل هذه النظرية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نموذجاً من النظريات التكاملية، وقد نتجت هذه النظرية من إدخال العمليات المعرفية إلى حيز وأساليب الإرشاد السلوكي، وهي تؤكد وجود ارتباط بين التفكير والانفعال والسلوك (خضرة، 2014).

ويشدد الإرشاد المعرفي- السلوكي على أهمية المعتقدات والتفكير في تحديد السلوك والمشاعر، ويركز على فهم المعتقدات، والأفكار المشوهة، واستخدام تقنيات لتغيير هذه المعتقدات والتفكير، بالإضافة إلى دمج الأساليب الوجدانية والأساليب السلوكية في العملية الإرشادية، كما أن المرشدون المعرفيون يولون الاهتمام إلى مساعدة المسترشدين، على فهم المعتقدات المشوهة، والعمل على اقتراح أساليب لتغيير هذه المعتقدات، واختيار بدائل جديدة لحل المشاكلات، بدل الطرق القديمة. وذلك من خلال استخدام العديد من الاستراتيجيات الإرشادية (Sharf, 2010).

ويعتمد الإرشاد المعرفي- السلوكي على مجموعة من المهارات والاستراتيجيات، التي تمكن الفرد من التعرف إلى الأفكار والمشاعر، بالإضافة للتعرف إلى كيفية تأثير المواقف والأفكار والسلوكات على الانفعالات والمشاعر، وذلك من خلال تغيير الأفكار والسلوكات المضطربة؛ فعملية الإرشاد المعرفي- السلوكي، هي: اكتساب المهارات بشكل تعاوني، وقد يكون من خلال الواجبات المنزلية، كما إن الإرشاد المعرفي- السلوكي لا يقتصر فقط على مناقشة المشكلة مع المسترشد، أو تقديم المساعدة، إنما العمل على تعليمه وإكسابه المهارات اللازمة في أثناء فترة الإرشاد .(Cully& Teten, 2008)

وقد تبين فاعليته الإرشاد المعرفي- السلوكي مع الأفراد من مختلف الفئات العمرية: مع الأطفال، والمراهقين، والشباب، وكبار السن، وباختلاف مستويات التعليم والدخل، والخلفيات الثقافية المختلفة، بالإضافة إلى فاعليته عندما يستخدم بشكل فردي، أو جماعي، وهو إرشاد مكثف وقصير الأمد، يتضمن ما بين (6 – 20) جلسة إرشادية موجهة نحو أسلوب حل المشكلات، كما أنه مصمم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ليكون سريع وعملي نحو تحقيق الأهداف، وتزويد الأفراد بالمهارات اللازمة للحفاظ على صحتهم على المدى البعيد، ويركز الإرشاد المعرفي- السلوكي على هنا والآن، أي على المشكلات الآنية التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، كما يساعد الناس في البحث عن كيفية تفسير وتقييم ما يجري حولهم، والتعرف إلى آثار هذه التصورات على تجاربهم العاطفية (Rector, 2010).

ويشمل الإرشاد المعرفي- السلوكي على مناهج عديدة تتشابه في جوهرها، وتختلف في فنيات تطبيقها، ومن أشهرها منهج "بيك" في الإرشاد المعرفي، ومنهج "ألبرت إليس" في الإرشاد العقلاني الانفعالي، ومنهج "ميكينبوم" في تعديل السلوك المعرفي، ومنهج "ويسلر وهانكين" في الإرشاد التقويمي المعرفي، اللذين حاولا فيه الجمع بين الإرشاد العقلاني الانفعالي، ومكتشفات التعلم الاجتماعي، وعلم النفس الاجتماعي المعرفي، ومنهج "كيلي" للتصورات الشخصية، ومنهج "ألبرت باندورا" في التعلم الاجتماعي، ومنهج "لازاروس" في العلاج متعدد النماذج، وأسلوب حل المشكلات "لفولد فرايد" (أبو أسعد، 2011).

2.2. 1 المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي- السلوكي

يرى كل من بيك (Beck,2011)، وسومرز (Somers, 2007)، أن هناك مجموعة من المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي- السلوكي، هي كما يلي:

1. يستند الإرشاد المعرفي- السلوكي على أساس متطور باستمرار في صياغة مشكلة المسترشد وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي، وذلك من خلال تحديد الأفكار الحالية للمسترشد، والتعرف إلى السلوكات غير المرغوب فيها، ثم التعرف إلى العوامل المترسبة التي أثرت على أفكار المسترشد، وبعد ذلك التعرف إلى الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المسترشد الحوادث التي يتعرض لها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. يعتمد الإرشاد المعرفي– السلوكي على وجود تحالف علاجي جيد بين المرشد والمسترشد، تجعل المسترشد يثق في المرشد، وذلك من خلال التعاطف، والاهتمام بالمسترشد، بالإضافة إلى الاحترام والاستماع الفعال.

3. يؤكد الإرشاد المعرفي– السلوكي على أهمية التعاون والمشاركة النشطة، والعمل ضمن فريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات وتحديد المشكلات التي تنتج عن التشوهات المعرفية في تفكير المسترشد، وأعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المسترشد في الجلسات.

4. يسعى المرشد إلى تحديد أهداف معينة يسعى لتحقيقها، وحل مشكلات محددة.

5. يركز الإرشاد المعرفي– السلوكي على الحاضر، حيث يتم التركيز على المشكلات الحالية وعلى مواقف معينة تثير القلق لدى المسترشد.

6. الإرشاد المعرفي– السلوكي إرشاد تعليمي، يهدف إلى جعل المسترشد معالجاً لنفسه، كما أنه يهتم بتزويد المسترشد بالمهارات اللازمة، لمنع عودة الانتكاس بعد التحسن.

7. الإرشاد المعرفي– السلوكي إرشاد مكثف ومحدد في فترة زمنية.

8. تنفد الجلسات في الإرشاد المعرفي– السلوكي وفق جدول عمل منظم، للتعرف إلى الوضع الانفعالي للمسترشد.

9. يعلم الإرشاد المعرفي– السلوكي المسترشد كيف يتعرف إلى الأفكار والاعتقادات غير الفعالة، وكيف يقوّمها ويستجيب لها.

10. يستخدم الإرشاد المعرفي– السلوكي مجموعة من الفنيات لإحداث تغييرات في التفكير، والمزاج، والسلوك. بالإضافة إلى الفنيات المعرفية الأساسية، مثل: الأسئلة الجدلية (السقراطية)، والفنيات السلوكية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.2.2 أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي- السلوكي

يستخدم الإرشاد المعرفي- السلوكي أساليب وفنيات عديدة، منها:

أولاً- الدحض والإقناع:

تعتبر الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية من المسببات الأساسية التي يتمسك بها الكثير من الأفراد التي تؤدي إلى حدوث الاضطرابات الانفعالية والنفسية، والمرشد المعرفي- السلوكي يستطيع أن يوضح للمسترشد عدم سلامة ومنطقية هذه الأفكار، والاستمرار بتبني هذه الأفكار يؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية وسلوكية، والعمل على مساعدة المسترشد باستبدال هذه الأفكار بأفكار أخرى عقلانية، ومنطقية، تحقق له الصحة النفسية (عبد الرحيم، 2016).

ثانياً- إعادة البناء المعرفي:

يتم من خلالها تعليم المسترشد طريقة التحليل الذاتي، وذلك بالطلب منه أن يسجل على مذكرة خاصة: معتقداته، وأفكاره اللاعقلانية المرتبطة بالمشكلة، ثم يطلب منه: تحليل التصرفات الخاطئة، ومن ثم تطوير أهداف انفعالية وسلوكية ومعرفية جديدة (أبو زعيزع، 2009).

ثالثاً- أسلوب حل المشكلات:

هو مجموع العمليات التي يستخدم فيها الفرد المعارف والمعلومات والأفكار والمهارات والخبرات السابقة من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف معين ليس مألوف له. وهناك نوعان من التوجهات نحو حل المشكلات: قد يكون توجه إيجابي ويعتمد فيه الفرد على تقييم المشكلات والتحديات، وأن يكون متفائل في الاعتقاد بأن المشاكل قابلة للحل، وأن يعي الفرد أنه قادر على حل المشكلة. وأن يعي أن النجاح في حل المشكلة يتطلب بذل الجهد والمزيد من الوقت، وأن يكون على استعداد على مواجهة المشكلة، بدلاً من تجنبها. أما التوجه السلبي فينظر فيه الفرد إلى المشكلة على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنها تهديد، وأنه غير قادر على حلها، والشك في نجاح حل المشكلات، والنظر إلى المشكلات على أنها غير قابلة للحل، والإحباط والاضطراب عند مواجهة المشكلة (Donohue & Fisher, 2008).

رابعاً- التدريب على التعليمات الذاتية:

أساس هذه الفنية هو أن الأشياء التي يقولها الأفراد لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها، حيث أن السلوك الإنساني يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته، ويعتبر الحديث الذاتي أحد هذه الأنشطة، ومن الطرق المرتبطة بأسلوب تعديل المحتوى الفكري والحوار الداخلي ما يسمى بالإيقاف المتعمد للأفكار غير المرغوبة، وتطبق من خلال طلب المرشد من المسترشد أن يفكر بطريقة متعمدة في الفكرة التي تسبب له التعاسة، ثم يطلب منه المرشد أن يشير بإصبعه عندما تكون الفكرة قد تبلورت، وفور ظهور الإشارة الدالة على تكوين الفكرة وتبلورها يهتف المرشد توقف، إذ يمكن استخدام هذه الأسلوب ذاتياً باستبدال أوامر من المرشد بأوامر من الذات (بلان، 2015).

خامساً- أسلوب الواجبات المنزلية:

ويقصد بذلك أن المرشد يطلب من المسترشد القيام ببعض الواجبات البيتية، التي تشمل على قيامهم بمراجعة الجلسات الإرشادية، وتخيل أنفسهم في داخلها مرة أخرى (الزيود، 2008)، وذلك من خلال تشجيع المسترشدين على عمل واجبات منزلية معينة خلال الجلسات تتعلق بمواقف الحياة اليومية التي تحدث بين الجلسات، وبهذه الطريقة يتعلم المسترشدون تدريجياً كيفية التعامل مع القلق ومواجهة الأفكار اللاعقلانية. إن الواجبات المنزلية تقدم فرصة للمسترشدين للتدريب على مهارات جديدة خارج الجلسات الإرشادية، والتي قد تكون أكثر فائدة من الجلسة الرسمية (كوري، 2011).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سادساً– استراتيجية الاسترخاء:

الاسترخاء هو شد العضلات وإرخاؤها من أجل الوصول إلى الراحة والهدوء الجسدي، والنفسي، والفكري، حيث يساعد الاسترخاء على أن يقلل الفرد من كمية التوتر في عضلاته، ويساعد على حسن التفكير والتأمل بشكل مناسب، ويساعد على التحسين من أداء العمل، كما يساعد على التخلص من معظم أنواع القلق التي يمر بها الفرد في الحياة (أبو أسعد، 2009). ويستخدم الاسترخاء لأن علماء الفسيولوجيا بينوا أن الأفراد يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بزيادة الأنشطة العضلية أو تغيرها، إذ تؤدي هذه الأنشطة إلى توترات في الرقبة والمفاصل، وكذلك عضلات المعدة والقفص الصدري. كل هذه الاضطرابات تضعف التوافق، والكفاءة العقلية، والتفكير السليم للشخص، ولذلك لا بد من ممارسة الاسترخاء للعودة إلى للحالة الطبيعية (الداهري، 2005).

سابعاً– فنية النمذجة:

طريقة يحصل فيها المسترشد على معلومات من الشخص النموذج، ويحولها إلى صور ومفاهيم معرفية وضمنية، وإلى حديث داخلي عنده ليعبر عنها بسلوك خارجي، وهو تقليد للنموذج. ويقوم المرشد بإعطاء تعليمات لتوجيه المسترشد للقيام بالعمل المطلوب منه، من خلال ملاحظة النموذج (بلان، 2015). وهي العملية التي يمثلها سلوك الفرد أو الجماعة النموذج كحافز للأفكار المتشابهة أو المواقف من خلال عملية التعلم بالمراقبة، إذ يلاحظ نموذج معين ويحاول تقليده، وهذا يفيد في اكتساب مهارات جديدة، وكبح استجابات الخوف، وتسهيل الاستجابات، ومن أشكالها النمذجة الرمزية، والذات كنموذج، والنمذجة بالمشاركة (أبو أسعد وعربيات، 2009).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثامناً– لعب الدور:

تتضمن هذه التقنية عناصر سلوكية، ومعرفية، وعاطفية، ويتدخل المرشد في الجلسات ليوضح للمسترشدين ما يتحدثون به لأنفسهم، تعمل على خلق مشكلاتهم ومتاعبهم، وأن بإمكانهم أن يعملوا على تغيير مشاعرهم غير الصحية إلى أخرى صحية، ويستطيع المسترشدون أن يتدربوا على أنماط معينة من السلوك، ليعبروا عما في داخلها تجاه موقف ما، ويكون التركيز على المعتقدات اللاعقلانية التي لها علاقة بالمشاعر المزعجة الغير سارة (كوري، 2011).

تاسعاً– التدريب على التحصين ضد الضغوط:

تستخدم هذه التقنية لتحصين الفرد، ووقايته من الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية، وتستند على افتراض مساعدة الأفراد على التعامل مع مواقف الضغط النفسي قبل مواجهتا، وعلى مساعدتهم على التكيف بفاعلية مع مثيرات ضاغطة بسيطة الشدة، بهدف التوافق مع مثيرات ضاغطة شديدة الشدة (بلان، 2015).

عاشراً– التدريب على المهارات الاجتماعية:

تهدف هذه التقنية إلى تنمية قدرات الفرد، ليتفاعل بفاعلية مع الآخرين، في مواقف اجتماعية مختلفة، وتستعمل لتصحيح عيوب المسترشد فيما يتعلق بمهاراته التفاعلية مع الناس، ومفهوم المهارات الاجتماعية يتضمن أن تكون قادراً على التعامل مع الآخرين، بطريقة ملائمة وفعالة، كما تستخدم هذه التقنية مع الأفراد الذين تنقصهم مهارات تأكيد الذات (كوري، 2011).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حادي عشر– تدريب التوكيدية (تأكيد الذات):

أن التدريب على التوكيدية مفيدً للمسترشدين الذين يجدون الصعوبة في المطالبة بحقوقهم، أو غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، بأسلوب بنائي، إذ أن هناك عدة خطوات يقوم بها المرشد مع المسترشد في التدريب على التوكيدية، أولاً: يحدد المرشد والمسترشد ما إذا كانت هناك حاجة للتدريب على التوكيدية، ثانياً: يصف المرشد كيف أن زيادة التوكيدية قد يكون مفيدة، ثالثاً: تقوم على عملية التدريب السلوكي، والتي من خلالها يقوم المرشد بنمذجة السلوك التوكيدي، ثم يطلب من المسترشد إعادة السلوك التوكيدي، وفي النهاية يقدم التغذية الراجعة والتعزيز المناسب (Nystul,2010).

ثاني عشر– إيقاف التفكير الخاطئ:

تعدّ فنية إيقاف التفكير الخاطئ استراتيجية فعالة لمساعدة الآخرين في التغلب على التفكير السلبي واكتساب منظور جديد في الحياة، إذ تساهم فنية إيقاف التفكير الخاطئ المسترشدين التحكم بالأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية مما تعزز الشعور بالطمأنينة لديهم، ففي الغالب نرى أن المسترشدين يحملون العديد من الأفكار الخاطئة التي يكون لها تأثيرات سلبية على مشاعرهم وسلوكاتهم، ويكون دور المرشد هنا تدريب المسترشد على قول "قف" للأفكار الخاطئة التي تراوده إلى أن يصبح المسترشد قادراً على أن يتحدث مع نفسه، واستبدال الأفكار الخاطئة بأخرى إيجابية (Boyes, 2018).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. 3 الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة، التي تناولت موضوع جودة الحياة النفسية مع متغيرات أخرى، ذات علاقة بالدراسة الحالية.

3.2. 1 الدراسات العربية التي تناولت برامج ارشادية

قام **أبو شنب (2017)**، بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي- سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي من ذوات والدين مطلقين في جامعة المنوفية، تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة، قسمن مناصفة إلى مجموعتين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس اليأس لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اليأس وكذلك مقياس جودة الحياة النفسية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض اليأس وتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطالبات، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة.

وأجرى **بريك (2016)**، دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة الباحة، واشتملت عينة الدراسة على (20) من طالبات كلية التربية، قسمن مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل مجموعة (10) طالبات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فاعلية للبرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، وإلى استمرار فاعلية البرنامج خلال فترة المتابعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتناول **سليم (2015)**، دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مدرسة الفيصلية الأهلية، تكونت عينة الدراسة من (17) طالباً، أشارت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم، وإلى استمرار تأثير البرنامج في تحسين جودة الحياة.

كما هدفت دراسة **البري (2015)**، إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة الملك خالد، واشتملت عينة الدراسة على (34) طالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد.

وتناول **الدبور وزهران (2013)**، دراسة حول فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين جودة الحياة لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم، تكونت العينة على (20) من الأطفال ذوي صعوبات التعلم (صعوبات القراءة والكتابة)، والذين اختيروا من مدرسة الأمل بشبين كوم، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) أطفال من ذوي صعوبات التعلم في كل مجموعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحسن جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بدرجات المجموعة الضابطة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقدم لهم في تحسين جودة الحياة.

وقام **علي (2012)**. بدراسة هدفت للتعرف إلى فاعلية التدريب على السلوك التوكيدي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة السمعية في جامعة حائل، واشتملت العينة على (20) طالبة، قسمن إلى مجموعتين، تجريبية اشتملت على (10) طالبات، والضابطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اشتملت على (10) طالبات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في القياس البعدي بين درجات المجوعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات ذوي الإعاقة السمعية.

وأجرى **أحمد وحسين (2009)**، دراسة هدفت إلى قياس فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الطائف، اشتملت العينة على (33) طالبة، قسمن إلى مجموعتين، تجريبية اشتملت على (17) طالبة، والضابطة بواقع (16) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في القياس البعدي بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق دالّة احصائيّاً بين درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطالبات.

3.2. 2 الدراسات الاجنبية التي تناولت برامج ارشادية

أجرى **باري وجورجي وكابور وباجيران واغابابي وصابري (Pari, Gorji, Khakpour, Bajgiran, Aghababaee & Saberi, 2018)**، دراسة لقياس فاعلية التدريب على مهارة ضبط العاطفة في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة التمريض، اشتملت عينة الدراسة على (24) طالباً وطالبة، وزعوا مناصفة عشوائيّاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت نتائج الدراسة أن التدريب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على مهارة إدارة المشاعر والانفعالات أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وفي دراسة **ماريرو وكاربالييرا ومارتين وميجياس و هيرناندیز (Marrero, Carballeira, Martín, Mejías & Hernández, 2016)** ، التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي والإرشاد المعرفي– السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على (48) طالباً وطالبة إسبانياً، وزعوا عشوائيّاً إلى مجموعتين تجريبية تكونت من (25) طالباً وطالبة، وضابطة تكونت من (23) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، واستمرار الفاعلية في فترة المتابعة.

وسعت دراسة **باليفاني وآخرون (Pahlevani et al, 2015)**، إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي– سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية للممرضات، اشتملت العينة على (40) ممرضة، وزعوا مناصفة عشوائيّاً إلى مجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة، إذ تلقت المجموعة التجريبية برنامج الإرشاد المعرفي– السلوكي بواقع عشر جلسات، ولم تتلقى المجموعة الضابطة أي نوع من التدخل، أشارت النتائج إلى أن التدريب على إدارة الإجهاد بواسطة الإرشاد المعرفي– السلوكي أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وهدفت دارسة **ماني وعبادي (Manee & Abadi, 2015)**، إلى تقصي فاعلية الإرشاد المعرفي– السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية والرضا المدرسي، على جميع الفتيات المراهقات اللواتي تتراوح اعمارهن ما بين (14_15) سنة، إذ اختيرت (30) طالبة، قسموا مناصفة عشوائيّاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً في مستوى جودة الحياة النفسية والرضا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المدرسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي تلقينى التدخل الإرشادي المعرفي- السلوكي مقارنة بالمجموعة الضابطة، واستمرار فاعلية البرنامج في فترة المتابعة.

كما أجرى **غانباري وحبيبي وشمس الدين (Ghanbari, Habibi & Shams Al-Dini, 2013)**، دراسة هدفت لتقصي فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي في تعزيز جودة الحياة النفسية والعاطفية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على (228) طالباً، اختير منهم (40) طالباً، وزعوا عشوائيّاً مناصفة إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فاعلية لبرنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي في تعزيز جودة الحياة النفسية والعاطفية والاجتماعية لدى الطلبة.

كما أجرى **نوترس (Notter's, 2013)**، دراسة لتقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدخلات الإرشادية لعلم النفس الإيجابي في تحسين جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (132) طالباً نيوزيلندياً، وزعوا عشوائيّاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً في جودة الحياة لدى الطلبة الذين تلقوا التدخل الإرشادي متعدد المكونات لعلم النفس الإيجابي.

وفي دراسة **راشد وانجم (Rashid & Anjum, 2008)**، التي هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي قائم على مكونات علم النفس الإيجابي في تحسين جودة الحياة، اشتملت عينة الدراسة على (22) طالباً كندياً، قسموا عشوائيّاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى فاعلية التدخل الإرشادي في زيادة مستوى جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من خلال عرض الدراسات السابقة، يمكن استخلاص أن هناك حاجة للبرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة النفسية، ووجود مستويات منخفضة في جودة الحياة النفسية تظهر الحاجة إلى مزيد من الاستقصاء والبحث في فاعلية برامج إرشادية، قد تسهم في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات التي قدمت البرامج الإرشادية، لتحسين جودة الحياة، وجودة الحياة النفسية لدى الطلبة، ومنها: دراسة (علي، 2012)، ودراسة (الدبور وزهران، 2013)، ودراسة (البري، 2015)، ودراسة (سليم، 2015)، ودراسة (بريك، 2016)، ودراسة (أبو شنب، 2017)، ودراسة (Ghanbari, Habibi & Shams Al-Dini, 2013)، ودراسة (Manee & Abadi, 2015)، ودراسة (Pahlevani et al; 2015)، ودراسة (Marrero, Carballeira, Martín, Mejías & Hernández, 2016)، إذ أظهرت هذه الدراسات فاعلية البرامج الإرشادية الذي اشتملت على الجوانب المعرفية والسلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، الذين لديهم مستوى منخفض من جودة الحياة النفسية، وأكدت نتائج جميع الدراسات، على أهمية استخدام البرامج الإرشادية، في تحسين جودة الحياة وجودة الحياة النفسية، كما أوصت بضرورة توظيف الفنيات المعرفية– السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية. أما دراسة (أحمد وحسين، 2009)، ودراسة (Rashid & Anjum, 2008)، ودراسة (Notter's, 2013)، ودراسة (Pari, Gorji, Khakpour, Bajgiran, Aghababaee& Saberi, 2018)، فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة النفسية.

ويتضح من الدراسات السابقة محدودية الدراسات العربية التي تناولت استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية، كما يتضح أن هناك ندرة واضحة في الدراسات الأجنبية التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية، كما أن معظم الدراسات التي أهتمت بمفهوم جودة الحياة النفسية طبقت في بيئات مختلفة عن البيئة الفلسطينية، لذلك ستتناول هذه الدراسة استخدام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية– السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وهو ما لم تتطرق إليه أي من الدراسات السابقة من حيث الموضوع أو عينة الدراسة.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات والبحوث السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة وتحديدها، وبيان أهمية الدراسة ومبررات إجرائها، وصياغة الفروض الملائمة، وتطوير أدوات القياس، وتحديد أهداف البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي وجلساته. فكانت هذه الدراسة تأكيداً على ما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وهدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي– سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 تصميم الدراسة

6 .3 متغيرات الدراسة

7 .3 إجراءات تنفيذ الدراسة

8 .3 المعالجات الإحصائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطريقة والإجراءات التي أتبعت في تنفيذ الدراسة، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي أتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

لتحديد فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، أستخدم المنهج شبه التجريبي، وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ولتقصي أثر المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في المتغير التابع : جودة الحياة النفسية، تمّ إجراء القياسين القبليّ والبعديّ واستخرجت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة لدرجات جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعتين التّجريبيّة والضّابطة (الوادي والزعبي، 2011).

2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم، البالغ عددهم للسنة الدراسية (2018-2019) (2984) طالباً وطالبة، وذلك حسب سجلات عمادة القبول والتسجيل في جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم للفصل الدراسي الأول.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3.3 عينة الدراسة

أستخدم الباحث أنواعاً عدة من العينات لتطبيق الدراسة على النحو الآتي:

1.3.3 العينة الاستطلاعية للدراسة

اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم، وذلك لفحص الثبات والصدق لمقياس جودة الحياة النفسية المستخدم كأداة في الدراسة، وقد اختيرت بالطريقة العرضية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها.

2.3.3 عينة الدراسة الميدانية

ضمت عينة الدراسة الميدانية (300) طالبٍ وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم، اختيروا بالطريقة القصدية، وذلك بسبب صعوبة الوصول إلى كافة أفراد عينة الدراسة العشوائية، وقد طبق مقياس جودة الحياة النفسية عليهم، وذلك لتحديد فئة المبحوثين الذين يظهرون درجات منخفضة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية.

3.3.3 العينة التجريبية للدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبٍ وطالبة، مناصفة بين الذكور والإناث، ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس جودة الحياة النفسية، وأظهروا الرغبة في المشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد وزع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة، بواقع (15) في كل مجموعة، بعد ترتيب درجات العينة الميدانية تنازلياً، ومن ثم اختيار المجوعتين التجريبية والضابطة بالطريقة المنتظمة، بحيث يكون الأفراد ذوي الترتيب الفردي ضمن المجموعة التجريبية، والأفراد ذوي الترتيب الزوجي ضمن المجموعة الضابطة، وقد فحص التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.3 أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية، طوّرت أداتي الدراسة استناداً إلى الأدب النظري وإلى الدراسات السابقة في هذه المجال، وهما مقياس جودة الحياة النفسية، وبرنامج الإرشاد المعرفي–السلوكي.

1.4.3 مقياس جودة الحياة النفسية

من خلال إجراء دراسة مسحية في حدود ما توفر للباحث الاطلاع عليه لبعض مقاييس جودة الحياة النفسية العربية، ومنها: (أبو شنب، 2017؛ الجندي وتلاحمة، 2016؛ بدر، 2014؛ أبو زيد، 2013؛ خليل، 2013؛ أحمد وحسين،2009)، والأجنبية، ومنها: (Ryff, Lee & Keyes, 1995)، تبين أن جميع المقاييس السابقة تبنت مقياس (Ryff)، وطوّر مقياس جودة الحياة النفسية استناداً إلى تلك المقاييس مع مراعاة الأبعاد الستة لجودة الحياة النفسية وفقاً لنموذج (Ryff, 1989).

1.1.4.3 الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية

2.1.4.3 صدق مقياس جودة الحياة النفسية

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity)

من أجل التحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس جودة الحياة النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم، وقد بلغ عددهم (13) محكماً، كما هو موضح في ملحق (ث)، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات ومدى وضوحها، ومناسبتها للبعد الذي وضعت فيه، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (55) فقرة، موزعة على (6) مجالات، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفقرة، وقد حسب معيار الاتفاق بين المحكمين عن طريق معادلة كوبير (Cooper) إذ يرى (ماضي وعثمان، 1999)، أنه يمكن حساب صدق المحكمين عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{صدق المحكمين} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق + عدد مرات الاختلاف}} \times 100\%$$

وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد حذفت (7) فقرات وعدلت (3) فقرات، كما هو مبين في ملحق (ج)، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد أصبح عدد فقرات أداة الدراسة (48) فقرة، كما هو مبين في الملحق (أ).

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

للتحقق من صدق البناء للمقياس أعتمد الباحث صدق البناء باستخدام العينة الاستطلاعية للدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخّدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة النفسية)، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية لمقياس (جودة الحياة النفسية)، كما هو مبين في الجدول (1.3):

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (1.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة النفسية بالمجال الذي تنتمي إلية، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=50)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
	تقبل الذات			العلاقات الاجتماعية الإيجابية			الاستقلالية	
1	0.61**	0.34*	9	0.53**	0.47**	17	0.61**	0.65**
2	0.64**	0.38**	10	0.73**	0.48**	18	0.66**	0.49**
3	0.64**	0.48**	11	0.66**	0.45**	19	0.67**	0.62**
4	0.56**	0.38**	12	0.60**	0.37**	20	0.79**	0.64**
5	0.65**	0.63**	13	0.69**	0.43**	21	0.64**	0.55**
6	0.62**	0.54**	14	0.67**	0.37**	22	0.77**	0.64**
7	0.60 **	0.39**	15	0.50 **	0.37**	23	0.72**	0.55**
8	0.59**	0.50**	16	0.54**	0.51**		الاستقلالية **0.85	
	تقبل الذات **0.75			العلاقات الاجتماعية **0.69				

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
	التمكن البيئي			الغرض من الحياة			النمو والتطور	
24	0.61**	0.35*	33	0.59**	0.54**	40	0.58**	0.54**
25	0.51**	0.38**	34	0.76**	0.50 **	41	0.49**	0.43**
26	0.63**	0.36*	35	0.53**	0.48**	42	0.64**	0.52**
27	0.57**	0.50 **	36	0.63**	0.38**	43	0.63**	0.52**
28	0.63**	0.30*	37	0.73**	0.46**	44	0.76**	0.45**
29	0.66**	0.32*	38	0.69**	0.40 **	45	0.60**	0.39**
30	0.67**	0.60 **	39	0.64**	0.35*	46	0.67**	0.44**
31	0.64**	0.50 **		الغرض من الحياة **0.67		47	0.36**	0.39**
32	0.65**	0.58**				48	0.56**	0.53**
	التمكن البيئي **0.70						النمو والتطور **0.79**	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.01)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (1.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (0.30_0.79)، ويوضح ذلك أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً (α≤0.05) أو (α≤0.01)، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011)، أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذاك لم تحذف أي فقرة من فقرات مقياس جودة الحياة النفسية.

ثالثاً: الصدق التميزي (Discriminative Validity)

قام الباحث بإيجاد هذا النوع من الصدق الذي يطلق علية أحياناً بصدق المقارنة الطرفية، إذ يبين هذا الصدق قدرة المقياس على التميز بين أصحاب القدرات العالية، أصحاب القدرات المنخفضة في سمة أو صفة ما. وقد حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفئتين المتطرفتين (27%) من حجم العينة الاستطلاعية، على اعتبار أن هذه النسبة هي أكثر التقسيمات تمييزاً للمستويات المتطرفة ما بين التميز والضعف، وهذا ما أكدة (أبو حطب وعثمان وصادق، 2008)، ولدى استخدام اختبار (ت) كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (2.3):

جدول (2.3) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق الإحصائية في المتوسطات الحسابية بين الفئة العليا والفئة الدنيا لدى أفراد العينة الاستطلاعية

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تقبل الذات	العليا	14	4.60	0.231	-8.071-	*0.000
	الدنيا	14	3.46	0.477		
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	العليا	14	4.70	0.160	-9.708-	*0.000
	الدنيا	14	3.41	0.469		
الاستقلابية	العليا	14	4.61	0.172	-10.898-	*0.000
	الدنيا	14	2.94	0.548		
التمكن البيئي	العليا	14	4.51	0.245	-10.060-	*0.000
	الدنيا	14	3.20	0.421		
الغرض من الحياة	العليا	14	4.53	0.198	-10.080-	*0.000
	الدنيا	14	3.08	0.500		
النمو والتطور	العليا	14	4.61	0.129	-10.217-	*0.000
	الدنيا	14	3.20	0.501		
الدرجة الكلية	العليا	14	4.41	0.129	-10.123-	*0.000
	الدنيا	14	3.40	0.352		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (2.3) وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة في الفئة العليا والفئة الدنيا، وهذا مؤشر على الصدق التمييزي للمقياس وصلاحيته السيكومترية.

3.1.4.3 ثبات مقياس جودة الحياة النفسية

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وزعت أداة الدراسة على أفراد العينة الاستطلاعية، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس (Test Retest)، وأبعاده، فقد أُعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدرة أسبوعان بين مرتيّ التطبيق، إذ أن الفاصل الزمني بين التطبيقين يجب أن لا يقل عن أسبوعين، وهذا ما أكدة (أبو هشام، 2006)، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مرتيّ التطبيق، والجدول (3.3) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، والإعادة لمقياس جودة الحياة النفسية، وأبعاده:

جدول (3. 3) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة النفسية بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل والأبعاد الفرعية

البعد	عدد الفقرات	ثبات الإعادة	كرونباخ ألفا
تقبل الذات	8	**0.80	0.76
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	8	**0.80	0.76
الاستقلابية	7	**0.91	0.82
التمكن البيئي	9	**0.77	0.80
الغرض من الحياة	7	**0.85	0.78
النمو والتطور الشخصي	9	**0.81	0.76
الدرجة الكلية	48	**0.85	0.92

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس جودة الحياة النفسية تراوحت ما بين (0.76-0.82)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية بلغ (0.92)، وتعتبر هذه القيمة مرتفعة، كما تراوحت قيم معامل الاستقرار لثبات الإعادة ما بين (0.77-0.91)، ويتضح أن معامل ثبات الإعادة لدرجة الكلية بلغ (0.85)، وتعتبر هذه القيم مناسبة لقياس ما وضعت لقياسه، وتحقيق أهداف الدراسة، فقد أكد سكران وبيجه (Sekaran & Bougie, 2016: 290)، بأنّ قيمة معامل الثبات تعد مقبولةً من النّاحية التّطبيقيّة في البحوث النّفسيّة والإنسانيّة إذا كانت قيمة معامل الثبات أكبر من (0.60).

4.1.4.3 تصحيح مقياس جودة الحياة النفسية

تكون مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية من (48) فقرة كما هو موضح في ملحق (أ)، موزعة على (6) أبعاد تمثل جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لجودة الحياة النفسية، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدّة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، وغير موافق (2)، وغير موافق بشدّة (1)، درجة، وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس (5×48 = 240) وتكون أقل درجة (1× 48 = 48).

ولغايات تفسير المتوسّطات الحسابيّة، ولتحديد مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية ومتوسطة ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} \quad 1.33=\frac{1-5}{3}$$

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبناءً على ذلك، فإنّ تقدير مستويّات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (4.3) درجات احتساب مستوى جودة الحياة النفسية

مستوى منخفض من جودة الحياة النفسية	2.33 فأقل
مستوى متوسط من جودة الحياة النفسية	3.67 -2.34
مستوى مرتفع من جودة الحياة النفسية	5 -3.68

2.4.3 برنامج إرشادي معرفي – سلوكي لتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة

1.2.4.3 وصف للبرنامج الإرشادي

يهدف البرنامج إلى مساعدة طلبة جامعة القدس المفتوحة إلى تحسين جودة الحياة النفسية لديهم، باستخدام الاستراتيجيّات، والفنيّات الإرشادية، التي تستند الى مبادئ النظرية المعرفية– السلوكية، ويتمثل ذلك في مساعدة الطلبة على إيجاد هدف للحياة، وتنمية المهارات الاجتماعية، والتفاعل مع المواقف الحياتية، والتوافق مع المحيطين والأقران، ومهارات الاتصال والتواصل، ومهارات حل المشكلات، وتنمية الكفاءة الذاتية، ومفهوم الذات، والثقة بالنفس، وتنمية التفكير الإيجابي، والتفاؤل وتقدير الذات، وتطوير الجوانب الشخصية للطلبة. وطور البرنامج استناداً إلى الإطار النظري المتعلق بالنظرية المعرفية– السلوكية، كما استند البرنامج إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، منها: دراسة علي (2012)، ودراسة الدبور وزهران (2013)، ودراسة البري (2015)، ودراسة سليم (2015)، ودراسة بريك (2016)، ودراسة أبو شنب (2017).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.2.4.3 تحكيم البرنامج

عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (5) محكمين، كما هو موضح في ملحق(ث)، وذلك للحكم على البرنامج وإبداء الرأي في أهدافه ومكوناته وفنياته عبر جلساته الإرشاديّة، وأخذ بالملاحظات والتوجيهات للمحكمين في التعديل والتطوير لمكونات البرنامج كافة.

3.2.4.3 أهداف البرنامج

ويمكن تلخيص أهداف جلسات البرنامج الارشادي كالآتي:

الجلسة الأولى: تتضمّن التّعارف، ثم إرساء قواعد التّعامل في المجموعة أثناء فترة البرنامج، وعرض أهداف البرنامج وجلساته.

الجلسة الثّانية: التعرف إلى مفهوم جودة الحياة النفسية، ومظاهرها، وأبعادها، وانعكاساتها، على الشخصية.

الجلسة الثّالثة: تعزيز فهم المشاركين لأنفسهم، وتشجيع المشاركين على التفكير في السمات والخصائص التي يحبونها ويقدرونها في أنفسهم، وأهمية وجود أهداف شخصية في حياتهم.

الجلسة الرّابعة: التعرف إلى مفهوم الذات ومدى أهمية تقبل الذات في تحسين مستوى الصحة النفسية للأفراد.

الجلسة الخامسة: أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التحكم بالذات، وإلى مهارات التحكم بالذات، والتفريق بين الانسحاب والعدوانية وتوكيد الذات.

الجلسة السّادسة: التعريف إلى مفاهيم التواصل السلبي غير جازم، والعدائي، والجازم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة السّابعة: استكشاف لغة الجسد والتشجيع على التفكير في أهمية لغة الجسد، وممارسة التواصل الخالي من الأحكام من خلال استخدام جمل الأنا.

الجلسة الثّامنة: يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم الثقة، وإلى دور الثقة في بناء العلاقات مع الآخرين، وكيفية إنشاء علاقات تتسم في الثقة.

الجلسة التّاسعة: التعريف بمهارات صنع القرار، والخطوات المركزية في صنع القرار، والعوامل التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار في صنع القرار.

الجلسة العاشرة: مساعدة المشاركين في المجموعة على الاسترخاء العضلي وخفض التوتر والقلق.

الجلسة الحادي عشر: تدريب المشاركين على نموذج حل المشكلات.

الجلسة الثانية عشر: مساعدة المشاركون في تعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.

الجلسة الثالثة عشر: أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم اختلاف المشاعر والانفعالات، وطرق التعبير عن المشاعر والانفعالات، وطرق إدارة المشاعر والانفعالات.

الجلسة الرابعة عشر: أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التفاؤل والأمل وتأثيرها الايجابي على الحياة، والتعرف إلى مفهوم التشاؤم واليأس وتأثيرها السلبي على الحياة.

الجلسة الختاميّة: تدور الجلسة الختاميّة حول تقييم أثر البرنامج، من خلال تعبئة –بشكلٍ منفصلٍ– مقياس جودة الحياة النفسية، ثمّ الرّدّ على استفسارات المشاركين وشكرهم، وإغلاق البرنامج وإنهائه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.2.4.3 محتويات البرنامج

يحتوي البرنامج (15) جلسةً إرشادية مدة كلٍّ منها (90) دقيقة بمعدل جلستين أسبوعيّاً، وذلك وفقاً لفنّيّات النظرية المعرفية_ السلوكية، ويوضّح جدول (5.3) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كلّ جلسةٍ.

جدول (5.3)

موضوعات جلسات البرنامج الإرشادية المعرفي- السلوكي

الجلسة	موضوع الجلسة
الأولى	تمهيديّة: تعارف المشاركون وعرض البرنامج وقواعد الجلسات
الثّانية	جودة الحياة النفسية
الثّالثة	الهوية
الرّابعة	ماهية الذات وتقبل الذات
الخامسة	التحكم بالذات
السّادسة	التواصل الاجتماعي
السّابعة	لغة الجسد وجمل الانا
الثّامنة	الثقة بالنفس
التّاسعة	صنع القرار
العاشرة	الاسترخاء العضلي
الحادية عشرة	مواجهة المشكلات
الثانية عشر	دحض الافكار اللاعقلانية
الثالثة عشر	إدارة المشاعر والانفعالات
الرابعة عشر	التفاؤل والآمل
الخامسة عشر	الختاميّة

5.2.4.3 خطّة سير الجلسة الإرشادية للبرنامج الإرشادي

أوّلاً: مرحلة التّخطيط

هي مرحلة إعدادٍ مسبقٍ للتّعلّم باستخدام أحد مصادر أو آثار أو التّطبيقات التّربويّة لفاعليّة البرنامج المعرفي- السلوكي، وتشمل هذه المرحلة: تجهيز المادّة التّعليميّة، وصوغ الأهداف، وتحديد أسئلة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التّقويم التّكوينيّ والختاميّ والتّغذيّة الرّاجعة، وتجهيز واجبٍ بيتيٍّ لكلّ جلسةٍ إرشادية، وإعداد الوسائل والتّجهيزات المناسبة لتحقيق أهداف الجلسة الإرشادية.

ثانياً: مرحلة التّنفيذ:

وتتكوّن هذه المرحلة من الخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: التّمهيد: يهيئ الباحث المشاركين من خلال التّرحيب بهم وعرض عنوان وأهداف الجلسة الإرشادية.

الخطوة الثّانية: إجراءات التّنفيذ: تسير الجلسة بحسب موضوعها والطّريقة التّعليميّة والوسائل المحدّدة لتحقيق الأهداف التّعليميّة في الجلسة.

ثالثاً: التّقويم والتّغذيّة الرّاجعة: يقوّم أداء المشاركين في الجلسة الإرشادية بإحدى استراتيجيّات التّقويم التّكوينيّ والختاميّ من خلال أسئلةٍ توجّه لهم.

رابعاً: الواجب البيتيّ: يقوّم الباحث بتكليف المشاركين في نهاية كلّ جلسةٍ إرشادية بواجبٍ بيتيٍّ يقوم المشاركون بإنجازه قبل الجلسة التّدريبيّة، ويناقش في بداية الجلسة التّاليّة وتقديم التّغذية الرّاجعة المناسبة عليه ويعتبر أيضاً بمثابة تلخيصٍ للجلسة السّابقة.

6.2.4.3 تنفيذ البرنامج

استغرق تنفيذ البرنامج الإرشادي (3) شهور إذ تضمّن (15) جلسةً إرشاديّة لأفراد المجموعة التّجريبيّة، من تاريخ 2018/9/22 إلى تاريخ 2018/11/10، مدة كلّ جلسةٍ (90) دقيقةً بمعدل جلستين أسبوعيّاً، نفذت في إحدى قاعات التّدريب التّابعة للجامعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويوضح الجدول (6.3) مواعيد تنفيذ الجلسات الإرشاديّة

السبت	الأربعاء
2018/9/22	2018/9/26
2018/9/29	2018/10/3
2018/10/6	2018/10/10
2018/10/13	2018/10/17
2018/10/20	2018/10/24
2018/10/27	2018/10/31
2018/11/3	2018/11/7
2018/11/10	

5.3 تصميم الدراسة

اتبعت الدراسة المنهج شبة التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة، قياس قبليّ وبعديّ. ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة بالرسم كالآتي:

المجموعة G	المعالجة			
	القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
G1	O	X	O	O
G2	O	_	O	_

حيث:

(G1) المجموعة التجريبية

(G2) المجموعة الضابطة

(O) قياس (قبليّ، بعديّ، تتبعي)

(X) المعالجة

(-) عدم وجود معالجة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. 6 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولاً–المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي.

ثانياً–المتغيرات التابعة: جميع الأبعاد على مقياس جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة كما تعكسها درجاتهم على المقياس.

3. 7 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. تحديد مُشكلة البحث وأهدافه وأهميته ومدى الحاجة إليّه.
2. تحديد أسئلة الدراسة وفروضها وإجراءاتها للتحقق من صحتها.
3. الاطلاع على التراث النظري السيكولوجي فيما يتعلق بجودة الحياة النفسة والنظرية المعرفية– السلوكية، والاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، التي تحاكي موضوع جودة الحياة النفسي، لمعرفة الجوانب التي تناولتها تلك الدراسات، وكذلك معرفة النتائج التي توصلت إليها.
4. الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي– السلوكي بشكل عام، حتى يتمكن الباحث من معرفة أهم الفنيات والأساليب التي استخدمتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي.
5. اعداد أداتي الدراسة، وهي: مقياس جودة الحياة النفسية، والبرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي، والتأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6. تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وإخراجها بصورة نهائية من خلال اثبات مدى صدقها وثباتها.
7. تطبيق مقياس جودة الحياة النفسية على العينة الأساسية، لتحديد فئة المبحوثين الذين يظهرون درجات منخفضة على المقياس، ليتم بعد ذلك اختيار عينة الدراسة التجريبية.
8. تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي على العينة التجريبية، بواقع (15) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (90) دقيقة، بحيث تشتمل كل جلسة أهدافًا عامة وأهدافًا خاصة، ومجموعة من الفنيّات والأساليب والمهارات الإرشادية وفقاً للنظرية المعرفية – السلوكية لتحقيق أهداف الدراسة.
9. إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليلها وتفسيرها والوصول إلى نتائج تطبيق البرنامج الإرشادي ومن ثم مناقشتها.

3. 8 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات، أستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لمعرفة العلاقة (أو الارتباط المتعدد لتحديد العلاقة بين كل مجال من مجالات المقياس).
3. اختبار التوزيع الطبيعي اختبار كولمجروف – سميرنوف (Kolmogorov Smirnov Test) لمعرفة ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع المعتدل الطبيعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Sample t-test)، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test).

5. معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.

6. استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية.

7. اختبار (Bartlett) للكروية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية

8. استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) لأبعاد جودة الحياة النفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

4. 1 اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

4. 2 النتائج المتعلقة بالفرضيّة الأولى

4. 3 النتائج المتعلقة بالفرضيّة الثانية

4. 4 النتائج المتعلقة بالفرضيّة الثالثة

4. 5 النتائج المتعلقة بالفرضيّة الرابعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضياتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، حيث عرضت في ضوء فرضياتها، ويتمثل ذلك في عرض نص الفرضية، يلي ذلك مباشرة الإشارة إلى نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة، ثم جدولة البيانات، ووضعها تحت عناوين مناسبة، يلي ذلك تعليقات على أبرز النتائج المستخلصة، وهكذا تعرض النتائج المرتبطة بكل فرضية على حدة.

4. 1 اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

للتأكد من تبعيّة بيانات الدراسة للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، أستخدم اختبار كولموجوروف سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)، وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، وهما اختباران ضروريان بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستخدم لاختبار فرضيّات الدراسة، هل هي اختبارات معلميّه (Parametric Test)، أم اختبارات لا معلميّه (Non Parametric Test)، إذ أن معظم الاختبارات المعلميّه تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعيّاً، والجدول (1.4): يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (1.4): نتائج اختبار كولموجوروف سميرنوف (K-S tes) وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk)

المتغير	المجموعة	العدد	K-S test	Sig	Shapiro-Wilk	Sig
جودة الحياة النفسية بعدي	تجريبية	15	0.133	0.200	0.974	0.917
جودة الحياة النفسية بعدي	ضابطة	15	0.142	0.200	0.973	0.898

يتبين من الجدول (1.4) أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار كولموجوروف سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، ما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه ستتبع الدراسة الاختبارات المعلمية.

عرض نتائج فحص فرضيات الدراسة:

4. 2 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على مقياس جودة الحياة النفسية.

للتحقق من تكافؤ المجموعات، استخرجت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية القبليّ، تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائيّة بين المتوسّطات الحسابيّة أستخدم اختبار (ت) لمجموعتيّن مستقلتيّن (Independent t-test)، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (2.4): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة واختبار (ت) تبعاً لمتغيّر المجموعة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس القبليّ

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تقبل الذات	تجريبية	15	3.01	0.447	0.287	0.776
	ضابطة	15	2.97	0.342		
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	تجريبية	15	3.19	0.500	0.943	0.354
	ضابطة	15	3.03	0.416		
الاستقلالية	تجريبية	15	2.80	0.497	-0.675	0.505
	ضابطة	15	2.91	0.428		
التمكن البيئي	تجريبية	15	2.99	0.300	-0.426	0.673
	ضابطة	15	3.04	0.448		
الغرض من الحياة	تجريبية	15	2.98	0.523	0.492	0.627
	ضابطة	15	2.90	0.427		
النمو والتطور	تجريبية	15	3.16	0.458	0.907	0.372
	ضابطة	15	3.01	0.436		
الدرجة الكلية	تجريبية	15	3.03	0.308	0.431	0.670
	ضابطة	15	2.98	0.274		

يتبين من الجدول (2.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسّطات الحسابيّة للقياس القبليّ لمقياس جودة الحياة النفسية تبعاً لمتغيّر المجموعة (تجريبية، ضابطة)، إذ بلغت قيمة "ت" لدرجة الكليّة (0.431) وبدلالة إحصائيّة (0.670). وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين.

4. 3 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لفحص الفرضية الثانية، حُسبت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس القبليّ والبعديّ ونتائج الجدول (1.3.4) تبين ذلك:

الجدول (1.3.4): المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس القبلي والبعدي

المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	3.03	0.308	3.65	0.166
ضابطة	15	2.98	0.274	3.01	0.239
الكلي	30	3.01	0.287	3.33	0.383

يتضح من الجدول (1.3.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطيّ أداء المجموعتيّن: التجريبيّة والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية (البعدي)، إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبيّة على الاختبار البعدي (3.65) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.01)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطيّن. وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ أستخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (2.3.4).

الجدول (2.3.4): تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الارشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	0.952	1	0.952	109.545	0.000	0.802
المجموعة	2.771	1	2.771	**318.961**	**0.000**	**0.922**
الخطأ	0.235	27	0.009			
المجموع	336.194	30				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (2.3.4) وجود فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (318.961)، بدلالة احصائية (0.000). ولتحديد لصالح أيّ من مجموعاتيّ الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسّطات الحسابيّة المعدلة للقياس البعديّ لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (3.3.4).

الجدول (3.3.4) الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي والاخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.631	0.024
ضابطة	3.021	0.024

بالنظر إلى المتوسّطات الحسابيّة المعدلة في الجدول (3.3.4)، يتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبيّة، إذ بلغ مُتوسط جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبيّة (3.631)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.021)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

كما أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.922) مما يعني وجود أثر مرتفع للبرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

كما وحُسبت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة للقياسيّن القبليّ والبعديّ لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي (تجريبية وضابطة) ، وذلك كما هو مبين في الجدول (4.3.4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (4.3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقبل الذات	تجريبية	15	3.01	0.447	3.67	0.282
	ضابطة	15	2.97	0.342	3.01	0.301
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	تجريبية	15	3.19	0.500	3.64	0.298
	ضابطة	15	3.03	0.416	3.05	0.362
الاستقلالية	تجريبية	15	2.80	0.497	3.49	0.345
	ضابطة	15	2.91	0.428	2.88	0.414
التمكن البيئي	تجريبية	15	2.99	0.300	3.71	0.209
	ضابطة	15	3.04	0.448	3.09	0.376
الغرض من الحياة	تجريبية	15	2.98	0.523	3.61	0.380
	ضابطة	15	2.90	0.427	2.80	0.445
النمو والتطور	تجريبية	15	3.16	0.458	3.73	0.317
	ضابطة	15	3.01	0.436	3.12	0.408

يلاحظ من الجدول (4.3.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسّطات الحسابيّة للقياسيّن القبليّ والبعديّ لأبعاد جودة الحياة النفسية، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، حُسبت معاملات الارتباط بين القياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية متبوعة بإجراء اختبار بارتليت (Bartlett) للكروية وفقاً للبرنامج الارشادي لتحديد أنسب تحليل تباين مصاحب (تحليل تباين مصاحب متعدد، أم تحليل تباين مصاحب) توجب استخدامه، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.3.4):

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5.3.4): نتائج اختبار Bartlett للكروية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي

العلاقة الارتباطية	تقبل الذات	العلاقات الاجتماعية	الاستقلابية	التمكن البيئي	الغرض من الحياة	النمو والتطور الشخصي
تقبل الذات	1					
العلاقات الاجتماعية	0.718	1				
الاستقلابية	0.597	0.633	1			
التمكن البيئي	0.529	0.576	0.575	1		
الغرض من الحياة	0.379	0.583	0.529	0.742	1	
النمو والتطور الشخصي	0.691	0.681	0.584	0.596	0.555	1

اختبار بارتليت	نسبة الأرجحية العظمى	$كا^2$ التقريبية	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
Bartlett للكروية	0.000	97.672	15	0.000

يتبيّن من الجدول (5.3.4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، تعزى للبرنامج الإرشادي؛ مما استوجب استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي، وذلك كما هو مبين في الجدول (6.3.4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (6.3.4): نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة مجتمعة وفقاً للبرنامج الإرشادي

الأثر	نوع الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	ف الكلية المحسوبة	درجات حرية الفرضية	درجات حرية الخطأ	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تقبل الذات (مصاحب)	Wilks' Lambda	0.536	2.449	6.000	17.000	0.068	0.464
العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.202	11.198	6.000	17.000	0.000	0.798
الاستقلابية(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.276	7.414	6.000	17.000	0.001	0.724
التمكن البيئي(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.153	15.704	6.000	17.000	0.000	0.847
الغرض من الحياة(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.152	15.793	6.000	17.000	0.000	0.848
النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	Wilks' Lambda	0.114	21.989	6.000	17.000	0.000	0.886
المجموعة	Hotelling's Trace	22.193	62.879	6.000	17.000	0.000	0.957

يتبين من الجدول (6.3.4) وجود أثر دال إحصائيّاً للبرنامج الإرشادي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على القياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة مجتمعة؛ ولتحديد على أيّ من القياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كان أثر البرنامج الإرشادي؛ فقد استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لديهم كلٌّ على حدةٍ وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (7.3.4):

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (7.3.4): تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كلٌّ على حدةٍ وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لأبعاده لديهم

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القياس البعدي لتقبل الذات	تقبل الذات (مصاحب)	0.289	1	0.289	5.221	0.032	0.192
	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	0.003	1	0.003	0.061	0.807	0.003
	الاستقلابية(مصاحب)	0.011	1	0.011	0.190	0.667	0.009
	التمكن البيئي(مصاحب)	0.049	1	0.049	0.884	0.357	0.039
	الغرض من الحياة(مصاحب)	0.003	1	0.003	0.050	0.825	0.002
	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	0.009	1	0.009	0.161	0.692	0.007
	البرنامج	2.627	1	2.627	47.415	0.000	0.683
	الخطأ	1.219	22	0.055			
	الكلي	339.716	30				
القياس البعدي للعلاقات الاجتماعية	تقبل الذات (مصاحب)	0.045	1	0.045	1.476	0.237	0.063
	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	1.212	1	1.212	39.571	0.000	0.643
	الاستقلابية(مصاحب)	0.003	1	0.003	0.095	0.760	0.004
	التمكن البيئي(مصاحب)	0.005	1	0.005	0.164	0.689	0.007
	الغرض من الحياة(مصاحب)	0.002	1	0.002	0.080	0.780	0.004
	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	0.040	1	0.040	1.296	0.267	0.056
	البرنامج	1.399	1	1.399	45.699	0.000	0.675
	الخطأ	0.674	22	0.031			
	الكلي	341.547	30				
القياس البعدي للاستقلالية	تقبل الذات (مصاحب)	0.003	1	0.003	0.052	0.821	0.002
	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	0.024	1	0.024	0.389	0.539	0.017
	الاستقلابية(مصاحب)	1.998	1	1.998	32.059	0.000	0.593
	التمكن البيئي(مصاحب)	0.003	1	0.003	0.043	0.838	0.002
	الغرض من الحياة(مصاحب)	0.010	1	0.010	0.157	0.696	0.007
	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	0.060	1	0.060	0.955	0.339	0.042
	البرنامج	3.038	1	3.038	48.741	0.000	0.689
	الخطأ	1.371	22	0.062			
	الكلي	310.408	30				
المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القياس البعدي لتمكن البيئي	تقبل الذات (مصاحب)	0.006	1	0.006	0.377	0.545	0.017
	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	0.067	1	0.067	4.013	0.058	0.154
	الاستقلابية(مصاحب)	0.046	1	0.046	2.739	0.112	0.111

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

0.794	0.000	85.014	1.421	1	1.421	التمكن البيئي(مصاحب)	
0.099	0.135	2.406	0.040	1	0.040	الغرض من الحياة(مصاحب)	
0.162	0.051	4.259	0.071	1	0.071	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	
0.895	0.000	186.550	3.119	1	3.119	البرنامج	
			0.017	22	0.368	الخطأ	
				30	352.296	الكلي	
0.035	0.378	0.808	0.026	1	0.026	تقبل الذات (مصاحب)	القياس البعدي للغرض من الحياة
0.012	0.608	0.271	0.009	1	0.009	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	
0.012	0.604	0.277	0.009	1	0.009	الاستقلابية(مصاحب)	
0.002	0.821	0.052	0.002	1	0.002	التمكن البيئي(مصاحب)	
0.715	0.000	55.326	1.785	1	1.785	الغرض من الحياة(مصاحب)	
0.001	0.904	0.015	0.000	1	0.000	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	
0.831	0.000	108.194	3.491	1	3.491	البرنامج	
			0.032	22	0.710	الخطأ	
				30	317.816	الكلي	
0.125	0.090	3.149	0.059	1	0.059	تقبل الذات (مصاحب)	القياس البعدي للنمو والتطور
0.102	0.128	2.505	0.047	1	0.047	العلاقات الاجتماعية(مصاحب)	
0.046	0.316	1.054	0.020	1	0.020	الاستقلابية(مصاحب)	
0.085	0.168	2.031	0.038	1	0.038	التمكن البيئي(مصاحب)	
0.058	0.255	1.366	0.026	1	0.026	الغرض من الحياة(مصاحب)	
0.836	0.000	111.824	2.094	1	2.094	النمو والتطور الشخصي(مصاحب)	
0.811	0.000	94.125	1.763	1	1.763	البرنامج	
			0.019	22	0.412	الخطأ	
				30	357.852	الكلي	

يتضح من الجدول (7.3.4) وجود فرق دال إحصائيّاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسّطات الحسابيّة للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي؛ ولتحديد لصالح أيّ من مجموعتيّ الدراسة كانت الفروق جوهرية؛ فقد حُسبت المتوسّطات الحسابيّة المعدلة لأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8.3.4).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (8.3.4): الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تقبل الذات	تجريبية	3.655	0.063
	ضابطة	3.019	0.063
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	تجريبية	3.578	0.047
	ضابطة	3.113	0.047
الاستقلالية	تجريبية	3.523	0.067
	ضابطة	2.838	0.067
التمكن البيئي	تجريبية	3.747	0.035
	ضابطة	3.053	0.035
الغرض من الحياة	تجريبية	3.572	0.048
	ضابطة	2.838	0.048
النمو والتطور	تجريبية	3.683	0.037
	ضابطة	3.161	0.037

يتضح من الجدول (8.3.4) أن الفروق الجوهرية بين الوسطيّن الحسابييّن المعدليّن للقياس البعدي الأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة قد كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي مقارنة بزملائهم أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي. ويتضح من الجدول (6.3.4) أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.957) للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية. ويلاحظ من جدول (7.3.4) أن البرنامج الإرشادي كان له حجم أثر على أبعاد جودة الحياة النفسية، إذ يتضح أن البرنامج الإرشادي فسر ما بين (67%- 89%)، من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق في تحسين جودة الحياة النفسية، إذا جاء حجم الأثر على التوالي: بعد تقبل الذات (68%)، بعد العلاقات الايجابية (67%)، بعد الاستقلالية (68%)، بعد التمكن البيئي (89%)، بعد الغرض من الحياة (83%)، بعد النمو والتطور الشخصي (81%).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. 4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبليّ والاختبار البعديّ، واستخدم اختبار(ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. والجدول (4.4) تبين ذلك:

الجدول (4.4): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	الدلالة
تقبل الذات	قبلي	15	3.01	0.447	14	-6.581	0.000
	بعدي	15	3.67	0.282	14		
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	قبلي	15	3.19	0.500	14	-5.574	0.000
	بعدي	15	3.64	0.298	14		
الاستقلابية	قبلي	15	2.80	0.497	14	-6.808	0.000
	بعدي	15	3.49	0.345	14		
التمكن البيئي	قبلي	15	2.99	0.300	14	-13.704	0.000
	بعدي	15	3.71	0.209	14		
الغرض من الحياة	قبلي	15	2.98	0.523	14	-9.656	0.000
	بعدي	15	3.61	0.380	14		
النمو والتطور	قبلي	15	3.16	0.458	14	-9.564	0.000
	بعدي	15	3.73	0.317	14		
الدرجة الكلية	قبلي	15	3.03	0.308	14	-12.831	0.000
	بعدي	15	3.65	0.166	14		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول (4.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب قد بلغت (0.000)، وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في جودة الحياة النفسية لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية بالجدول (4.4) يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (3.03) وعلى المقياس البعدي (3.65) مما يؤكد وجود فعالية للبرنامج المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

4. 5 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة النفسية.

لفحص الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار(ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسيّن البعدي والمتابعة بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، نتائج الجدول (5.4) تبين ذلك:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (5.4): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	الدلالة
تقبل الذات	البعدي	15	3.67	0.282	14	0.952	0.357
	المتابعة	15	3.63	0.261			
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	البعدي	15	3.64	0.298	14	1.382	0.189
	المتابعة	15	3.62	0.311			
الاستقلابية	البعدي	15	3.49	0.345	14	-0.899	0.384
	المتابعة	15	3.51	0.353			
التمكن البيئي	البعدي	15	3.71	0.209	14	0.695	0.499
	المتابعة	15	3.70	0.236			
الغرض من الحياة	البعدي	15	3.61	0.380	14	1.323	0.207
	المتابعة	15	3.56	0.391			
النمو والتطور	البعدي	15	3.73	0.317	14	0.807	0.433
	المتابعة	15	3.70	0.295			
الدرجة الكلية	البعدي	15	3.65	0.166	14	1.859	0.084
	المتابعة	15	3.63	0.158			

يظهر من الجدول (5.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسيّن البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن متوسط درجات أفراد المجموعة متقاربة بين القياس البعدي والتتبعي في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي. وهذا يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تحسين بمستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها

5. 1 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

5. 2 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

5. 3 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

5. 4 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

5. 5 التوصيات والمقترحات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

يتناول هذه الفصل عرضاً لنتائج الفرضيّات، ومناقشتها وتفسيرها في ضوء ما جاء في الإطار النظري والدراسات السابقة.

5. 1 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس جودة الحياة النفسية تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنّ مستوى الطلبة في جودة الحياة النفسية متماثل، وبالتالي يمكن اعتبار المجموعتيّن التجريبية والضابطة متكافئتيّن قبل إجراء التجربة، وأنّ أيّ فروق تظهر بعد التجربة لا يمكن عزوها إلى اختلافات موجودة بالفعل قبل التجربة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وإنما تعود إلى البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي، وما يتضمنه من أساليب، وفنيات، والاستراتيجيات القائمة على الإرشاد المعرفي- السلوكي، وعدد الجلسات، والإجراءات، والأنشطة، المنظمة والمحددة بفترة زمنية، التي عملت مجتمعاً إلى تحسين جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعة التجريبية. حيث تم توزيع أفراد العينة على المجموعتيّن التجريبية والضابطة، بعد ترتيب درجات العينة المسحية تنازليّاً، ومن ثم اختيار المجوعتيّن التجريبية والضابطة بالطريقة المنتظمة، بحيث يكون الأفراد ذوي الترتيب الفردي ضمن المجموعة التجريبية، والأفراد ذوي الترتيب الزوجي ضمن المجموعة الضابطة، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة أبو شنب (2017)، ودراسة الدبور وزهران(2013).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. 2 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

أظهرت النتائج أن المتوسّطات الحسابيّة للمجموعة التجريبية في جودة الحياة النفسية أعلى من المتوسّطات الحسابيّة للمجموعة الضابطة، مما يوضح ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج. الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وهذا يشير إلى أنّ مكونات البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية لتحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، الذي طبق في هذه الدراسة قد ساهم بشكل كبير في زيادة جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية من الطلاب بالمقارنة مع الطلبة في المجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في رفع مستوى جودة الحياة النفسية، وخفض حدة المشاعر السلبية، والأفكار، والمعارف والسلوكات غير الإيجابية، التي كانت سبباً في خفض مستوى جودة الحياة النفسية لدى الطلبة.

وكذلك من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول فنيات معرفية- سلوكية متنوعة للتعامل مع جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، قد ساهمت في تعديل الأفكار والسلوكات والمشاعر التي تعبر عن الشعور بجودة الحياة النفسية، مثل: فنية إيقاف التفكير الخاطئ التي ساعدت الطلبة على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، ودعم مشاركتهم بفاعلية في الجلسات، مما غير من اتجاهاتهم السلبية نحو الذات، وفنية المحاضرة والمناقشة الجماعية التي ساهمت في مساعدة الطلبة على التعبير عن أفكارهم ورسخ الأفكار الصحيحة الإيجابية لديهم، وفنية التعزيز الإيجابي التي ساهمت في تعزيز وتدعيم الطلبة من خلال تقديم المعززات اللفظية لهم، كما ساهمت فنية النمذجة في اكساب الطلبة مهارات جديدة من خلال زيادة الوعي لدى الطلبة بأهمية اكتساب الصفات والمهارات من النماذج الإيجابية لديهم، أما فنية إعادة البناء المعرفي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقد ساهمت في تطوير أهداف انفعالية، وسلوكية، ومعرفية جديدة، من خلال تعليم الطلبة مراقبة معتقداتهم وافكارهم اللاعقلانية المرتبطة بالمشكلة واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية، وساهمت فنية لعب الدور في مساعدة الطلبة للتعبير عما في داخلهم تجاه مواقف معينة، وتغيير مشاعرهم غير الصحية إلى أخرى صحية، وساهمت فنية حل المشكلات في تبصير الأفراد بخطوات حل المشكلات وتوظيف الخبرات والمهارات والأفكار في حل المشكلة، والتعامل مع المشكلات بموضوعية، وساهمت فنية الاسترخاء العضلي في خفض التوتر، والتعامل مع المشاعر، والانفعالات السالبة بشكل مناسب، وتحسين مستوى التفكير والتأمل لدى الطلبة.

إذ تؤكد دراسة غنبري وحبيبي وشمس الدين (Ghanbari, Habibi & Shams Al-Dini, 2013)، أن استخدام استراتيجية الاسترخاء قد ساهمت في خفض التوتر والقلق لدى الطلبة مما ساهم في زيادة مستوى جودة الحياة النفسية لهم. وعملت فنية الواجب البيتي على امتلاك الطلبة مهارات جديدة في التعامل مع مواقف الحياة بطريقة عملية، من خلال تطبيق ما جاء في الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية، وبذلك فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج أسهمت مجتمعة بطريقة فعالة في مساعدة الطلبة على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها، وإيجاد معنى وهدف للحياة، والتغلب على مشاعر العجز، وتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلبة، وتدعيم علاقتهم بالآخرين بشكل إيجابي، وبالتالي تمتع الطلبة بالصحة النفسية الإيجابية، وتعزيز مستوى الاستقلالية الذاتية لديهم من خلال قدرة الطلبة على صنع القرار واتخاذه في المواقف الحياتية.

إذ يرى أبو رأسين (2012)، أن هناك حاجة ماسة للبرامج الإرشادية المعرفية– السلوكية لتفعيل جودة الحياة وتحسينها للطلبة، ويعود ذلك إلى كثرة المتغيرات التي تواجه الطلبة والضغوط النفسية التي تواجه الطلبة في الدراسة وفي المجتمع، وتؤكد المالكي (2011)، على أهمية التدريب على التفكير العقلاني الإيجابي من أجل رفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، أما سليمان (2010)، أشار إلى أهمية حل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المشكلات واتخاذ القرار في تحسين جودة الحياة، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أحمد وحسين،2009)، في التأثير الإيجابي للبرامج الإرشادية على تحسين جودة الحياة النفسية، ودراسة (أبو شنب، 2017؛ زيدان، 2015)، بأهمية البرامج الإرشادية المعرفية- السلوكية في رفع مستوى جودة الحياة النفسية للطلبة. كما يؤكد (محمد،2015)، أنه يجب على الفرد أن يفكر في طريقة إيجابية، وأن يكون قادراً على التكيف ومواجهة الضغوط من خلال التحكم بأفكاره ومشاعره وانفعالاته، من أجل تحسين جودة الحياة له، ومن هنا نرى أن البرنامج الحالي من خلال أنشطته وفنياته وأساليبه سعى إلى تحقيق ذلك.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة، مثل: دراسة علي (2012)، التي أظهرت أن التدريب على السلوك التوكيدي كان فاعلاً في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الطالبات، ودراسة الدبور وزهران (2013)، التي أشارت إلى فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين جودة الحياة، ودراسة سليم (2015)، الذي بينت أن للإرشاد السلوكي والكفاءة الاجتماعية دور فعال في تحسين جودة الحياة، ودراسة باليفاني وآخرون (Pahlevani et al., 2015)، الذي أظهرت أن العلاج المعرفي- السلوكي أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، ودراسة روزاريو ومونيكا وصابرينا ومريم وجان (Rosario, Mónica, Sabrina, Miriam& Juan, 2016)، أشارت النتائج إلى فاعلية علم النفس الإيجابي والإرشاد المعرفي- السلوكي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ودراسة غانباري وحبيبي وشمس الدين (Ghanbari, Habibi& Shams Al-Dini, 2013)، التي بينت نتائجها أن الإرشاد المعرفي- السلوكي كان له دور فعال في تحسين جودة الحياة النفسية والعاطفية والاجتماعية لدى الطلبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. 3 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

بينت النتائج أن المتوسّطات الحسابيّة للمجموعة التجريبية في القياس البعديّ لجودة الحياة النفسية أعلى من المتوسّطات الحسابيّة للقياس القبليّ مما يوضح ارتفاع مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى الاستراتيجيّات والمهارات والأنشطة التي أستخدمها البرنامج الإرشادي، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي أستخدم أساليب متنوعة للتعامل مع جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة، مثل: مناقشة مفهوم جودة الحياة النفسية، وإعادة البناء المعرفي، بالإضافة إلى الممارسات التي اتبعت من أجل تحسين جودة الحياة النفسية، من خلال تعزيز فهم الأفراد لأنفسهم، وتشجيع الأفراد على التفكير في السمات والخصائص التي يحبونها ويقدرونها في أنفسهم، وكيف أنها تلعب دور كبير في تحسين تقبل الذات، وإكسابهم المهارات التي تمكنهم من تحسين مستوى تحكمهم بأفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، ومدى أهميتها في تحسين أداء وكفاءة وقدرة الفرد في إدارة حياته.

إذ يؤكد بيك (beck, 1993)، إن تعديل محتوى الإدراك يتسبب في تغيير سلوك الأفراد، والاستراتيجيات الجديدة التي يتعلمها الأفراد في البرامج الإرشادية يمكن أن يمارسوها في الحياة اليومية.

ويرى الباحث أن هذه الأساليب والمهارات ساعدة في إخراج الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها من خلال الأنشطة والتمارين، مما أسهم في تطوير قدراتهم بالتفكير بطرق أكثر منطقية وعقلانية، إضافة إلى تعزيز مستوى الثقة لدى الأفراد وإنشاء علاقات مع الآخرين تتسم في الثقة، ومساعدة الأفراد على توظيف خطوات صنع القرار وحل المشكلات في الحياة اليومية، أضافة إلى ما ظهر من تنفيس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للمشاعر السلبية من قبل الطلبة في المجموعة التجريبية، وذلك من خلال توظيف الأحاديث الذاتية، والدحض والأقناع، وإعادة البناء المعرفي، والتدريب على التعليمات الذاتية، والواجب البيتي، وممارسة الاسترخاء، والنمذجة، ولعب الدور، وتوكيد الذات.

ويرى كل من تشافيس ولوبيز وهيرفاس وفازكيز (Chaves, López, Hervás & Vázquez, 2016) ، أن استخدام الأساليب والفنيات المعرفية– السلوكية في البرامج الإرشادية تساعد على تحسين النتائج المرجوة من التدخلات الإرشادية، كما يضيف كل من بيرسون وديبروسي ووالاس هادريل وهيس وهولمز(Pearson, Deeprose, Wallace-Hadrill, Heyes, & Holmes, 2013)، أن إدماج استراتيجيات الإرشاد المعرفي– السلوكي تساعد الأفراد على تعديل الأفكار والسلوكات غير المرغوبة بأفكار وسلوكات أكثر إيجابية، والتي ستكون ذات أهمية في تحسين نظرتهم للحياة بطريقة إيجابية.

إذ شُرحت مضامين هذه الاستراتيجيات والفنيات لأفراد المجموعة التجريبية وكيفية توظيفها في الحياة اليومية، وفي أجواء من الراحة والطمأنينة أقبل الطلبة بشغف على تعلم وممارسة هذه الفنيات والاستراتيجيات، فقد أفاد الطلبة أنهم قاموا بإعادة استخدام هذه الفنيات أكثر من مرة خارج نطاق الجلسات الإرشادية، كما أثر توظيف التكنولوجيا بشكل مباشر على أداء أفراد المجموعة التجريبية من خلال عرض نماذج إيجابية يحتذى بها في حياتهم اليومية، واكتسابهم لبعض الأنماط الإيجابية التي من الممكن أن تحسن الجوانب الإيجابية في شخصيتهم وتزيد من مستوى تقبل الذات لديهم.

كما أدى عرض المعلومات النظرية بطريقة تقنية حديثة واستخدام نماذج صورية إلى ترسيخ المعلومات لدى الأفراد، كما أن عدد الجلسات وتوزيعها كان له دور أيضاً في تحسين جودة الحياة النفسية، إذ وزعت جلسات البرنامج بواقع جلستين أسبوعياً، مما ساعد على إعطاء الطلبة فرصة أكبر لاكتساب السلوكات المرغوبة وتطبيقها وتثبيتها وترسيخها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة، التي عملت على تحسين جودة الحياة وجودة الحياة النفسية، مثل: دراسة البري (2015)، التي أظهرت أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحسين جودة الحياة من خلال استخدام الفنيات المعرفية السلوكية، ودراسة بريك (2016)، التي أظهرت فاعلية التدريب على المهارات الحياتية في رفع جودة الحياة لدى الطلبة، ودور البرنامج في إكساب الطلبة المشاركين مهارات شخصية واجتماعية تساعدهم على التفاعل الإيجابي في مواقف الحياة اليومية، ودراسة راشد وانجم (Rashid & Anjum, 2008)، التي بينت فاعلية التدخل الإرشادي في زيادة مستوى جودة الحياة لدى الطلبة، ودراسة نوترس(Notter's, 2013)، التي أظهرت نتائجها تحسناً ملحوظاً في جودة الحياة لدى الطلبة الذين تلقوا التدخل الإرشادي متعدد المكونات لعلم النفس الإيجابي، ودراسة عبادي وماني (Abadi & Manee, 2015)، التي أظهرت زيادة في مستوى جودة الحياة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية الذين تلقوا التدخل الإرشادي المعرفي– السلوكي، ودراسة باري وجورجي وكابور وباجيران واغابابي وصابري (Pari, Gorji, Khakpour, Baigiran, Aghababaee& Saberi ,2018)، التي بينت أن التدريب على مهارة إدارة المشاعر والانفعالات أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي– السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعة التجريبية في قياس المتابعة، وهذه يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له آثار إيجابية بعيدة المدى ومستمرة على درجة جودة الحياة النفسية، ويمكن أن تكون هذه النتيجة إيجابية لما اكتسبه أفراد الدراسة من مهارات وسلوكات إيجابية، ساعدتهم على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبني سلوك صحي إيجابي في حياتهم، والقدرة على تنظيم وضبط سلوكاتهم والانسجام الإيجابي مع ذواتهم، والتوافق مع البيئة.

ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد المجموعة التجريبية الأساليب والمهارات والسلوكات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية والاجتماعية التي تساعدهم على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة إلى الأقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكات الطلبة في شتى مناحي الحياة.

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التدريب على الفنيات المعرفية– السلوكية وما تخللها من أنشطة وتمارين ساعدت الطلبة على تعلم مداخل منطقية وذاتية للتعامل مع المواقف والأحداث، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة، التي عملت على تحسين جودة الحياة وجودة الحياة النفسية، مثل: دراسة أبو شنب (2017)، ودراسة علي (2012)، ودراسة بريك (2016)، ودراسة سليم (2015)، ودراسة (Abadi & Manee, 2015)، ودراسة (Marrero, Carballeira, Martín, Mejías & Hernández, 2016).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. 5 التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، انبثقت توصيات عدّة، وهي كالآتي:

أولاً: تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى في المجتمع وتقويم فاعليته مع كل فئة من فئات المجتمع.

ثانياً: الاهتمام بإعداد برامج إرشادية في الجامعات للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات.

ثالثاً: إجراء دراسات مسحية للتعرف إلى مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات، وما يتعلق به من عوامل، للعمل على وضع خطة بناءً على المعطيات.

رابعاً: تفعيل خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني، لتقديم خدمات إرشادية للطلبة تساعدهم على تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.

خامساً: بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى، وتقصي فاعليتها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: المراجع باللغة العربية

إبراهيم، سحر حسن. (2016). العوامل المنبئة بالهناء النفسي لدى السيدات المتزوجات، **مجلة دراسات نفسية– مصر**، 26(2): 183-249.

إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (2014). **الشخصية الانسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار علم النفس الإيجابي**. عمان: الوراق للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وعربيات، أحمد عبد الحليم. (2009). **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**. عمان: دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). **المهارات الإرشادية**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2011). **تعديل السلوك الإنساني النظرية والتطبيق**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو الرُب، محمد عمر وأحمد، فراس سليم. (2013). جودة الحياة لدى المعاقين سمعيا مقارنة بغير المعاقين سمعيا في المملكة العربية السعودية، **المجلة التربوية الدولية المتخصصة**، 2(5): 431-455.

أبو حطب، فؤاد وعثمان، سيد أحمد وصادق، آمال .(2008). **التقويم النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو رأسين، محمد بن حسن. (2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي، **مجلة الارشاد النفسي**، (30):137-234.

أبو زعيزع، عبدالله. (2009). **أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي**. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.

أبو زيد، أحمد محمد. (2013). **مقياس طيب الحياة النفسية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أبو شنب، منى عبد الرازق. (2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (89): 23-66.

أبو هشام، السيد محمد. (2006). **الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS**، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

أحمد، سمية عبد الوارث وحسين، وفاء سيد أحمد. (2009). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس– السعودية**، 3(1): 215-242.

إسماعيل، أدهم اسماعيل خديجة. (2013). قياس أهداف الحياة لدى طلبة الجامعة: بناء وتطبيق، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية جامعة الموصل**، 12(4): 1-24.

الأسمري، مشبب غرامة حسن. (2011). واقع العلاقات الاجتماعية والإنسانية بالمنشآت الصناعية: دراسة تطبيقية لعينة من المنشآت الصناعية بمدينة جدة، **مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية**، 19(2): 57-111.

أغنية، صالح أرحومة والألفي، عزت صالح وعبد الهادي، إسماعيل. (2012). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الليبية، **مجلة البحث العلمي في الآداب جامعة عين شمس**، 1(13): 81-110.

البري، مروة عبد القادر. (2015). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والارشاد بجامعة الملك سعود، **مجلة الإرشاد النفسي، مصر**، (43): 269_301.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بريك، فاطمة محمد أحمد. (2016). فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الباحة، **مجلة كلية التربية**، 27(107): 1-34.

بلان، كمال يوسف. (2015). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.

ترول، تيموثي. (2007). **علم النفس الاكلينيكي** (ترجمة فوزية طعيمة وجنان زين الدين). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

الجندي، نبيل جبرين وتلاحمة، جبارة عبد. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، 11(2): 337- 351.

الجوالده، فؤاد عيد. (2013). فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل في تحسين جودة الحياة للأطفال ذوي الاعاقة التطورية والفكرية، **مجلة دراسات العلوم التربوية– الجامعة الاردنية**، 40(1): 388-409.

حبيب، سالي حسن. (2016). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الاكاديمية لدى الطالبات الموهوبات، **مجلة التربية الخاصة**، 4(16): 219-263.

حجازي، جولتان حسن. (2014). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة في ضوء تنمية الفعالية الذاتية لدى النساء الفلسطينيات في مرحلة انقطاع الطمث، **مجلة البحث العلمي في التربية – مصر**، 2(15): 407-436.

حجازي، مصطفى. (2012). **إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي**. لبنان: التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحسينان، إبراهيم بن عبد الله. (2015). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة، **المجلة التربوية– مصر**، 41: 178-233.

حني، خديجة. (2015). **جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشهيد حمه لخضر، الجزائر.

خضرة، عواطف محمود. (2014). **التوجيه والإرشاد التربوي المعاصر**. عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.

خليل، محمد أحمد السيد. (2013). **فعالية برنامج إرشادي متعدد الأنساق في تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال المساء معاملتهم**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.

الداهري، صالح حسن أحمد. (2005). **علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة**. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

داهم، فوزية. (2015). **جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشهيد حمه لخضر، الجزائر.

الدبور، أحمد محمد وزهران، أيمن رمضان. (2013). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الاطفال ذوي صعوبات التعلم، **مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق، مصر**، (5): 306-345.

الرابغي، خالد بن محمد. (2013). **التفكير الإبداعي والمتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة الموهوبين**. عمان: مركز ديبونو لتعليم التفكير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رجيعة، عبد الحميد عبد العظيم محمود. (2009). التحصيل الاكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، **مجلة كلية التربية بالإسكندرية**، 19(1): 172- 227.

رمضان، هالة عبد اللطيف. (2014). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي، **مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس**، (54): 251- 280.

زيدان، أحمد سعيد. (2015). فعالية الإرشاد النفسي الديني والجماعي في تنمية جودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة الفائقات أكاديميا، **مجلة التربية الخاصة**، 4(13): 185-240.

الزيود، نادر فهمي. (2008). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سكوت، جان ووليامز، مارك وبيك، ارون. (2002). **العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية** (ترجمة حسن مصطفى عبد المعطي). القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع (تاريخ النشر الأصلي 1989).

سليم، سحر أحمد. (2015). فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، **مجلة التربية الخاصة والتأهيل**، 2(8): 48-86.

سليمان، شاهر خالد. (2010). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، **مجلة رسالة الخليج العربي**، السعودية، 117(31): 117- 155.

شاهين، محمد أحمد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الأنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، **مجلة جامعة الأقصى**، 1(2): 358-390.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صبيرة، فؤاد وإسماعيل، رزان. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الجامعية لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية جامعة تشرين، **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، 39(4): 337-359.

الصقر، هاجر ووهدي، محمد ويوسف، وليم. (2017). معنى الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة البحث العلمي في التربية– مصر**، 4(18): 653-673.

الطالب، محمد عبد العزيز. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بقلق المستقبل وببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية الآداب– جامعة طنطا**، 2(26): 576-619.

طنطاوي، نسرين عادل. (2016). علاقة جودة الحياة بكل من المساعدة الاجتماعية والمتغيرات الديمغرافية لأمهات الأطفال المصابين بأنيميا البحر المتوسط، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (76): 113-140.

العاسمي، رياض نايل. (2012). **المبادئ العامة في تخطيط وإدارة برامج الإرشاد النفسي**. دمشق: دار العرب.

عبد الرحيم، ولاء رجب. (2016). **الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها**. مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

عبد الهادي، جودة والعزت، سعيد. (2001). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ط(2)، عمان: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع.

عبد الوهاب، أماني. (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. **مجلة البحوث النفسية جامعة المنوفية**، 2(21): 254-308.

عبدالله، هشام. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، **مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مصر**، 14(4): 137-180.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عرفات، جخراب ويحي، عبد الحفيظي. (2016). تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين، **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية**، 26: 469-491.

علوان، فادية. (2003). **مقدمة في علم النفس الارتقائي**. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.

علي، ولاء ربيع مصطفى. (2012). فاعلية التدريب على السلوك التوكيدي في رفع جودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة المعاقات سمعيا، **مجلة العلوم التربوية_ مصر**، 20(3): 93-132.

الفلاحي، حسن حمود والعكيدي، معياد ضاري. (2017). الاستقلالية الذاتية والهوية النفسية لدى طلبة جامعة الأنبار، **المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث**، 3(1): 130-141.

كوبر، ميك. (2015). **العلاجات النفسية الوجودية** (ترجمة طه ربيع عدوى ورانيا شعبان الصايم). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية (تاريخ النشر الأصلي 2003).

كوري، جيرالد. (2011). **النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي** (ترجمة سامح الخفش). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع (تاريخ النشر الأصلي 1976).

ماضي، محمد الظاهر وعثمان ماجد إبراهيم .(1999). **الإحصاء في التربية وعلم النفس**. دبي: دار القلم.

المالكي، حنان عبد الرحيم. (2011). الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من الطالبات في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر**، 3(14): 244-287.

محمد، أمينة أحمد. (2015). **جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الإبتدائية بمدينة المنيا**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة المنيا، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محمد، سيد عبد العظيم. (2006). فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الامارات العربية المتحدة، بحث مقدم الى المؤتمر السنوي الثالث عشر بعنوان: **الإرشاد النفسي من اجل التربية المستدامة**، مصر، 2006م.

مريم، رجاء محمود. (2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (74): 355-384.

مريم، شيخى. (2014). **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أبي بكر بلقيد، الجزائر.

المشاقبة، محمد احمد. (2014). جودة الحياة كمتنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، **مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية**، 10(1): 33-49.

مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، **مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية**، (8): 215-237.

النمر، أمال زكريا. (2016). تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الاخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة، **مجلة العلوم التربوية**، 24(2): 1-65.

الوادي، محمود والزعبي، علي. (2011). **أساليب البحث العلمي مدخل منهجي تطبيقي**. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 61: 194-198.

Beck, Judith. (2007). **Cognitive Therapy: Basics and Beyond**. New York: Guilford press.

Beck, Judith. (2011). **Cognitive behavioral therapy**. New York: Guilford press.

Bieling, P. J.; McCabe, R. E.; & Antony, M. M. (2006). **Cognitive-Behavioral Therapy in Groups**. New York: Guilford Publications.

Boeree, George. (2006). **Personality Theories**. Psychology Department: Shippensburg University.

Boyes, Alice. (2018). **The Healthy Mind Toolkit: Simple Strategies to Get Out of Your Own Way and Enjoy Your Life**. New York City: Tarcher Perigee.

Brulde, B. (2007). Happiness theories of the good life. **Journal of Happiness Studies**, 8(1): 15–49.

Carmody, J. & Baer, R.(2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program, **Journal of Behavioral Medicine**, 31: 23-33.

Carson, Shelley. & Langer, Ellen. (2006). Mindfulness and self-acceptance, **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 24 (1): 29-43.

Chan Chi, G.; Domínguez, N.; & Walker, G. (2018). Purpose in Life and Professional Life Project in College Students, **International Journal for Innovation Education and Research**, 6(1): 119-132.

Chaves, C.; López-Gómez, I.; Hervás, G.; & Vázquez, C. (2016). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression**. Cognitive Therapy and Research**.41(3): 1-17.

Cook Maher, A.; Kielb, S.; Loyer, E.; Connelley, M.; Rademaker, A.; Mesulam, M.; & Rogalski, E. (2017). Psychological well-being in elderly adults with extraordinary episodic memory, **Plos One**, 12(10): 1-10.

Courtney, m.; Edwards, h.; Stephan, j.; O'Reilly, m.; & Duggan,c.(2003). Quality of life measures for residents of aged care facilities, **a literature review. Australasian Journal on Ageing**, 22(2): 58-64.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Cully J.A. & Teten, A.L. (2008**). A therapist's Guide Tobrief Cognitive Behavioral Therapy**. Houston: Department of Veterans Affairs South Central Mirecc.

Donohue, William. & Fisher, Jane. (2008). **Cognitive behavioral therapy**. Canada: By Johan Wiley& sons, inc, Hoboken, new jersey.

Flett, G.; Besser, A.; Davis, R.; & Hewitt, P. (2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance, and Depression, **Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy**, 21 (2): 119-138.

Garcia, E.(2011). **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval-18/7/2018.https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf.

García, Joaquín. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales, **The European Journal of Counselling Psychology**, 3(2): 89-98.

Ghanbari, N.; Habii, M.; & Shams Al-Dini, S. (2013). The effectiveness of behavioral-cognitive stress management on the promotion of the social, emotional and psychological well-being of Homesick University Students. **Journal of Clinical Psychology**. 5(1):1–10.

González, A.; Becerra, M.; Saucedo, M.; Gaytán, M.; & Rodríguez, A. (2016). Purpose in Life and Personal Growth: Predictors of Quality of Life in Mexican Elders, **Psychology**, 7(5): 714-720.

Henriques, Gregg. (2011). **A New Unified Theory of Psychology**. New York: Springer Publishing.

Huppert, Felicia. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 1(2):137-164.

Lee, D.; Ybarra, O.; Gonzalez, R.; & Ellsworth, P. (2017). Through-We: How Supportive Social Relationships Facilitate Personal Growth, **Personality and Social Psychology Bulletin**, 44(1): 37-48.

Maggino, Filomena. (2015). **A New Research Agenda for Improvements in Quality of Life**. German: Springer.

Manee, G. B. & Abadi, F. M. (2015). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-being and School Satisfaction on Teenage Girls. **Armaghane Danesh**. 20(5):433-443.

Marrero, R.; Carballeira, M.; Martín, S.; Mejías, M.; & Hernández, J. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive

www.manaraa.com

behavioral therapy in university students. **Anales De Psicología / Annals of Psychology**, 32(3), 728-740.

Massam, Bryan. (2002). Quality of life: Public planning and private living. **Progress in Planning**, 58(3): 141-227.

McKnight, Patrick. & Kashdan, Todd. (2009). Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory**, Review of General Psychology**, 13(3): 242-251.

Neenan, Michael. & Palmer, Stephen. (2012). **Cognitive Behavioural Coaching in Practice: An Evidence Based Approach.** Hove New York Routledge.

Notter, O. S. (2013). **Building resilience in at-risk adolescents: Comparing the mechanisms of two school-based prevention programmes**. Unpublished doctoral dissertation.Victoria University of Wellington, New Zealand.

Nystul, Michael. (2010). **Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective**. New York: Pearson

Oades, L.; Steger, M.; Delle Fave, A.; & Passmore, J. (2017). **The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-based Approaches at Work**. New York, United States: John Wiley & Sons Inc

Pahlevani, M.; Ebrahimi, M.; Radmehr, S.; Amini, F.; Bahraminasab, M.; & Yazdani, M.(2015). Effectiveness of stress management training on the psychological well-being of the nurses. **Journal of Medicine and Life**. 8(4): 313-318.

Pari, M, S.; Gorji. M. G.; Khakpour, M.; Bajgiran, S. P.; Aghababaee, Z.; & Saberi, G.(2018). Effectiveness of emotion regulation skills training on psychological well-being of nursing students . **3 JNE**. 6 (5) :40-46.

Pearson, D. G.; Deeprose, C.; Wallace-Hadrill, S. M.; Heyes, S. B.; & Holmes, E. A. (2013). Assessing mental imagery in clinical psychology: A review of imagery measures and a guiding framework. **Clinical Psychology Review**, 33: 1-23.

Pekmezovic, T.; Popovic, A.; Tepavcevic, D.; Gazibara, T.; & Paunic, M. (2011). Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students, **Qual Life Res**, 20(3): 391-397.

Pfaffenberger, A.; Marko, W.; & Combs, A. (2011). **The post conventional personality**. Albany, NY: State University of New York Press.

Phillips, David. (2006). **Quality of Life: Concept, Policy and Practice**. New York: Routledge.

www.manaraa.com

Rashid, T. & Anjum, A. (2008). **Positive psychotherapy for young adults and children**. New York, NY, US: Guilford Press.

Rector, N. (2010).**Cognitive Behavioural Therapy an Information Guide**. Canada: Library and Archives Cataloguing in Publication.

Roffey, Sue. (2012). **Positive Relationships Evidence Based Practice across the World**. London: Springer Dordrecht Heidelberg.

Ryff, C. D. & Singer, B.(2008). Know thyself and become what you are : A eudaimonic approach to psychological well-being, **Journal of Happiness Studies**, 9(1): 13-39.

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(3), 1069-1081.

Ryff, C. D.; Lee, C.; & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited, **Journal of Personality and Social Psychology**, 69(4): 719-727.

Ryff, C. D.; Love D. G.; Urry H. L.; Muller, D.; Rosenkranz, M. A.; Friedman, E. M.; Davidson, R. J.; & Singer, B. (2006). Psychological wellbeing and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?, **Psychotherapy and Psychosomatics**, 75(2): 85–95.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). **Research methods for business: A skill building approach (7th ed.).** New Jersey: John Willey and Sons, Inc.

Sharf, Richard. (2010).**Theories Of Psychotherapy And Counseling**. Linda Schreiber-Ganster.

Smith, A. E. (2000). Quality of life: a review. **Education and Ageing**, 15(03):35- 419.

Somers, Julian. (2007). **Cognitive Behavioral Therapy**. Canada: Center For Applied Research In Mertal Health And Addictions.

Wells, Ingrid. (2016). **Psychological Well-Being**. New York: Nova Science Publishers, Inc.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

ملاحق الرسالة

ملحق(أ): مقياس الدراسة (نسخة نهائية)

ملحق(ب): مقياس الدراسة (الأداة جاهزة للتحكيم)

ملحق(ت): كتاب تحكيم أدوات الدراسة

ملحق(ث): قائمة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي

ملحق(ج): التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم

ملحق(ح): البرنامج الإرشادي المطبق

ملحق(خ): صور البرنامج الإرشادي

ملحق(د): كتاب تسهيل مهمة الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(أ): مقياس الدراسة (النسخة النهائية)

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: " **فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة**". وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة.

ولتحقيق أهداف الدارسة أضع بين يديك استبانة تتكون من مقياس جودة الحياة النفسية لجمع المعلومات اللازمة للدراسة. آمل منك تعبئة فقرات هذا المقياس ما يتوافق مع وجهة نظرك باهتمام وموضوعية حتى يتسنى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدارسة، والإجابة عن كافة الفقرات دون استثناء، مع الإشارة إلى أن هذه البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي.

شاكراً لكم تعاونكم مع وافر احترامي وتقديري لكم

الباحث: مهند ياسر ضميري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس جودة الحياة النفسية:

يرجى وضع إشارة × داخل المربع الذي ينطبق على حالتك

	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
.1	أتقبل ذاتي كما هي					
.2	أشعر بالطمأنينة					
.3	أثق في قدراتي					
.4	أتقبل جوانب ضعفي					
.5	يسعدني ما حققته في حياتي					
.6	أنا راض عن مظهري الخارجي					
.7	أتقبل الأمور الخارجة عن إرادتي					
.8	أنا متصالح مع ذاتي					
.9	لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية					
.10	أنا سعيد بعلاقاتي الطيبة مع الآخرين					
.11	علاقاتي مع الآخرين تقوم على الثقة					
.12	أميل إلى العمل الذي يتطلب التعاون					
.13	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح					
.14	استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي					
.15	أحظى باحترام الآخرين					
.16	أشارك الآخرين أفراحهم					
.17	أتحمل مسئولية كل سلوك أقوم به					
.18	أنجز أعمالي بنفسي دون طلب المساعدة من الآخرين					
.19	أحاول حل مشكلاتي قبل عرضها على الآخرين					
.20	أنا قادر على تقرير مصيري					
.21	أنا قادر على اتخاذ أي قرار يخصني					
.22	اعتبر نفسي شخص مسئول					
.23	أنا قادر على تحقيق ذاتي					
.24	أسلوبي في الحياة يحقق لي السعادة النفسية					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.25	أتقبل التغيير وأعتبره جزءاً من الحياة					
.26	أعدل من طريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني					
.27	لدي القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة					
.28	لدي القدرة على تعديل البيئة التي أعيش فيها					
.29	أضع خططاً واقعية وأتخذ الإجراءات اللازمة لتطبيقها					
.30	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة					
.31	أستطيع مواصلة الحياة بفاعلية واقتدار					
.32	أميل إلى تغيير ما هو سائد من أوضاع سلبية					
.33	أعتقد أن للحياة هدفاً					
.34	أضع أهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه					
.35	أثابر من أجل تحقيق أهدافي في الحياة					
.36	أتخلص من أي شيء يحول دون تحقيق أهداف حياتي					
.37	أحدد أهدافي في الحياة بطريقة واقعية					
.38	لدي اهتمامات جادة ونشطة في حياتي					
.39	لدي خطط مناسبة لتحقيق أهدافي					
.40	لدي اهتمام في الاطلاع على كل جديد					
.41	أبذل قصارى جهدي في تطوير ذاتي					
.42	أنا شديد الحماسة لما أقوم به من عمل					
.43	أرى أن قيمة الإنسان ونجاحه في الحياة تكمن فيما يمتلكه من خبرات ومهارات					
.44	أحرص على تحسين أدائي في كل مرة					
.45	أتمتع بقدرة عالية على استغلال وقتي					
.46	أهتم بما يدور حولي من أحداث متجددة					
.47	لدي روح المبادرة في تغيير ذاتي إلى الأفضل					
.48	اشارك في الأنشطة التي تطورني ذاتياً					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(ب): مقياس الدراسة (الأداة جاهزة للتحكيم)

مقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة

يرجى تحكيم فقرات المقياس بوضع إشارة (√) أو (**x**) في العمود المناسب بجانب كل فقرة، وكتابة درجة موافقتكم عليها بالنسبة المئوية.

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	في حال كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل، يرجى كتابة التعديل المقترح	درجة الموفقة على الفقرة %
		√	**X**		
البعد الأول: تقبل الذات					
.1	أتقبل ذاتي كما هي				
.2	أشعر بالطمأنينة				
.3	اثق في قدراتي				
.4	أتقبل جوانب ضعفي				
.5	يسعدني ما حققته في حياتي				
.6	أنا راض عن مظهري الخارجي				
.7	أتقبل الأمور الخارجة عن إرادتي				
.8	لدى اتجاه إيجابي نحو ذاتي				
البعد الثاني: العلاقات الاجتماعية الإيجابية					
.9	لدي القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية				
.10	أنا سعيد بعلاقاتي الطيبة مع الآخرين				
.11	علاقاتي مع الآخرين تقوم على الثقة				
.12	أميل الى العمل الذي يتطلب التعاون				
.13	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح				
.14	استمتع بوجودي مع زملائي وأصدقائي				
.15	أحظى باحترام الآخرين				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	في حال كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل، يرجى كتابة التعديل المقترح	درجة الموفقة على الفقرة %
.16	أشارك الآخرين أفراحهم				
.17	أحب للآخرين ما أحبه لنفسي				
.18	لدي القدرة على التعلم من الآخرين				
البعد الثالث: الاستقلالية					
.19	أتحمل مسئولية كل سلوك أقوم به				
.20	أنجز أعمالي بنفسي دون طلب المساعدة من الآخرين				
.21	أحاول حل مشاكلي قبل عرضها على الآخرين				
.22	أنا قادر على تقرير مصيري				
.23	اختياري لدراستي كان اختيار صائب				
.24	أنا قادر على اتخاذ أي قرار يخصني				
.25	يصفني الآخرون بأنني شخص مسئول				
.26	أنا قادر على تحقيق ذاتي				
.27	اختياري لأصدقائي يخضع لرغباتي				
.28	أعبر عن آرائي بصراحة حتى وإن كانت مخالفة لآراء الآخرين				
البعد الرابع: التمكن البيئي					
.29	اسلوبي في الحياة يحقق لي السعادة النفسية				
.30	أتقبل التغير وأعتبره جزءا من الحياة				
.31	أعدل من طريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني				
.32	لدي القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة				
.33	أنا قادر على عمل تغييرات				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	في حال كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل، يرجى كتابة التعديل المقترح	درجة الموفقة على الفقرة %
	إيجابية في حياتي				
.34	لدي القدرة على تعديل البيئة التي أعيش فيها				
.35	أضع خطط واقعية وأتخذ الإجراءات اللازمة لتطبيقها				
.36	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة				
.37	أستطيع مواصلة الحياة بفاعلية واقتدار				
.38	أميل إلى تغيير ما هو سائد من أوضاع سلبية				
البعد الخامس: الغرض من الحياة					
.39	أعتقد أن للحياة هدفاً				
.40	أضع اهدافي بما ينسجم مع عادات وقيم المجتمع الذي أعيش فيه				
.41	أثابر من أجل تحقيق أهدافي في الحياة				
.42	أتخلص من أي شيء يحول دون تحقيق أهداف حياتي				
.43	أحدد أهدافي في الحياة بطريقة واقعية				
.44	لدي اهتمامات جادة ونشطة في حياتي				
.45	لدي خطط مناسبة لتحقيق أهدافي				
البعد السادس: النمو والتطور الشخصي					
.46	لدي اهتمام في الاطلاع على كل جديد				
.47	أبذل قصارى جهدي في تطوير ذاتي				
.48	أنا شديد الحماسة لما أقوم به من عمل				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	صالحة	غير صالحة	في حال كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل، يرجى كتابة التعديل المقترح	درجة الموفقة على الفقرة %
.49	أشعر بأن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو				
.50	أرى أن قيمة الإنسان ونجاحه في الحياة تكمن فيما يمتلكه من خبرات ومهارات				
.51	أحرص على تحسين أدائي في كل مرة				
.52	أتمتع بقدرة عالية على استغلال وقتي				
.53	أهتم بما يدور حولي من أحداث متجددة				
.54	لدي روح المبادرة في تغيير ذاتي إلى الأفضل				
.55	أهتم بالأنشطة التي تحسن من خبراتي ومهاراتي				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(ت): كتاب تحكيم أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور: ..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله ،،،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان **(فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة)**

وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة .

ولأغراض هذه الدراسة فقد قام الباحث ببناء المقياس المرفق وتطويره وهي مكونة كالآتي:

القسم الأول: يتكون من مجموعة فقرات تقيس جودة الحياة النفسية على طلبة جامعة القدس المفتوحة موزعة على ستة ابعاد.

علما بأن الإجابة عن فقرات المقياس ستكون وفقا لتدرج ليكرت الخماسي على النحو الآتي:

موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

وقد قام الباحث ببناء هذه المقياس وتطويره في ضوء مراجعته للدراسات السابقة والأدبيات المتعلقة بالموضوع.

وبما أنكم المختصون والمهتمون في هذا المجال يسر الباحث أن يضع بين أيديكم هذه المقياس في صورته الأولى راجين منكم التكرم بقراءة فقراتها وتحكيمها من حيث :

1. مدى إنتماء الفقرة للمجال الذي تندرج تحته، وملاءتها لموضوع الدراسة .
2. شمولية المجال الواحد، ووضوح الفقرات وسلامتها العلمية واللغوية.
3. الإضافة أو الحذف أو التعديل كما ترونه مناسبا .
4. أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى .

هذا وسيكون لآرائكم وتوجيهاتكم الأثر الفعال في تطوير الأداة وإخراجها بصوره ملائمة، لذا يرجو الباحث إبداء رأيكم في كل فقرة من فقرات الأداة وذلك بوضع إشارة (X) أو (√) في الحقل الذي ترونه مناسبا وتدوين ملاحظاتكم (حذف، إضافة ، تعديل، دمج، إعادة صياغة) ودرجة موافقتكم على فقرات الأداة بالنسبة المئوية .

شاكرا لكم تعاونكم مع وافر احترامي وتقديري واعترافي بغزير علمكم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحث: مهند ياسر صالح ضميري

إشراف: أ.د حسني عوض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حضرة الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة وبعد.

يقوم الباحث بعمل دراسة تجريبية للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس المفتوحة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة).

وتهدف هذه الدراسة إلى مساعدة طلبة على تحسين جودة الحياة النفسية لديهم، باستخدام الإستراتيجيات، والفنيات الإرشادية، التي تستند الى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية، ويتمثل ذلك في مساعدة الطلبة على إيجاد معنى للحياة و تنمية المهارات الاجتماعية والتفاعل مع المواقف الحياتية والتوافق مع المحيطين والأقران ومهارات الاتصال والتواصل ومهارات حل المشكلات وتنمية الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات والثقة بالنفس وتنمية التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات وتطوير الجوانب الشخصية للطلبة. لذا أقدم لكم هذا البرنامج لكونكم من المختصين في هذا المجال وكلي آمل بكم بتحكيم البرنامج الإرشادي المرفق. وسوف يكون لملاحظاتكم وآرائكم أثر كبير في تطوير هذا البرنامج.

ولكم مني جزيل الشكر والتقدير والعرفان

الباحث: مهند ياسر صالح ضميري
إشراف: أ.د حسني عوض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(ث): قائمة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي

محكمي مقياس جودة الحياة النفسية:

الرقم	أسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	معزوز علاونة	أستاذ دكتور	القياس والتقويم	جامعة القدس المفتوحة
2	تيسير عبدالله	أستاذ دكتور	علم النفس	جامعة القدس
3	محمد شاهين	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
4	نبيل الجندي	أستاذ دكتور	علم النفس	جامعة الخليل
5	فهد الدليم	أستاذ دكتور	الإرشاد النفسي	جامعة الملك سعود
6	زياد بركات	أستاذ دكتور	علم النفس التربوي	جامعة القدس المفتوحة
7	يوسف عواد	أستاذ دكتور	صحة نفسية	جامعة القدس المفتوحة
8	محمد نزيه حمدي	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة عمان العربية
9	عبد عساف	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة النجاح الوطنية
10	عمر الريماوي	أستاذ مشارك	علم نفس معرفي	جامعة القدس
11	محمد صوالحة	أستاذ دكتور	علم نفس	جامعة اليرموك
12	فاخر خليلي	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	جامعة النجاح الوطنية
13	أزهار حمود	أستاذ دكتور	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية

محكمي البرنامج الإرشادي:

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة التي يعمل بها
1	محمد شاهين	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	تيسير عبدالله	أستاذ دكتور	علم النفس	جامعة القدس
3	عمر الريماوي	أستاذ مشارك	علم نفس معرفي	جامعة القدس
4	زياد بركات	أستاذ دكتور	علم النفس التربوي	جامعة القدس المفتوحة
5	عبد عساف	أستاذ دكتور	إرشاد نفسي	جامعة النجاح الوطنية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(ج): التعديلات التي أجريت على مقياس الدراسة بعد التحكيم

مقياس جودة الحياة النفسية:

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
لدى اتجاه إيجابي نحو ذاتي	أنا متصالح مع ذاتي
يصفني الآخرون بأنني شخص مسئول	أعتبر نفسي شخص مسئول
أهتم بالأنشطة التي تحسن من خبراتي ومهاراتي	أشارك في الأنشطة التي تطورني ذاتياً

نوع الإجراء	أرقام الصفحات	العدد
التعديل	8.25.55	3
الحذف	17.18.23.27.28.33.49	7
الإضافة	لا يوجد إضافة	****

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(ح): البرنامج الإرشادي المطبق

برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

مقدمة:

قام الباحث ببناء وإعداد البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي، المتعلق بتحسين جودة الحياة النفسية، من خلال الاطلاع على الأدب النفسي، وما يتضمن في جوانبه من دراسات وأبحاث ومراجع ذات صله بالموضوع.

التعريف بالبرنامج الإرشادي:

عبارة عن مجموعة من الإجراءات المحددة والهادفة، التي تسعى إلى تحسين جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعة التجريبية، لمساعدتهم على إدراك أفضل لجودة الحياة النفسية، من خلال تحسين رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، ومساعدته على تحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها.

وتكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (90) دقيقة، تنفذ مع أفراد المجموعة التجريبية، بحيث تشتمل كل جلسة أهدافاً عامة وأهدافاً خاصة، ومجموعة من الفنيّات والأساليب والمهارات الإرشادية المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التخطيط للبرنامج:

قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والأبحاث ذات الصلة بالدراسة الحالية، وذلك للاستنارة بها في إعداد وبناء البرنامج الإرشادي، ومن هذه الدراسات والأبحاث، دراسة الدبور وزهران (2013)، ودراسة البري (2015)، ودراسة سليم (2015)، ودراسة بريك (2016)، ودراسة أبو شنب (2017). بالإضافة إلى الإطار النظري للدراسة الذي تناول المفاهيم والنظريات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، والاطلاع على البرامج الإرشادية التي تستند إلى النظرية المعرفية– السلوكية بشكل عام، وذلك من أجل التعرف إلى أهم الاساليب والفنيات التي تستخدمها تلك البرامج والاستفادة منها في البرنامج الحالي.

الهدف العام للبرنامج:

تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، باستخدام الاستراتيجيات، والفنيات الإرشادية، التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية– السلوكية.

الأهداف الاجرائية:

وهي عبارة عن مجموعة من الأهداف تتكامل لتحقيق الهدف العام، وتتضمن:

1. أن يتعارف أفراد المجموعة التجريبية إلى بعضهم البعض، من أجل توفير مناخ إيجابي ملائم بين أعضاء المجموعة.
2. أن يتعرف أفراد المجموعة إلى محتوى البرنامج الإرشادي المقدم لهم.
3. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى مفهوم جودة الحياة النفسية.
4. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى أهمية تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى الأبعاد الستة لجودة الحياة النفسية، ومدى أهمية في تحقيق الصحة النفسية الإيجابية لديهم.

6. أن يتعرف أفراد المجوعة التجريبية إلى الأفكار الإيجابية وأهميتها في تحسين جودة الحياة النفسية.

7. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى أهمية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصيتهم.

8. أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية إلى مهارات حل المشكلات وكيفية الاستفادة منها في التصدي للمشكلات التي تواجهم.

9. أن يتعرف أفراد المجموعة إلى أهمية اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

10. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية إلى المهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

11. أن ينمى لدى أفراد المجموعة التجريبية مهارات الاتصال الفعال والحوار الإيجابي.

12. أن ينمى لدى أفراد المجموعة التجريبية القدرة على تصحيح الأفكار التلقائية السلبية.

13. أن يتدرب أفراد المجموعة التجريبية إلى الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

روعيت مجموعة من الأسس عند بناء البرنامج الإرشادي، وهي كالآتي:

اولاً: الأسس العامة

روعيت الأسس العامة التي يقوم عليها الإرشاد النفسي، والتي منها ثبات السلوك الإنساني النسبي، ومرونة السلوك الإنساني، وحق الفرد في الحصول على الخدمات الإرشادية في مراحل العمر المختلفة، وفي تقبل المسترشد كما هو دون قيد أو شرط، وحق المسترشد في تقرير المصير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: الأسس النفسية

روعيت مناسبة محتويات البرنامج مع خصائص النمو للمشاركين في البرنامج، والأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المشاركين في القدرات العقلية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية ممن يتميزون بتدني مستوى جودة الحياة النفسية، والعمل على اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية، وتوفير ظروف آمنة بعيدة عن أجواء التوتر والقلق والتهديد، وتنمية جو من الثقة، وتشجيع المسترشد في عملية الإرشاد وتقبل المرشد له.

ثالثاً: الأسس الفلسفية

تعتمد فلسفة بناء هذه البرنامج على فلسفة علم النفس الإيجابي، التي تركز على الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان، والعمل على تنميتها، كما تعتمد مرجعية البرنامج المقترح على مبادئ النظرية المعرفية– السلوكية، والتي تستمد على أساس متطور باستمرار في صياغة مشكلة المسترشد، وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي– السلوكي، وذلك من خلال تحديد الأفكار الحالية للمسترشد، والتعرف على السلوكيات غير المرغوب فيها، ثم التعرف إلى العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار المسترشد، وبعد ذلك التعرف إلى الأسلوب المعرفي الذي يفسر من خلاله المسترشد الحوادث التي يتعرض لها.

رابعاً: الأسس الفسيولوجية

من منطلق وجود علاقة قوية بين العوامل الفسيولوجية، والعوامل البيولوجية، والاضطرابات النفسية، التي يعاني منها الأفراد، سيتم الأخذ بعين الاعتبار وجود فنيات تساعد على التنفيس الانفعالي، وتمارين للاسترخاء العضلي، والاسترخاء الذهني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مراحل وخطوات إعداد وبناء البرنامج:

قام الباحث بالعديد من الخطوات لبناء وإعداد البرنامج، ولعل من أهم الخطوات التي اتبعت ما يلي:

1. أعتمد الباحث في بناء البرنامج على الإطار النظري للدراسة، الذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.
2. الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، التي تحاكي موضوع جودة الحياة النفسي، لمعرفة الجوانب التي تناولتها تلك الدراسات، وكذلك معرفة النتائج التي توصلت إليها.
3. الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالإرشاد المعرفي- السلوكي.
4. الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي- السلوكي بشكل عام، حتى يتمكن الباحث من معرفة أهم الفنيات والأساليب التي استخدمتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي.
5. الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي- السلوكي بشكل خاص في تحسين جودة الحياة النفسية، للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، واختيار الأساليب والفنيات المناسبة، ومنها برامج (أبو شنب، 2017)، (البري، 2015)، (بريك، 2016)، (حجازي، 2014).
6. تحديد الهدف العام بدقة للبرنامج الإرشادي المراد تنفيذه مع أعضاء المجموعة التجريبية.
7. اشتقاق بعض الأهداف الخاصة من الهدف العام للوصول بالنهاية إلى تحقيق ما نصبوا إليه وهو الهدف العام.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8. تحديد أهم الاحتياجات واللوازم التي يتطلبها تطبيق البرنامج وتسهم بشكل حقيقي في الوصول لتحقيق الهدف العام.
9. عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين لإبداء رأيهم فيه، وأخذ التغذية الراجعة منهم والتعديل على البرنامج لتطويره وتجويد مكوناته.

حدود البرنامج:

- **المدى الزمنى للبرنامج:** ثلاثة أشهر.
- **عدد جلسات البرنامج:** جلستين أسبوعياً، ومدة كل جلسة (90) دقيقة.
- **تنفيذ البرنامج:** جامعة القدس المفتوحة– فرع طولكرم.
- **عدد المشاركين:** (15) طالباً وطالبة.

تقويم البرنامج:

تمّ تقويم البرنامج من خلال الطرق الآتية:

التقويم المبدئي: سيتمثل في عرض البرنامج على عدد من السادة المحكمين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وفي مجال علم النفس، وفي مجال الصحة النفسية، وكذلك تطبيق مقياس (جودة الحياة النفسية) لتسجيل القياس القبلي.

التقويم البنائي: سيتمثل بالتقويم المصاحب لعملية بناء البرنامج الإرشادي عقب انتهاء كل جلسة من خلال استمارة تقويم الجلسات –من إعداد الباحث–.

التقويم النهائي: سيتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ككل للتعرف إلى مدى فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق مقياس (جودة الحياة النفسية) لتسجيل القياس البعدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التقويم التتبعي: سيتم ذلك بإعادة تطبيق مقياس (جودة الحياة النفسية) على طلبة المجموعة التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج بشهرين (فترة المتابعة) للتعرف إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي، وبيان فاعلية البرنامج في معارف وسلوكيات المشاركين.

مراحل تطبيق البرنامج:

مر تطبيق البرنامج بعدة مراحل، وهي على النحو الآتي:

- ✓ **مرحلة البدء.**
- ✓ **مرحلة الانتقال.**
- ✓ **مرحلة العمل والبناء.**
- ✓ **مرحلة الإنهاء.**

آلية تنفيذ البرنامج:

لقد قام الباحث بإعداد ملخص يوضح مضمون البرنامج الإرشادي من حيث عنوان الجلسة، وأهدافها، والوسائل المستخدمة في كل جلسة، وكذلك الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة، بالإضافة إلى المدة الزمنية لكل جلسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

التعارف وبناء الثقة

الهدف العام: تعارف وبناء ثقة وكسر حواجز والاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة.

الأهداف الخاصة:

1. الترحيب بالمشاركين والتعارف بينهم.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى أهمية التعاون لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي.
3. أن يضع المشاركون في المجموعة الإرشادية قوانين خاصة بهم والالتزام بها أثناء الجلسات الإرشادية.
4. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى أهمية الانتظام في الجلسات والاستعداد للمشاركة، وتحديد مواعيد الجلسات اللاحقة.
5. التقييم القبلي.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة المختصرة، العصف الذهني، المناقشة والحوار، عكس المحتوى، التلخيص والتفسير، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محتوى الجلسة:

1. افتتح الباحث الجلسة الإرشادية بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية، ومن ثم عرف على نفسه، وبعد ذلك قام بإفساح المجال لهم بالتعريف عن أنفسهم من خلال نشاط بعنوان(أسمي وصفاتي) وذلك لتحقيق الألفة والثقة معهم.
2. ثم بين الباحث للمشاركين عن سبب وجودهم في البرنامج مع ذكر آلية اختيارهم.
3. قام الباحث بالحديث مع أفراد المجموعة الإرشادية عن أهمية وأهداف ومخرجات البرنامج وهو تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.
4. أكد الباحث للمشاركين عن رغبته الصادقة في تقديم كل ما يستطيع للوصول إلى الهدف العام للبرنامج، مؤكداً لهم أهمية التفاعل الإيجابي عبر إبداء رأيهم في كل ما يتعلق بالبرنامج.
5. بعد ذلك طلب الباحث من المشاركون ليتحدثوا عن أهم القواعد المناسبة التي تضبط سير العمل أثناء الجلسات، مدوناً ذلك على السبورة لتكون أمام الجميع للالتزام بها.
6. استعرض الباحث محتويات البرنامج الإرشادي من حيث أهدافه ومخرجاته وآلية سير الجلسات والمدة الزمنية لكل جلسة، مؤكداً على دور المشاركون في الوصول إلى مخرجات البرنامج من خلال تفاعلهم الإيجابي والقيام بكل ما يطلب منهم من واجبات وغيرها.
7. استمع الباحث للمشاركين حول سقف توقعاتهم من البرنامج الإرشادي، ودونَ ذلك على السبورة للاطلاع عليها عند التقدم بالجلسات لمعرفة مدى تحققها.
8. قام الباحث بتلخيص كل ما جاء بالجلسة الإرشادية عبر مشاركة الأفراد، ثم قدم لهم الشكر والثناء على التزامهم بالحضور وتفاعلهم المميز أثناء سير الجلسة.
9. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة، ثم وزع استمارة تقييم الجلسة على المشاركون لتعبئتها بصورة فردية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الواجب البيتي: وضح وجهة نظرك حول البرنامج، وما هي الفائدة التي يمكن أن تجنيها من الانتساب لهذا البرنامج، وكيف يمكنك توظيف تلك الفائدة في الحياة العملية مع ذكر أمثلة من الحياة العملية.

الجلسة الثانية

جودة الحياة النفسية

الهدف العام: التعرف إلى مفهوم جودة الحياة النفسية ومظاهرها وأبعادها وانعكاساتها على الشخصية.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم جودة الحياة النفسية.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الأعراض الناتجة عن انخفاض جودة الحياة النفسية لديهم.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الممارسات التي يجب إتباعها من أجل تحسين جودة الحياة النفسية.

زمن الجلسة: (90) دقيقة

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، النمذجة، التعزيز الإيجابي، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محتوى الجلسة:

1. كانت بداية الجلسة باستقبال المجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور والالتزام بالموعد المحدد.
2. قام الباحث بطرح الأسئلة على المشاركون بهدف استذكار كل ما تم الحديث عنه خلال الجلسة السابقة، والعمل على ربطها بموضوع الجلسة الحالية.
3. قام الباحث بمناقشة الواجب البيتي مع المشاركون، حيث أفسح المجال أمام المشارك الذي يرغب بالحديث لتشجيع الآخرين ليتحدثوا بدون إحراج، مراعياً الفروق الفردية بين المشاركون، مقدماً الدعم والتعزيز لهم على المشاركة والحديث بأريحية عن ما يجول بذهنهم، مؤكداً لهم أهمية الالتزام بحل الواجبات البيتية.
4. قام الباحث بتقسيم المشاركون إلى مجموعتين عمل للنقاش حول المفهوم الإيجابي والسلبي لجودة الحياة النفسية، وما هي الممارسات التي يجب إتباعها من أجل تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.
5. قام الباحث بعد ذلك بمناقشة المجموعات بما كتبوا عبر إفساح المجال لكل مجموعة بعرض وجهة نظرهم وتصورهم حول تلك المفاهيم، مقدماً لهم التوضيح والتغذية الراجعة، وتقديم الدعم والتعزيز لهم.
6. عرض مادة مصورة تلخص وتجمل ما جاء في ورقة العمل حول المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بجودة الحياة النفسية.
7. بعد ذلك قام الباحث بعرض فيديو قصير يحاكي ويجسد أهمية جودة الحياة النفسية لدى الأفراد في مراحل العمر المختلفة لتوضيح انعكاسات جودة الحياة على شخصية الفرد وأهميتها في تحسين الجانب الايجابي لدى الفرد، ومن ثم إفساح المجال لهم لمناقشة ما جاء بالفيديو وبعد الانهاء من ذلك طُلب من المشاركون تحديد هدف شخصي للعمل عليه خلال البرنامج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8. استعرض الباحث كل ما تم الحديث عنه خلال الجلسة، موضحاً لهم أن هذه الجلسة عبارة عن مدخل نطل من خلاله على ما أتفق عليه من جلسات لاحقه، مقدماً لهم الشكر والتقدير على ما أبدوه من تفاعل خلال الجلسة الإرشادية.
9. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة، ثم وزع استمارة تقييم الجلسة على المشاركون لتعبئتها بصورة فردية،

الواجب البيتي: الطلب من المشاركون كتابة المواقف التي يشعروا فيها بالسعادة والرضا، والمواقف التي يشعروا فيها بالتعاسة وعدم الرضا.

الجلسة الثالثة

الهوية

الهدف العام: تعزيز فهم المشاركون لأنفسهم، وتشجيع المشاركون على التفكير في السمات والخصائص التي يحبونها ويقدرونها في أنفسهم، وأهمية وجود أهداف شخصية في حياتهم.

الأهداف الخاصة:

1. أن يعزز المشاركون في المجموعة الإرشادية فهمهم لأنفسهم.
2. أن يدرك المشاركون في المجموعة الإرشادية الخصائص والسمات التي يحبونها ويقدرونها.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية التفكير فيما يريدون أن يصبحوا عليه.
4. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الصفات الشخصية التي يودون تطويرها.
5. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى أهمية وضع أهداف شخصية لأنفسنا.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة : جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركون وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركون بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. قدم الباحث محاضرة مختصرة حول مفهوم الهوية وذلك تمهيداً للجلسة الإرشادية موضحاً أهمية الموضوع على جميع الأصعدة، هذا بالإضافة إلى التركيز على أن يكون لكل مشارك من أفراد المجموعة الإرشادية هوية خاصة به يتفرد بها ويتميز بها عن باقي الأفراد.
4. وبعد ذلك الشرح لهم أنه سوف نبدأ جلسة اليوم بتمرين من أنا، وذلك من خلال الطلب من المشاركون كتابة عشر جمل عن أنفسهم، ويمكن أن تصف هذه الجمل مهاراتكم أو خصائص شخصيتكم، أو اهتماماتكم، أو نقاط القوة، أو الضعف لديكم، ومن الأمثلة على ذلك: أنا قادر، أنا أمارس الرياضة، أنا مستمع جيد، وبعد كتابة المشاركون الجمل يُطلب منهم أن يصنفونها إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثلاث فئات، هي: الجانب الجسدي، والجانب الشخصي، والجانب الاجتماعي، إذ يهدف هذه النشاط إلى تعزيز فهم المشاركون لأنفسهم وتشجيعهم على التفكير فيما هم عليه.

5. وبعد الانتهاء من ذلك يوزع المشاركون إلى مجموعات والطلب منهم أن يحددوا بشكل سريع شيء مشترك بينهم، وبعد الانتهاء من ذلك تتحدث كل مجموعة عن أوجه الشبه بين أعضائها. ويهدف هذه التمرين إلى زيادة أدراك أوجه الشبه بين المشاركون، وتعزيز وعيهم لذاتهم.
6. وبعد ذلك يتم الشرح للمشاركين إن ما نريد أن نكون والصفات التي نقدرها هما على ارتباط وثيق بمفهوم الأشخاص القدوة، حيث يطلب من كل مشارك كتابة اسم شخص يقتدي به واختيار كلمات تربطهم بالشخص القدوة، وبعد ذلك يتم الطلب من المشاركون تحديد السمات والخصائص التي يريدون أن يكتسبونها من الشخص القدوة، ويهدف هذه النشاط إلى التفكير في الخصائص والصفات التي يقدرها المشاركون.
7. بعد ذلك لخص الباحث كل ما دار في الجلسة الإرشادية من مواضيع ومحاور نقاش أساسية وتقديم تغذية راجعة للمشاركين.
8. حدد الباحث موعد الجلسة الإرشادية القادمة، ثم وزع عليهم استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.

الواجب البيتي: الطلب من الاعضاء كتابة (10) صفات إيجابية يودون أن يكتسبونها من الأشخاص النموذج لهم.

الجلسة الرابعة

ماهية الذات وتقبل الذات

الهدف العام: التعرف إلى مفهوم الذات ومدى أهمية تقبل الذات في تحسين مستوى الصحة النفسية للأفراد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم الذات.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى اهمية النظرية الايجابية للذات.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الصعوبات والمشاكل الناتجة عن عدم قدرة الفرد على تقبل ذاته.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، النمذجة، إعادة البناء المعرفي، التدريب على التعليمات الذاتية، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. أستقبل الباحث المشاركون وشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، ثم طلب منهم أن يستعرضوا بعض المواقف الايجابية التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، ثم طلب من كل مشارك على التحدث ومشاركته الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركون في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق، وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب، والطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي، بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم، وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. أستعرض الباحث مع المشاركون ما تم في الجلسة السابقة وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.
4. قام الباحث بعرض محاضرة لمدة ربع ساعة يوضح فيها مفهوم الذات والعوامل المؤثرة على تقبل الذات، موضحاً أهم العوامل المساعدة في تحسين تقبل الذات لدى الأفراد.
5. ناقش الباحث المشاركين في المجموعة الإرشادية حول اهتماماتهم، واتجاهاتهم، وقيمهم، وأهم السمات الشخصية التي يتمتعون بها وكيف أنها تلعب دوراً مهماً في تحسين تقبل الذات لديهم، إذا قام كل واحد فيهم استكشافها والوعي بها ومن ثم تطويرها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن.
6. إعطاء أفراد المجموعة تمرين يسمى بالرسالة وذلك من خلال الطلب منهم كتابة جميع الأشياء التي يرفضونها في شخصيتهم، وفي المقابل كتابة رسالة لأنفسهم تحتوى على كلمات تحفيزية وتشجيعية كلمات تعبر عن مدى اهتمامهم بأنفسهم وحبهم لها والطلب منهم قراءة الكلمات التحفيزية، ومن ثم الطلب منهم القيام بهذه التمرين مرة كل أسبوع، ثم إفساح المجال أمام المشارك الذي يرغب بالحديث لتشجيع الآخرين ليتحدثوا بدون إحراج وتقديم التغذية الراجعة لهم، مع تقديم التعزيز والتشجيع المستمر على تفاعلهم وانجازهم لما يطلب منهم.
7. القيام بفنية لعب الدور وذلك بهدف تدريبهم على التعبير على المشاعر والأفكار التي تؤدي إلى تحسين مستوى تقبل الذات ليهم ومساعدتهم على ممارسة سلوكيات يرغبون في أن تنمو لديهم، وذلك من خلال سؤال المشاركين حين تشعرون بالحزن أو تكونون صورة سلبية عن أنفسكم ماذا تفعلون كي تشعروا بالتحسن؟ ومن ثم توزيع ورقة عمل على المشاركين حول ما افعله كي أشعر بالتحسن، والطلب من كل مشارك التفكير في أكبر عدد ممكن من الاحتمالات لإتمامها ثم كتابتها على الورقة، ثم تشكيل مجموعات تتألف كل واحدة من شخصين لمناقشة ما كتبوه على الأوراق، وتبادل الأدوار فيما بينهم. وبعد الانتهاء من ذلك، مناقشة المشاركون حول ما ناقشوه للتو وكتابة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمثلة على اللوح عما يفعله المشاركون لكي يكونون صورة أكثر إيجابية عن أنفسهم، وبعد الانتهاء من ذلك تقديم التغذية الراجعة والتعزيز المناسب للمشاركين.

8. عرض فيلم تحفيزي للمشاركين حول الاستفادة القصوى من الجوانب الإيجابية في شخصيتهم، وكيفية توظيف ذلك في تحسين مستوى تقبل الذات لديهم ومناقشتهم حوله، وما هي أهم الموضوعات التي جذبت انتباههم فيه وحثهم للاستفادة من ذلك العرض وغيره لمساعدتهم على تحسين مستوى تقبل الذات لديهم.
9. بعد ذلك قام الباحث بإجمال وتلخيص ما جاء بالجلسة الإرشادية، وتقديم التغذية الراجعة للمشاركين، والرد على استفساراتهم، وبالنهاية تم توزيع استمارة تقييم الجلسة الإرشادية وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركون كتابة مجموعة من العوامل التي تساعدهم على تحسين مفهوم الذات لديهم ومن هم الأشخاص الداعمين لديهم.

الجلسة الخامسة

التحكم بالذات

الهدف العام: تحسين مستوى التحكم بالذات لدى المشاركين في المجموعة الإرشادية.

الاهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التحكم بالذات.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مهارات التحكم بالذات.
3. أن يفرق المشاركون في المجموعة الإرشادية بين الانسحاب والعدوانية وتوكيد الذات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، التدريب على توكيد الذات، إعادة البناء المعرفي، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين في المجموعة الإرشادية وشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم.
2. السؤال على أحوالهم واستعراض خبراتهم ومشاعرهم خلال الأسبوع الماضي وما هي أهم المحطات التي حصلت لهم وكان لها أثر كبير على حياته، وذلك بهدف مساعدة المشاركون على الانفتاح أكثر على المجموعة، ومساعدتهم في تبادل الخبرات والمشاعر فيما بينهم.
3. مناقشة الواجب البيتي مع المشاركين وتقديم الشكر لهم على أدائهم للواجب، ثم إفساح المجال أمام كل مشارك للتحدث عن الواجب حسب الرغبة، وخلال ذلك الطلب من أفراد المجموعة تقديم تغذية راجعة للمشارك الذي تحدث عن واجبه ومناقشته في ما قدمه في ذلك.
4. أستعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة وذلك بهدف ربطه بموضوع الجلسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. قام الباحث بإعطاء محاضرة مختصرة حول مفهوم التحكم بالذات وأهميته، وكيفية تطوير ذلك من خلال امتلاك العديد من المهارات التي تمكنهم من تحسين مستوى تحكمهم بأفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، ومدى أهميتها في تحسين أداء وكفاءة وقدرة الفرد في إدارة حياته.
6. بعد ذلك قام الباحث بشرح خطوات ضبط الذات، المتمثلة في: مراقبة الذات: لتحديد السلوك المشكل وفهم دوافعه ومسبباته، التقييم الذاتي: وفقا للمعايير التي وضعت، وتوفير تغذية راجعة حول أداء المشاركين، على أن يقوم المشاركين بتقييم سلوكاتهم التي قاموا بها، وهل هي في الاتجاه المطلوب أم أن هناك أمور كان يجب مراعتها، والتعزيز الذاتي: للمشاركين من قبل أنفسهم، وتم التدريب عليها من خلال طرح مواقف ضاغطة قد تعرض لها المشاركين وممارسة ضبط الذات اتجاهها بعد تحديد المعايير من قبل الباحث.
7. طرح مثال للمشاركين وذلك من أجل توضيح كيفية تطبيق خطوات ضبط الذات على مواقف ضاغطة، ومن الأمثلة على ذلك: (أحمد طالب جامعي يتحسس كثيراً من نقد زملائه وأهله له، مما تكون لدى أهله وزملائه صورة بأنه شخص عنيد ومتزمت لرأيه، وأصبح هذه الأمر يضايقه كثيراً ويرغب في أن يعدل من تصرفاته وصورة الآخرين عنه)، وحين راقب أحمد نفسه وجد أنه يتضايق من نقد زملائه أربع مرات في الأسبوع وأنه تضايق من نقض أخيه لتصرف خاطئ قام هو به مرتين في الأسبوع، لذا قرر أن يعدل من سلوكه ووضع لنفسه الأهداف الآتية:

- أن لا يتضايق من نقد زملائه وأهله.
- أن يستفيد من هذه النقد بحيث يصبح أكثر إيجابياً وفهما للأمور.
- أن يناقش معهم حول هذه النقد ويبين وجهة نظره دون إزعاج.

وحين كان يحقق هذه الأهداف كان يقول لنفسه أنه أحسن التصرف في هذه اليوم وأنه أصبح شخصاً جيداً ويستحق أن يرفه عن نفسه في هذه اليوم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8. قام الباحث بمناقشة مبادئ توكيد الذات والتفريق بين الانسحاب والعدوانية وتوكيد الذات ثم قام الباحث بتوزيع المشاركين إلى مجموعات تتكون من ثلاثة أشخاص، وتوزيع نماذج عليهم لمواقف معينة، ويطلب الباحث من المشاركين لعب الأدوار، وبعد الانتهاء من ذلك يقوم الباحث بتقديم التغذية الراجعة للمشاركين، وتوضيح عملية توكيد الذات لديهم الذي قاموا بها، ومدى أهمية توكيد الذات في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا بشكل مناسب.
9. ناقش كل من الباحث والمشاركون حول ما قُدم في المحاضرة من مواضيع مختلفة، حيث سمح للمشاركين تقديم تغذية راجعة حول المحاضرة وأهم النقاط التي استفادوا منها وتلخيص ذلك مع تطبيق ذلك على الخبرات الذاتية لكل واحد من المشاركون بهدف نقل المعلومات النظرية إلى الخبرة الحياتية ومساعدة المجموعة من الاستفادة من ذلك.
10. في نهاية الجلسة قام الباحث بتلخيص ما جاء في الجلسة الإرشادية وتقدم تغذية راجعة على أداء المجموعة الإرشادية وأثنى على تفاعلهم في الجلسة وشكرهم على ذلك مؤكداً على موعد الجلسة القادمة وحثهم على الحضور، ثم وزع عليهم استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركين تحديد مشكلة تعرضوا لها وتطبيق آليات ضبط الذات عليها.

الجلسة السادسة

التواصل الاجتماعي

الهدف العام: التعريف بمفاهيم التواصل السلبي غير جازم، والعدائي، والجازم.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مهارات الاتصال والتواصل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التواصل وعناصره المختلفة.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم السلوك السلبي غير جازم، والعدائي، والجازم.
4. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى طرق الاتصال والتواصل.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. قام الباحث في بداية اللقاء الإرشادي باستقبال المشاركين في المجموعة الإرشادية والترحيب بهم، شاكراً لهم حضورهم والتزامهم بكل ما يطلب منهم من واجبات وغير ذلك.
2. قام الباحث بمشاركة المشاركين في المجموعة الإرشادية باستذكار النقاط والمواضيع الرئيسية التي تم التطرق إليها خلال الجلسات السابقة لمعرفة مدى استفادتهم وتقدمهم من خلال ما قدم لهم من جلسات إرشادية.
3. ناقش الباحث ما دار خلال الجلسة السابقة لربطه بالجلسة الحالية كونها مكملة للجلسة السابقة.
4. استمع الباحث إلى المشاركين في المجموعة الإرشادية عن مدى استفادتهم من فعاليات الجلسات السابقة، حيث فسح المجال لهم ليتحدثوا عما يشعرون به بدون تردد أو تحفظ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. قام الباحث بمناقشة الواجب البيتي مع المشاركين وتقديم التغذية الراجعة لهم، شاكراً جهودهم المميزة في أداء الواجبات.

6. قام الباحث بعرض مادة مصورة معدة خصيصاً حول مفهوم الاتصال والتواصل الفعال واهم الطرق المؤدية إلى ذلك بالإضافة إلى مفهوم السلوك السلبي غير جازم، والعدائي، والجازم، وبعض الأمور التي قد تصعّب التواصل من الآخرين في بعض الأحيان، كذلك سوف نتحدث عن أنماط تواصل مختلفة، وعن فوائد هذه الأنماط المختلفة، وسيئاتها. وذلك لما له من أهمية كبيرة تعود بالمنفعة على أفراد المجموعة الإرشادية، ومناقشة تلك المادة معهم، ثم لخص الباحث المهارات الأساسية للتواصل الفعال مع الآخرين والعمل على إعطاء مثال توضيحي لكل مهارة.

7. بعد ذلك طُلب من المشاركين كتابة كلمة تواصل على لوح قلاب والطلب منهم أن يعطوا أمثلة عن طرق تواصلهم مع الآخرين، ومن الأمثلة على ذلك: التحدث وجهاً لوجه، أو التحدث عبر الهاتف، أو كتابة رسالة إلكترونية، ومن ثم عرض فيديو قصير يوضح به طرق التواصل بين الآخرين ومناقشة الفيديو مع المشاركون، وطرح أسئلة على المشاركون والطلب منهم الإجابة عليها.

8. بعد الانتهاء من ذلك تم تعريف المشاركين بالتمرين التالي وهو المهاجمة والتجنب، وذلك من خلال الشرح لهم أنه يوجد طرق كثيرة للتواصل، وأن الأشخاص يتصرفون بالعديد من الطرق المختلفة عندما يتواصلون مع بعضهم البعض، حيث شرح طبيعة التمرين وذلك من خلال تقسيم القاعة إلى ثلاثة أقسام، أول قسم يحتوي على كلمة غالبا والأخرى أحياناً، والأخرى نادراً، وبعد ذلك تم قراءة قائمة من الطرق المختلفة للتواصل والطلب من المشاركون أن يقفوا في القسم بناء على استخدامهم هذه الطرق، وبعد الانتهاء من ذلك قسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة والطلب منهم تخيل سيناريو يمثلون من خلاله طرق التواصل التي تم الحديث عنها، وبعد الانتهاء من ذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طُلب من المشاركون أن يقفوا على شكل دائرة، ومن ثم تم همس جملة صغيرة للمشارك الأول والطلب منه أن يقوم بتمريرها إلى المشارك الآخر. إلى أن تصل إلى أخر مشارك، وبعد ذلك يطلب منه أن يقول الجملة بصوت عال والطلب من المشارك الأول أن يخبر المجموعة ما كانت الجملة الأساسية، والهدف من التمرين تمكين المشاركون من التأمل حول كيفية حصول التواصل.

9. قام الباحث بتنفيذ فنية لعب الدور وعكسه مع كل زوج من مشاركين المجموعة الإرشادية بهدف تجذير وترسيخ المعلومة بشكل عملي.
10. بالنهاية قام الباحث بتلخيص كل ما جاء بالجلسة الإرشادية وقدم التغذية الراجعة للمشاركين كما استمع منهم عن أهمية وفائدة هذه الجلسة.
11. حدد الباحث مع الجلسة القادمة، ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حسن تعاونهم وتفاعلهم.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركون تطبيق مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين التي تم الحديث عنها في الجلسة وتحديد المواقف التم استخدامها بها.

الجلسة السابعة

لغة الجسد وجمل الانا

الهدف العام: استكشاف لغة الجسد والتشجيع على التفكير في أهمية لغة الجسد، وممارسة التواصل الخالي من الأحكام من خلال استخدام جمل الأنا.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى أهمية لغة الجسد في الاتصال والتواصل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى أهمية التواصل الخالي من الاحكام من خلال استخدام جمل الأنا.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الأنواع المختلفة من لغة الجسد وآلية استخدامها.
4. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية طرق للتحدث بفعالية إلى شخص لديك مشكله معه.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. قام الباحث في بداية اللقاء الإرشادي باستقبال المشاركين المجموعة الإرشادية والترحيب بهم، شاكراً لهم حضورهم والتزامهم بكل ما يطلب منهم من واجبات وغير ذلك.
2. قام الباحث بمشاركة المشاركين في المجموعة الإرشادية باستذكار النقاط والمواضيع الرئيسة التي تم التطرق إليها خلال الجلسة السابقة لمعرفة مدى استفادتهم وتقدمهم من خلال ما قدم لهم من جلسات إرشادية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق لمعرفة الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب، وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
4. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة، وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية كون الموضوعين مترابطين.
5. عرض الباحث محاضرة مختصرة حول لغة الجسد ودورها في تحديد نوعية التواصل التي يستخدمه الفرد مع الآخرين.
6. بعد ذلك الشرح لهم أنه سوف نبدأ جلسة اليوم بنشاط رسمت التواصل الذي يهدف إلى استكشاف أهمية لغة الجسد والتشجيع على التفكير في أهمية لغة الجسد، وذلك من خلال توزيع المشاركون إلى مجموعات تتألف من شخصين والطلب منهم الجلوس ظهراً لظهر وإعطاء رسمت لواحد من المشاركون بعد ذلك الطلب من المشارك التي يمسك الرسمة أن يصفها إلى شريكه باستخدام الكلمات فقط، ثم الطلب من المشاركون تبادل الأدوار وعند الانتهاء الطلب من المشاركون مقارنة رسمتيهما. وبعد الانتهاء من ذلك الشرح للمشاركين أنه من المهم قراءة لغة جسد الآخر.
7. تنفيذ تمرين لغة الجسد حيث يتم كتابة مجموعة من المشاعر على أوراق ووضعها في صندوق، ومن ثم الطلب من أحد المشاركون سحب ورقة والقيام بتمثيل ما كتب فيها من دون أن يتكلم وعندما ينجح أحد المشاركون في تخمين الشعور الصحيح يقوم بسحب بطاقة أخرى وتمثيلها، ويتمثل الهدف من النشاط تشجيع المشاركون على تحديد أنواع مختلفة من لغة الجسد واستخدامها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8. بعد الانتهاء من التمرين وزع المشاركون ضمن مجموعات من ثلاثة أشخاص والطلب من كل مجموعة أن يكون عضواً مراقباً، بعد ذلك تم توزيع سيناريوهات محددة على المجموعات، والطلب من المراقبين أن يحصوا كم مرة ذكرت فيها كلمة أنت وكلمة أنا، والهدف من التمرين هو تعلم طرق للتحدث بفعالية إلى شخص لديك مشكلة معه وممارسة إنشاء جمل خالية ممن الاحكام وجمل أنا.
9. مناقشة المشاركون حول أهمية لغة الجسد في التواصل مع الآخرين، وتقديم تغذية راجعة لهم حول تأديتهم للتمارين ومعرفة ردود فعلهم ومشاعرهم حول ذلك.
10. لخص الباحث أهم ما جاء بالجلسة الإرشادية من مواضيع ومحاور نقاش، وقدم لهم التغذية الراجعة، كما استمع إليهم حول مدى استفادتهم من موضوع الجلسة الإرشادية.
11. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة، ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركون أن يراقبوا مدى استخدامهم لجمل أنت وجمل أنا في الحياة اليومية وتوضيح الموقف التي تم استخدامه فيها.

الجلسة الثامنة

الثقة بالنفس

الهدف العام: استكشاف ما تعنيه الثقة، وما هو دورها في العلاقات.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم الثقة.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى دور الثقة في بناء العلاقات مع الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية كيفية بناء الثقة وكيفية إنشاء علاقات تتسم في الثقة.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. استعرض الباحث ما جاء من تقييم على الجلسات الإرشادية السابقة، بعدما قام بتفريغها ومناقشتها مع المشاركون، وقال لهم الهدف من هذا التقييم هو التعديل على البرنامج إذا تطلب الأمر ذلك.
3. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة، وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.

5. بعد ذلك الشرح لهم انه سوف نبدأ جلسة اليوم عن الثقة، وسوف نستكشف ماذا يعني ان نثق بأحدهم وماذا يعني أن يثق بنا شخص آخر، كذلك سوف نستكشف كيف يمكن بناء الثقة وكيف يمكن كسرها في العلاقات، وسوف نحقق ذلك من خلال عدة انشطة وتمرينات.

6. تمرين ظهر لظهر وذلك من خلال توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين، والطلب من كل مشارك الوقوف ظهراً لظهر مع شريكه، والشرح لهم أن هدف كل مجموعة هو الجلوس بوضعية القرفصاء، وعندما يتوصل الشريكين الي جلوس القرفصاء، نطلب منهم الوقوف مجدداً، حيث يهدف هذه النشاط الى بناء التعاون والثقة فيما بينهم.

7. بعد الانتهاء من ذلك نشرح للمشاركين انهم سوف يقومون الآن بلعبة لاستكشاف شعور وجوب الاتكال على شخص أخر، وذلك من خلال توزيع المشاركون ضمن مجموعات تتألف من شخصين شخص يسمى (أ) وأخر (ب) وبعد ذلك الطلب من المشاركون (أ) إغماض أعينهم ولعب دور الأعمى والطلب من جميع المشاركون (ب) لعب دور الدليل ويمكن إضافة بعض العوائق البسيطة في القاعة، ويهدف هذه النشاط إلى أهمية تكوين الثقة بالآخرين وممارسة الثقة والمسؤولية، وعند الانتهاء من النشاط يتم الطلب من جميع المشاركون إغماض أعينهم باستثناء عضو واحد يقوم بتوجيه باقي المشاركون إلى مكان محدد وذلك من خلال صوت معين يصدره، ويسمى هذه التمرين منح الثقة لبعضنا البعض ويهدف إلى استكشاف ما تعنيه الثقة وما دورها في العلاقات.

8. مناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية حول ما دار في الجلسة وتقديم تغذية راجعة لهم ومعرفة ردود فعلهم ومشاعرهم حول ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9. بعد ذلك عرض فيديو قصير يوضح أهمية الثقة بالنفس وكيفية تأثير ذلك على بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، ومن ثم الطلب من المشاركون إعطاء أمثلة حول مواقف تلعب بها الثقة بالنفس أهمية كبيرة مما تؤدي إلى نتائج إيجابية في حياة الأفراد.
10. لخص الباحث ما جاء في الجلسة الإرشادية من مواضيع، بالإضافة إلى تزويد المشاركون بتغذية راجعة عن أدائهم وتفاعلهم ومدى تقدمهم نحو الأمام.
11. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركون كتابة خمس اسطر حول مفهوم الثقة بالنفس ومناقشتها في الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة

صنع القرار

الهدف العام: التعريف بمهارات صنع القرار.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مهارات صنع القرار.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الخطوات المركزية في صنع القرار.
3. أن يدرك المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى العوامل التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار في صنع القرار.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته أعضاء المجموعة الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة، وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.
4. بعد ذلك قدم محاضرة مختصرة حول مفهوم صنع القرار، حيث تم عرض مادة مصورة ومعدة حول صنع القرار وخطوات صنع القرار، حيث وضح الباحث للمشاركين مراحل وخصائص كل خطوة من خطوات صنع القرار ومتطلباتها المختلفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. بعد ذلك الشرح لهم أنه سوف نبدأ جلسة اليوم باستكشاف بعض الخطوات المركزية في صنع القرار، وسوف تناقشون ضمن مجموعات، بعض سيناريوهات صنع القرار، كما سوف نحدد معاً العناصر المهمة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند صنع قرارات مدروسة وذلك من خلال تمارين عدة ومنها تمرين صنع قرار سريع، وذلك من خلال استخدام خيارين للمشاركين والطلب منهم تحديد أي الخيار يمثلهم، ويهدف هذه التمرين إلى تحميس المشاركين وإشراكهم في نشاط جسدي وتقديم موضوع صنع القرار من خلال لعبة مسلية.
6. وبعد الانتهاء من التمرين يتم الشرح للمشاركين أن المجموعة سوف تفكر في عملية صنع القرارات وذلك من خلال توزيع المشاركون إلى مجموعات صغيرة، والشرح أن الغرض من التمرين هو استكشاف الخطوات المتنوعة في صنع القرار، وذلك من خلال طرح سيناريو على المجموعات والطلب منهم أن يتباحثون حول ما يمكن أن يفعلوه من أجل التوصل إلى اتخاذ قرار مناسب ومدروس، ويهدف التمرين إلى إتاحة الفرصة كي يحدد المشاركون الخطوات المركزية في صنع القرار.
7. بعد الانتهاء من التمرين يتم إعطاء تمرين لعبة لمس الأزرق بهدف تنشيط المشاركين وإشراكهم في نشاط جسدي، ومن ثم الانتقال إلى نشاط خطوات صنع القرار بهدف متابعة مناقشة وتحديد الخطوات المركزية في صنع قرار مدروس.
8. لخص الباحث الخطوات المتبعة في عملية صنع القرار بمشاركة المشاركون وشكرهم على التفاعل الإيجابي إثناء سير الجلسة.
9. أجمل الباحث ما جاء في الجلسة الإرشادية من مواضيع ومحاور نقاش وقدم التغذية الراجعة للمشاركين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

10. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: طلب الباحث من المشاركون أن يحضروا ملخص لأهم المفاهيم التي تعرفوا عليها خلال الجلسات السابقة.

الجلسة العاشرة

التوتر والقلق والاسترخاء العضلي

الهدف العام: مساعدة المشاركين في المجموعة على الاسترخاء العضلي وخفض التوتر والقلق.

الاهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية ماهية الاسترخاء العضلي وأهميته.
2. أن يتدرب المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الاسترخاء العضلي (الطرف العلوي، الطرف السفلي).
3. أن يدرك المشاركون في المجموعة الإرشادية مدى الاستفادة من تمرينات الاسترخاء.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الاسترخاء العضلي، التدريب على التحصين ضد الضغوط، الواجب البيتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب، وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي، بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. قام الباحث بعرض محاضرة مختصرة حول التوتر والقلق، وكيف يمكن التخلص من ذلك من خلال تمارين الاسترخاء العضلي.
4. تم الطلب من المشاركين أخذ وضع مريح لأجسامهم بقدر المستطاع، وغمض أعينهم والإصغاء إلي، ومن ثم إعطاء التعليمات التالية للمشاركين من أجل ممارسة الاسترخاء العضلي، وهي كالآتي:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء.
- استمعوا جيدا للتعليمات التي تقدم لكم، حتى تساعدكم على الاسترخاء.
- أغمضوا عينيكم تنفسوا بعمق (3 مرات) (10 ث).
- تمارين للجبين وللعيون، أغمضوا عينيكم بقوة، لاحظوا التوتر الذي تشعرون به في مقدمة الجبهة، استرخوا الآن لاحظوا ما تشعرون به من استرخاء (10 ث صمت).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الآن انتقلوا إلى فكيك أطبقهما بقوة، وارفعوا ذقنكم بقوة إلى الأعلى مع إغلاق الفم والضغط على الشفتين بقوة، ولاحظوا التوتر على وجهك وشفتيك ورقبتك ابقوا كما أنتم لاحظ هذا التوتر، استرخوا الآن ولاحظوا كيف زال التوتر من هذه الأجزاء (10 ث صمت).
- الآن ادفعوا كفيك إلى الأمام بأكبر قوة ممكنة لاحظوا التوتر في العضلات العلوية للظهر ابقوا كما أنتم، استرخوا الآن بماذا تشعرون؟ لاحظوا الاسترخاء في هذه العضلات (10 ث صمت).
- الآن ادفعوا كفيك إلى الأمام بأكبر قوة ممكنة مرة أخرى إلى أن تشعروا بالتوتر في عضلات البطن شدوها إلى الداخل بأكبر قوة ممكنة ابقوا كما أنتم لاحظوا التوتر في منطقة المعدة استرخوا الآن بماذا تشعرون؟، لاحظوا الاسترخاء في هذه العضلات (10 ث صمت).
- ادفعوا كتفيكم إلى الأمام بقوة وشدو عضلات بطنكم لاحظوا التوتر في هذه المنطقة، استرخوا الآن لاحظوا الفرق (10 ث صمت) الآن تنفسوا بعمق (3) مرات (10 ث صمت) أغلقوا راحة يديكم، اثنوا ذراعيكم أغمضوا عينيكم بقوة، أطبقوا فكيكم وادفعوا بهما بقوة إلى الأسفل، وادفعوا ذقنكم أغلقوا شفتيكم بشدة، لاحظوا التوتر في كل جزء من هذه الأجزاء من جسمك.
- الآن استرخوا وتنفسوا بعمق استمتعوا بزوال التوتر فكروا باسترخاء كل من عضلات ذراعيكم وكتفيكم ورأسكم وبطنكم. استرخوا الآن (10 ث صمت).
- انتقلوا الآن إلى رجليكم اضغطوا على كعبكم الأيسر بقوة، ارفعوا أصابع رجليكم حتى تشعروا بتوتر شديد في رجليك (5 ث صمت).
- الآن استرخوا (10 ث صمت).
- اضغطوا على كعبكم الأيمن بقوة، ارفعوا أصابع رجليكم حتى تشعروا بتوتر شديد في رجليكم (5 ث صمت).
- الآن استرخوا(10 ث صمت).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الآن انتقلوا إلى الرجلين اضغطوا على كعبيكم إلى الأسفل بقوة ارفعوا أصابع رجليكم إلى أقصى ما يمكن. ابقوا كما أنتم لمدة (5 ث).
- الآن استرخوا (5 ث).
- تنفسوا بعمق(3 مرات) لمدة (5 ث) شدوا العضلات الآتية (راحة اليد اليسرى واليمنى، والجبين، والعينين والفكين والرقبة والشفتين والكتفين والبطن والرجل اليسرى واليمنى، ابقوا كما أنتم لمدة (5 ث).
- استرخوا الآن لمدة (10 ث).
- تنفسوا بعمق (3) مرات.
- مارسوا الآن تمارين التوتر لمدة (5 ث) وتمارين الاسترخاء لمدة (5 ث).
- تنفسوا بعمق، استمتعوا بالاسترخاء العام في جسمكم. صمت لمدة (20 ث).
- تم استخدام بعض العبارات أثناء التدريب على الاسترخاء، مثل: (يمكنك أن تؤدي ذلك بنجاح، اترك عضلاتك تسترخي، أشعر أنك تؤدي بشكل جيد، أنت تفكر الأن في أن تجعل جسدك هادئاً).

5. لخص الباحث كل ما جاء في الجلسة الإرشادية، وشكر المشاركون على التفاعل الإيجابي الذي أبدوه، ثم قدم التغذية الراجعة لهم.
6. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركين تطبيق عملية الاسترخاء من خلال الاستعانة بأحد أفراد الأسرة، لقراءة خطوات الاسترخاء بدقة و تنفيذها بدقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الحادية عشرة

مواجهة المشكلات

الهدف العام: تدريب المشاركين على نموذج حل المشكلات.

الأهداف الخاصة:

1. أن يدرك المشاركون في المجموعة الإرشادية خطة التعامل مع المشكلات حسب النموذج الآتي:
   - تحديد المشكلة.
   - تحديد الأسباب المحتملة للمشكلة.
   - تحديد البدائل لحل المشكلة.
   - اختيار طريقة حل.
   - وضع خطط لحل المشكلة.
   - تنفيذ ومراقبة حل المشكلة.
   - التحقق من حل المشكلة.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى كيفية تحديد المشكلة، وتقبل مواجهة المشكلة، وتحديد البدائل.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية كيفية اكتساب نماذج تساهم في حل المشكلات.
4. أن يدرك المشاركون في المجموعة الإرشادية الخطوات المتمثلة في تحديد المشكلة.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، النمذجة، التعزيز، إعادة البناء المعرفي، لعب الدور، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته أفراد المجموعة الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب، والطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم، وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.
4. قام الباحث بسؤال المشاركين المجموعة الإرشادية ماذا نقصد بحل المشكلات؟ كمدخل لموضوع الجلسة، ولاستثارة أفراد المجموعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5. قام الباحث بتعريف المشاركين في المجموعة الإرشادية بمراحل حل المشكلات كالتالي: (صياغة المشكلة، بلورة المشكلة، توليد الأفكار التي تعبر عن حلول للمشكلة، تقييم الأفكار التي تم التوصل إليها).
6. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ومن ثم قدم الباحث للمشاركين نموذج لمشكلة ما تتناسب مع المرحلة العمرية لأفراد المجموعة، ومن ثم الطلب منهم إعادة صياغتها وتحديدها من خلال وضع مجموعة من التساؤلات: ما هي النتائج المترتبة على المشكلة؟ كيف يمكن البحث عن بدائل جديدة للحل؟
7. قام الباحث بتوضيح أهمية تحديد الأهداف لحل المشكلات حيث أن تحديد الهدف هو من الخطوات المهمة ولا بد من أن تكون الأهداف محددة قابلة للقياس، كما يقوم الباحث بالتفريق بين الأهداف الإيجابية والأهداف السلبية فهذا يساعد الفرد على حل المشكلات.
8. قام الباحث بتوضيح أهمية اختيار الهدف لأفراد المجموعة من خلال: (تحديد ما يريد الفرد أن يلغي من سلبياته المرتبطة بالمشكلة، ما هي الأشياء التي يرغب في زيادتها أو تبديلها؟ ما هي التغيرات التي لها اولوية في التغيير؟ ما هي السرعة المطلوبة في التغيير؟) ثم عمل الباحث على تدريب المشاركون على كيفية اختيار الأهداف من خلال الأمثلة الحية.
9. قام الباحث بتوضيح معنا توليد البدائل وهي عملية توظيف المعلومات لإيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول للمشكلة، مع توضيح القواعد التي يجب مراعاتها لذلك للمشاركين: (توليد الأفكار، حرية التفكير في كل البدائل، توليد أكبر قدر ممكن من الأفكار، تدريب المشاركين على توليد الأفكار).
10. قام الباحث بشرح مفهوم موازنة البدائل، وذلك من خلال: (دراسة البدائل بشكل جيد، احتمالية كل بدل، مدى ملائمة كل بديل للفرد، إيجابيات وسلبيات كل بديل، رغبة الفرد وتفضيلاته الشخصية، احتمالية نجاح البديل).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11. لخص الباحث كل ما جاء في الجلسة الإرشادية، وشكر الأفراد على التفاعل الإيجابي الذي أبدوه، ثم قدم التغذية الراجعة لهم.
12. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: طلب الباحث من المشاركون تحديد مشكلة من واقعهم وتطبيق عليها ما تم تعلمه في هذه الجلسة.

الجلسة الثانية عشرة

دحض الأفكار اللاعقلانية

الهدف العام: مساعدة المشاركون إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية بالمعتقدات والأفكار اللاعقلانية والعبارات الذاتية السلبية.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية بنموذج ABC.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بتدني مستوى جودة الحياة النفسية لديهم.
4. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى آلية التعامل مع الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفنيات المستخدمة: المحاضرة، المناقشة الجماعية، إعادة البناء المعرفي، إيقاف التفكير الخاطئ، النمذجة، التعزيز الإيجابي، الدحض والإقناع، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم، ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق، وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.
4. قام الباحث بسؤال ينص على ماذا نقصد بالأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية؟ وذلك كنافذة نطل عليها على موضوع الجلسة، وكذلك لمشاركة الأعضاء وزيادة تفاعلهم.
5. لخص الباحث إجاباتهم على السبورة، وقدم لهم التغذية الراجعة والدعم والتعزيز.
6. قام الباحث بعرض محاضرة مختصرة حول الأفكار العقلانية واللاعقلانية وتقديم وشرح نموذج ABC، حيث يربط بين الحدث (A) بالنتائج الانفعالية (C) من خلال الاعتقادات والتفكير (B)،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وركز الباحث على تبصير المشاركون على آلية عمل هذه النموذج وكيف أن أفكار الأفراد تساهم في خلق سلوكاتهم كون هذه الأفكار هي المحرك الرئيس للسلوك، ثم توضيح العلاقة المتلازمة بين هذه المكونات.

7. قام الباحث بتقسيم المشاركين إلى مجموعات بحيث يطلب من كل مجموعة توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك لمواقف وخبرات مر بها أفراد المجموعة الإرشادية، وتفنيد الأفكار اللاعقلانية، ودحضها من خلال الدلائل، ومن خلال السخرية والتهكم على هذه الأفكار، ومن ثم استبدالها بأفكار عقلانية، وتعميقها من خلال التأكيد على المشاعر والسلوكيات المصاحبة لها.
8. يطلب الباحث من أحد المشاركين ليقوم بنمذجة موقف من المواقف التي ذكرها المشاركون، وتقديم التغذية الراجعة له.
9. بعد ذلك قام الباحث بعرض فيديو قصير يحاكي التأثير السلبي للأفكار اللاعقلانية على حياة الإنسان ومدى تأثيرها على شخصيته، وبعد ذلك تم الطلب من المشاركون إبداء ملاحظاتهم حول التأثير السلبي للأفكار في حياتنا اليومية ومدى تأثيرها على سلوكياتنا في الحياة.
10. لخص الباحث كل ما جاء في الجلسة الإرشادية، وشكر الأفراد على التفاعل الإيجابي الذي أبدوه، ثم قدم التغذية الراجعة لهم.
11. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: تطبيق النموذج على موقف مر به الفرد خلال الايام السابقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الثالثة عشر

إدارة المشاعر والانفعالات

الهدف العام: استكشاف طرق إدارة المشاعر والانفعالات.

الاهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم اختلاف المشاعر والانفعالات.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية طرق التعبير عن المشاعر والانفعالات.
3. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية طرق إدارة المشاعر والانفعالات.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، المحاضرة، الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، توكيد الذات الإيجابي، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم، ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته أفراد المجموعة الآخرين بخبراته ومشاعره.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين في المجموعة الإرشادية بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق، وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي، بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. قام الباحث بالحديث مع المشاركين حول إنهاء البرنامج الإرشادية وذلك تمهيداً لفعاليات الجلسة الأخيرة، وذلك بهدف إفساح المجال لهم بالتساؤل عن أي معلومة يرغبون فيها أو يرغبوا في استفسار عن أي شيء يجول في ذهنهم.
4. قام الباحث بافتتاح موضوع الجلسة من خلال نشاط التأمل وذلك من خلال طلب الباحث من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي وإغماض أعينهم، ويتكلم الباحث بصوت منخفض: خذوا نفساً عميقاً من الفم مع إخراجه من الأنف عدة مرات، ركزوا على عضلات البطن المسترخية، ملئوا صدوركم بالهواء الطاهر النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا أطراف أصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، أفتحوا أعينكم بابتسامة خفيفة على شفتيكم، ومن ثم مناقشة النشاط مع أعضاء المجموعة وتقديم التغذية الراجعة.
5. قام الباحث بالحديث بشكل مختصر حول ما سيتم في الجلسة الحالية حيث سيتم التركيز اليوم علي كيفية تعاملنا مع المشاعر والانفعالات، غالباً ما ترتبط المشاعر والانفعالات بأحداث معينة، وإننا اليوم سنناقش ما نشعر به في أوضاع مختلفة، وما ردود فعلنا التي يمكن أن نبديها.
6. بعد ذلك قام الباحث بتوزيع المشاركين ضمن فريقين وتخصيص جانب لكل فريق، وإعطاء كل مشارك ورقة صحيفة والطلب منهم تحوليها إلى كرات ورقية، وبعد ذلك طلب الباحث من المشاركين رمي كراتهم الورقية إلى النصف المقابل لهم، مع إبقاء كل فريق في الجانب الخاص لهم طوال الوقت، وتوضيح للمشاركين أن الفريق الفائز هو الذي يكون لديه أقل عدد ممكن من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطابات عند انتهاء الوقت المخصص. بعد الانتهاء يقوم الباحث بشرح الهدف من التمرين حيث يظهر هذه التمرين كيف يكون الواقع غالباً، نحاول احياناً تجاهل مشاعرنا وانفعالاتنا ورميها كما فعلنا في التمرين من دون التعامل بالشكل المناسب، ولكن المشاعر والانفعالات سوف تعود على الأرجح إذا لم يتم التعامل معها بالطرق المناسبة.

7. قام الباحث بتوزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من (3) اشخاص والشرح للمشاركين أنهم في هذه النشاط يفكرون في تجربتهم لمشاعر وانفعالات مختلفة وردود فعلهم عليها، حيث يقوم الباحث بتوزيع نسخة من ورقة عمل المشاعر والانفعالات لجميع المشاركين والطلب منهم ان يقرأوا الأسئلة ويجيبوا عنها كتابياً، كل مشارك بمفرده، ثم الطلب منهم مناقشة الأجوبة في المجموعات الصغيرة. بعد ذلك يقوم الباحث بمناقشة النشاط مع المشاركين بشأن المشاعر والانفعالات وردود الفعل حيث أن هذه النشاط هو تمهيد لتمرين لعب الأدوار المقبل.

8. قام الباحث بسؤال المشاركين ما هي أكثر عشرة مشاعر وانفعالات يصعب التعامل معها كشباب؟ ومناقشة ذلك مع المشاركين وتحضير قائمة على اللوح بالمشاعر والانفعالات العشرة التي أتفق عليها، بعد ذلك توزيع المشاركين ضمن ثلاث مجموعات والطلب من كل مجموعة أن تختار شعوراً وانفعالاً من اللوح وتناقش أفضل الطرق للتعامل معه، بعد ذلك الطلب من المشاركين تحضير سيناريو لعب أدوار قصير حول مناقشاتهم، والشرح لهم أن سيناريو لعب الأدوار يجب أن يعرض وضعاً يثير شعوراً ما وانفعالاً صعباً، مثل: (الحزن، الإحباط، الغضب)، وكيف يؤدي هذا الشعور والانفعال إلى رد فعل، وأن تبين كيف يمكن التعامل مع المشاعر والغضب.

من الأمثلة على التعامل مع الغضب بطريقة بناءة: أخذ نفس عميق؛ التفكير في ما سبب الغضب؛ التفكير في الغضب على أنه شيء يمكن السيطرة عليه؛ العد للعشرة قبل القيام بردة فعل؛ والتركيز على طرق بناءة للتعامل مع الوضع الذي أثار الغضب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9. قام الباحث بتشجيع المشاركين بمناقشة حول الطريقة التي تمت فيها إدارة المشاعر والانفعالات وذلك من خلال عدة أسئلة كالآتي:

- ما رأيكم بالطريقة التي تم فيها التعامل مع الشعور والانفعال في سيناريو لعب الأدوار؟
- هل فهمتم سبب ردة الفعل الذي قام بها الشخص؟
- ما هي الطرق الأخرى لإدارة الشعور والانفعال بطريقة بناءة التي كانت يمكن الاستعانة بها؟

10. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين بعملية إدارة المشاعر والانفعالات والحديث عن الخطوات المختلفة للتعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة بناءة، والتوصل إلى قائمة مشتركة من الخطوات الرئيسة لإدارة المشاعر والانفعالات، ثم ناقش الباحث المجموعات بما كتبوا وقدم لهم الدعم والتعزيز والتغذية الراجعة.

11. لخص الباحث كل ما جاء في الجلسة الإرشادية، وشكر الأفراد على التفاعل الإيجابي الذي أبدوه، ثم قدم التغذية الراجعة لهم.

12. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع وتعديل بعض الأمور إذا لزم الأمر ذلك.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركين تطبيق طرق إدارة المشاعر والانفعالات التي تم التوصل عليها على مواقف في الحياة اليومية وتسجيل الخطوات التي قاموا بها ومناقشة في الجلسة القادمة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجلسة الرابعة عشر

التفاؤل والأمل

الهدف العام: بث روح الأمل في نفوس المجموعة.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التفاؤل والأمل وتأثيرها الإيجابي على الحياة.
2. أن يتعرف المشاركون في المجموعة الإرشادية إلى مفهوم التشاؤم واليأس وتأثيرها السلبي على الحياة.
3. أن يتخلص المشاركون في المجموعة الإرشادية من حياة التشاؤم واليأس.
4. أن يصبح المشاركون في المجموعة الإرشادية أكثر تفاؤلاً في الحياة.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: المناقشة والحوار، المحاضرة، الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، التعزيز الإيجابي، توكيد الذات الإيجابي، الواجب البيتي.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل عضو من أعضاء المجموعة على التحدث ومشاركته أعضاء المجموعة الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة بالمشاركين بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء تأديتهم للواجب البيتي بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.
3. استعرض الباحث مع المشاركين ما تم في الجلسة السابقة وذلك بهدف ربطه مع موضوع الجلسة الحالية.
4. قام الباحث بالحديث مع المشاركون أن هذه الجلسة قبل الأخيرة، وذلك تمهيداً للإنهاء، لإفساح المجال أمامهم ليستفسروا عن أي جانب يرغبون فيه، للرد على استفساراتهم ومساعدتهم في كل ما يحتاجون إليه.
5. قام الباحث بافتتاح موضوع الجلسة من خلال نشاط التأمل وذلك من خلال طلب الباحث من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومسترخي ويغمضوا اعينهم ويتكلم الباحث بصوت منخفض: خذوا نفساً عميقاً من الفم مع اخراجه من الأنف عدة مرات، ركزوا على عضلات البطن المسترخية، ملئوا صدوركم بالهواء الطاهر النقي وأخرجوه ببطء شديد من الفم وبالتدريج، وإذا كنتم جاهزين الآن حركوا اطراف اصابعكم بلطف وارجعوا إلى الخلف، افتحوا أعينكم بابتسامة خفيفة على شفتيكم، ومن ثم مناقشة النشاط مع المشاركين وتقديم التغذية الراجعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6. بعد ذلك قام الباحث بعرض صورتين إحداهما لوجه يائس حزين والأخرى لوجه مبتسم ثم طلب من المشاركين مقارنة الصورتين والتعبير عن كل منهما بكلمة واحدة، ثم يقوم الباحث بتسجيل إجابتهم على اللوح للتعرف إلى مفهوم التفاؤل والأمل وتأثيرهما الإيجابي ومفهوم التشاؤم واليأس وتأثيرها السلبي على حياة الأفراد.

7. بعد ذلك وزع المشاركين إلى ثلاث مجموعات والطلب من كل مجموعة المقارنة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم وكذلك المقارنة بين مفهومي الأمل واليأس وتأثير كل منهم في حياة الأفراد وتسجيل ما أتفق عليه على ورق بوستر، ثم يقوم ممثل لكل مجموعة بعرض ما أتفق عليه من قبل المشاركين، ثم يقوم الباحث بعرض الموضوع على جهاز العرض ومناقشته مع أفراد المجموعة.

8. بعد ذلك قام الباحث بعمل نشاط القائد الخفي وذلك من أجل بث روح المرح والترفيه والنشاط لدى المجموعة، بحيث يجلس الباحث والمشاركون على شكل دائرة ويطلب من أحدهم الخروج إلى خارج القاعة، يتفق المشاركون على اختيار مشارك آخر ليقوم بدور القائد الخفي ليقوم بتأدية مجموعة من الحركات مثل التصفيق أو رفع اليدين أو الدوران ويلتزم باقي المشاركين بتقليد هذه الحركات التي يقوم بها القائد الخفي الذي يقوم بتغير الحركات ويوجه باقي المشاركين بحيث يعطى هذا المشارك ثلاث محاولات للتعرف إلى القائد الخفي. في حالة معرفة القائد الخفي يأخذ مكانه ويخرج القائد ليتم تعيين قائد خفي جديد.

9. بعد ذلك قام الباحث بسرد قصة "أمل" التي كانت تعيش في ظروف اقتصادية صعبة حيث كانت والدتها مريضة، تتكون أسرتها من ثلاث أخوات وأخ وكانت هي الأبنة الكبرى وبالتالي فهي كانت تتحمل مسؤولية عمل المنزل وتربية إخوتها الصغار كما كانت تذهب مع أبيها لمساعدته في عمله حيث كان يعمل مزارعا في الأراضي الزراعية، ورغم ذلك لم يصل التشاؤم أو اليأس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إلى قلبها بل كان الأمل والتفاؤل رفيق دربها، فوضعت هدفاً أمام عينيها تود تحقيقه وهو الحصول على الشهادة الجامعية وبالتالي وضعت خطة للوصول إلى ذلك الهدف: نظمت وقتها، اجتهدت في دورسها، تحملت جميع الصعاب، واجهت ظروفها الاقتصادية والأسرية وبالفعل حتى تحصلت على شهادة جامعية وعملت معلمة في إحدى المدارس وبالتالي فهي استطاعت تحقيق أهدافها وطموحها من خلال التخطيط والجد والاجتهاد.

10. ثم قام الباحث بمناقشة القصة مع المشاركين من أجل التعرف إلى أبعاد القصة والهدف منها، وتحدث الباحث عن قدرة الله سبحانه وتعالى على تغيير وتحسين ظروف الإنسان مهما صعبت، ومدى أهمية وضع الفرد لأهداف في حياته والعمل بجد من أجل تحقيقها.
11. لخص الباحث كل ما جاء في الجلسة الإرشادية، وشكر الأفراد على التفاعل الإيجابي الذي أبدوه، ثم قدم التغذية الراجعة لهم.
12. حدد الباحث موعد الجلسة القادمة والأخيرة ثم وزع على المشاركون استمارة تقييم الجلسة الإرشادية لمعرفة آرائهم حول ما يقدم لهم من مواضيع.

الواجب البيتي: الطلب من المشاركين سرد قصص مماثلة قد شاهدوها أو عايشوها في الواقع ومدى الاستفادة من تلك المواقف.

الجلسة الخامسة عشر

الإنهاء والتقييم

الهدف العام: مراجعة وتلخيص ما تم من خلال الجلسات وترسيخ المعلومات والأنشطة التي نفذت خلال البرنامج الإرشادي، ومناقشة مدى الاستفادة التي حصلت من المشاركين من البرنامج الإرشادي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهداف الخاصة:

1. أن يستذكر المشاركون في المجموعة الإرشادية كل ما تم العمل على إنجازه خلال الجلسات السابقة.
2. تقييم البرنامج من قبل المشاركين في المجموعة الإرشادية.
3. تقديم التغذية الراجعة للمشاركين في المجموعة الإرشادية.
4. إنهاء البرنامج مع المشاركين في المجموعة الإرشادية.

زمن الجلسة: (90) دقيقة.

الفنيات المستخدمة: العصف الذهني، المناقشة والحوار، التلخيص والتفسير، المحاضرة المختصرة، التعزيز، التغذية الراجعة.

الأدوات المستخدمة: جهاز حاسوب، جهاز عرض، لوح قلاب، أقلام ملونة، أوراق A4، كرتون مقوى، سبورة، شريط لاصق.

محتوى الجلسة:

1. استقبل الباحث المشاركين وشكرهم على التزامهم بالحضور وعلى تأديتهم للواجبات البيتية، وطلب منهم أن يجلسوا على المقاعد التي خصصت لهم ويستعرضوا بعض الخبرات التي حصلت معهم في الأسبوع الماضي، وحث كل مشارك على التحدث ومشاركته أفراد المجموعة الآخرين بخبراته ومشاعره.
2. بعد ذلك قام الباحث بمناقشة المشاركين بالواجب البيتي الذي قاموا بتأديته خلال الأسبوع السابق، وما هي الفائدة التي حصلوا عليها أثناء قيامهم بالواجب وطلب منهم أن يصفوا مشاعرهم أثناء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تأديتهم للواجب البيتي، بالإضافة إلى ذكر العقبات التي واجهتهم وكيف تم التغلب عليها، وأخيراً الخبرة التي حصلوا عليها من الواجب البيتي.

3. لخص الباحث محتويات البرنامج الإرشادي الذي تم تنفيذه مع أفراد المجموعة التجريبية.

4. ناقش الباحث المشاركون حول البرنامج الإرشادي المقدم لهم بحيث تخللت المناقشة الخبرات التي اكتسبها المشاركين في المجموعة الإرشادية، والنجاحات التي تمت خلال البرنامج، والتطرق إلى الإخفاقات التي حصلت معهم، ثم الطرق التي تم إتباعها للتغلب وتذليل لتلك الصعوبات والعقبات.

5. بعد ذلك تم إجراء بعض النشاطات والتمرينات التي تركز على المستقبل، ومن هذه التمرينات الغطاء المتقلص الذي يهدف إلى تقوية مهارات التعاون الجماعي وحل المشكلات، ونشاط عبور النهر من أجل زيادة التعاون والتضامن بين المشاركين، وتمرين الطيات التشجيعية، وذلك من خلال كتابة مجموعة من العبارات التشجيعية والداعمة بين المشاركين في المجموعة الإرشادية.

6. بعد ذلك نوقش الهدف الشخصي الذي وضع من قبل المشاركين، وما مدى تحقيق الهدف خلال الجلسات الارشادية، وأهمية الاستمرار في تحقيق أهدافنا الشخصية في حياتنا، وذلك بالاستناد إلى المهارات التي اكتسبت خلال الجلسات الإرشادية.

7. قام الباحث بتقديم الشكر والتقدير للمشاركين في المجموعة الإرشادية على حسن تعاونهم، من حيث الالتزام بكل ما طلب منهم سواَء أكان ذلك بالحضور والمواظبة على حل الواجبات البيتية، أم التفاعل أثناء سير الجلسات الإرشادية.

8. قام الباحث بتوزيع مقياس جودة الحياة النفسية على المشاركين وطلب منهم أن يجيبوا على فقراته بكل صدق وأمانه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(خ): صور البرنامج الإرشادي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق(د): كتاب تسهيل مهمة الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Faculty of Graduate Studies
Ramallah - P.O. Box: 1804
Tel: 02/2976240 - Direct Line: 02/2964490
Fax:02/2963738
Email: fgs@qou.edu

جامعة القدس المفتوحة
الشؤون الأكاديمية
كلية الدراسات العليا
رام الله – ص.ب 1804
هاتف: 02/2976240 - مباشر: 02/2964490
فاكس: 02/2963738
بريد إلكتروني: fgs@qou.edu

Ref. :
Date :

الرقم: ك. د. ع/18/233
التاريخ: 2018/7/31

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة

يقوم الطالب: (**مهند ياسر صالح ضميري**) ورقمه الجامعي (0330011520016)، بإجراء دراسة بعنوان: (**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة**).

برجاء تسهيل مهمة الطالب المذكورة أعلاه، وذلك ليتم تطبيق الدراسة بدءً من الفصل الصيفي الحالي (1173) من العام الدراسي 2018/2017.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

أ.د. حسن السلوادي
عميد كلية الدراسات العليا

جامعة القدس المفتوحة
Al-Quds Open University
Faculty of Graduate Studies

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com