



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في

تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

**The Effectiveness of Counseling Program Based on Positive
CBT in Improving Happiness and Life Satisfaction for
Children Who have Lost Family Care**

إعداد:

آلاء سامي عواد فطافطة

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين أول 2025



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في
تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

**The Effectiveness of Counseling Program Based on Positive
CBT in Improving Happiness and Life Satisfaction for
Children Who have Lost Family Care**

إعداد:

آلاء سامي عواد فطافطة

بإشراف:

أ . د . محمد أحمد شاهين

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

تشرين أول 2025

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في

تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

**The Effectiveness of Counseling Program Based on Positive
CBT in Improving Happiness and Life Satisfaction for
Children Who have Lost Family Care**

إعداد:





آلاء سامي عواد فطافطة

بإشراف:

الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/11/12م

أعضاء لجنة المناقشة

	مشرفاً ورئيساً	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور محمد شاهين
	عضواً	الجامعة الأردنية	الأستاذ الدكتور فاطمة العدوان
	عضواً	جامعة الاستقلال	الأستاذ الدكتور رهاب السعدي
	عضواً	جامعة القدس المفتوحة	الأستاذ الدكتور حسني عوض

أنا الموقع أدناه آلاء سامي عواد فطافطة؛ أفوض/ جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة، وأنظمتها، وتعليماتها، وقراراتها السارية المعمول بها، والمتعلقة بإعداد أطاريح الدكتوراه عندما قمت شخصيًا بإعداد أطروحتي الموسومة بـ: "فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الأطاريح العلمية.

الاسم: آلاء سامي عواد فطافطة

الرقم الجامعي: 0340012210012

التوقيع:

التاريخ: 2025/11/12م

الإهداء

إلى والدي ووالدتي ... مصدر قوتي، وسندي، واتزاني في كل محطات حياتي.

إلى السند ... أخواتي وإخواني ... سندي في كل الصعاب، ورفاق الدرب.

إلى ابني ... الذي ألهمني دائماً لأكون قدوة، أهديه كل لحظة صبر وقوة.

إلى كل من آمنوا بي وساندوني بكلماتهم وأفعالهم فكانوا جزءاً من هذا الإنجاز

الباحثة

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي تتم الصالحات بنعمته، وبفضله وكرمه، والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أتقدم بأسمى آيات الشكر، والتقدير، والامتنان إلى أستاذي الفاضل المشرف الأستاذ الدكتور محمد شاهين، على صبره، ودعمه، وإرشاده المستمر، الذي كان له الفضل في وصول هذا العمل إلى صورته النهائية.

ويسُرني أن أتقدم بجزيل الشكر، والامتنان لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث، وسهّل لي الطريق للوصول إلى هذه المرحلة العلمية: أساتذتي الأفاضل ببرنامج الدكتوراه، زملائي وزميلاتي، منظمة قرى الأطفال فلسطين ممثلة بمديرتها الوطنية السيدة غادة حرز الله، وجميع العاملين بها، وتحديداً الزملاء في برنامج الرعاية شبه الأسرية، والأساتذة المحكمين.

كما أتقدم بوافر الاحترام والتقدير إلى رئيس لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور: محمد شاهين، وأعضاء اللجنة: الأستاذ الدكتور فاطمة العدوان، والأستاذ الدكتور رحاب السعدي، والأستاذ الدكتور حسني عوض، على جهودهم في قراءة هذه الأطروحة، وإثرائها بملاحظاتهم القيمة.

والشكر الجزيل إلى كل من ساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تجاوز العقبات، ومواجهة التحديات طوال فترة الدراسة.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	صفحة الغلاف
ج	قرار لجنة المناقشة
د	التفويض والإقرار
هـ	الإهداء
و	الشكر والتقدير
ز	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
ل	الملخص باللغة العربية
م	الملخص باللغة الإنجليزية
1-38	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
2	المقدمة
32	مشكلة الدراسة
33	أسئلة الدراسة وفرضياتها
35	أهداف الدراسة
36	أهمية الدراسة
37	حدود الدراسة ومحدداتها
38	التعريفات لمتغيرات الدراسة
41-48	الفصل الثاني: الدراسات السابقة
42	الدراسات المتعلقة بالسعادة
48	الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة
55-67	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
56	منهجية الدراسة
56	مجتمع الدراسة وعينتها
57	أدوات الدراسة وخصائصهما (السيكومترية)
65	تصميم الدراسة ومتغيراتها

66	إجراءات تنفيذ الدراسة
67	المعالجات الإحصائية
68-84	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
72	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
76	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
77	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
79	النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
83	النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
84	النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
86-120	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
87	تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
91	تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
93	تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها
95	تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها
98	تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها
102	تفسير نتائج الفرضية السادسة ومناقشتها
104	التوصيات والمقترحات
107	المراجع باللغة العربية
112	المراجع باللغة الإنجليزية
120	الملاحق

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس السعادة مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=30)	59
2.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرضا عن الحياة مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=30)	61
3.3	محتويات الجلسات الإرشادية	63
4.3	تصميم الدراسة	66
1.4	نتائج اختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk) واختباري: الالتواء والتقلطح	70
2.4	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس السعادة في القياس القبلي	71
3.4	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس السعادة في القياس البعدي	72
4.4	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم	73
5.4	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها	74
6.4	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي، والبعدي لمقياس السعادة لدى أفراد المجموعة التجريبية	76
7.4	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية	77
8.4	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي	78
9.4	المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي	79
10.4	تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس	80

	القبلي لديهم	
81	المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها	11.4
83	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي، والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية	12.4
84	نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي، والمتابعة لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية	13.4

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي	18
2	الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس السعادة، وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي	75
3	الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية، والضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي	81

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أدوات الدراسة قبل التحكيم	118
ب	قائمة المحكمين	122
ت	أدوات الدراسة بعد التحكيم	123
ث	أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص (السيكومترية)	126
ج	كتاب تسهيل المهمة	195

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة

والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

إعداد: آلاء سامي عواد فطافطة

إشراف: الأستاذ الدكتور محمد أحمد شاهين

2025

ملخص

هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الإرشاد القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في فلسطين، وقد اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي من التصميم شبه التجريبي (Quasi-experimental Design)، واستعملت مقياسين لجمع البيانات، هما: مقياس (أكسفورد) للسعادة، ومقياس الرضا عن الحياة، وتكوّن مجتمع الدراسة من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في منظمة قرى الأطفال في فلسطين جميعهم، والبالغ عددهم (134) طفلاً، حسب إحصائية منظمة قرى الأطفال للعام (2025)، وبلغ حجم العينة (22) طفلاً ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياسي: السعادة والرضا عن الحياة، قسموا مناصفة بالمزاوجة بحسب درجاتهم على مقياسي الدراسة.

أظهرت النتائج المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين السعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية كان الأكبر للمتغيرين مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا يشير إلى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وكان حجم الأثر للبرنامج الإرشادي (928؛ 889). على التوالي. كما بينت النتائج وجود فروق في السعادة، والرضا عن الحياة بين القياسين: القبلي، والبعدي لأفراد الدراسة على مقياس السعادة، وتحسناً في

مستوى الرضا عن الحياة في القياس البعدي، ما يؤكد فاعلية البرنامج في تحسين السعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية. وأوصت الدراسة بتعميم تطبيق البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في المؤسسات الإيوائية، ودور الرعاية التي تقدم خدمات للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، لما لها من تأثير فاعل في تحسين الصحة النفسية للأطفال.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، السعادة، الرضا عن الحياة، الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

The Effectiveness of Counseling Program Based on Positive CBT in Improving Happiness and Life Satisfaction for Children Who have Lost Family Care

Preparation: Alaa S. Fatafta

Supervision: Prof. Mohammed Ahmed Shaheen

2025

Abstract

The study aims to investigate the effectiveness of a counseling program based on positive cognitive behavioral counseling in improving the level of happiness and life satisfaction for children without family care in Palestine. The study adopts the experimental approach through a quasi-experimental design, and uses two scales to collect data: The Oxford Happiness Scale and the Life Satisfaction Scale. The study population consists of all children without family care in SOS Children's Villages Palestine, numbering 134 children, according to the SOS Children's Villages statistics for the year 2025. The sample size is 22 children who obtained the lowest scores on the happiness and life satisfaction scales, and they were divided equally through pairing according to their scores on the two study scales.

The results show that the adjusted average for the experimental group that used the applied counseling program to improve happiness and life satisfaction among children without family care was higher for both variables compared to the control group. This indicates that the applied counseling program was effective in improving happiness and life satisfaction among children without family care. The effect size for the counseling program is (.928; .889), respectively. The results also show differences in happiness and life satisfaction between the pre- and post-measurements of the study individuals on the happiness scale, and an improvement in the level of life satisfaction in the post-measurement, which confirms the effectiveness of the program in improving happiness and life satisfaction among children without family care. The study recommends the generalization of the application of counseling programs based on positive cognitive behavioral counseling in residential institutions and care homes that provide services to children without family care, due to their effective impact on improving children's mental health.

Keywords: Positive CBT, happiness, life satisfaction, children who have lost family care

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

المقدمة

مشكلة الدراسة وأسئلتها

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة ومحدداتها

التعريفات لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

المقدمة

يواجه الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في العالم تحديات كبيرة في حياتهم اليومية، والتي غالباً ما يكون لها أثرها على صحتهم النفسية على المدى البعيد، وإذا أريد إحداث أثر حقيقي لدى تقديم الإرشاد النفسي لهذه الفئة من الأطفال فانه لا يجب أن تتركز الجهود في معالجة المشكلات لدى هؤلاء الأطفال، إنما يجب أن التوجه إلى الجوانب الوقائية التي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لديهم، وأن يعايشوا مشاعر إيجابية مثل: السعادة، والرضا عن الحياة التي ستعمل بدورها كعامل حماية ودعم هؤلاء الأطفال؛ فالسعي نحو السعادة والرضا عن الحياة هو أحد المتطلبات الأساسية التي يسعى الإنسان لتحقيقها في ظل عالم مليء بالضغوطات، والتحديات المتزايدة، والحروب والصراعات التي أصبح الأطفال يواجهونها بشكل مباشر وغير مباشر، وفي الوقت ذاته لا يمتلكون المهارات، والخبرات التي تساعدهم في حياتهم. ومن هنا، فإن العمل على تحسين مستوى السعادة، والرضى عن الحياة سينعكس إيجاباً على قدرتهم على التعامل مع الضغوط التي يواجهونها.

تعد السعادة النفسية أحد متغيرات الصحة النفسية المهمة التي تؤثر على قبول الفرد لحياته والرضا، فالسعادة تجعل حياة الفرد ذات معنى، وتعزز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع (الصادق وآخرون، 2023)، كما أن السعادة من أهم مطالب الحياة الإنسانية، فهي الغاية التي

يسعى الإنسان للوصول إليها، ويمكن القول: إن أهم أهداف الإنسان في هذه الحياة هو تحقيق السعادة (الدسوقي، 2013).

تعرف السعادة بأنها: الحالة التي يشعر فيها الفرد بالمشاعر الإيجابية أكثر من المشاعر السلبية مع الشعور بالرضا عن الحياة، أما الرضا عن الحياة فإنه يشير إلى الحالة التي يكون فيها توازن بين توقعات الفرد، وما يريده من الحياة، وما يملكه فعلاً، وتقييمه الإيجابي للحياة. السعادة والرضا عن الحياة هما مفهومان مكملان لبعضهما، فالإنسان السعيد هو بالتأكيد إنسان لديه رضا عن الحياة، وبذلك فإن العمل على تحسين الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال سيجعلهم قادرين على مواجهة ضغوطات الحياة بفاعلية، وتحديد أهدافهم المستقبلية، والسعي لتحقيقها، وتجاوز أي صعوبات تواجههم في سعيهم للنجاح في حياتهم (Uzun et al., 2023).

لقد زادت الأبحاث حول سعادة الأطفال، في السنوات الأخيرة (Gómez et al., 2019) بسبب الارتباط بين السعادة، وتحسين الصحة البدنية والعقلية (Baiocco et al., 2019). وينظر إلى السعادة باعتبارها سمة مستقرة نسبياً، وإيجابية، وعاطفية (Holder & Klassen, 2010; Kamp, 2008)، مع التركيز على الرفاهية الذاتية، والرضا العام عن الحياة (Diener et al., 2019; Leto et al., 2018). وتتكون السعادة من مكون عاطفي ومعرفي: (أ) يتضمن المكون العاطفي مستويات عالية من المشاعر السارة (مثل: الفرح، والاهتمام، والإثارة، والثقة، والاستعداد)، ومستويات منخفضة من المشاعر السلبية (مثل: الغضب، والخوف، والحزن، والشعور بالذنب، والازدراء والاشمئزاز)؛ (ب) يمثل المكون المعرفي تقييماً عالمياً لجودة الحياة، ما يشير إلى الدرجة التي يتم بها تلبية احتياجات الفرد الأساسية، وأهدافه، ورغباته (Diener et al., 2009).

ومن ناحية أخرى، فإن السعادة هي بُعد أساس من أبعاد الحياة، ومرتبطة بالأداء، والنجاح (Agid et al., 2012). وينظر إلى السعادة أو الرفاهية النفسية، والعقلية باعتبارها قيمة إيجابية

يمنحها الإنسان لنفسه، وهي تعبر عن الخبرة العاطفية، والسعادة، والرضا الشخصي، والرضا عن أجزاء مختلفة من الحياة (Stewart et al., 2010).

يميل الأطفال الذين يعيشون مع كلا الوالدين (البيولوجيين) إلى أن يكون لديهم مشكلات أقل من نظرائهم في ترتيبات عائلية أخرى، ويمكن إرجاع هذه الفجوة في الرفاهية النفسية، والاجتماعية إلى عوامل عدة ذات صلة، فقد يعاني الأطفال الذين عانوا من فقدان الوالدين من ضائقة عاطفية، وفقدان الاتصال المنتظم مع الآخرين (Cavazzoni et al., 2021). إن الدعم الأبوي فعال في الحفاظ على الصحة، وتحسين نوعية حياة الأطفال، بينما الحرمان الذي يعاني منه المراهقون الذين فقدوا والديهم يؤدي إلى زيادة انتشار الاضطرابات العقلية، أو السلوكية، والميل إلى الانخراط في أنشطة معادية للمجتمع (Ahadi & Mohseni, 2002)، وتُظهر الدراسات أن عدد الأطفال الذين يعيشون في رعاية سكنية يتزايد كل عام. لقد تضاعف هذا العدد ثلاث مرات منذ ثمانينيات القرن العشرين (American Academy of Pediatrics. 2000).

تضع الحياة بعيداً عن الأسرة على المدى البعيد هؤلاء الأطفال في مواجهة نقص التواصل الأسري الهادف، والمشكلات الشخصية، والاجتماعية، وانخفاض السعادة، والحزن، وفقدان جودة الحياة بشكل عام. وعلى الرغم من توفير المرافق المادية، فإن هذه المراكز لا تلبي بشكل كافٍ الاحتياجات النفسية للأطفال، وتبين أنها تتمتع بأداء أضعف في النمو البدني، والعقلي للأطفال مقارنة بالأسرة. إن الاتصالات العاطفية داخل الأسرة أكثر (ديناميكية) واستقراراً (Okorodudu, 2010)، كما أن أحد المتغيرات المتأثرة بنقص الرعاية الأبوية، هو نوعية الحياة (Milani Far, 2004). تُعرّف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها: تصور الشخص لوضعه الحالي، فيما يتعلق بالثقافة، ونظام القيم الذي يعيش فيه، وعلاقة هذه النتائج بأهداف كل شخص وتوقعاته ومعايير وأولوياته (Katschnig, 2006).

سيعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي الذي يبنى على الدمج بين الأبحاث القائمة في توجه علم النفس الإيجابي، والإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBT) ضمن الإطار الإرشادي المعرفي السلوكي (Bannik & Geschwind, 2021)، وجاء هذا الدمج لتسريع خطة الإرشاد، وجعلها مختصرة، وذات فاعلية، وزيادة تقبلهم لنواحي القصور سواءً على المستوى الذاتي أم في الحياة بشكل عام، عبر التدريب على اكتساب مهارات العيش، والمرونة الكافية لتخطي الصعوبات (زيان وبوعيشة، 2024)، وسيسهم ذلك بالتأكيد في تحسين مستوى الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال.

يتضمن الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي الذي يمثل الموجة الرابعة من الإرشاد المعرفي السلوكي، الدمج بين ثلاث نظريات ذات فاعلية في المجال الإرشادي، وهي الإرشاد المعرفي السلوكي، وعلم النفس الإيجابي، والإرشاد المختصر المرتكز على الحلول، ويعدّ الدمج بين التوجهات الثلاثة فاعلاً ومؤثراً، ويساعد على تحويل الانتباه من التركيز على نقاط الضعف إلى الاستثمار في نقاط القوة، وفي الوقت ذاته تعديل الأفكار غير المنطقية، والسلبية التي تنشأ لدى هؤلاء الأطفال نتيجة الصدمات التي عايشوها، وما أثرته على حياتهم وسلوكياتهم، وفي الوقت ذاته مراعاة عصر السرعة، والتركيز على حل المشكلات في تدخلات فعالة، ومختصرة (Chakhssi et al., 2018).

وتشير الأبحاث السابقة إلى أن التركيز الأقوى على المشاعر الإيجابية، والصحة العقلية الإيجابية قد يحسن فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي (CBT). وتبين مؤشرات الصحة العقلية الإيجابية أن تطبيقات الإرشاد السلوكي المعرفي الإيجابي (P-CBT)؛ في إطار يركز على الحل، مع تعزيزه بتمارين علم النفس الإيجابي الاختيارية، أكثر فاعلية مقارنة بالإرشاد السلوكي المعرفي التقليدي الذي يركز على المشكلة (T-CBT) (Geschwind et al., 2019).

السعادة النفسية:

يعدّ الشعور بالسعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف، والصحة النفسية، والقدرة على التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، وأن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعفها، والإحساس بالسعادة غاية يسعى لها الإنسان في زمن تعاظمت فيه التحديات والمشكلات، وتؤدي السعادة النفسية دوراً رئيساً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة، وأنها أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، فهي تسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد (قاسم وعبد اللاه، 2018). كما يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس ذلك تماماً (أرجايل ويونس، 1993).

أصبحت السعادة والرفاهية النفسية من بين أكثر القضايا جذبا للباحثين في المجالات النفسية والاجتماعية والصحية؛ حيث تعدّ مؤشراً مهماً لقياس جودة الحياة لدى الفرد (عبد المطلب، 2023). وعند استعراض مفهوم السعادة، فإنه يمكن الاستنتاج بوضوح الجدية التي تناول بها العلماء والباحثون مفهوم السعادة، فقد عرف (جيلبرت) "Gilbert" السعادة بأنها: شعور بالبهجة، والاستمتاع بالحياة، وهو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب أولويات كل فرد واهتماماته، كما أنها ما يشعر به الفرد عندما يحصل على ما يريد (العريفي، 2023).

فيما عرف (ايرين وشيغهيرو) (Erin & Shigehiro, 2021) السعادة بأنها الحالة التي يشعر بها الإنسان بالرضا عن حياته، والاستمتاع بها، ويظهر في تجاه الإنسان نحو الحياة، وبخاصة عندما يشعر بالرضا عن حياته وجودتها، فالسعادة أمر يرتبط بخبرات الفرد التي تجعله يشعر

بالرضا عن الحياة ويتقبلها، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة، والمواقف المحزنة لديه.

وتتكون السعادة من مكون: وجداني، ومعرفي، بحيث يتضمن المكون الوجداني مستويات عالية من الانفعالات السارة، مثل: (الفرح، الاهتمام، الإثارة، الثقة، الاستعداد)، ومستويات منخفضة من الانفعالات السلبية، مثل: (الغضب، الشعور بالذنب، الحزن، الخوف، الازدراء، الأشمئزاز)، ويمثل المكون المعرفي تقييماً عالمياً لجودة الحياة (الخولي، 2024).

النظريات التي فسرت السعادة:

لقد تناول العلماء موضوع السعادة من توجهات عدة ، ويمكن تلخيص النظريات التي تناولت السعادة من ثلاثة توجهات: المنحى الأول هو نظريات إشباع الحاجة والهدف، وتشير هذه النظريات إلى أن السعادة تنتج من السعي لتحقيق الأهداف المناسبة، وتلبية الاحتياجات الإنسانية الأساسية للفرد. والمنحى الثاني نظريات الاستعداد الوراثي والشخصي، ويقترح هؤلاء أن السعادة تتأثر بالجينات، وترتبط بسمات الشخصية المتمثلة في الانبساط والعصابية، وهذا بدوره يعني أن الرفاهية لا تتغير كثيراً بمرور الوقت. ويضم المنحى الثالث نظريات العملية والنشاط، التي تقترح بأنه يمكن تحسين الرفاهية بالمشاركة في الأنشطة الجذابة، والتي تتطلب جهداً Heather, (2019).

وفيما يلي تناول لأبرز النظريات التي تناولت السعادة:

النظرية الحديثة (لمارتن سيلجمان):

دعا (مارتن سيلجمان) "Martin Seligman" إلى منهج يركز على فهم كل ما هو إيجابي في الطبيعة البشرية، أي التركيز على المشاعر الإيجابية، والعلاقات الإيجابية، والسمات الإيجابية،

والأداء الإنساني الإيجابي، وهذا ما أكدته حينما أشار إلى أن علم النفس الإيجابي له ثلاثة اهتمامات: التركيز الأول: هو تحديد السمات الإيجابية كالحب والمرونة وقياسها، التركيز الثاني: المشاعر الإيجابية، والفهم الإيجابي الذي يشمل الرضا عن الماضي، والسعادة في الحاضر، والأمل في المستقبل، والتركيز الثالث: هو فهم العوامل الإيجابية بالتركيز على نقاط القوة (ذكى، 2022).

نظرية نقطة الانطلاق (نقطة الأساس):

أكدت هذه النظرية على أن سعادة الأفراد تتمثل في الحفاظ على حالة الاستقرار النسبي أو حالة التوازن، وهذه الحالة لا يمكن تغييرها بسهولة، واستندت هذه النظرية لفكرة مفادها أن الفرد باستطاعته إحداث نوع من التوافق مع الأحداث، والظروف المتغيرة من حوله، مما يعبر عن قدرته على التأقلم بسرعة مع التغيرات الطارئة، وقدرته على استعادة الشعور بالسعادة الذي كان يعيشه قبل حدوث هذه التقلبات والصراعات، كما أكدت هذه النظرية على أن سمات الشخصية تؤدي دوراً مهماً في حدوث السعادة أو في الشعور بها (الوكيل، 2024).

العوامل المؤثرة في السعادة:

تتكون السعادة النفسية من أربعة أبعاد، هي: القناعة؛ وتتضمن رضا الفرد عما توصل إليه، ومستوى حياته، والحياة التي يعيشها، والإيجابية؛ التي تتضمن ثقة الفرد في ذاته، وإمكاناته، وقدراته، وسلوكه، والشعور بالتقدير، والاحترام من قبل الآخرين، وتقبل الذات؛ الذي يظهر في ثقة الفرد في ذاته والرضا عن النفس، والرضا عن الحياة؛ الذي يتضمن الشعور بالبهجة والسرور والأمل (الشيوي، 2023).

وباعتبار أن الجميع يتمنى السعادة، لكن قليلون فقط يعرفون كيف يحققونها، فإن من المهم التعرض إلى بعض العوامل التي تُسهم في السعادة، وهي:

الجينات: حيث يُمكن للجينات أن تُؤثر على السعادة، وأن حوالي (30%) من السعادة ناتجة عن الجينات (Røysamb et al., 2018). وهذا يعني أنه ما زال هناك (70%) من السعادة ما يمكن التحكم فيها، وعيش حياة مُرضية وسعيدة.

السعي وراء الأهداف الذاتية: بمعنى أنه إذا استمر إجبار شخص ما على اتباع مسار يتعارض مع قيمه، ورغباته الداخلية، فسيُصاب في النهاية بالإرهاق. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص ذوي الدوافع الذاتية الذين يحققون باستمرار أهدافًا صغيرة تتوافق مع شغفهم الداخلي، يكونون أكثر سعادة من أولئك الذين يركزون فقط على اقتناء الممتلكات المادية (Lee & Kawachi, 2019).

اليقظة الذهنية: اليقظة الذهنية هي فن التواجد في الحاضر، فالماضي هو خارطة طريق تقود إلى الحاضر، ومستقبل الفرد هو الوجهة التي يرسمها، ولكن لا يمكن إعادة كتابتها بلمح البصر. التركيز المفرط على الماضي أو المستقبل يمكن أن يؤثر على السعادة، وبالتالي فإن اليقظة الذهنية تتضمن التركيز على الأفكار والمشاعر الحالية دون الحكم عليها، فالمشاعر السلبية حتمية، لكن بالاعتراف بوجودها، يزول بعض الألم المرتبط بها.

الامتتان: الحياة مليئة بالأشياء التي يملكها الفرد، والتي لا يملكها، ومهما عمل بجد، لا يمكنه الحصول على كل شيء. الانغماس في مثل هذه الأفكار يزيد الأفراد حزنًا، وبدلاً من التركيز على الأشياء التي لا يملكها الفرد، عليه أن يحاول التركيز على ما لديه، وما يشعر بالامتتان له. ممارسة الامتتان يوميًا عادة مهمة، وسريعة، وسهلة؛ لتحسين السعادة، والرضا عن الحياة.

شبكة علاقات اجتماعية قوية: يقدم الأصدقاء المقربون والعائلة الدعم، ويظلون بجانب الفرد، حتى في أحلك لحظاته؛ فهم يشعرونه بالدفع، والراحة بعد يوم شاق ومرهق. واعتبار أن البشر هم كائنات اجتماعية، فإن الشعور بالانتماء يعد حاجة فطرية ضرورية للسعادة.

نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة: مهما بذل الفرد من جهد في أثناء ممارسة الرياضة، فمن الضروري أن يعيش حياة طويلة، وسعيدة. تعد تلك الخضراوات التي تثير استياءك بمجرد سماع اسمها مؤشرات مهمة للسعادة، ويرتبط الانتظام في ممارسة الرياضة ليس فقط بانخفاض خطر الإصابة بالاكتهاب، بل أيضًا بزيادة السعادة (Zhang & Chen, 2019).

الاستمتاع باللحظة: غالبًا ما يركز الأفراد على الهدف النهائي لدرجة أنهم يتجاهلون الاستمتاع بالسير نحوه. إن مجرد تقدير جمال الطبيعة قبل بدء الجدول اليومي المزدحم، يشكل هدوءًا ضروريًا لعقل الفرد المشغولة، فالحياة رحلة، وعلى كل إنسان أن يحاول الاستمتاع بكل لحظة منها.

إيجاد الشعور بالهدف: فالأشخاص الذين وضعوا أهدافًا، وطموحات لحياتهم يكونون أكثر سعادة من أولئك الذين لا يمتلكون هدفًا واضحًا (Ryff, 2013). عندما تسوء الأمور، تساعد الأحلام والشغف على تجاوز المحن، والاستمرار في الحياة، ويتضمن ذلك إيجاد معنى للحياة وعطائها بإيجاد هدف يهتم به الفرد بشدة؛ فالأشخاص الذين لديهم شعور بالهدف، يجدون أنه من الأسهل الحفاظ على إنتاجيتهم ومواصلة السير على طريقهم الذي اختاروه.

الأمان المالي: وفقًا (لماسلو) (Maslow, 1943)، لا يمكن للبشر تحقيق ذواتهم حتى يتم تلبية احتياجاتهم الأساسية، مثل: الطعام، والماء، والسكن. إنها مسألة صعبة القبول، لكن المال ضروري للسعادة. في حين إن المال لا يشتري السعادة، إلا أنه يمكن أن يساعد الفرد في القيام

بأشياء تجعله سعيدًا، مثل السفر أو التسوق. يقلل الأمان المالي من التوتر، وعدم اليقين بشأن المستقبل، ما يساهم في السعادة.

إعادة صياغة الأفكار السلبية: التحديات والعقبات جزء من الحياة لا يمكن لأحد تجنبه، وبدلاً من الخوف منها، عليه أن يحاول احتضان التحديات كفرص للنمو. إن إعادة صياغة الأفكار السلبية لا يعني تجاهل الأفكار أو الأحداث أو المشاعر السيئة، فتجاهل الأفكار السلبية تمامًا قد يضر أكثر مما ينفع، لذا فإن المطلوب هو النظر إلى الأحداث بنظرة أكثر توازنًا وواقعية لاكتشاف كيفية التطور معها.

ومن المهم الأخذ بالاعتبار أن السعادة ليست هي نهاية المطاف، بل هي رحلة، فهي سعي دؤوب يتطلب الصبر والجهد. قد يكون البحث الجاد عن السعادة محبطًا؛ لذا على كل إنسان أن يحاول تنمية هوايات وأهداف جوهرية تمنحه شعورًا بالهدف والإنجاز، وبخاصة في مجتمع اليوم، الذي قد تبدو السعادة فيه ترفًا، ولكن من تغييرات صغيرة، ومؤثرة في حياة الفرد اليومية، يمكن أن تصبح ملكًا له.

الرضا عن الحياة:

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المتعلقة بعلم النفس الإيجابي، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام علماء النفس، ودراساتهم منذ سبعينيات القرن الماضي، ويعرف الرضا عن الحياة بأنه كيفية تقييم الأفراد، وحكمهم على حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة (الضمور والسفاسفة، 2018).

يشير مفهوم الرضا عن الحياة من وجهة نظر الباحثة إلى قدرة الطفل على الشعور بالسعادة، وتحرره من القلق، والتوتر، والحزن، واهتمامه بالحياة بحماس، والتعامل مع الآخرين بإيجابية، وهي

من الأشياء التي يحتاجها الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، ويعد الرضا عن الحياة بالنسبة للأطفال مؤشراً رئيساً من مؤشرات تمتعهم بصحة نفسية، ويظهر في سلوكهم، وعلاقاتهم مع ذواتهم ومع الآخرين، وعند الحديث عن أطفال فاقدى الرعاية الأسرية، فإن هناك حاجة للتأكد من أن لدى الأطفال المسببات الأساسية التي تساعدهم على الرضا عن الحياة، وفي استعراض لتعريفات الرضا عن الحياة يلاحظ جهود حقيقية، وعميقة في وضع المفهوم في سياقه الواقعي.

تعريف الرضا عن الحياة:

يعد مفهوم الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين؛ لأن الرضا عن الحياة يعدّ مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية، أما الشعور بعدم الرضا فيعدّ واحداً من المشكلات المهمة في حياة الفرد، فالرضا عن الحياة يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، وبالتالي فقد اهتم الباحثون بدراسة الرضا عن الحياة من الصفات، والسمات الشخصية، والفروق الفردية، وتأثير العوامل (الديمغرافية)، واختلاف الظروف البيئية، والعوامل الثقافية، ويؤدي النضج والواقعية والاستقلالية دوراً في تقييم الرضا عن الحياة (الحميدي، 2013). ويؤثر الرضا عن الحياة في سلوك الفرد، ومفهومه عن ذاته، وتقديره لذاته، فالأفراد الذين يتميزون بالرضا عن ذواتهم يمتازون بالتفكير الإيجابي، وهم أكثر تقديراً لذواتهم، وأكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية، وأكثر قدرة على حل المشكلات (الزواهره، 2021).

ويعرف (أرجايل) (1997) الوارد لدى (الضمور والسفاسفة، 2018)، الرضا عن الحياة بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة؛ حيث يمثل الرضا

عن الحياة عدداً من المقاييس النوعية للرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، والزواج، والصحة، والجوانب المختلفة الأخرى.

وتشير منظمة الصحة العالمية "World Health Organization (WHO)" إلى أن الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييره، واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي، ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (رخا وآخرين، 2021). ويرى (شين وجونسون) (Shin & Johnson, 1978) أن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه.

أبعاد الرضا عن الحياة:

يشمل الرضا عن الحياة مجموعة من الأبعاد التي يمكن أن يصبح لدى الإنسان بوساطتها رضا عن الحياة، تتمثل أولاً في الاستقرار النفسي، والذي يعني الرضا عن النفس، والشعور بالبهجة، والتفاؤل تجاه المستقبل، وثانياً السعادة؛ وهي مقدار ما يشعر به الفرد من الارتياح عن ظروف حياته، وثالثاً التقدير الاجتماعي؛ ويتمثل في ثقة الفرد في قدراته، وإمكاناته، والرضا عن أدائه الاجتماعي، ورابعاً القناعة؛ وتعبر عن رضا الفرد بالمستوى الذي وصل إليه ورضاه عنه، وخامساً الاجتماعية؛ والتي تتمثل في قدرة الإنسان على التسامح، والمرح، والضحك، وتقبل الآخرين، والعيش معهم، وسادساً الطمأنينة؛ التي تعبر عن استقرار الحالة الانفعالية للشخص، كذلك تقبل النقد من الآخرين بروح إيجابية (رخا وآخرين، 2021).

وتتضمن أبعاد الرضا عن الحياة العديد من الجوانب المهمة التي ترتبط بالسعادة، والرضا الشخصي، والاستقرار الاجتماعي، ويوضح الفهم الشامل لهذه الأبعاد الجوانب التي تساهم في

تشكيل وجهة نظر الفرد نحو حياته بشكل إيجابي ومرضي، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي (الذبيات والحبيس، 2023):

التفاعل الاجتماعي (Social Interaction): وهو قدرة الفرد على التفاعل والاندماج مع الآخرين والتأثير فيهم والتأثر بهم، ما يمكنه من الشعور بالانتماء والثقة والمسؤولية في العلاقات.

القناعة (Contentment): تعكس رضا الفرد عن الدعم، والمساعدة التي يتلقاها، وقبوله للذات، والبيئة المحيطة به بكل ما تحتويه من مظاهر.

التفاؤل (Optimism): تشير إلى توقعات الفرد الإيجابية لمستقبله، واعتقاده أن الأمور ستتحسن، وأن هناك أملا وفرصا للنجاح.

الثبات الانفعالي (Emotional Stability): ويظهر في استقرار الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث، وقدرته على التحكم في مزاجه، والتعامل مع الضغوط بشكل هادئ.

التقدير الاجتماعي (Social Appreciation): ويشير إلى شعور الفرد بالقبول والحب والاعتراف، ما يساعده في المشاركة، واتخاذ القرار والتعبير عن آرائه بحرية.

الحماية (Protection): ويمثل إدراك الفرد لمدى الرعاية والأمان الذي يشعر به، وتلبية احتياجاته الأساسية والعاطفية والاجتماعية، وتقديم الدعم والمساعدة في الظروف الصعبة.

وحدد عبد المقصود (2015) أبعاد الرضا عن الحياة في الآتي: الرضا عن الأسرة، والرضا

عن الأصدقاء، والرضا عن المدرسة، والرضا عن البيئة المحيطة، والرضا عن الذات.

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

نظرية التكيف أو التعود:

تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي يمرون بها، اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود، والتأقلم مع الأحداث، ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بالطريقة نفسها أو بشكل مطلق مع الأحداث المحيطة بهم، فالأشخاص الانبساطيون يكونون أكثر رضا عن حياتهم من الأشخاص العصائيين، كما أن بعضهم يمكنهم التكيف مع ظروف حياتهم وتقبلها مهما كانت صعبة، والآخرين لا يمكنهم فعل ذلك فيصبحون غير راضين عن حياتهم (عبد الجواد، 2021).

نظرية الموقف:

تقدم نظرية الموقف فكرة أن الإنسان يكون راضياً عن حياته في حال عاش في ظروف طبيعية، وكان قادراً على تحقيق طموحاته في جو من الأمان والنجاح، ويجد الأشخاص الذين يتبادلون معهم الصداقات القوية، ويستطيع بناء عائلة مترابطة، ولديه عمل مناسب مع حالة صحية جيدة، ويكونون راضين عن حياتهم، ويشعرون بالسعادة. ومن وجهة نظر أصحاب هذه النظرية، يكون الإنسان راضياً عن الحياة عندما يعيش في ظروف إيجابية، ويشعر بالأمان والنجاح، ما يمكنه من تحقيق أهدافه وطموحاته، ويجد في هذه الظروف الجيدة الصحبة الطيبة، ويكون قادراً على الارتباط بشريك حياة مخلص، وتكوين أسرة يسودها الانسجام، ويحظى بفرصة للعمل المناسب، وهكذا يكون الفرد راضياً ومستمتعاً بصحة نفسية جيدة (الذبيات والحبيس، 2023).

نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف الأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، ما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها، والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على (الاستراتيجيات) المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (حنور وآخرون، 2023).

العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

على الرغم من الآراء المختلفة حول مفهوم الرضا عن الحياة من جانب المهتمين بالعلوم النفسية والاجتماعية، والصحة النفسية والجسمية، إلا أن العامل الذي أكدته أغلب الدراسات هو درجة رضا الفرد الذاتية عن أمور حياته، في مقابل الجانب الموضوعي والظروف الخارجية، بحيث يكون للنضج والواقعية والاستقلالية الأولوية، والدور الأمثل في تقييم الرضا الذي يقاس من المنظور والتقييم الذاتي للأفراد (نوبيات، 2016).

واستعمل الرضا عن الحياة على نطاق واسع كمقياس تمثيلي للسعادة في مختلف المجتمعات؛ فهو يمثل تقييماً معرفياً ذاتياً يُدرك منه الفرد السعادة، والرضا عن الحياة بشكل عام (Lee & Lee, 2015). وبالتالي، يُمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنه تقييم معرفي شامل لجودة

حياة الفرد بشكل عام، والشعور العام بالسعادة، والرضا كوظيفة نفسية يختبرها الفرد (Kim & Kim, 2015).

وهكذا، فبينما يتأثر رضا الفرد عن حياته بعوامل متعددة، منها: الجنس، والعمر، والتعليم، والصحة، والنشاط الاجتماعي، والعلاقات مع الأطفال، والوضع الاقتصادي، فإنه يختلف بطبيعته بناءً على ظروف كل فرد (Kim & Nam, 2014). ونظرًا لتعقيد مفهوم الرضا عن الحياة الذي يشمل مجموعة من العوامل، وارتباطه الوثيق بالخصائص الفردية، فإن تحديد العوامل المرتبطة به قد يكون صعبًا (Park, 2015).

الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي:

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي (P-CBT) على أنه النهج القائم على القوة الذي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وينظر فيه إلى الأشخاص على أنهم قادرين، ولديهم قدرات، وإمكانات داخل أنفسهم، وأنظمتهم الاجتماعية، وعندما يتم تنشيطها، وتكاملها مع التجارب الجديدة، والمهارات فإن نقاط القوة توفر لهم طريقًا لتخفيف الألم والمعاناة والمخاوف، والتغلب على المشكلات، والتعامل بشكل أكثر بفاعلية مع ضغوط الحياة (حنور، 2019).

ويرتكز الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي (CBTP)، كما يوحي اسمه، على المفاهيم الرئيسية للإرشاد المعرفي السلوكي. وقد استعمل نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي في البداية لمساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلات محددة، مثل الاكتئاب والقلق. فهو يساعد الأفراد على فهم أفكارهم غير التكيفية، والتي غالبًا ما تعدّ مصدرًا لمشكلاتهم (Rush & Beck, 1978). ويُرَكِّز الإرشاد المعرفي السلوكي على المشكلة، وأسبابها، والتدخلات الممكنة لمعالجتها، أما الإرشاد

المعرفي السلوكي الإيجابي، فيُحوّل الإرشاد نحو التركيز على ما هو صحيح لدى الشخص وما يُجدي نفعًا، بدلاً من التركيز على جميع المشكلات التي يواجهها وما لا يُجدي نفعًا (Bannink, 2017).

الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي وعلاقته بالنظريات والإرشادات الأخرى:

يستند الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي إلى العديد من النظريات، والإرشادات المختلفة. وهو يستقي من مفاهيم الإرشاد المعرفي السلوكي، مستعملاً كلاً من: الإرشاد المعرفي، والإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني. كما يستعمل مفاهيم من علم النفس الإيجابي، والإرشاد الموجز المُركّز على الحلول، و"السهم الصاعد" لتحليل السلوك الوظيفي (Bannink, 2017).

الإرشاد المعرفي السلوكي (CBT)

يسعى الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مساعدة الأفراد على التخلص من الضغوط النفسية من دراسة المعتقدات الخطأ، وتصحيحها، ما يؤدي بدوره إلى ردود فعل واستجابات أكثر ملاءمة (Rush & Beck, 1978). ومن المعروف أنه يُساعد في علاج مشكلات الاكتئاب، والقلق، وتعاطي المخدرات، واضطرابات الأكل، وحتى المشكلات المتعلقة بالعلاقات. ببساطة، يُلخص الشكل أدناه نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي:



الشكل 1. نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي (McLeod, 2019)

يوضح النموذج الفرضية الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي، وهي أن أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا تؤثر على بعضها. يمكن إرجاع مشكلاتنا النفسية جزئيًا إلى عاملين: أنماط التفكير غير السليمة، وأنماط السلوك المكتسبة غير المفيدة (American Psychological Association, n.d.). يُسلط الإرشاد المعرفي السلوكي الضوء على أهمية فحص أفكارنا، واكتشاف مشاعرنا تجاه هذه المعتقدات، وكيف تؤثر على أفعالنا. يمكن لحديثنا الداخلي، أو ما يعرف بالثرثرة الذهنية، أن يُعطينا معلومات عن ماهية هذه المعتقدات، وما إذا كانت خطأ أو منحرفة. ويتناول الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي أيضًا أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا. ومثل الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي، يسعى إلى فهم الأفكار، والمشاعر الكامنة المرتبطة بهذه الأفعال. لا يُركز على مواطن الخلل والتشوهات، بل على مواطن النجاح. فهو يجد فرصًا لإحداث تحول إيجابي في معتقداتنا وأفكارنا، ما يغير طريقة تجربتنا للحياة (Cognitive Model, 2019). وهناك نوعان من الإرشادات يشار إليهما عادةً بالإرشاد المعرفي السلوكي: (1) الإرشاد المعرفي (لآرون بيك)، (2) الإرشاد السلوكي العقلاني الانفعالي (لألبرت إيليس).

الإرشاد المعرفي (CT)

في ستينيات القرن الماضي، أجرى (بيك) تجارب لاختبار مفاهيم مختلفة للاكتئاب (History of Cognitive Behavior Therapy, 2019)، ووجد أن الأفراد المصابين بالاكتئاب لديهم نمط من الأفكار السلبية التي غالبًا ما تتكرر تلقائيًا، وتشمل هذه الأفكار السلبية الذاتية، والمستقبل، والعالم.

ويساعد هذا النوع من الإرشاد المعرفي السلوكي المسترشدين على تحدي أفكارهم غير الوظيفية، وتجربة معتقدات وتفسيرات مختلفة ممكنة، واستعمال تلك الأكثر فائدة للمسترشد.

يمكن تكييف نموذج الإرشاد المعرفي (CT) في الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي؛ حيث يتناول ردود الفعل العاطفية، والسلوكية، والفسولوجية التي تحدث بسبب الأفكار، والصور التلقائية. يساعد الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي المسترشدين على تحديد الأفكار الإيجابية التي تُغذي ردود الفعل المفيدة والمفيدة. ومن القيام بذلك، يمكن للمسترشدين أن يختاروا بوعي التركيز على هذه الأفكار البناءة، ما يساعدهم على الاستجابة بشكل أكثر إيجابية، وملاءمة في موقف معين.

الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT)

يهدف الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني إلى مساعدة الفرد على تحديد المعتقدات غير العقلانية، وتحديها، وتحويلها إلى معتقدات أكثر عقلانية. ابتكر (إليس) نموذج ABC (McLeod, 2019)، والذي يتناول الآتي:

الحدث المُفعِّل: وهو ما يحدث لنا أو حولنا؛ والمعتقد: وهو تفسيراتنا وإدراكاتنا وافتراساتنا وتوقعاتنا في موقف معين؛ والنتيجة: وهي كيفية شعورنا وسلوكنا. وتؤدي معتقداتنا دورًا مهمًا في كيفية شعورنا تجاه موقف ما، وكيفية اختيارنا لرد فعلنا تجاهه؛ فغالبًا ما نستجيب دون أن ننتبه لما يدفعنا، أي معتقداتنا، إلى التصرف بهذه الطريقة. وفي عام (1987م)، عُرف نموذج (ABC) بنموذج ABCDE (Jorn, 2018)، مُضيفًا خطوتين إضافيتين: التنفيذ؛ ويعني البحث عن حجج وأدلة تُناقض معتقداتنا غير المنطقية، والنتيجة الجديدة هي النتيجة بعد مناقشة أفكارنا، ما يؤدي إلى تغيير في توقعاتنا.

يُطوّر الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي نموذج (ABC)، ويساعد الأفراد على الاستجابة بشكل أكثر إيجابية حتى عند حدوث مشكلات. في عام (2006)، عدّل (مارتن سيليجمان) نموذج (إليس)، واستعمل (ABCDE) لشرح كيف يُمكن للناس أن يتعلموا أن يكونوا أكثر تفاؤلاً. يُطلب من المسترشدين تدوين كل ما يتذكرونه دون تصفية هذه الأفكار. تشمل العواقب مشاعر المسترشد، وردود أفعاله خلال المحنة. يُطلب من المسترشدين، وصف مشاعرهم، وردود أفعالهم بدقة. بعد تحديد العواقب، يُطلب منهم بعد ذلك النظر في مدى توافق عواقبهم مع معتقداتهم، وما إذا كانت منطقية (Seligman, 2006).

خلال مرحلة النقاش، يُطلب من المسترشدين تقديم أدلة لإثبات عدم دقة بعض معتقداتهم. كما يُطلب منهم النظر في الاحتمالات الإيجابية، والمعتقدات البديلة الأكثر دقة في مواجهة المحنة. يمكن للمسترشدين مناقشة المعتقدات بطرق مختلفة، مثل: كيف يكون الاعتقاد غير صحيح تماماً، ما هو الأكثر دقة مقارنةً بالمعتقدات المحددة، النتائج المحتملة لكل اعتقاد، استجابات أكثر ملاءمة في ضوء معتقد محدد، وإيجاد حلول ممكنة. ويُحوّل تنشيط الطاقة تركيز المسترشد على كيفية تأثير مناقشة المعتقدات غير الدقيقة على مشاعره، واستجابته، وتصرفاته. غالباً ما يشعر المسترشد بالراحة، ويصبح أكثر تفاؤلاً، ويمكنه اختيار سلوك أكثر فائدة في موقف ما.

الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول (SFBT)

طُوّر الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول (SFBT) على يد (ستيف دي شازر وإنسو كيم بيرج) في سبعينيات القرن الماضي ("ما هو الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول"، 2019). تركز معظم أنواع الإرشاد على مشكلة الفرد، وما حدث في الماضي. أما الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول (SFBT)، فيركز على المستقبل، وهو موجه نحو الأهداف، ويسعى لإيجاد الحلول. يقوم

هذا النهج على افتراضين: أن كل فرد يدرك ما يحتاجه لتحسين حياته، وأن لديه الحد الأدنى من المهارات اللازمة لإيجاد حلول لنفسه. وغالبًا ما يستعمل الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي تقنيات الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول (SFBT) لمساعدة الأفراد على إيجاد الحلول والاحتمالات. فيما يلي بعض الأمثلة على تقنيات الإرشاد الموجز المُركّز على الحلول (Antin, 2018):

الحلول السابقة: يطرح المرشد أسئلة حول أوقات أخرى تمكّن فيها المسترشد من حل مشاكل أخرى، ومن الأسئلة المُحتملة: "ما الذي نجح في تلك المُشكلة؟"

الأسئلة المُركّزة على الحاضر والمستقبل: بدلاً من طرح أسئلة مُتعلقة بالماضي، يُشجّع المسترشد على النظر إلى ما يجدي نفعًا حاليًا. يسأل المرشد أيضًا المسترشد عن تصوره لنفسه في المستقبل، ومن الأمثلة على الأسئلة التي تركز على المستقبل: "ماذا ستفعل خلال أسبوع ليُظهر لك أنك تُحرز تقدّمًا؟"

الإطراءات: تُساعد هذه الإطراءات على التحقق من صحة ما يفعله المسترشد وما يمر به، وغالبًا ما تقدم الإطراءات بأسئلة تقديرية مثل "كيف فعلت ذلك؟"

افعل المزيد مما يُجدي نفعًا: يدعو المرشد المسترشد لتجربة أشياء جديدة، أو تجربة المزيد مما نجح معه في الماضي.

أسئلة التدرج: يستعمل مقياس من (0 إلى 10) لمساعدة المسترشدين على تقييم وضعهم الحالي، وتقييم تقدمهم وتتبعه، ومعرفة ما يمكن أن تكون خطوتهم الصغيرة الآتية.

يساعد ممارسو الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، بتقنيات الإرشاد المعرفي السلوكي القائم على السياق بإجراء تغييرات إيجابية من خلال التركيز على ما هو تحت سيطرتهم، وما يمكنهم فعله، بدلاً مما لا يمكنهم فعله.

تحليل السلوك الوظيفي (FBA)

يدرس التقييم الوظيفي السلوك، ولكنه يتجاوز أيضًا الفعل المحدد. يستعمل هذا النهج غالبًا لفهم سبب تصرف شخص ما بطريقة معينة (مورين، بدون تاريخ). ويسعى إلى إيجاد عوامل قد ترتبط بالسلوك، بالإضافة إلى عوامل تتعلق بوقت عدم حدوثه (Bannink, 2017). ويوضح (بانينك) أيضًا أنه خلال تحليل السلوك الوظيفي، تحلل المشكلة باستعمال نموذج (ABC) تشير عوامل (ABC) إلى احتمالية حدوث السلوك المُشكل أو عدم حدوثه. تتكون عملية تحليل السلوك الوظيفي من خمس خطوات (Morin, 2019):

تحديد السلوك: يحدد الفريق السلوك المُشكل الذي يحتاج إلى معالجة.

جمع البيانات: الهدف من هذه الخطوة هو معرفة المزيد عن السلوك بدراسة العوامل المختلفة المتعلقة به، ويمكن استعمال نموذج (ABC) في هذه الخطوة.

وضع فرضية: يُكوّن الفريق تخمينًا مُستنيرًا، بناءً على البيانات المُجمعة، حول وظيفة السلوك وأسبابه والغرض منه.

تطوير التدخل: توضع خطة تدخل للمساعدة في إجراء التغييرات اللازمة في البيئة التي ستعالج السلوك الإشكالي.

تقييم الخطة: بمجرد تحديد التدخل، يقيم الفريق فاعليته، ويُجري التعديلات المناسبة عند الحاجة.

في الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، غالبًا ما تستعمل خطوات التحليل السلوكي الوظيفي المختلفة جنبًا إلى جنب مع تقنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد السلوكي القائم على السياق، فبدلاً من النظر إلى السلوك الإشكالي، تسلط عملية التحليل السلوكي الوظيفي الضوء على السلوك الذي يناسب المسترشد، ويساعده على التأقلم، والذي يمكن تكراره؛ ليقوده إلى النجاح.

وغالبًا ما تستعمل النماذج والمفاهيم الرئيسية من الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد السلوكي القائم على السياق، في الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي مع تغيير في التركيز.

الفرق بين الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي والإرشاد المعرفي السلوكي:

انبثق الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي من الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي رغبةً في مساعدة المسترشدين على تحقيق فوائد أكبر، وأطول أمداً من الإرشاد (Bannink, 2017). لهذه النوعين من الإرشاد هدفٌ متشابه، وهو إحداث التغيير المنشود في حياة المسترشد. أحد الفروقات الجوهرية بين الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، وسلفه التقليدي هو نوع الأفكار والمعتقدات التي يُركز عليها؛ حيث يركز الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي على حل المشكلات، فهو ينظر إلى مواطن الخلل، ويجد التدخلات الممكنة لإصلاحها، وغالبًا ما يُركز على حدود قدرات المسترشد ونقائصه.

من ناحية أخرى، يركز الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي على مساعدة المسترشد على الشعور بمشاعر إيجابية، والمشاركة في المنزل والعمل، والشعور بمعنى الحياة، وتحقيق الإنجازات، والحفاظ على علاقات إيجابية (Seligman, 2011). ويسلط الضوء على العوامل التي تعزز صحة الفرد، وتمكنه من الازدهار، ويسعى إلى مساعدة الفرد على النظر إلى مواهبه، ونقاط قوته، وقدراته، وخبراته، وموارده. ويرتكز الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، كما شرحه (بانينك) (Bannink, 2017)، على نهج قائم على نقاط القوة لمساعدة الآخرين، فهو يؤكد على أن الفرد قادر ويمتلك الموارد اللازمة للتعامل مع الصراعات، والتعامل بفاعلية مع المواقف العصيبة، وإيجاد حلول لمشكلاته. كما يُشجع هذا النهج على عملية تعاونية بين المرشد والمسترشد، فهو يشجع المسترشد على استكشاف نقاط قوته، وتحديد كيفية تطبيقها في جوانب محددة من حياته.

يذكر (بانينك) أيضًا أن الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي يستعمل "تقنية السهم الصاعد"، والتي تختلف عن "السهم الهابط" في الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي. تساعد "تقنية السهم الهابط" المسترشدين على تحديد الأفكار، والمعتقدات التي تؤدي إلى مشاعر وسلوكيات سلبية. كما أنها تركز على المشكلة، وغالبًا ما تنظر إلى ما هو خطأ، من أسئلة محددة، مثل: "ما السيئ في ذلك؟" "ما الذي لا يعمل؟" "ما الذي لا يساعد؟"، و "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟"، وهي أمثلة على أسئلة السهم الهابط المستعملة في الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي. من ناحية أخرى، تطرح تقنية السهم الصاعد أسئلة، مثل: "ما الذي ترغب في تغييره؟" "كيف ستشعر بمجرد تغير هذا الوضع؟" "ما الفرق الذي سيحدثه ذلك في حياتك أو في موافك؟"، و "ما هو أفضل سيناريو محتمل؟" تركز هذه الأسئلة على أفكار المسترشد وردود أفعاله الإيجابية، كما أنها تتيح للمسترشد البحث عن الاحتمالات، وإيجاد استثناءات للمشكلة (Bannink, 2017).

ممارسة الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي

تتشابه ممارسة الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي عمومًا مع ممارسات الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدية. يميل الإرشاد إلى أن يكون جهدًا تعاونيًا بين المرشد والمسترشد؛ حيث يعملان معًا لتحديد المعتقدات والسلوكيات غير التكيفية التي تحتاج إلى تغيير، ووضع هدف، والعمل على تحقيقه. من ناحية أخرى، يُركز الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي بشكل أكبر على دور المسترشد في الإرشاد. تشارك (بانينك) (Bannink, 2017) عناصر أساسية يجب على الممارسين مراعاتها عند التعامل مع المسترشدين. تُناقش هذه العناصر الستة الآتية:

العنصر الأول- التحالف الإرشادي: يتفق المرشد والمسترشد على المشاركة الإرشادية التعاونية. يُسهّل المرشد بناء شراكة إيجابية ويراقب تقدم المسترشد. يؤدي المسترشد دورًا فعالًا في تصميم تدخلاته، ويتحمل مسؤولية التغيير الذي يريد إحداثه.

العنصر الثاني- بناء علاقة وطيدة: يبدأ التحالف الإيجابي بأسئلة المرشد، والتي غالبًا ما تهدف إلى اكتشاف نقاط قوة المسترشد. يمكن للأسئلة أيضًا أن تكون بمثابة كسر جليد، وطريقة للتعرف على المسترشد بشكل أكبر.

العنصر الثالث- الاعتراف بالمشكلات: لا يتجاهل الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي المشكلات. قد يجد معظم المسترشرين أنه من المفيد التحدث عن مشاكلهم. يستمع معالجو الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي إلى هذه القصص، ويعترفون بما يشاركه المسترشد. لا يتعمق المرشد في المشكلة؛ بدلاً من ذلك، يركزون على مساعدة المسترشد على رؤية المشكلة بشكل مختلف واكتشاف نقاط القوة والإمكانات.

العنصر الرابع- التحول إلى نقاط القوة والحلول: يطرح المرشد أسئلة لتوجيه المسترشد للتركيز على الحلول ونقاط القوة والموارد المتاحة. قد يستعمل المرشدون تقنيات مختلفة من الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، مثل: التركيز على ما ينجح، والبحث عن استثناءات للمشكلة.

العنصر الخامس- تحديد الأهداف: يعد هذا عنصرًا حاسمًا في العملية الإرشادية؛ لأنه يوفر للمسترشد فرصة للتغيير، يمكن للمرشد أيضًا استعمال الأهداف كوسيلة لتحويل تركيز المسترشد إلى الاحتمالات، بدلاً من المشكلات.

العنصر السادس- المراقبة الذاتية الإيجابية: يشجع المسترشد على مراقبة تقدمه، ونقاط قوته، واستثناءاته للمشكلة. يمكن للمرشدين استعمال منهجية التقييم الوظيفي لمساعدة المسترشد على مراقبة نفسه. يستعمل نهج التقييم الوظيفي الإيجابي عند طرح الأسئلة بدلاً من التقييم الوظيفي

التقليدي. من أمثلة أسئلة التقييم الوظيفي الإيجابي، والتي قد تبدو أيضًا كأسئلة الإرشاد المعرفي السلوكي، "عندما تسير الأمور على ما يرام، ما الذي لاحظت أنه يختلف؟" و"إذا حدثت معجزة، وانتهت مشاكلك، فما أول شيء ستلاحظه أنك تفعله بشكل مختلف؟"

تدخلات وتقنيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي

يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي على الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد المعرفي السلوكي القائم على التعاطف، ويستعمل التحليل السلوكي الوظيفي. تستعمل التدخلات المذكورة في هذا القسم واحدًا أو مزيجًا من هذه التدخلات التقليدية. يأخذ الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي هذه التقنيات، ويحولها إلى التركيز على نقاط قوة الفرد، والحلول الممكنة، بدلًا من التركيز على مواطن الضعف. كما أن "تقنية السهم الصاعد"، المذكورة سابقًا، هي نوع من تدخلات الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي التي يستعملها المرشدون غالبًا. كما يشارك (بانينك) (Bannink, 2017) العديد من التقنيات الأخرى التي يمكن استعمالها، وهي: تغيير طريقة العرض، وتغيير الفعل، وتغيير الشعور، والواجبات المنزلية، والتقييم.

أولاً- تغيير طريقة العرض: من أهم النتائج التي توصل إليها علم النفس، في العشرين عامًا الماضية، أن الأفراد قادرون على اختيار طريقة تفكيرهم. ووفقًا (الجراند وكونر) (Grant O'Connor, 2010)، فإن "تغيير طريقة العرض" يشجع المسترشدين على تغيير شيء ما في طريقة رؤيتهم للمشكلة، أو كيفية تعاملهم معها، أو كليهما. يعتمد هذا التدخل على فرضية أنه لا يمكن توقع نتائج مختلفة بالانخراط في الشيء نفسه وتركز هذه العملية على مساعدة الفرد على تغيير ما يركز عليه، وكذلك أفكاره ومعتقداته. وهناك خمسة تدخلات في هذه العملية (Bannink &

: (Geschwind, 2021)

الاعتراف بالمشاعر والتجارب: يُمنح المسترشدين مساحة للاعتراف بمشاعرهم وما مروا به في الماضي. ويتم تشجيعهم على استكشاف قصص مفيدة، واكتشاف نظرة أكثر لطفاً، وتعاطفاً لأنفسهم.

الاهتمام بشيء مختلف: يوجه المرشدون المسترشدين إلى التركيز على قصص النجاح السابقة بدلاً من المشكلات والإخفاقات. يساعد هذا المسترشد على تغيير نظرته إلى نفسه، ما قد يؤدي إلى تصور أكثر إيجابية للذات.

التركيز على ما يريده المسترشدون للمستقبل: بدلاً من التركيز على ما لا يعجبهم في وضعهم الحالي أو الماضي؛ يساعد المرشدون مسترشدتهم على التركيز على ما يريدونه في المستقبل. يضع المسترشدين أهدافاً ويركزون على ما يريدون تغييره. هذا يساعدهم على رؤية الإمكانيات بدلاً من التركيز على المشكلات.

تحدي المعتقدات غير المفيدة: يستعمل المرشدون الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي لتوجيه المسترشدين لإيجاد أفكار مفيدة، وسلوكات تكيفية يمكن أن تزيد من تجاربهم الإيجابية تجاه أنفسهم والعالم. تساعد هذه العملية على إيجاد الأفكار والسلوكات التي يستعملها المسترشد بالفعل. يتم التركيز على تكرار هذه الإدراكات والأفعال التكيفية.

استعمال منظور روحي: يدعو المرشدون المسترشدين لاستكشاف التواصل مع شيء أكبر يتجاوز ذواتهم، ويكتشف المسترشد أيضاً طرقاً يمكنه بها أن يكون أكثر تعاطفاً أو لطفاً تجاه نفسه والآخرين. وأخيراً، يتم تشجيع المسترشدين على المساهمة، وخدمة الآخرين بإيثار.

ثانياً- تغيير السلوك: يدرس الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي أيضاً نمط السلوك، ويجد طرقاً لكسره. بدلاً من البحث عن أسباب وجود المشكلة، يُقيم المسترشدون ما يفعلونه لحل المشكلة. التدخل الأول المُستعمل "لتغيير السلوك" هو الانتباه إلى أنماط السلوك. قد تكون هذه الأنماط

أشياء تحدث تلقائيًا أو تشمل أشخاصًا آخرين أيضًا. يُطلب منهم تغيير جزء من أفعالهم المتكررة بتقنيتين محددين (Bannink & Geschwind, 2021):

المفارقة: يدعو المرشدون المسترشد لاستكشاف المشكلة، وإيجاد طرق لتكثيفها، أو جعلها تحدث بشكل متكرر. يحاول المرشد جعلها تحدث عمدًا. هذا يسمح له بقبول وجود مشكلة، وربما حتى تركها تتفاقم.

ربط الإجراءات الجديدة: يُحدد المرشدون شيئًا يمكنهم فعله عند حدوث المشكلة. يتم إدخال سلوك جديد لكسر النمط الإشكالي. من الناحية المثالية، يكون هذا الإجراء الجديد شيئًا سيتضح أنه مفيد لهم، وهو ما قد يُمثل تحديًا أيضًا.

التدخل الثاني هو الانتباه إلى السلوكيات التي يخطر فيها المرشد عندما تسير الأمور على ما يرام. هذا يمنح المرشد مساحة للعثور على استثناءات في المشكلة، والأوقات التي لم يكن فيها نمط السلوك الإشكالي موجودًا. بمجرد أن يجد المرشد هذا الاستثناء، يُدعى المرشد لاستكشاف ما كان يفعله حينها، وما كان يحدث خلال ذلك الوقت، وما الذي يُنبئه بأن السلوك المُشكل قد انتهى أو على وشك الانتهاء. يُشجّع المرشد على الانخراط في هذه الإجراءات المُساعدة عمدًا، تمامًا كما فعل في الأوقات التي لم تكن فيها المشكلة موجودة. ولتغيير السلوك، يجب على المرشدين إيجاد طرق للقيام بشيء مختلف. غالبًا ما يستمر السلوك المُشكل كم مشكلة لأن المرشد يفعل الأشياء نفسها مرارًا وتكرارًا.

ثالثاً- تغيير الشعور: وجد (غرانت وأوكونور) (Grant & O'Connor, 2010) أنه عندما تركز الأسئلة في الإرشاد على المشكلات، فإن التأثير السلبي يتراجع، لكنه لا يزيد بالضرورة من التأثير الإيجابي. من ناحية أخرى، تساعد الأسئلة التي تركز على الاحتمالات، والحلول على تقليل التأثير السلبي، بل تعززه أيضاً، كما يحسن فهم الأفراد لمشكلاتهم.

يركز الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي على المشاعر الإيجابية بطرح أسئلة تتعلق بالأمل والنجاح ونقاط القوة والكفاءات، فالمشاعر الإيجابية تمكن الأفراد من توسيع نطاق وعيهم بمعتقداتهم وسلوكياتهم. كما يشجع التركيز على المشاعر الإيجابية على أفكار وأفعال جديدة؛ حيث يطرح المرشدون أسئلة مفتوحة تركز على ما يريده المسترشد، وعلى ما يجدي نفعًا وما يمكن أن يساعده.

من خلال استعمال الإرشاد المعرفي السلوكي، والإرشاد المعرفي السلوكي القائم على السرد، والإرشاد السلوكي الوظيفي، وتطبيق هذه التقنيات في سياق الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، يُمكن للمعالجين مساعدة المسترشدين على التركيز على المهارات والموارد المتاحة لهم.

رابعاً- الواجب المنزلي: يستعمل الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، كما هو الحال مع الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي، الواجب المنزلي لإحداث التغيير. وفي الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، غالبًا ما يركز المرشدون على تعليم مسترشديهم مبادئ ومهارات جديدة لمساعدتهم على إدارة إدراكهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم في الحياة اليومية. بعد الإرشاد، يمارس المسترشد التدخلات المحددة التي تم استكشافها خلال الجلسة؛ لذلك، يفترض نهج الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي أن التغيير الإيجابي يحدث غالبًا بين جلسات الإرشاد.

وفيما يلي بعض الأمثلة على الاختبارات السلوكية وكيفية استعمالها في الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي (Bannink & Geschwind, 2021):

التلاعب التجريبي بالبيئة - يُطلب من المسترشد تجربة شيء جديد، شيء مختلف عما يفعله عادةً في بيئة محددة. ومثل التقنيات السابقة، يُجري المسترشد التجارب بإيجاد استثناءات للمشكلة، ثم تجربة الإجراءات التي ساهمت في ذلك الاستثناء عمدًا.

التجارب القائمة على الملاحظة - يجمع المسترشد المعلومات، ويبحث عن أدلة تدعم معتقداته. في هذه الحالة، يُطلب من المسترشدين إيجاد أدلة على أفكارهم الإيجابية، بدلاً من معتقداتهم السلبية. تساعد هذه التجارب المسترشدين على تجاوز تحيز الانتباه، ما يزيد من فرصه في رؤية دليل إيجابي عند التركيز على أفكاره الإيجابية.

تجارب الاستكشاف - يُدعى المسترشد لجمع البيانات باستكشاف ما يمكن أن يحدث إذا مارس سلوكًا معينًا. قد يجرب المسترشد أيضًا السلوك للحصول على المعلومات اللازمة. إحدى طرق استعمال التجارب الاستكشافية هي دعوة المسترشد للتظاهر بأنه يعيش في المستقبل الذي يطمح إليه. ثم يستكشف المسترشد ما يفعله في ذلك المستقبل، وما هو المختلف، وكيف يشعر ويتصرف، وحتى كيف ستبدو علاقاته في ذلك المستقبل.

ومن المهم ملاحظة أن الواجب المنزلي يُعطى إذا وافق المسترشد عليه، وأدرك قيمته، ويرجح أن يكون للواجب المنزلي تأثير أكبر إذا أدرك المسترشد كيف يمكن أن يستفيد من القيام به. **خامساً - التقييم:** كما هو الحال في الإرشاد المعرفي السلوكي التقليدي، يستعمل الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي أيضًا التقييم من التجارب السلوكية؛ إذ تشجع هذه التجارب المسترشدين على التركيز على ما هو صحيح وناجح، وتقييم مستمر، ونهائي للتدخلات الإرشادية.

يمثل الإرشاد النفسي للأطفال الذين يفقدون الرعاية الأسرية عنصراً حيوياً؛ لتعزيز صحتهم العاطفية والنفسية وتطوير قدراتهم الاجتماعية والعلاقات الإنسانية بسلسلة من الاجراءات المبنية على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي المرتبطة في تسلسل زمني، وسيتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات إرشادية لدى عينة من الاطفال الفاقدين للرعاية الأسرية الذين يعيشون في منظمة قرى الأطفال فلسطين، بواقع جلستين أسبوعياً لمدة خمسة أسابيع متواصلة، مدة كل جلسة (90) دقيقة باستعمال مجموعة من الفنيات و(الاستراتيجيات) المستمدة من الإرشاد المعرفي

السلوكي الإيجابي الذي يضم فنيات علم النفس الإيجابي، والإرشاد المختصر المرتكز على الحل، والإرشاد المعرفي السلوكي، مثل: أسلوب التقدير، الحديث الخالي من المشكلات، علامات حقل الألغام، أسلوب التفكير المتفائل، وقف التفكير، الواجبات البيتية، التدريب على التحصين ضد التوتر، أسلوب الإرشاد بالقراءة، مذكرات أفضل اللحظات، التدريب السلوكي، لعب الدور، الخيال الإيجابي، ثلاثة نعم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد السعادة والرضا عن الحياة مؤثرين رئيسين في الصحة النفسية، وهناك الكثير من العوامل التي تؤثر فيهما، وتعدّ الأسرة هي المكان الأول الذي يوفر للطفل الفرصة لاختبار المشاعر الإيجابية كالسعادة والرضى عن الحياة، فمثلاً أشارت دراسة (إلكور وسيبيك) (Ilknur & Cicek, 2023) إلى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة لدى الأمهات ودرجات السعادة لدى أطفالهن بحيث كلما ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأم، يزداد مستوى السعادة لدى الأطفال.

إن الأطفال الذين يعيشون في مؤسسات رعاية بديلة هم أكثر عرضة لفقدان العنصر الأساس الذي يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة، وهو فقدان العلاقة الإيجابية مع الوالدين، والذي قد يخلق كثير من المشكلات النفسية، والسلوكية باعتبار أن التعلق بالوالدين هو حاجة نمائية مهمة للنمو الأطفال، وصحتهم النفسية، وتحديدًا على شعورهم بالسعادة والرضا عن حياتهم.

ومن عمل الباحثة المباشر في مؤسسة تعنى بالأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في قرية الأطفال في بيت لحم، وتواجدها، وعلاقتها المباشرة مع الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، فقد لاحظت أن الأطفال بحاجة إلى أن يتم تعزيز الشعور بالسعادة لديهم والرضا عن الحياة، ليتمكنوا

من النمو في أعلى مستوى من الصحة النفسية على الرغم من الصدمات، والأزمات التي مروا بها سابقاً، وفي فترة مبكرة من حياتهم؛ حيث إن مساعدتهم على إدراك السعادة كحالة شعورية وذهنية سيؤدي دوراً جوهرياً في تمتعهم في الصحة النفسية الجيدة، وبالتالي شعورهم بالرضا عن الحياة. وعلى الرغم من أن منظمة قرى الأطفال تسعى إلى التعامل كل المشكلات النفسية التي تظهر من المختصين النفسيين والاجتماعيين، إلا أنه لا يوجد برنامج محدد بشكل واضح لرفع مستوى السعادة والرضا عن الحياة رغم أهميته، وبالتحديد مع هذه الفئة من الأطفال التي تعرضت لأزمات، وصدمات نفسية مبكرة، وبالتالي هم أكثر عرضة لاختبار مشاعر التعاسة، وعدم الرضى عن الحياة، لذلك ستكون هذه الدراسة فرصة ثمينة لتوفير أداة علمية، ومحكمة تساعد في خدمة هذه الفئة من الأطفال، وكذلك تسهم في توفير أدوات عملية للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين مع الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية.

لذلك فإن هذه الدراسة سعت إلى بناء برنامج إرشادي من المتوقع أن يسد هذه الفجوة تحديداً مع أحداث الحرب الحالية في فلسطين؛ حيث تشير إحصائيات منظمة قرى الأطفال المنشورة على صفحاتهم الإلكترونية إلى أن أكثر من (17,000) طفلاً وطفلة فقدوا من يرعاهم خلال الحرب في فلسطين. وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في قرى الأطفال؟

وعليه، أجابت هذه الدراسة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق جوهريّة بين متوسطات كل من السعادة والرضا عن الحياة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق جوهرية بين كل من متوسطات السعادة والرضا عن الحياة في

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات السعادة والرضا عن الحياة للمجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد فترة تتبع مدتها ثمانية أسابيع؟

السؤال الرابع: ما حجم الأثر للبرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في

تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية في قرى الأطفال؟

فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة 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 ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس السعادة بعد

تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: 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 السعادة تعزى إلى

البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع.

الفرضية الرابعة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضية الخامسة: 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 الرضا عن الحياة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي بعد ثمانية أسابيع.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- تطوير برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقد السند الأسري في قرى الأطفال.
- 2- اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد السند الأسري في قرى الأطفال.

3- الكشف عن استمرار الأثر الذي يتركه برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي

الإيجابي في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقد السند الأسري في

قرى الأطفال بعد ثمانية أسابيع من تطبيق البرنامج.

4- تحديد حجم الأثر الذي يتركه برنامج إرشادي قائم الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في

تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد السند الأسري في قرى الأطفال.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية

سعت الدراسة إلى توفير برنامج إرشادي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، وهي من النظريات الحديثة التي دمجت الفوائد والميزات التي تتمتع بها ثلاثة نظريات مهمة وحديثة، هي: الإرشاد المعرفي السلوكي، وعلم النفس الإيجابي، والإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، وبالتالي ستعدّ هذه الدراسة إضافة نظرية حول توظيف نظرية حديثة في برنامج إرشادي مستند إلى فنيات النظريات الثلاث، وتوظيفها لتلائم الأطفال، كما أن متغيرات السعادة والرضا عن الحياة هي من المتغيرات المهمة التي يجب العمل على تطويرها لدى الأطفال بطريقة علمية ومنظمة، فهذه الدراسة ستسعى إلى تزويد المهتمين في الإطار النظري اللازم في مجال تطبيقها.

الأهمية التطبيقية

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تمثلت في توفير أداة عملية توظف في خدمة الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في المجتمع الفلسطيني والعربي، وستساعد مؤسسات الرعاية البديلة بتوفير أداة تساعد في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وبالتالي ربما تبني البرنامج بعد ثبوت فاعليته في مجال بناء قدرات الأطفال النفسية سيكون إضافة نوعية فارقة في مجال تطوير جودة خدمات الرعاية البديلة تحديداً مع ارتفاع الحاجة إلى مؤسسات رعاية بديلة بعد الحرب الأخيرة التي اندلعت في فلسطين في السابع من أكتوبر من العام (2023م)، والتي خلفت أعداداً ضخمة من الأطفال الفاقدين للرعاية الأسرية بعد حرب الإبادة التي شنت ضد الإنسانية في غزة.

حدود الدراسة ومحدداتها

تمثلت حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: اقتصر تطبيق الدراسة على الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية المقيمين في منظمة قرى الأطفال فلسطين.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على منظمة قرى الأطفال في فلسطين.

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الجامعي (2024-2025م).

الحدود المفاهيمية: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية، والمصطلحات الواردة في الدراسة.

الحدود الإجرائية: استعملت في هذه الدراسة مقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة، وكذلك برنامج إرشادي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي -البرنامج من إعداد الباحثة-، وهي

بالتالي تقتصر على الأدوات المستعملة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

وتتحدد نتائج الدراسة بالظروف الخاصة التي يمر بها المجتمع الفلسطيني في ظل الحرب القائمة على كل ما هو فلسطيني، وبالصعوبات التي قد واجهتها الباحثة في أثناء تنفيذ إجراءات الدراسة، وبخاصة البرنامج الإرشادي المطور لأغراض الدراسة الحالية.

وتتحدد نتائج الدراسة بالظروف الخاصة التي يمر بها المجتمع الفلسطيني في ظل الحرب القائمة على كل ما هو فلسطيني، وبالصعوبات التي واجهتها الباحثة في أثناء تنفيذ إجراءات الدراسة، وبخاصة تطبيق البرنامج الإرشادي في ظل هذه الظروف.

التعريفات لمتغيرات الدراسة

السعادة:

تعرف السعادة بأنها: "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية بختبرها الفرد ذاتياً، وتستمد من ادراكه للمواقف، وطريقة تفكيره فيها، وتتضمن هذه الحالة الشعور بالرضا، والإشباع، والإيجابية" (الدسوقي، 2013: 19).

وتعرف السعادة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس الشعور بالسعادة.

الرضا عن الحياة:

يعرف الرضا عن الحياة بأنه: "حالة داخلية يشعر بها الفرد، وتظهر في سلوكه، واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه، وتقبله لجميع مظاهر الحياة بتقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وتقبله للبيئة المدركة، وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة" (عبد الوهاب، 2013:3).

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطفل في مقياس الرضا عن الحياة.

الرعاية شبه الأسرية:

الرعاية الشبيهة بالأسرة هي أحد خيارات الرعاية البديلة التي تقدمها منظمة قرى الأطفال العالمية، التي توفر الرعاية لمجموعة محددة من الأطفال الذين لا يستطيعون العيش مع أسرهم الأصلية؛ حيث يتولى واحد أو اثنان من مزودي الرعاية دورَ الأم البديلة والمساعدة، ويقدمون الرعاية في مجموعة صغيرة مستقلة إلى حد كبير، تشبه البيئة الأسرية قدر الإمكان، مع تقديم دعم وهيكلية محددة للأطفال في هذا المكان.

الأطفال فاقدو الرعاية الأسرية : يُعرّف الأطفال فاقدو الرعاية الوالدية بأنهم فئة الأطفال الذين يعيشون خارج إطار الأسرة (البيولوجية)، نتيجة عجز الوالدين أو عدم رغبتهم في توفير مستوى مناسب من الرعاية والحماية. ويشمل ذلك الحالات التي يُحرم فيها الطفل من الإشراف الأبوي الكافي، سواء بسبب ظروف اقتصادية أم اجتماعية أم نفسية أم أسباب أخرى تحول دون قيام الوالدين بوظائفهما الأساسية. ويُعد هؤلاء الأطفال من الفئات الأكثر عرضة للمخاطر، نظراً لغياب البيئة الأسرية الطبيعية التي تضمن لهم النمو السليم، والدعم العاطفي والاجتماعي

(SOS Children's Villages, 2016)

الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي:

هو نهج إرشادي جديد يركز هيكلية على المشاعر الإيجابية؛ حيث يدمج الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي الإرشاد السلوكي المعرفي التقليدي مع أساليب، وتمارين الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل وعلم النفس الإيجابي، ويتم العمل على تحديد نقاط القوة لدى المشاركين، ودعوتهم لتقديم وصف لأهدافهم في المستقبل (زيان وبو عيشة، 2024).

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة ذات الصلة

الدراسات المتعلقة بالسعادة

الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وسوف يجري عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم، وقد قسمت إلى دراسات مرتبطة بالسعادة، وأخرى مرتبطة بالرضا عن الحياة.

أولاً- الدراسات المتعلقة بالسعادة

هدفت دراسة (ليونج وآخرون (Leung et al., 2025) إلى قياس أثر برنامج SEED (اختصاراً (Self-value, Empower, Educate, Protect from Dangers)، والذي يركز على أربعة مجالات، هي: جودة الحياة المرتبطة بالصحة، والتنظيم العاطفي، والرفاهية، والسلامة لدى الأطفال، والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (6 و 17) عاماً، تم تطبيق الدراسة بالمنهج التجريبي باستعمال قياس قبلي وبعدي على عينة مكونة من (526) أكملوا البرنامج من ضمنهم أطفال من الأقليات العرقية، وذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة، تم تطبيق أدوات قياس متعددة تضمنت مقياس جودة الحياة المرتبطة في الصحة، أداة قياس التنظيم العاطفي، الرفاهية والمرونة والسلامة، وأظهرت النتائج تحسن معنوي في المجالات الأربعة بعد التدخل، كذلك استدامة النتائج، والحفاظ على قوتها بعد ستة أشهر من المتابعة، وبينت النتائج أن الأطفال من الأقليات، وذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة حققوا تحسناً أكبر، ما يشير إلى تقلص الفوارق في الرفاهية بعد التدخل، وفيما

يتعلق بالتغييرات (الديمغرافية) أظهر الذكور الأقل سناً والأقليات العرقية، وذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة تحسناً أكبر من غيرهم.

وهدف دراسة (فيرتشلنر وآخرين (Furchtlehner et al., 2024) إلى مقارنة فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي مقابل الإرشاد المعرفي السلوكي في تعزيز الازدهار النفسي والسعادة والرضا عن الحياة لدى أشخاص يعانون من اضطرابات اكتئابية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي في موقعين على عينة تكونت من (92) مشاركاً، شخّصوا باستعمال الدليل التشخيصي، والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-IV)، وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة خضعت للإرشاد النفسي الإيجابي، والمجموعة الثانية خضعت للإرشاد المعرفي السلوكي، وطبق مقاييس (Satisfaction with Life Scale (SWLS، و Flourishing Scale، قبل التدخل وما بعد الانتهاء من الجلسات، وقياس تتبعي بعد ستة أشهر من المتابعة، وخلصت النتائج إلى تحسن كبير في جميع مقاييس السعادة والازدهار والرضا عن الحياة، فيما أظهرت نتائج التحليل تفوق الإرشاد النفسي الإيجابي على الإرشاد المعرفي السلوكي، ولم تظهر اختلافات بين المجموعتين في القياس التتبعي على المدى البعيد، ما يشير إلى أن التأثيرات الإيجابية على المدى البعيد لم تكن مستقلة عن نوع الإرشاد بعد مرور ستة أشهر.

وسعت دراسة هليل وآخرين (Halil et al., 2024) إلى التعرف إلى تأثير تدخلات الرعاية الصحية عن بعد لمرضى الذئبة الحمراء للتخفيف من الألم والشعور بالسعادة وأنشطة الحياة، وقد أجريت الدراسة على (73) مشاركاً، منهم (37) مجموعة تجريبية و (36) مجموعة ضابطة، تم تحديد العينة التجريبية بطريقة عشوائية من ملف إكسل، واستعملت الدراسة مقياس (أكسفورد) للسعادة، ومقياس الأنشطة الحياتية، تلقى المشاركون في المجموعة التجريبية بالإضافة إلى علاجاتهم الروتينية تدخل الرعاية الصحية عن بعد مرة واحدة في الأسبوع لمدة (12) أسبوعاً، ومدة

كل تدخل تراوحت ما بين (15 وحتى 20 دقيقة)، وذلك بعد أن تم تطبيق المقاييس على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتم إعادة تطبيق المقاييس البعدية على المجموعتين في الأسبوع الثاني عشر، وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية في الأسبوع السادس عشر، وأوضحت نتائج الدراسة أن درجات الألم للمجموعة التجريبية كانت أقل من المجموعة الضابطة، ودرجات المجموعة التجريبية على مقياس السعادة كانت أعلى في المقاييس البعدية والتتبعية عن المقياس القبلي، وكذلك أنشطة الحياة كانت درجاتها أعلى في المجموعة التجريبية، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن الرعاية الصحية عن بعد لها تأثير إيجابي على الألم، والسعادة، والأنشطة الحياتية لدى المرضى.

وهدفت دراسة الخولي (2024) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتتان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (600) طالب وطالبة (الذكور 200 والإناث 400)، وبلغ عدد عينة الدراسة الإرشادية (20) طالباً، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (5 ذكور، 5 إناث)، اعتمدت الدراسة على الأدوات الآتية: مقياس الامتتان (GQ-6) Gratitude Questionnaire، مقياس أكسفورد للسعادة (OHQ) Oxford Happiness Questionnaire، ومقياس الرضا عن الحياة Satisfaction with Life، وبرنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتتان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الامتتان ودرجاتهم على مقياس السعادة والرضا عن الحياة؛ حيث بلغت قيم معامل الارتباط لكل منهما على الترتيب (0.389، 0.414)، وتوصلت نتائج الدراسة الإرشادية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة، والتجريبية في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس الامتتان لصالح القياس البعدي كما كشفت معادلة حجم الأثر (r) ومعادلة كوهين (d)

وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على تدخلات الامتحان في تنمية الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة والسعادة لصالح المجموعة التجريبية.

فيما هدفت دراسة **محمد (2024)** لدراسة فاعلية برنامج قائم على مبادئ نظرية التدفق النفسي لتنمية السعادة الأكاديمية، والدافعية الداخلية لدى طلاب كلية التربية مرتفعي الملل الأكاديمي لدى عينة تكونت من (64) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية في كلية التربية في جامعة (حلوآن) مرتفعي الملل الأكاديمي، قسموا إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين، وإعداد البرنامج التدريبي، واختبار السعادة النفسية، واختبار الملل الأكاديمي، وبعد تطبيق الأدوات أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المجموعتين التجريبية، والضابطة في الاختبار البعدي للسعادة الأكاديمية لصالح طلبة المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة على الاختبار البعدي للدافعية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة على الاختبار البعدي للملل الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اختبار السعادة الأكاديمية تعزى لمتغير التخصص العلمي وأدبي لصالح التخصص العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة تعزى للتفاعل بين تطبيق البرنامج والتخصص.

وهدف دراسة **أميري وآخرين (Amiri et al., 2024)** إلى تقييم فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي على الصحة النفسية، ومتوسط العمر المتوقع، والسعادة لدى المرضى الذين يتلقون علاج

(الميثادون)، كانت الدراسة عبارة عن تجربة سريرية؛ حيث تم توزيع (60) شخصًا يتلقون علاج (الميثادون) في عيادات علم النفس في (كاشان) (إيران) عشوائيًا على مجموعتي التدخل والضبط (30 شخصًا في كل مجموعة) باستعمال عينات هادفة. جُمعت البيانات باستعمال استبانة الصحة العامة، واستبانة (شنايدر هوب)، واستبانة (أكسفورد) للسعادة، على ثلاث مراحل: خط الأساس، وما بعد الإرشاد، والمتابعة. وحُللت البيانات باستعمال تحليل التباين المختلط المتكرر. أظهرت النتائج فاعلية الإرشاد السلوكي المعرفي في تحسين الصحة النفسية، وزيادة متوسط العمر المتوقع، وزيادة السعادة لدى المرضى الذين يتلقون العلاج الطبي المتنقل.

وسعت دراسة أبادي وآخرين (Abadi et al., 2023) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على تأثير جودة الحياة في تحسين الرفاهية النفسية، والسعادة للأمهات اللاتي لديهن أطفال يعانون من إعاقة سمعية وبصرية، استعملت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي - تصميم الاختبار القبلي والبعدي مع مجموعة ضابطة، وتكونت العينة من (31) أمًا تطوعن وتأهلن لدخول البحث، وزعن عشوائيًا على المجموعة التجريبية (ن=16) والمجموعة الضابطة (ن=15)، بعد التأكد من عدم حصولهن على خدمات الإرشاد النفسي في وقت البحث، وعدم وجود اضطرابات نفسية، وعدم تناول الأدوية النفسية، وعدم تلقي إرشاد جمعي خلال فترة البحث. وكانت معايير الاستبعاد عدم الرضا عن الاستمرار في المشاركة في البحث، والتغيب عن أكثر من لقائين. جمعت بيانات الدراسة بواسطة مقياس (رايفس) للرفاهية النفسي، واستبانة (أكسفورد) للسعادة، وتلقت المشاركات في المجموعة التجريبية ثماني جلسات إرشادية تعتمد على تحسين نوعية حياتهن، وأظهرت النتائج أنه بعد إزالة تأثير الاختبار القبلي، كان الإرشاد المبني على جودة الحياة فاعلاً في تحسين الرفاهية النفسية، وأن الإرشاد المبني على جودة الحياة يحسن بشكل فاعل الرفاهية النفسية للأمهات وسعادتهن مع الأطفال.

بينما هدفت دراسة الشيوبي وآخرون (2023) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى الاطفال المغترب آباءهم، باستعمال النهج شبه التجريبي، واختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة المقصودة وشملت (20) طالباً وطالبة من المراهقين، تراوحت أعمارهم ما بين (16-18) عاماً، وقسموا مناصفة إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس السعادة بين المجموعة التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج الإرشادي، وقد كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وحاولت دراسة رضوان (2018) التحقق من فاعلية برنامج ترفيهي لتنمية الشعور بالسعادة ودراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة، والتوافق النفسي، والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة من مرضى السرطان، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة؛ حيث طبق البرنامج على عينة من (10) أطفال من مرضى السرطان المترددين على مستشفى سرطان الأطفال 57357، واستعملت الدراسة بطاقة الشعور لقياس مؤشرات السعادة لدى الأطفال عينة الدراسة، كما طبقت بطاقة التوافق النفسي، والاجتماعي للطفل، وتم تطبيق برنامج من الأنشطة الترفيهية، وقد بينت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الترفيهي المستعمل في تنمية الشعور بالسعادة للأطفال مرضى السرطان، كما تحققت من وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشعور بالسعادة، والتوافق النفسي، والاجتماعي للأطفال مرضى السرطان في مرحلة ما قبل المدرسة.

بينما حاولت دراسة (باكلام وكاركاي) (Bakalm & Karckay, 2017) معرفة أثر برنامج إرشاد جمعي باستعمال الدراما على السعادة والرضا عن الحياة لدى طلبة التوجيه والإرشاد النفسي؛ حيث تكونت المجموعة من (28) مشاركا (18 إناثا، 10 ذكور)، تم تطبيق برنامج الإرشاد الجماعي مرة واحدة في الأسبوع لمدة (8) أسابيع، وإجراء التحليل الكمي باستعمال اختبار

(ويلكوكسون) للترتبة الموقعة، وإجراء التحليل النوعي بتحليل المحتوى لمقابلات مجموعة التركيز، وتقارير تقييم الطلبة، ضمن التصميمات شبه التجريبية، وأظهرت نتائج التحليل الكمي أن الإرشاد النفسي الجماعي يعزز مستويات المشاعر الإيجابية، والسعادة والرضا عن الحياة لدى الطلبة، كما أظهرت نتائج التحليل النوعي أن الطلبة حققوا مكاسب شخصية، ومهنية من الإرشاد الجماعي، وساعدتهم على الشعور بالراحة، وتحسنت مهاراتهم في التعبير عن أنفسهم، وتطور وعيهم وإبداعهم، وبدأوا في الاعتماد على أصدقائهم بشكل أكبر، وتعلموا عدم التحيز.

الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة

هدفت دراسة الرواهنة (Alrawahneh, 2025) إلى التحقق إذا ما كان الإرشاد الجماعي السردى أداةً فاعلة للحد من الاكتئاب، والقلق لدى طلاب المدارس الثانوية المُدمنين، ولتحسين جودة حياتهم بشكل عام. تشمل عينة الدراسة الأطفال في المدارس الثانوية، الذين تتراوح أعمارهم بين (14 و 18) عاماً، وهم فئة اجتماعية شديدة الضعف. وقد اختير تصميم شبه تجريبي، مع شروط اختبار قبلي وبعدي. وُزِع المشاركون عشوائياً على مجموعتين: مجموعة (100 طالب)، ومجموعة ضابطة (100 طالب). خضعت المجموعة التجريبية لعشر جلسات من الإرشاد السردى، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة ذلك. وطبق استبانة جرد الاستشارة الجماعية، ومقياس (بيك) للقلق، ومقياس بيك للاكتئاب، واستبانة منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة (BREF). أظهرت النتائج انخفاضاً في القلق والاكتئاب في حالة المجموعة التجريبية، وتحسناً في مستوى جودة الحياة لديهم مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وحاولت دراسة كامران وآخرين (Kamran et al., 2024) تحديد أساليب إرشاد مختلفة للطلبة الموهوبين، ومدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع مستويات الإجهاد المدركة،

وقلق المستقبل، والرضا عن الحياة لديهم. شملت الدراسة (187) طالباً من مدرسة (فرزانجان) الثانوية في (مازندران)، في العام الدراسي (2022-2023). تم اختيار الطلبة بناءً على معايير الاستبعاد والإدماج، وقسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتعيين كل منهما عشوائياً، وكان عدد الطلاب في كل مجموعة (15) طالباً. واستقبلت المجموعة التجريبية ثماني جلسات، استغرقت كل منها (90) دقيقة، وإجراء اختبار المتابعة، والاختبار البعدي، والاختبار القبلي، وأظهرت النتائج أثراً واضحاً في تحسن مستوى الرضا عن الحياة بشكل إيجابي لدى الطلاب الموهوبين في المجموعة التجريبية مقارنة بأولئك في المجموعة الضابطة.

وهدفت دراسة **حنور وآخرين (2023)** لدراسة فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي لتحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال ضحايا التنمر الإلكتروني، والتحقق من استمرارية البرنامج وفاعليته لما بعد الفترة التجريبية، باستعمال المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (8) من الأطفال (5) إناث و (3) ذكور من الملتحقين بالصف الثاني الثانوي في مدرسة حسن كلبوش التابعة لإدارة كفر الشيخ التعليمية بمحافظة كفر الشيخ، ممن تبلغ أعمارهم (16) عاماً، بمتوسط عمري (16.3) عاماً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة إعداد أماني عبد المقصود (2015)، والبرنامج الإرشادي المطور للدراسة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال ضحايا التنمر الإلكتروني، واستمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة.

فيما هدفت دراسة **الأسعد وختاتنة (2023)** لاختبار فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تحسين قوة الأنا، والرضا الحياتي لدى اللاجئات السوريات، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاجئة سورية في مدينة المفرق في الأردن، وزعن عشوائياً إلى مجموعتين، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي، ومجموعة

ضابطة لم تخضع لأي معالجة، طبق عليهن مقياس قوة الأنا، ومقياس الرضا الحياتي، وبرنامج إرشادي طور لأغراض الدراسة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة تعزى إلى طريقة الإرشاد، وكانت لصالح المجموعة الضابطة؛ حيث كان مستوى قوة الأنا والرضا الحياتي منخفض لديهما عن المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات قوة الأنا، والرضا الحياتي ككل، وعلى كل بعد من أبعاده بين القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التي خضعت للبرنامج المستند إلى علم النفس الإيجابي، ما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي.

وفي دراسة العباسي وآخرين (El-Abbassy et al., 2023)، التي هدفت بواسطة المنهج شبه التجريبي إلى تحسين الصحة النفسية العامة، وتعزيز الرضا عن الحياة، والتفاؤل والسعادة لدى الاطفال في سن الإعدادية، بدراسة أثر برنامج تدخل قائم على علم النفس الإيجابي، وتصميم شبه تجريبي (قبلي-بعدي)، وشارك في البرنامج (60) طالباً وطالبة، واستعملت أدوات قياس، منها: مقياس الصحة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، واستبانة السعادة العامة، وأظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الصحة النفسية العامة، وزيادة ملحوظة في تقدير الذات، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، وجميع هذه المؤشرات الايجابية كانت دالة إحصائياً، ويشير تحليل النتائج إلى أن البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي أدى إلى تحولات نفسية ذات دلالة عالية في جميع المؤشرات، وهو ما يدعم فاعلية علم النفس الإيجابي للتدخلات النفسية في مرحلة المراهقة.

وهدف دراسة دوبره وآخرين (Deborah et al., 2022) إلى اختبار أثر الانخراط في الإرشاد بالفن القائم على الطبيعة؛ لتحسين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، تم تنفيذ البحث على مرحلتين الأولى خلال عام (2019)، وقبل جائحة (كورونا)، والثانية تركز على جمع معلومات من

أولئك الذين لم يتمكنوا من مغادرة منازلهم بسبب الإغلاقات التي أجبرت الناس على البقاء في المنازل في أمريكا، واستعملت الدراسة اختباراً قليلاً وبعدياً، ومقياس (SWLS)، الذي يقيس السعادة النفسية، ومقياس (PANAS) الذي يشمل (20) فقرة (10) منها تعكس مشاعر إيجابية و (10) مشاعر سلبية، اشتملت عينة البحث في المرحلة الأولى (18) مشاركاً (10 ذكور و 8 إناث)، بينما شملت المرحلة الثانية (41) مشاركاً، وأظهرت النتائج تحسناً بعد تدخل الإرشاد بالفن، ومع ذلك كان هناك فرق كبير في تغير الدرجات بين المشاركين وما اكتسبه كل مشارك، الذي غالباً يرجع إلى شخصية المشارك، ودرجة القيود التي أجبروا عليها خلال جائحة (كورونا).

وقد قام كل من **تولاي واسلي (Tülay & Ash, 2022)** بدراسة هدفت إلى اختبار أثر (يوغا) الضحك على الضغوط النفسية والارهاق والرضا عن الحياة لدى الممرضات في أثناء (جائحة) (كورونا) في تركيا، وأجريت الدراسة على (101) ممرضة (51) مجموعة تجريبية و (50) مجموعة ضابطة، من الممرضات اللواتي يقدمن الرعاية الطبية لمرضى (كوفيد19)، تم تطبيق ثماني جلسات من (يوغا) الضحك على الممرضات في المجموعة التجريبية لمدة أربعة أسابيع، بواقع جلستين في الأسبوع، وتم تطبيق مقياس الإجهاد النفسي المصور، ومقياس (ماسلاش)، ومقياس الرضا عن الحياة، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى فرق في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي في مقياس الإجهاد النفسي و(ماسلاش)، ومقياس الرضا عن الحياة للممرضات في المجموعة التجريبية، في حين لم يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة الضابطة على المقاييس الثلاثة.

فيما هدفت دراسة **عبد المقصود وآخرين (2022)** لدراسة فاعلية توظيف برنامج مسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال المصابين بالفشل الكلوي، وذلك على عينة تكونت من (16) طفلاً وطفلة، تتراوح أعمارهم ما بين (10-15) عاماً، قسموا مناصفة بين مجموعتين

متساويتين تجريبية وضابطة، مستعملة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، ومستعملة أداتين، هما: مقياس الرضا عن الحياة، والبرنامج المسرحي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أطفال المجموعة التجريبية؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أطفال المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج بعد التطبيق، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، ما يوضح فاعلية البرنامج المستعمل لأطفال المجموعة التجريبية دون أطفال المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي فنيات أو جلسات خاصة بالبرنامج المستعمل .

وهدفنا دراسة بيسو وآخرين (Besio et al., 2019) إلى فحص أثر برنامج إرشادي مبني على علم النفس الإيجابي والمهارات الاجتماعية للمشرفين في تحسين الرضا عن الحياة، والرضا الوظيفي للموظفين الذين يشرفون عليهم في القطاع العام، باستعمال المنهج شبه التجريبي، وتم تحديد مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، تكونت المجموعة التجريبية من (7) مشرفين تلقوا البرنامج الإرشادي، وتم قياس الأثر على الموظفين الذين يشرفون عليهم وعددهم (41) موظفاً، فيما تكونت المجموعة الضابطة من (8) مشرفين، وعدد الموظفين الذين يشرفون عليهم (36) موظفاً، استمر البرنامج مدة سبعة أسابيع، وبينت النتائج زيادة دالة إحصائياً في درجة الرضا عن الحياة، والرضا الوظيفي لدى الموظفين الذين يشرف عليهم أفراد المجموعة التجريبية، وكان حجم الأثر متوسطاً في رفع مستوى الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي.

من استعراض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بمتغيري السعادة والرضا عن الحياة، وبشكل خاص التي اعتمدت على المنهج التجريبي وشبه التجريبي، يمكن ملاحظة اشتراك

الدراسات في أهمية هذه المتغيرات، وكذلك تظهر الدراسات فاعلية التدخلات التي يتم تنفيذها لتحسين هذين المتغيرين، وتدعم بالتالي مبررات الدراسة الحالية. تشير معظم الدراسات الحديثة، مثل: (Leung et al., 2025؛ El-Abbassy et al., 2023؛ Furchtlehner et al., 2024) إلى وجود توجه بحثي متصاعد لاستعمال التدخلات القائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي أو التدخلات القائمة على الامتتان، وتحسين الرضا عن الحياة، وجميعها أكدت فاعليتها مع تفاوت الدرجات في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة، وهذا يتقاطع مع أهداف الدراسة الحالية التي تسعى إلى تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى فئة مهمشة اجتماعياً، وهي فئة الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، وهو ما لم تسلط الضوء عليه بشكل كافٍ الدراسات السابقة، ما يعزز أهمية هذه الدراسة في سد هذه الفجوة علمياً وتطبيقياً.

ركزت الدراسات السابقة على الأطفال، ولكن في فئات متنوعة، فمثلاً ركزت دراسات (Leung et al., 2025؛ Hanour et al., 2023) على الأطفال والمراهقين، بينما ركزت دراسة (Halil et al., 2024) على الأطفال ذوي الأمراض المزمنة. ويلاحظ أن جميع هذه الفئات كانت تعاني من تحديات نفسية، واجتماعية أو صحية، ما يعزز فكرة أن الظروف البيئية والاجتماعية تؤثر بشكل مباشر على السعادة، والرضا عن الحياة، وبالتالي فإن برامج الإرشاد أو العلاج النفسي المتخصصة تسهم بشكل فاعل في مساعدة هذه الفئات، وهذا يعطي أهمية للدراسة الحالية التي تركز، وتستهدف فئة الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية الذين يعانون من ظروف بيئية، ونفسية واجتماعية هشة.

ويلاحظ أيضاً أن الدراسات السابقة من الجانب المنهجي استعملت تصاميم قبلية -بعدية، ومجموعات ضابطة وتجريبية، ما يعزز نتائجها وقابليتها للتعميم، كذلك استعملت الدراسات السابقة أدوات قياس متنوعة، وتتمتع بمصداقية علمية عالية، مثل: (Oxford Happiness

Questionnaire, Satisfaction with Life Scale (SWLS), Flourishing Scale)، وهو ما تتشارك به الدراسة الحالية في الاعتماد على أدوات مقننة، ومعتزف بها عالمياً مع تطبيق منهج شبه تجريبي. كذلك فإن بعض الدراسات السابقة، مثل دراستي (Leung et al., 2025؛ Furchtlehner et al., 2024) قدمت قياساً للمتابعة البعدية بعد ستة أشهر، وهو ما يظهر نضجاً بحثياً في تقييم الأثر طويل المدى للتدخلات النفسية واستدامتها الزمنية، وتعتمد الدراسة الحالية تعتمد تقييماً بعدياً بعد ثمانية أسابيع لضمان دراسة دوام الأثر الإرشادي لبرنامج التدخل القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي.

وبالنظر إلى الفئة المستهدفة من الدراسات السابقة، فإنه وعلى الرغم من الاهتمام الواضح في دراسة السعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال، إلا أنه تكاد تكون هذه الدراسة من الدراسات القليلة إن لم تكن النادرة -حسب علم الباحثة- التي تستهدف الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، وبخاصة باستعمال المنهج شبه التجريبي (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية)، ما يعد مساهمة علمية ومجتمعية نوعية، فالدراسات السابقة لا تجمع بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة، وبذلك سوف يتمتع موضوع هذه الدراسة بالجدة والأصالة.

وبذلك يمكن القول إن الدراسات السابقة بالرغم من تنوعها الموضوعي، والمنهجي تشترك في تأكيد فاعلية البرامج الإرشادية المستندة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، والتدخلات النفسية الإيجابية في تعزيز السعادة والرضا عن الحياة، ما يدعم الأساس النظري، والتطبيقي للدراسة الحالية، كما أكدت الدراسات السابقة على أن الفئات المهمشة، والمتأثرة في ظروف ضاغطة تستفيد بشكل فاعل لمثل هذه التدخلات، ما يبرر أهمية هذه الدراسة في استهداف الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، وبالتالي ستقدم هذه الدراسة إضافة نوعية للأدبيات، والتطبيقات النفسية في المجتمع الفلسطيني والعربي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

مجتمع الدراسة وعينتها

أدوات الدراسة

صدق الأدوات وثباتها

تصميم الدراسة ومتغيراتها

إجراءات تنفيذ الدراسة

المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات، والإجراءات العملية التي اتبعت في تطوير أدوات الدراسة وخصائصها وبنائها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة، ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستعملة في تحليل بيانات الدراسة.

منهجية الدراسة

انطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية والمعلومات المراد الحصول عليها، ولتحقيق أهدافها بالشكل الذي يتضمن الدقة والموضوعية، استعمل المنهج التجريبي بالتصميم شبه التجريبي (Quasi-experimental Design) من أجل تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية، وباعتبار أن هذا المنهج هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية في نتائجها.

مجتمع الدراسة وعينتها (The study population and its sample)

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأطفال فاقد الرعاية الأسرية، والبالغ عددهم (134) طفلاً، وفق إحصائية منظمة قرى الأطفال في فلسطين للعام (2025) وفيما يتعلق بعينة الدراسة، فقد اختيرت حسب المراحل الآتية:

عينة الدراسة الاستطلاعية (Pilot Study)

من أجل التحقق من الخصائص (السيكومترية) لمقياسي السعادة والرضا عن الحياة، طُبقت المقاييس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، وقد بلغت (30) طفلاً من الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية.

أفراد الدراسة (المشاركون) Participants

تمثل أفراد الدراسة في (22) طفلاً من الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، تتراوح أعمارهم ما بين (12-15) عاماً، الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياسي السعادة والرضا عن الحياة، قسموا بالمزاوجة حسب درجاتهم على المقاييس مناصفة إلى مجموعتين، إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع (11) طفلاً لكل مجموعة.

أدوات الدراسة (Study Tools)

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، طُورت أدوات الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، هما:

أولاً- مقياس السعادة

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، استعملت الباحثة مقياس (أكسفورد) للسعادة من إعداد (Hills & Argyle, 2002). يقيس هذا المقياس مستوى السعادة العامة، والرفاهية النفسية دون التقيّد بأبعاد محددة مثل: الصحة أو الجوانب الاقتصادية؛ حيث يُعد أداة شاملة قابلة للتطبيق على مختلف الفئات العمرية، ويتألف المقياس في صورته الأصلية من (29) فقرة.

دلالات الصدق والثبات للمقياس

أظهرت نتائج الدراسات تحقيق المقياس لمستويات مرتفعة من صدق البناء، والثبات (Perkins et al., 2020; Argyle et al., 1995)، ما يدل على كفاءته في قياس مفهوم السعادة بصورة دقيقة. كما أظهر المقياس تكافؤ قياس جيد عبر متغيرات (ديموغرافية) مختلفة، وهو ما يعزز من مصداقيته كأداة لقياس السعادة النفسية بشكل عام (Perkins et al., 2020).

الخصائص (السيكومترية) لمقياس السعادة

صدق المقياس

أستعمل نوعان من الصدق كالآتي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس السعادة عرض المقياس في صورته الأولية على (14) محكماً من ذوي الخبرة، والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه في العلوم التربوية، كما هو موضح في ملحق (ب)؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد عُُدلت صياغة الفقرات، كما هو مبين في الملحق (ت).

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استعملت الباحثة أيضاً صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأطفال فاقد الرعايا الأسرية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستعمل معامل ارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، والجدول (1.3) يوضح ذلك:

جدول (1.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس السعادة مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=30)

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.75**	16	.79**
2	.44**	17	.48**
3	.61**	18	.47**
4	.82**	19	.42**
5	.46**	20	.68**
6	.64**	21	.76**
7	.81**	22	.32*
8	.69**	23	.79**
9	.67**	24	.40**
10	.35*	25	.53**
11	.62**	26	.55**
12	.30*	27	.37*
13	.63**	28	.46**
14	.79**	29	.39*
15	.57**	-	-

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (1.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات، تراوحت ما بين (.30 - .82)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعدّ ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعدّ متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعدّ قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس السعادة

للتأكد من ثبات مقياس السعادة، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استعملت معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (29) فقرة، وقد بلغت قيمة معامل ثبات (كرونباخ ألفا) (.93). وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً- مقياس الرضا عن الحياة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، استعمل مقياس الرضا عن الحياة الذي قام بإنشائه (دنيير وآخرين) (Diener et al, 1985) يقيس المقياس الرضا عن الحياة بشكل عام ولا يتم قياس الرضا عن الحياة من خلاله بشكل جزئي؛ أي في مجالات، كما أن هذا المقياس يمكن تطبيقه على فئات عمرية مختلفة، ويمكن استعماله الفعلي في كونه يستعمل مقياس عام لوحدة الحياة الشخصية للأفراد طبقاً لمعاييرهم الشخصية، ويتكون هذا المقياس من خمس عبارات، تكون الاستجابة عليها بمقياس (ليكرت خماسي) التدرج.

دلالات الصدق والثبات للمقياس

استعمل مقياس الرضا عن الحياة لمدة تزيد عن عقدين من الزمان، وكذلك طبق على العديد من البيئات المختلفة، وعلى العديد من الفئات المختلفة، كما تمت ترجمته إلى العديد من اللغات، وقد أظهر المقياس صدق وثبات عالٍ في بيئات مختلفة؛ حيث تحقق جانج وآخرين (Jang et al, 2017) من صدق المقياس وثباته على (26) دولة من فحص تكافؤ القياس للمقياس باختلاف متغيرات (ديمغرافية)، وأظهر المقياس تكافؤ قياس ومستويات مرتفعة من الصدق والثبات.

الخصائص (السيكومترية) لمقياس الرضا عن الحياة

صدق المقياس

استعمل نوعان من الصدق كالآتي :

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الرضا عن الحياة عرض المقياس في صورته الأولية على (14) محكماً من ذوي الخبرة، والاختصاص ممن يحملون درجة

الدكتوراه في العلوم التربوية، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ أعتد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة الفقرات، كما هو مبين في الملحق (ت).

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من الصدق للمقياس استعملت الباحثة أيضاً صدق البناء على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأطفال فاقد الرعايا الأسرية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واست وثبات واستعمل

معامل ارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المتوسط الكلي للمقياس، والجدول (2.3) يوضح ذلك:

جدول (2.3)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرضا عن الحياة مع المتوسط الكلي للمقياس (ن=30)

الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.74**
2	.77**
3	.78**
4	.54**
5	.54**

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتضح من الجدول (2.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.54 - .78)، وكانت ذات درجات مقبولة، ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر (جارسيا) (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعدّ ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعدّ متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعدّ قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الرضا عن الحياة

للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة، وزع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استعملت معادلة (كرونباخ ألفا) (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (5) فقرات، وقد بلغت قيمة معامل ثبات (كرونباخ ألفا) (0.70). وتعد هذه القيمة مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقاييس الدراسة

أولاً- مقياس السعادة: تكون مقياس السعادة في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (29)، فقرة كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لمفهوم السعادة باستثناء الفقرات: (5، 12، 18، 22، 28، 29) التي مثلت الاتجاه السلبي، إذ عكست الأوزان عند تصحيحها.

ثانياً- مقياس الرضا عن الحياة: تكون مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية من (5)، فقرات، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للرضا عن الحياة.

وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج (ليكرت) (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كالاتي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1)، درجة واحدة.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي

بعد الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي استعملت البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة.

تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة (90) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف الرئيسية والفرعية، والأنشطة والواجبات البيتية المرتكزة على استراتيجيات وفنيات قائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي. وبعد إعداد البرنامج في صورته الأولية، عرض على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي للتأكد من صدق البرنامج و(استراتيجياته) وفنياته وإجراءاته، وتقنيته للبيئة الفلسطينية، ومجتمع الدراسة قبل تطبيقه على أفراد الدراسة من المشاركين من أجل التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية. ويوضح الجدول (3.3) ملخصاً مختصراً لمحتويات الجلسات الإرشادية:

جدول (3.3)

محتويات الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
1	تعارف وبناء الثقة	1. التعارف بين الباحثة والأطفال وبناء العلاقة الإرشادية. 2. كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والأطفال من جهة وبين الأطفال أنفسهم . 3. توضيح متغيرات البرنامج وأهدافه ومناقشتها.	90 دقيقة	المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية الجماعية، التعزيز الإيجابي.

4. مناقشة التوقعات من البرنامج.			
5. وضع قوانين للمجموعة.			
6. تزويد الأطفال بالمعلومات (اللوجستية) اللازمة بالالتزام بالمواعيد والالتزام بذلك بالمواظبة على الحضور في الموعد المحدد والمكان المخصص للجلسات.			
2	السعادة	1. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم السعادة وأهميتها في حياتنا. 2. - أن يستنتج الأطفال مصادر السعادة في حياتهم.	90 دقيقة المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، لعب دور، الواجب البيتي.
3	الرضا عن الحياة	1. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم الرضا عن الحياة وأهميته في حياتنا. 2. أن يتعلم الأطفال مهارات التفكير الإيجابي وتبني نظرة متفائلة للحياة.	90 دقيقة المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، النمذجة، لعبة ترفيهية، الواجب البيتي، الحديث الإيجابي مع الذات
4	التحصين ضد التوتر (1)	1. تدرب الأطفال على إدراك مسببات التوتر والضغط النفسي. 2. تعزيز قدرة الأطفال على فهم استجاباتهم الجسدية والنفسية للضغط النفسي.	90 دقيقة المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر، الواجب البيتي.
5	التحصين ضد التوتر (2)	1. تدرب الأطفال على مهارات التعامل مع التوتر والضغط النفسي. 2. تعزيز قدرة الأطفال على الحفاظ على هدوئهم في المواقف المسببة للتوتر.	90 دقيقة المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر، الاسترخاء، الواجب البيتي.
6	حل المشكلات	1. أن يتعلم الأطفال مهارة حل المشكلات بطريقة إيجابية. 2. بناء ثقة الأطفال بقدرتهم على مواجهة العقبات وتحقيق التوازن النفسي.	90 دقيقة المناقشة الجماعية، الحديث الخالي من المشكلات، التعزيز الإيجابي، الواجب البيتي.
7	الامتنان والرضا	1. تعزيز معرفة الأطفال بمفهوم الامتنان وأهميته. 2. - تعزيز الشعور بالرضا عن الذات والحياة.	90 دقيقة الامتنان، عصف ذهني، الواجب البيتي.

8	التفكير الإيجابي	1. تعزيز فهم الأطفال للتفكير الإيجابي والسلوكيات الإيجابية 2. تعزيز قدرة الأطفال على استعمال أدوات وطرق التفكير الإيجابي في حياتهم اليومية.	90 دقيقة	المناقشة الجماعية، استراتيجية التخييل الإيجابي، عصف ذهني، الواجب البيتي.
9	تحديد الأهداف طويلة المدى	1. تدريب الأطفال كيفية تحديد أهدافهم طويلة المدى 2. اكساب الأطفال مهارة الربط بين أهدافهم بالحياة وشعورهم بالسعادة والرضا عن الحياة.	90 دقيقة	تحديد الأهداف، المناقشات الجماعية، الواجب البيتي، عصف ذهني.
10	الجلسة الختامية (الاحتفال بالإنجاز)	1. التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي. 2. تقييم شفهي وكتابي للبرنامج من قبل أعضاء المجموعة. 3. الاستماع إلى أي ملاحظات والإجابة عن الأسئلة. 4. تشجيع المشاركين على تطبيق (الاستراتيجيات) والفنيات التي تم تعلمها والتدرب عليها خلال الجلسات. 5. إجراء التطبيق البعدي للدراسة.	90 دقيقة	التلخيص، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الإنهاء

تصميم الدراسة ومتغيراتها

استعملت الدراسة المنهج التجريبي باستعمال تصميم شبة تجريبي، الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة، قياس قبلي وبعدي، وأجريت القياسات الآتية لمجموعتي الدراسة: **المجموعة التجريبية: قياس قبلي - تطبيق البرنامج الإرشادي - قياس بعدي - قياس تتبعي بعد شهر (8) أسابيع.**

المجموعة الضابطة: قياس قبلي - لا معالجة - قياس بعدي.

ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من الجدول (4.3):

جدول (4.3)

تصميم الدراسة

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي	
O	X	O	O	E
O	-	O	-	C

حيث: (E) المجموعة التجريبية، (C) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولاً- المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي المستند إلى علم النفس الإيجابي.

ثانياً- المتغير التابع (النتائج): درجات الأطفال على مقياس السعادة، ودرجات الأطفال على مقياس الرضا عن الحياة.

إجراءات تنفيذ الدراسة

جرت خطوات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

1. تطوير أدوات الدراسة بالاطلاع على الأدب التربوي النظري .
2. حدد مجتمع الدراسة ومن ثم تحديد عينتها، واختيار الأفراد المشاركين.
3. طورت أدوات الدراسة بالاطلاع على الأدب النظري، والدراسات السابقة، والمتعلقة بموضوع هذه الدراسة.

4. طبقت أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ شملت (30) طفلاً من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات البحث.
5. تم تقسيم عينة الدراسة لمجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة؛ لتحقيق هدف الدراسة.
6. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
7. تم تطبيق مقياسي السعادة والرضا عن الحياة على القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
8. تم تطبيق مقياسي السعادة والرضا عن الحياة على المجموعة التجريبية، كقياس تتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج الإرشادي.
9. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب ومعالجتها باستعمال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS,28).

المعالجات الإحصائية

- من أجل معالجة البيانات استعملت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS,28)، وذلك باستعمال المعالجات الإحصائية الآتية:
1. المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
 2. معامل ارتباط (بيرسون) (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة أو الارتباط بين الفقرة مع المتوسط الكلي للمقياس.
 3. معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
 4. اختبار تحليل التباين المصاحب (ANCOVA).

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

نتائج الفرضية الأولى

نتائج الفرضية الثانية

نتائج الفرضية الثالثة

نتائج الفرضية الرابعة

نتائج الفرضية الخامسة

نتائج الفرضية السادسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء فرضيتها التي تم طرحها، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض؛ حيث عرضت في ضوء فرضيتها، 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 عرضت النتائج المرتبطة بكل فرضية على حدة.

اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution)

لأن حجم عينة الدراسة صغير نسبياً ($n = 22$)، وهي أقل من المستوى الشائع (30) تم التأكد من إتباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)؛ إذ استعمل اختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk)، للتوزيع الطبيعي، وهو اختبار ضروري بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستعمل لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلمية (Parametric Test)، أم اختبارات

لا معلميه (Non Parametric Test)؛ إذ إن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، فقد أكد (ياب وسيم) (Yap & Sim, 2011) أنه يفضل استعمال اختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk)، في حال حجم عينات (أقل أو يساوي 50). كما استعمل اختبائي الالتواء والتفطح، والجدول (1.4) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات، واختبائي الالتواء والتفطح:

جدول (1.4)

يوضح نتائج اختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk) واختبائي الالتواء والتفطح

المتغير	المجموعة	العدد	Shapiro-Wilk	مستوى الدلالة	الالتواء	التفطح
السعادة بعدي	تجريبية	11	.954	.693	-.405	-.629
السعادة بعدي	ضابطة	11	.861	.060	.989	.539
الرضا عن الحياة بعدي	تجريبية	11	.887	.128	.586	-.795
الرضا عن الحياة بعدي	ضابطة	11	.869	.074	1.202	2.760

يتبين من الجدول (1.4) أن قيم الدلالة الإحصائية لاختبار (شبيرو وليك) (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$)، كما ويلاحظ أن قيم الالتواء والتفطح جاءت في حدود مقبولة وفقاً لما أشار إليه (فيني وديستيفانو) (Finney & DiStefano, 2006)؛ إذ يشران أنه إذ جاءت قيم الالتواء ما بين (± 3) والتفطح ما بين (± 7)، تعد مقبولة. وعليه، استعملت الدراسة اختبارات معلمية.

تكافؤ المجموعات لمقياس السعادة:

للتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استعمل اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (2.4) يوضح ذلك:

جدول (2.4)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس السعادة في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السعادة	تجريبية	11	3.04	.312	-.394	.698
	ضابطة	11	3.10	.322		

يتبين من الجدول (2.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). $\alpha \leq$ بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس السعادة تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)؛ حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-.394)، وبدلالة إحصائية (.698)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس السعادة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لاختبار الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس السعادة في القياس البعدي، ونتائج الجدول (3.4) تبين ذلك:

جدول (3.4)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس السعادة في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	11	3.87	.121
ضابطة	11	2.64	.228

يتضح من الجدول (3.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس السعادة في القياس (البعدي)؛ حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (3.87)، في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.64)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين. وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استعمل تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقد الرعاية الأسرية، وفقاً

للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وقبل استعماله تم التحقق من افتراضاته؛ حيث أظهر اختبار (ليفين) لتجانس التباينات عدم وجود فروق دالة إحصائية في تباين الأخطاء ($F(1, 20) = 0.938, p = .344$)، والجدول (4.4) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب.

جدول (4.4)

تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	مستوى الدلالة	η^2
القبلي (مصاحب)	.027	1	.027	.793	.384	.040
المجموعة	8.243	1	8.243	244.461	.000*	.928
الخطأ	.641	19	.034			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

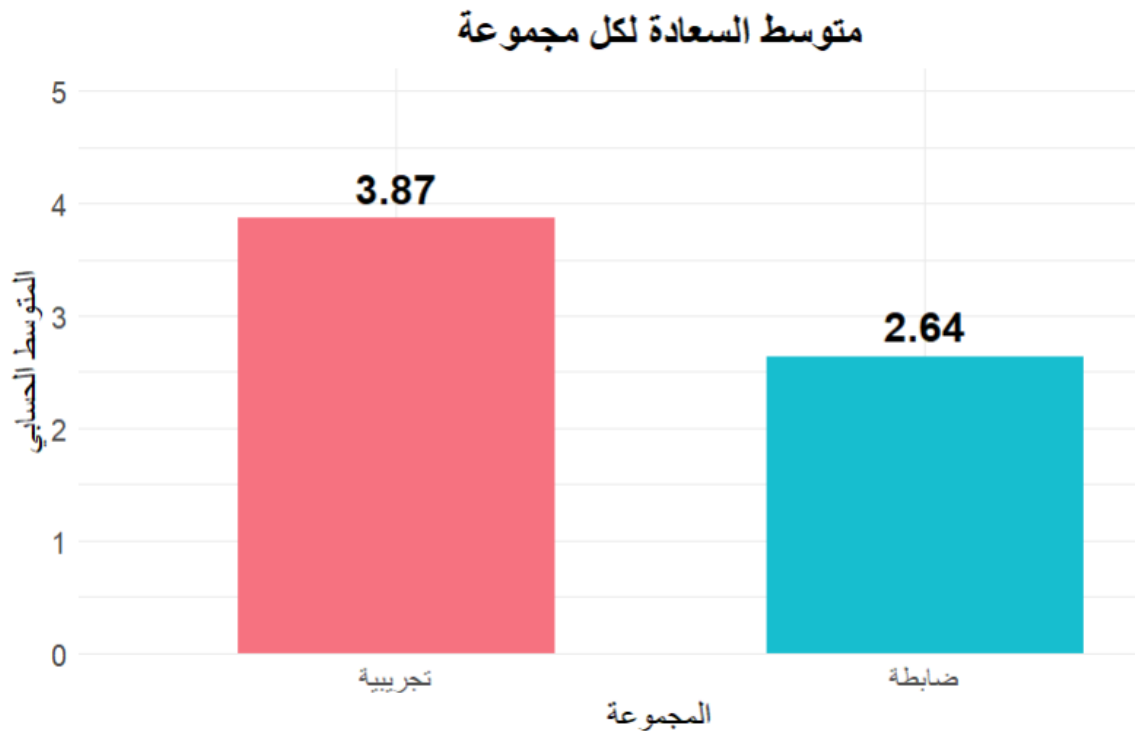
يتضح من الجدول (4.4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) تعزى للمجموعة؛ حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (244.461)، بدلالة إحصائية (0.000)، وحجم أثر للبرنامج الإرشادي بلغت قيمته (0.928).

ولتحديد صالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.4)، كما يوضح شكل (1) الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس السعادة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي:

جدول (5.4)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.87	.055
ضابطة	2.64	.055



شكل (2)

الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس السعادة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي

يلاحظ من الجدول (5.4) أنَّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية كان الأكبر؛ إذ بلغ (3.87)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.64)، وهذا يشير إلى أنَّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنَّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، علماً أنَّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.928).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

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 السعادة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

لاختبار الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي، والقياس البعدي، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية، والجدول (6.4) يبين ذلك:

جدول (6.4)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي، والبعدي لمقياس السعادة لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السعادة	قبلي	11	3.04	.312	10	-8.326	.000*
	بعدي	11	3.87	.121			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) = ± 2.228 عند درجات حرية = 10 ، *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يتضح من الجدول (6.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس السعادة كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في السعادة لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، كما يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (3.04)، وعلى القياس البعدي بلغ (3.87)، ما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقد الرعاية الأسرية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة في القياسين: البعدي والتتبعي بعد مرور ثمانية أسابيع.

لاختبار الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، ونتائج الجدول (7.4) تبين ذلك:

جدول (7.4)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
السعادة	بعدي	11	3.87	.121	10	1.157	.274
	متابعة	11	3.81	.120			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) = ± 2.228 عند درجات حرية = 10 ، *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < 0.05$)

يظهر من الجدول (7.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.87)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.81)، وهذا يُشير إلى استمرارية

فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر بعد فترة المتابعة.

تكافؤ المجموعات لمقياس الرضا عن الحياة:

للتحقق من تكافؤ المجموعات، استخرجت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي، تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة). ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، استعمل اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، والجدول (8.4) يوضح ذلك:

جدول (8.4)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية واختبار (ت) تبعاً إلى متغير المجموعة على مقياس الرضا عن

الحياة في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	تجريبية	11	2.65	.391	-1.307	.206
	ضابطة	11	2.85	.324		

يتبين من الجدول (8.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). $\alpha \leq$ بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس الرضا عن الحياة تبعاً إلى متغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)؛ حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية (-1.307)، وبدلالة إحصائية (0.206)، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لاختبار الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي، ونتائج الجدول (9.4) تبين ذلك:

جدول (9.4)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	11	3.75	.284
ضابطة	11	2.58	.260

يتضح من الجدول (9.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس (البعدي)؛ حيث بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي (3.75)، في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (2.58)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين. وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استعمل تحليل التباين

المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم، وقبل استعماله تم التحقق من افتراضاته؛ حيث أظهر اختبار (ليفين) لتجانس التباينات عدم وجود فروق دالة إحصائية في تباين الأخطاء $(F(1, 20) = 2.446, p = .134)$ ، والجدول (10.4) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب.

جدول (10.4)

تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً للمجموعة بعد تحديد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	مستوى الدلالة	η^2
القبلي (مصاحب)	.490	1	.490	9.381	.006	.331
المجموعة	7.929	1	7.929	151.676	.000	.889
الخطأ	.993	19	.052			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (10.4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) تعزى للمجموعة؛ حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (151.676)، بدلالة إحصائية (0.000)، وحجم أثر للبرنامج الإرشادي بلغت قيمته (0.889).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وفقاً

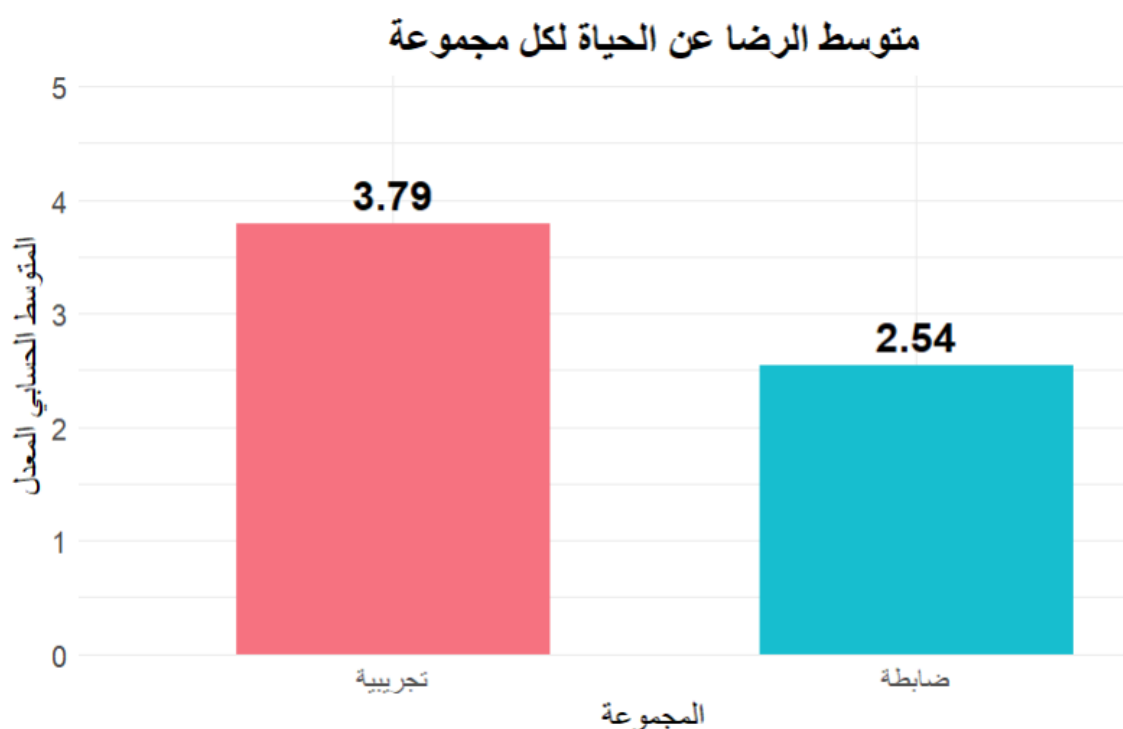
للمجموعة والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (11.4)، كما يوضح شكل (2) الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية، والضابطة على القياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة، وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي:

جدول (11.4)

المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

وفقاً للمجموعة والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.79	.070
ضابطة	2.54	.070



شكل (3)

الرسم البياني للفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية، والضابطة على القياسين: القبلي والبعدي لمقياس

الرضا عن الحياة وذلك بعد عزل أثر القياس القبلي

يلاحظ من الجدول (11.4) أنَّ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية كان الأكبر؛ إذ بلغ (3.79)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.54)، وهذا يشير إلى أنَّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنَّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، علماً أنَّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.889).

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

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 الرضا عن الحياة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

لفحص الفرضية الخامسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والقياس البعدي، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، للكشف عن فاعلية برنامج قائم إلى على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، والجدول (12.4) يبين ذلك:

جدول (12.4)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	قبلي	11	2.65	.391	10	-9.708	.000*
	بعدي	11	3.75	.284			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) = ± 2.228 عند درجات حرية = 10 ، *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يتضح من الجدول (12.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس الرضا عن الحياة كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، وبالتالي وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، كما يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (2.65)، وعلى القياس البعدي بلغ (3.75)، ما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقد الرعاية الأسرية.

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ثمانية أسابيع.

لاختبار الفرضية السادسة، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والمتابعة، واستعمل اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي، والمتابعة لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقد الرعاية الأسرية، ونتائج الجدول (13.4) تبين ذلك:

جدول (13.4)

نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لمقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	بعدي	11	3.75	.284	10	-2.292	.045*
	متابعة	11	3.96	.121			

القيمة الحرجة لاختبار (ت) = ± 2.228 عند درجات حرية = 10 ، *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$)

يظهر من الجدول (13.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، بين القياسين البعدي، والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.75)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.96)، وهذا يُشير إلى تحسن في الرضا عن الحياة، ما يعني استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر وزاد بعد فترة المتابعة.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تفسير النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة ومناقشتها

تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها

تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

تناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بعد المعالجات الإحصائية، وبحسب ترتيب الأسئلة، والفرضيات في مشكلة الدراسة، كما تناول الفصل التوصيات للدراسة، وبعض المقترحات.

تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس السعادة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

أظهرت النتائج البرنامج الإرشادي المطبق كان له أثر في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية كان الأكبر؛ إذ بلغ (3.87)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.64)، وهذا يشير إلى أنّ الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، علماً أنّ حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.928).

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عددا من الدراسات السابقة؛ حيث تتفق مثلاً مع دراسة أميري وآخرين (2024)، ودراسة أبادي وآخرين (2023)، اللتين أظهرتا تحسناً في السعادة والرفاه، فيما أشارت دراسة (ليونج) وآخرين (leung et al., 2025)، التي استهدفت فئات خاصة ذات ظروف نفسية أو اجتماعية صعبة؛ حيث طبقت على الأطفال من الأقليات وذوي الاحتياجات الخاصة، وأظهرت نتائجها أنّ الأطفال أظهروا تحسناً كبيراً في الرفاهية النفسية، والتنظيم العاطفي بعد تطبيق برنامج (SEED)، مع استدامة الأثر بعد ستة أشهر، وهو ما يدعم نتائج الدراسة الحالية، بأن فئة الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية قد تستجيب بفاعلية للبرامج الإرشادية المخصصة لهم.

كذلك أظهرت نتائج دراسة الخولي (2024) فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتتان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، رغم أنّ حجم العينة الإرشادية كان (20 مشاركاً)، وقد تم تدعيم النتائج باستعمال مؤشرات حجم الأثر الإرشادي، ما أظهر أثراً كبيراً للبرنامج الإرشادي وهو المنهج نفسه الذي تم استعماله في الدراسة الحالية للتغلب على أثر صغر العينة؛ إذ إنّ الاعتماد على حجم الأثر يوفر مؤشرات علمية قوية على فاعلية البرنامج الإرشادي، وبخاصة في الحالات التي تتأثر فيها نتائج اختبار الدلالة بحجم العينة أو التباين الداخلي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية كذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة آبادي وآخرين (Abadi et al., 2023)، التي أظهرت تحسّن في السعادة، والرفاهية النفسية للأمهات اللواتي لديهن أطفال من ذوي الإعاقة بعد تلقي برنامج إرشادي مبني على جودة الحياة، باستعمال تصميم شبه تجريبي، وقياسات قبلية وبعديّة، وكانت العينة (31 مشاركة)، إلا أن حجم الأثر كان دليلاً على فاعلية البرنامج، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

وفي دراسة أميري وآخرين (Amiri et al., 2024)، فقد ظهرت فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين السعادة لدى مرضى يتلقون علاج (الميثادون)، وأكدت نتائج الدراسة من تحليل التباين المختلط المتكرر، وهو تحليل مشابه من حيث الدقة لما اعتمدت عليه الدراسة الحالية رغم اختلاف الفئة المستهدفة.

وكذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الشيوبي وآخرين (2023)، التي أشارت إلى تحسن في السعادة لدى الأطفال المغتربين عن ذويهم بعد تنفيذ برنامج إرشادي باستعمال تصميم شبه تجريبي، كما هو الحال في الدراسة الحالية، ما يعزز الاتجاه بأن البرامج الإرشادية المصممة خصيصاً للفئات المهمشة أو المعرضة للخطر لها فاعلية في تحسين مستوى السعادة، كما تدعم نتائج دراسة محمد (2024)، التي هدفت إلى دراسة أثر تطبيق برنامج إرشادي قائم على التدفق النفسي لدى طلاب يعانون من الملل الأكاديمي، واستنتج أن التحسن في مؤشرات السعادة قد يتأثر بخصائص العينة، مثل: التخصص ومستوى الدافعية.

وفي دراسة هليل وآخرين (2024)، التي أشارت إلى أن تدخلات الرعاية الصحية عن بعد أسهمت بشكل فاعل في خفض الألم، وتحسين السعادة، والوظائف الحياتية لمرضى الذئبة الحمراء، وعلى الرغم من أن القياسات اعتمدت على أدوات كمية فقط، إلا أن هذا يعزز نتيجة الدراسة الحالية من أن التحسن في السعادة قد لا يرتبط بالضرورة بدلالة إحصائية، بل يمكن رصده من

مؤشرات أخرى مثل: الاتجاه العام في المتوسطات، وحجم الأثر. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رضوان (2018) حول فاعلية برنامج ترفيهي في تنمية السعادة لدى الأطفال مرضى السرطان؛ حيث إن الفئات التي تعاني من ضغوط نفسية أو ظروف معيشية قاسية تستجيب بشكل إيجابي للبرامج الترفيهية والنفسية، حتى في غياب تحليلات إحصائية واسعة تحديداً مع تشابه الفئة المستهدفة في الدراستين.

وتعزو الباحثة الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة لدى الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية إلى عوامل عدة مرتبطة في السياق الفلسطيني، من أبرزها الاحتياج النفسي لهذه الفئة؛ فالأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية يعانون من حرمان عاطفي، وضعف أو غياب في الدعم الأسري والاجتماعي، وتعرض دائم للضغوط نتيجة وضعهم النفسي، ولتواجدهم في ظروف الحرب، وعدم الاستقرار السياسي، والاقتصادي بشكل عام يعزز القلق، ما يجعلهم أكثر استعداداً للاستجابة الإيجابية لأي تدخل نفسي يقدم لهم الرعاية، والاهتمام، والتمكين النفسي، وإدارة الضغوطات النفسية، كذلك قد تؤكد النتيجة أن البرنامج الإرشادي صمم بمحتوى نفسي متناسب مع الاحتياجات النفسية، والعاطفية للفئة المستهدفة، واطلاع عميق على الاحتياجات النفسية، والاجتماعية للأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية تحديداً في ظل غياب الدعم الذي يقدم من الأسرة، وعند تقديم برنامج إرشادي يشتمل عناصر دعم عاطفي، وتعزيز للذات، والامتنان، وحل المشكلات، وبناء العلاقات الآمنة، لفئة من الأطفال تواجه تجربة مختلفة عن المعتاد من فقدان الرعاية الأسرية، والعيش في مؤسسة إيوائية، فإن البرنامج وفر فرصة لهؤلاء الأطفال لاختبار تجربة نفسية عميقة لاختبار مشاعر، مثل: "أنا مهم"، "أنا مسموع"، "أنا قادر"، "أنا محبوب"، فإن هذه المشاعر الفريدة التي اختبرها الأطفال بتطبيق البرنامج ساهمت في شعورهم بالسعادة، والقدرة، والامتنان.

وتتماشى نتائج الدراسة مع عدد من النظريات النفسية التي تفسر (ديناميات) السعادة والرفاه النفسي في سياق الحرمان؛ إذ يفسر التحسن الملحوظ في السعادة لدى المجموعة التجريبية في ضوء نظرية الحاجات النفسية الإنسانية (Maslow's Hierarchy of Needs)؛ حيث إن الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية غالباً ما يفقدون إلى الأمان، والانتماء، والحب، وبالتالي فإن البرنامج الإرشادي تناول الجوانب العاطفية، والاجتماعية، فساهم في تلبية هذه الاحتياجات، ما أدى إلى تحسن واضح في شعورهم بالسعادة. وتتفق نتائج الدراسة كذلك مع نظريات الاستعداد الوراثي والشخصي (نقطة الانطلاق)؛ حيث إنه في حال الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية غالباً ما تكون "نقطة الانطلاق" لديهم منخفضة نتيجة خبرات سابقة من الرفض، والحرمان، أو الصدمة، وبذلك أظهرت النتائج أن البرنامج ساهم في تحسن واضح في درجات السعادة، وهو ما قد يفهم من مفهوم "المرونة التكيفية"؛ أي قدرة الفرد على استعادة التوازن بعد الحصول على الدعم، وهذا ما يؤكد أن برامج التدخل النفسي الفعالة قادرة على إعادة ضبط نقطة الانطلاق، أي أن السعادة يمكن تعديلها في البيئات الهشة عند تقديم دعم مناسب.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها:

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 السعادة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

تشير النتائج إلى أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على مقياس السعادة كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في السعادة لدى أفراد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، كما يظهر أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي

بلغ (3.04)، وعلى القياس البعدي بلغ (3.87)، ما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية.

تتفق نتائج الفرضية مع دراسة (ليونج) وآخرين (Leung et al., 2025)، التي هدفت إلى دراسة أثر برنامج (SEED) على جودة الحياة، والتنظيم العاطفي، والرفاهية، والتي أشارت إلى تحسن دال إحصائياً بعد تطبيق البرنامج، في جميع المؤشرات، وبخاصة لدى الفئات المهمشة، من أقليات، وذوي الاحتياجات؛ حيث بلغ التحسن (0.83) نقطة في المتوسط من (3.04 إلى 3.87)، ويتشابه مع وجده (Leung) من تحسن أقوى في الفئات المهمشة والضعيفة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشيوبي وآخرين (2023)، التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي لتحسين السعادة لدى الاطفال الذين يعيشون دون آباء، وأظهرت نتائجها فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يؤكد نتائج الدراسة الحالية؛ حيث إن الدراستين تناولت فئة تعاني من فقدان الرعاية الوالدية، وبما أن التحسن في السعادة دال إحصائياً بعد تطبيق البرنامج في الدراستين، فإن هذا يعزز مصداقية النتائج تحديداً مع تشابه الفئة المستهدفة من حيث الاحتياجات العاطفية والانفعالية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة رضوان (2018)، التي درست أثر برنامج ترفيهي على سعادة أطفال مرضى السرطان في سن ما قبل المدرسة، وأشارت النتائج إلى تحسن دال إحصائياً في السعادة، وارتباطها بالتوافق النفسي والاجتماعي. وعلى الرغم من اختلاف الفئة المستهدفة، وهي أطفال مرضى سرطان في دراسة رضوان وأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في الدراسة الحالية، إلا أن كلتا الدراستين تعتمدان على نهج مشترك هو تقديم تجربة إرشادية إيجابية لأطفال يعانون من ظروف نفسية قاسية، وبذلك اتفقت الدراستان على أن التدخلات النفسية الداعمة تحسن من مستوى السعادة حتى في أصعب الظروف.

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى الوضع النفسي والاجتماعي الذي يعايشه الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في فلسطين؛ حيث يعانون من فقدان الأمان العاطفي نتيجة فقدان الأسرة وبيئة سياسية غير مستقرة نتيجة الأحداث السياسية، والعنف، ومحدودية التنقل، وشعور بالعزلة والتهميش، والوصمة الاجتماعية، وضعف الانتماء، فكل هذه العوامل تسبب مستوى متدنيا في الشعور بالسعادة، وبذلك فإن أي تدخل نفسي موجه يعتمد على تعزيز السعادة والامتنان، ويخلق مشاعر إيجابية مثل: الأمل يكون له تأثير إيجابي واضح على مستوى الشعور بالسعادة.

وتتسجم هذه النتائج مع نظرية علم النفس الإيجابي - نظرية (سيلجمان) (PERMA Model)؛ حيث يرى (مارتن سيلجمان) أن السعادة تبنى على خمسة أركان: المشاعر الإيجابية، الاندماج، العلاقات، المعنى، الإنجاز، وبما أن البرنامج الإرشادي ركز على هذه المحاور، فقد أسهم في تعزيز هذه الأركان، وبالتالي تحسنت السعادة بشكل ملحوظ، كما تتفق النتائج مع توجهات الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي؛ حيث إن الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية غالباً ما يطورون معتقدات جوهرية سلبية (مثل: "أنا غير محبوب"، "لا أحد يهتم بي"، "الحياة قاسية")، وأفكار تلقائية تتسم بالتشاؤم، والقلق، وانعدام الأمل، وبما أن البرنامج أستخدم مبادئ (PCBT)، فمن المؤكد أنه أثر بشكل إيجابي على تعديل الأفكار السلبية التلقائية، واستبدالها بأفكار عقلانية إيجابية، ما ساعد الأطفال على إعادة صياغة معنى حياتهم في ضوء التجارب الجديدة التي قدمت من البرنامج الإرشادي، وهذا يفسر التحسن الملحوظ في درجات السعادة لدى المجموعة التجريبية.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ثمانية أسابيع.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين القياسين: البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.87)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.81)، وهذا يُشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين السعادة لدى الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر بعد فترة المتابعة.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ليونج وآخرين (Leung et al., 2025)، التي هدفت إلى تطوير جودة الحياة، والسعادة لدى الأطفال والمراهقين، من الأقليات، وذوي الاحتياجات الخاصة، وظهر التوافق واضحاً في الفئة المستهدفة من الدراستين، وتشابه الظروف النفسية، والاجتماعية، وأظهرت نتائج الدراستين تحسناً دالاً في مستوى السعادة عند الأطفال بعد تطبيق البرنامج، فيما أشارت دراسة (ليونج) وآخرين إلى استدامة الأثر بعد ستة أشهر من انتهاء تطبيق البرنامج، فإن الدراسة الحالية أشارت إلى استدامة الأثر بعد شهر، وبالتالي فإن كلا الدراستين تتفقان في أن البرامج الإرشادية الموجهة للفئات الهشة اجتماعياً ونفسياً، يمكن أن تحدث أثراً نوعياً طويلاً المدى في تعزيز الشعور بالسعادة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هليل وآخرين (Halil et al., 2024)، التي هدفت إلى دراسة أثر تدخلات الرعاية الصحية عن بعد لمرضى الذئبة الحمراء؛ حيث أظهر القياس التتبعي بعد (8) أسابيع من نهاية البرنامج، أن استمرار التحسن في السعادة، وتقليل الألم، وتحسن الأنشطة

الحياتية، لدى المجموعة التجريبية، ما يشير إلى أن الأثر كان مستداماً ومستمرّاً على المدى الطويل بعد توقف الجلسات.

فيما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (فيرتشلنر) وآخرين (Furchtlehner et al., 2024) ، التي هدفت إلى مقارنة فاعلية الإرشاد النفسي الإيجابي مع المعرفي السلوكي في تحسين السعادة لدى مرضى الاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً في كل من الرضا عن الحياة والسعادة بعد التدخل، إلا أن الإرشاد الإيجابي كان أكثر فاعلية على المدى القصير، بينما تلاشت الفروق بين المجموعتين على المدى البعيد، وعلى الرغم من اختلاف الدراستين إلا أن الدراسة الحالية قامت باستعمال برنامج إرشادي مبني على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، وهو الذي يدمج ما بين إطار علم النفس الإيجابي، والإرشاد المعرفي السلوكي، وبالتالي من المتوقع أن هذا ساعد في استمرار الأثر على المدى البعيد. كذلك قد يفسر عدم استمرار الأثر، إلى أن الفئة المستهدفة من دراسة (فيرتشلنر) وآخرين هم مرضى اكتئاب، وبالتالي هناك إمكانية عالية للانتكاسة، بينما الدراسة الحالية تستهدف أطفال في ظروف نفسية، واجتماعية صعبة لكن ليس لديهم أمراض، أو اضطرابات نفسية، وبالتالي استمرارية الأثر ممكنة بنسبة أكبر.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الحرمان العاطفي والرعاية الإيوائية، والأطفال أكثر استجابة لأي نموذج دافئ، كذلك ربما تفتقد المؤسسات الإيوائية للبرامج النفسية المنظمة المبنية على أسس علمية، وكان للواجبات البيتية التي قدمت للمشاركين في نهاية كل جلسة إرشادية، ونوقشت في بداية الجلسة اللاحقة، وقدمت التغذية الراجعة بناءً على ذلك، فساهم هذا النشاط في نقل الأثر للبيئة الطبيعية، وهذا جعل أثر البرنامج الحالي أكثر استدامة وعمقاً. كما أنه وفي ظل الوضع السياسي غير المستقر، وفقدان الشعور بالأمان، فإن أي تدخلات نفسية إيجابية ستساهم في

إحداث أثر مضاعف على المدى الطويل، كما ترى الباحثة أن وجود فريق نفسي اجتماعي في المؤسسات الإيوائية يساهم أيضاً في استمرار الأثر بالدعم المستمر المقدم للأطفال.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرضا عن الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية التي استعملت البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقد الرعايا الأسرية كان الأكبر؛ إذ بلغ (3.79)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (2.54)، وهذا يشير إلى أن الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية؛ بمعنى أن البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقد الرعايا الأسرية، علماً أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.889).

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (كامران) وآخرين (Kamran et al., 2024)، التي هدفت إلى دراسة مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع مستويات الإجهاد المدركة، وقلق المستقبل، والرضا عن الحياة لديهم. تلقت المجموعة التجريبية ثمانية جلسات، استغرقت كل منها (90) دقيقة، وتم استعمال قياس قبلي، وبعدي، وتتبعي، وأظهرت النتائج أثراً واضحاً في تحسين مستوى الرضا عن الحياة بشكل إيجابي لدى الطالبة الموهوبين في المجموعة التجريبية مقارنة بأولئك في المجموعة الضابطة، وهذا ما اتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

وانتقلت كذلك مع دراسة حنور وآخرين (2023)، التي هدفت لدراسة فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي لتحسين الرضا عن الحياة لدى الاطفال ضحايا التتمر الإلكتروني، والتحقق من استمرارية البرنامج وفاعليته لما بعد الفترة التجريبية، باستعمال المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال ضحايا التتمر الإلكتروني، واستمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة، وهو ما يؤكد أن الفئات المهمشة اجتماعياً ونفسياً تستجيب إيجابياً للتدخلات الموجهة لتعزيز الرضا عن الحياة.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع وفي دراسة العباسي وآخرون (El-Abbassy et al., 2023)، التي هدفت من خلال المنهج شبه التجريبي إلى تحسين الصحة النفسية العامة وتعزيز الرضا عن الحياة والتفاؤل والسعادة لدى الاطفال في سن الإعدادية، من خلال دراسة أثر برنامج تدخل قائم على علم النفس الإيجابي وتصميم شبه تجريبي (قبلي-بعدي)، وأظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الصحة النفسية العامة، وزيادة ملحوظة في تقدير الذات، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، وجميع هذه التحسينات كانت دالة إحصائياً، ويشير تحليل النتائج إلى أن البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي أدى إلى تحولات نفسية ذات دلالة عالية في جميع المؤشرات، ما يدعم فاعلية علم النفس الإيجابي للتدخلات النفسية في مرحلة المراهقة، وهو ما اتفق مع نتائج الدراسة الحالية تحديداً بأن الدراستين تستهدفان الفئة العمرية ذاتها، وبالتالي فإن الاتفاق في النتائج يدعم أهمية مثل هذه البرامج في تحسين الرضا عن الحياة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد المقصود وآخرين (2022)، التي هدفت إلى دراسة فاعلية توظيف برنامج مسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال المصابين بالفشل الكلوي، مستعملة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، ومستخدمة أداتين، هما: مقياس الرضا عن الحياة، والبرنامج المسرحي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج

المسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أطفال المجموعة التجريبية؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أطفال المجموعة التجريبية، ما يوضح فاعلية البرنامج المستعمل لأطفال المجموعة التجريبية دون أطفال المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي فنيات أو جلسات خاصة بالبرنامج المستعمل ، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

تعزو الباحثة أنّ البرنامج الإرشادي المطبق كان له فاعلية في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، إلى أسباب عدة مرتبطة بالواقع الفلسطيني للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية؛ حيث يعاني الأطفال فاقدوا الرعاية الأسرية من حرمان مضاعف؛ فهم لا يفتقدون فقط إلى الحماية والرعاية الأسرية، بل يعيشون في واقع مجتمعي يتسم بعدم الاستقرار السياسي، والضغط الاقتصادية، والاجتماعية، والعنف، وعدم القدرة على التنقل بأمان، وهذا الواقع يضعف منظومة الدعم النفسي، والاجتماعي المتاحة لهؤلاء الأطفال، ويزيد تعقيدات حياتهم الذي ينعكس على رضاهم عن الحياة، ولذلك فإن أي تدخل موجه ومنظم يقدم لهم الاحتواء، والانتماء، والمعنى، يكون له أثر كبير في تعزيز شعورهم بالرضا عن الحياة، كذلك يمكن تفسير النتيجة استناداً إلى طبيعة البرنامج الإرشادي الذي تم تنفيذه، وهو مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، والذي يمكن الطفل من إعادة تشكيل نظريته لذاته، وحياته، وظروفه، وهي عناصر تمثل اجتياح للأطفال الذين فقدوا الرعاية الأسرية، وبالتالي فإن تأثيرها يكون فاعلاً بشكل ملحوظ في تعزيز الرضا عن الحياة لدى الأطفال، كذلك ترى الباحثة أن الأطفال في فلسطين تحت تأثير مستمر من الشعور الجمعي بالحرمان والتهديد، لكن هذا الشعور يصاحبه دوماً شعوراً بالانتماء الوطني، الهوية الثقافية، وخلال تنفيذ البرنامج تم العمل على بناء هوية إيجابية، وإعادة الشعور بالمعنى الشخصي، فشكل هذا التدخل مساحة آمنة ذات معنى للأطفال، وهو مهم للأطفال الذين فقدوا الرعاية الأسرية،

ويقيمون في مؤسسات إيوائية، وبالتالي ساهم في الاستجابة بشكل إيجابي للبرنامج الإرشادي، ودوره في تحسين الرضا عن الحياة لديهم.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة ومناقشتها:

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 الرضا عن الحياة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

تظهر النتائج أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (2.65)، وعلى القياس البعدي بلغ (3.75)، ما يشير إلى وجود فاعلية للبرنامج المطبق في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كامران وآخرين (Kamran et al., 2024)، التي هدفت إلى تحديد أساليب إرشاد مختلفة للطلبة الموهوبين، ومدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التعامل مع مستويات الإجهاد المدركة، وقلق المستقبل، والرضا عن الحياة لديهم، وأظهرت النتائج أثراً واضحاً في تحسن مستوى الرضا عن الحياة بشكل إيجابي لدى الطلبة الموهوبين في المجموعة التجريبية مقارنة بأولئك في المجموعة الضابطة، وتتفق هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في استعمال منهج التدخل ذاته وهو الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، كذلك فإن الفئة المستهدفة هي الأطفال، وعلى الرغم من أن دراسة كامران وآخرين تستهدف الأطفال الموهوبين، إلا أنهم أيضاً يعانون من ضغوط نفسية واجتماعية، وهذا يعزز نتائج الدراسة الحالية.

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة العباسي وآخرين (El-Abbassy et al., 2023)، التي هدفت من المنهج شبه التجريبي إلى تحسين الصحة النفسية العامة، وتعزيز الرضا عن الحياة،

والتقاول، والسعادة لدى الاطفال في سن الإعدادية، من دراسة أثر برنامج تدخل قائم على علم النفس الإيجابي، وتصميم شبه تجريبي (قبلي-بعدي)، وشارك في البرنامج (60) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الصحة النفسية العامة، وزيادة ملحوظة في تقدير الذات، وارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، وجميع هذه التحسينات كانت دالة إحصائياً، ويشير تحليل النتائج إلى أن البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي أدى إلى تحولات نفسية ذات دلالة عالية في جميع المؤشرات، وهو ما يدعم فاعلية علم النفس الإيجابي للتدخلات النفسية في مرحلة المراهقة، ونظراً لتشابه الدراستين في الفئة العمرية المستهدفة، وطبيعة التدخل فإن هذا يدعم دقة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حنور وآخرين (2023)، التي هدفت لدراسة فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي؛ لتحسين الرضا عن الحياة لدى الاطفال ضحايا التمر الإلكتروني، والتحقق من استمرارية البرنامج وفاعليته، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الاطفال ضحايا التمر الإلكتروني، واستمرارية فاعلية البرنامج لما بعد فترة المتابعة، وتشترك هذه الدراسة، والدراسة الحالية في برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، واستهدافها فئة من الأطفال تعاني من الضغوط النفسية والاجتماعية، وهذا يعزز ما توصلت إليه الباحثة في الدراسة الحالية.

وتوافقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عبد المقصود وآخرين (2022)، التي هدفت لدراسة فاعلية توظيف برنامج مسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال المصابين بالفشل الكلوي، وذلك على عينة تكونت من (16) طفلاً وطفلة، تتراوح أعمارهم ما بين (10-15) عاماً، مستعملة المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أطفال المجموعة

التجريبية؛ حيث وجدت فروقا دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أطفال المجموعة التجريبية، ما يوضح فاعلية البرنامج المستعمل لأطفال المجموعة التجريبية دون أطفال المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي فنيات أو جلسات خاصة بالبرنامج المستعمل ، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية ويدعم نتائجها؛ حيث إن الدراستين استهدفتا الأطفال الذين يعانون من ظروف ضاغطة، ويعانون من انخفاض تقدير الذات، والرضا عن الحياة، وأشارت نتائج الدراستين إلى استجابة إيجابية للتدخلات النفسية التي تمت بتطبيق البرنامج الإرشادي رغم اختلاف النظرية التي استند إليها البرنامج الإرشادي.

تعزو الباحثة التحسن في الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي إلى أن الأطفال نجحوا في إعادة تفسير تجاربهم الحياتية الصعبة التي مروا بها بشكل أكثر إيجابية مبالإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي (PCBT)، والذي ركز من على تعديل أنماط التفكير السلبية، وتعزيز المعاني الإيجابية، والتفائل الواقعي، وبناء تقدير الذات؛ حيث إن هذا الارتفاع الملحوظ (من 2.65 إلى 3.75) يدل على أن البرنامج نجح في بناء إدراك أكثر اتزاناً للحياة لدى الأطفال، وقام بتحسين شعور الانتماء والقبول، وتطوير مهارات في التعامل مع المشكلات، ونظراً لأن هؤلاء الأطفال قد تعرضوا لفقد وإهمال، أو هجران من قبل الأسرة، فإنه بالتأكيد أثر بشكل سلبي على إحساسهم بقيمة الذات ومعنى الحياة، وبالتالي فإن البرنامج الإرشادي، وفر تعويضاً جزئياً للنقص في الإشباع العاطفي والاجتماعي، وزاد من وعي الأطفال بذواتهم، وحياتهم، وتحويلهم من دور "الضحية" إلى دور "الفاعل"، ومن تعزيز تقديرهم لذواتهم والشعور بالقدرة على التأثير الذي تم من البرنامج الإرشادي لديهم، والاستجابة بشكل فاعل لتدخلات البرنامج الإرشادي، فإنه ساهم في تعزيز الرضا عن الحياة.

وارتباطاً في نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory)، فإن النظرية تفترض أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى مستوى أساسي من الرضا عن الحياة بعد حدوث التغيرات الحياتية (سلبية أو إيجابية)، اعتماداً على شخصيتهم، ومدى قدرتهم على التكيف، وفي حال الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، فإنهم قد اعتادوا على حرمان متعدد الأوجه (أسري، عاطفي، اجتماعي)، ومع مرور الوقت فإنهم يتكيفون بشكل جزئي مع هذا الواقع المؤلم، لكنهم يظلون دون المستوى الطبيعي من الرضا عن الحياة، وبفضل البرنامج الإرشادي حصل ما يمكن تسميته بـ "كسر لحالة الجمود التكيفي السلبي"؛ أي أن الأطفال بدأوا بإعادة بناء مشاعر الرضا، والانتماء، والمعنى، الارتفاع في المتوسط (من 2.65 إلى 3.75) يعكس أن الأطفال قاموا بتنفيذ آليات التكيف الإيجابي، وهذا يؤكد أن التكيف ليس حتمياً ولا جامداً، ويمكن إعادة تشكيله عبر التدخلات النفسية المنظمة والفاعلة.

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ثمانية أسابيع.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (3.75)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لقياس المتابعة (3.96)، وهذا يُشير إلى تحسن في الرضا

عن الحياة، ما يعني استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية؛ أي أن التحسن الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية استمر وزاد بعد فترة المتابعة.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دراسة حنور وآخرين (2023)، التي هدفت إلى قياس استمرارية أثر برنامج ارشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى الاطفال ضحايا التمر الإلكتروني، وأشارت النتائج إلى استمرارية فاعلية البرنامج بعد انتهاء الجلسات بالقياس التتبعي، ما يشير إلى أن التغيرات النفسية كانت عميقة وجوهرية وليست مؤقتة، وهو ما ينسجم مع نتائج الدراسة الحالية؛ حيث يشير ارتفاع المتوسط التتبعي إلى أن تحسن في الرضا عن الحياة لم يكن آنياً أو مؤقتاً، بل استمر وتطور كما حصل في دراسة حنور وآخرين.

بينما أشارت دراسة الأسعد وآخرين (2023)، التي تناولت فاعلية برنامج قائم على علم النفس الإيجابي للاجنات السوريات، والتي اشتملت على قياس قبلي، وبعدي، وتتبعي، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدي والتتبعي، ما يدل على ثبات الأثر وليس زيادته، وبالمقارنة مع نتائج الدراسة الحالية، فإن النتيجة أظهرت ارتفاعاً إضافياً بين القياس البعدي والتتبعي، وهو مؤشر على أن البرنامج الحالي لم يحقق فقط ثبات الأثر، بل زاد تأثيره بعد مرور الوقت، وهو يشير إلى فاعلية أعمق، وتأثير أقوى لدى الأطفال المشاركين.

في ضوء هذه النتيجة، ترى الباحثة أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً ليس فقط في إحداث التغيير في مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال، بل وتحسن مستوى الرضا عن الحياة بعد فترة المتابعة، دون تدخل مباشر من القائمين على البرنامج، وهذا مؤشر إيجابي، ومهم يدل على أن البرنامج لم يحدث تغييرات وقتية ومؤقتة، بل ساهم في ترسيخ آليات تفكير إيجابية،

و(استراتيجيات) نفسية داخلية ساعدت الأطفال على التكيف، وتحقيق مستوى أعلى من التقدير لحياتهم، وهو ما يؤكد أن الأطفال بدأوا يطبقون فعلياً ما تعلموه من مهارات خلال البرنامج في حياتهم اليومية، وأصبح لديهم قدرة على إعادة تفسير تجاربهم بشكل إيجابي، وعزز شعورهم بأنهم أكثر قدرة على التحكم في عواطفهم، والذي انعكس على تقييمهم العام لحياتهم، وهذا يعكس تحولاً عميقاً في البنية المعرفية، والانفعالية لهؤلاء الأطفال، وهو ما تسعى إليه البرامج المستندة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي.

التوصيات

بناءً على النتائج للدراسة، يمكن التوصية بما يلي:

1. تعميم تطبيق البرنامج المطور في الدراسة الحالية القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي

الإيجابي في المؤسسات الإيوائية ودور الرعاية التي تقدم خدمات للأطفال فاقد الرعاية

الأسرية وتبنيه ، لما له من تأثير فاعل في تحسين الصحة النفسية للأطفال.

2. تدريب الأخصائيين النفسيين، والاجتماعيين العاملين في المؤسسات الإيوائية على تصميم وتنفيذ برامج قائمة على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، واستعمال أدوات قياس علمية لقياس الأثر.
3. تفعيل دور المؤسسات المجتمعية (مثل: المدارس، النوادي، دور العبادة، الجمعيات) في دعم هذه الفئة من الأطفال، وتخفيف الوصمة الاجتماعية المرتبطة بهم.
4. الاستثمار في بناء برامج الدعم النفسي الاجتماعي، والإرشاد الإيجابي، لأنه أثبت فاعليته في إعادة بناء الرضا الداخلي حتى في أكثر البيئات قسوة؛ حيث إن التكيف ليس حتمياً ولا جامداً بل يمكن إعادة تشكيله عبر تدخل نفسي فاعل ومنظم.
5. إطلاق حملات توعوية تركز على أهمية الصحة النفسية للأطفال في المؤسسات الإيوائية، لكسر الوصمة الاجتماعية، وخلق حاضنة داعمة مجتمعية لهم.
6. توفير خيارات رعاية بديلة أسرية تركز على بقاء الأطفال مندمجين في مجتمعاتهم كبديل لنظام المؤسسات الإيوائية، لتحقيق المصلحة الفضلى للأطفال ونشأتهم في بيئة أسرية آمنة وحاضنة.

المقترحات البحثية:

- 1) تكرار البحث على عينات مختلفة من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية (ذكور، إناث، أعمار مختلف، مؤسسات مختلفة) للتحقق من عمومية النتائج على فئات أوسع.
- 2) إجراء دراسات تتبعية طويلة المدى لفحص استمرارية البرامج الإرشادية بعد فترات زمنية أطول مثلاً ما بين (3-6) أشهر، لتقديم تصور أكثر عمقاً حول استدامة التأثير.

**3) مقارنة فاعلية أنواع مختلفة من البرامج الإرشادية (مثل: الإرشاد الروائي، الإرشاد باستعمال
الفنون، الإرشاد باللعب) مع الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي لتحديد أكثر البرامج فاعلية في
البيئة الفلسطينية.**

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

قائمة المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع باللغة العربية

إبراهيم، عبد الستار. (2001). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين

تطبيقه، القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب.

أرجايل، مايكل ويونس، فيصل. (1993). سيكولوجية السعادة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

أبو اسعد، أحمد وعربيات، أحمد. (2008). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الأسعد، فاتن والختاتنه، سامي. (2023). فاعلية برنامج إرشادي مستند الى علم النفس الإيجابي في تحسين قوة الانا والرضا الحياتي لدى اللاجئين السوريين. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الباشا، فاتن ومصمودي، زين الدين. (2019). برنامج تدريبي لعلم النفس الإيجابي ودوره في تحسين جودة الحياة دراسة ميدانية في جامعة بسكرة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

بايلس وسيلجمان. (2009). قوة التفكير الإيجابي، (ترجمة هند رشدي)، القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع (تاريخ النشر الأصلي 1952).

حسين، طه وحسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، عمان: دار الفكر.

الحميدي، حسن. (2013). الخصائص (السيكومترية) لمقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للمراهقين. دراسات تربوية ونفسية- مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، 80: 113-156.

حنفي وآخرون. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (21): 170-206.

حنور، قطب والعتار، محمود وصحاح، عبدالله. (2023). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي لتحسين الرضا عن الحياة لدى الاطفال ضحايا التتمر الإلكتروني. *مجلة كلية التربية،* 109، 99-124.

حنور، قطب. (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي إيجابي في خفض الشعور بالضغط النفسية للتخفيف من أعراض الاضطرابات النفسجسمية لدى الطالبات الأمهات العاملات. *مجلة كلية التربية ببها، مصر،* 119(2): 1-62.

الخولي، عبد الله. (2024). فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخلات الامتتان في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط،* 40(4): 2-68.

الدسوقي، مجدي. (2013). *مقياس الشعور بالسعادة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية. الذبيات، علة والحبيس، فراس. (2023). الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين النساء المنتسبات وغير المنتسبات للأحزاب السياسية في الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

ذكى، ميريان. (2022). البنية العاملية لمقياس السعادة الدراسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، مصر،* عدد يوليو 2022: 326-361. رخا، هاني ويونس، ربيع والكبير، أحمد. (2021). الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة التربية جامعة الأزهر، مصر،* 5(190): 289-325.

رضوان، منى. (2018). فاعلية برنامج ترفيهي لتنمية الشعور بالسعادة وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لأطفال ما قبل المدرسة من مرضى السرطان. *مجلة الطفولة والتربية، مصر،* 36(3): 354-427.

الزواهرة، ناجح. (2021). الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات.

المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 20(5): 155-168.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.N211220>

الزويني وآخرون. (2016). علم النفس الإيجابي نشأته أهدافه تطبيقاته، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

زيان، بسمة وبوعيشة، فتحية. (2024). الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي: الموجه الرابعة من الإرشادات المعرفية السلوكية. مجلة البحوث والدراسات العلمية، جامعة المدية، الجزائر، 1(18): 40-57.

شعبان، كاملة وتيم، عبد الجبار. (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد وعبد الرحمن، محمود. (1998). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

الشيوي، شادية ومعوض، دينا والسعيد، نادية. (2023). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالسعادة النفسية لدى الاطفال المغترب آباءهم. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، مصر، 122: 1059-1079.

الصادق، عادل وبكري، جيهان وعبد الوهاب، مروي. (2023). الخصائص (السيكومترية) لمقياس الطمأنينة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة أسوان،

39(39): 32-46. <https://doi.org/10.21608/mkts.2023.343584>

الضمور، ختام والسفاسفة، محمد. (2018). أثر برنامج إرشادي في خفض اعراض ما بعد

الصدمة وتنمية الرضا عن الحياة لدى الطلبة اللاجئين السوريين. (أطروحة دكتوراه غير

منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

العاسمي، رياض. (2016). علم النفس الإيجابي الجزء الأول، عمان: دار الإعصار للنشر

والتوزيع.

عبد الجواد، أسماء. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بصورة الجسد لدى المتأخرات عن

الزواج. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، مصر (52): 628-658.

عبد المطلب، عبد المطلب. (2023). مستوى الشعور بالسعادة لدى طلبة جامعة الكويت بعد

جائحة كوفيد 19 في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة

الكويت، الكويت، 3(17): 267-282.

عبد المقصود، أماني. (2015). شبكات التواصل الاجتماعي وجودة الحياة الأسرية، وقائع

المؤتمر العلمي الأول للجمعية العربية للقياس والتقييم: شبكات التواصل الاجتماعي

والأسرة والمجتمع - الواقع والتحديات (ص. 6-20). العاشر من رمضان، مصر:

الجمعية العربية للقياس والتقييم.

عبد الوهاب، أماني وعبد اللطيف، محمود وطعيمة، مي والقرش، سارة. (2022). فاعلية توظيف

برنامج مسرحي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال المصابين بالفشل

الكلي. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، مصر، 30: 315-353.

عبد الوهاب، أماني. (2013). مقياس الرضا عن الحياة (للأطفال والمراهقين). القاهرة: مكتبة

الأنجلو المصرية.

العريفي، ابتهاج وإسماعيل، أحمد. (2023). الخصائص (السيكومترية) لمقياس اكسفورد للسعادة باستعمال النظرية الكلاسيكية ونموذج التقدير الجزئي لدى عينة من طلبة جامعة تعز. مجلة الناطقين بغير اللغة العربية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، 6(16): 95-118.

عوده، أحمد وملكوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إربد: مكتبة الكتابي.

قاسم، آمنة وعبدالله، سحر. (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، سوهاج، مصر، 53: 80-145.

محاميد، فايز. (2016). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على اللعب الجشطالتي في تحسين درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من الأطفال المساء معاملتهم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 30(1): 25-50.

محمد، إيمان. (2024). فاعلية برنامج قائم على مبادئ نظرية التدفق النفسي لتنمية السعادة الأكاديمية والدافعية الداخلية لدى طلاب كلية التربية مرتفعي الملل الأكاديمي. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، 3(2): 436-526.

ملحم، سامي. (2012). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط (6)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

النوبيات، قدور. (2016). الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له. مقاربات، 4(1): 127-134:

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/35952>

الوكيل، سيد. (2024). تباين مستويات السعادة النفسية في ضوء النوع والكلية والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية لدى طلاب وطالبات جامعة الفيوم. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 2(21): 536-571.

يوسف، حدة. (2015). التدريب التحصيلي ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج المعرفي عند ميكينوم، دراسات نفسية، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.

يونس، إبراهيم. (2017). *قوة علم النفس الإيجابي*، الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdi, S., Bayesteh, S., & Darabi, M. (2023). Examining the Effectiveness of Therapy Based on the Quality of Life on Improving the Psychological Wellbeing and Happiness of Mothers with Exceptional Children . **MEJDS**, 13: 38-47.
- Agid, O., McDonald, K., Siu, C., Tsoutsoulas, C., Wass, C., Zipursky, RB., et al. (2012). Happiness in first-episode schizophrenia. **Schizophrenia Res**, 141(1): 98-103. [PubMed ID: 22901593]. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2012.07.012>.
- Ahadi, H., & Mohseni, N. (2002). **Developmental psychology essential concept at adolescent & youth**. 8th ed. Tehran, 55-70. Persian.
- Alrawahneh, F. (2025). The effectiveness of a group counseling program in positive psychology in reducing anxiety and depression and improving the quality of life among high school students. **King Abdulaziz University Journal of Educational and Psychological Sciences**, 4(1), Article 16. DOI: <https://doi.org/10.4197/Edu.4-1.16>.
- American Academy of Pediatrics. (2000). Committee on early childhood and adoption and dependent care. Developmental issues for young children in foster care. **Pediatrics**, 106(5):1145-50. [PubMed ID: 11061791].
- American Psychological Association, n.d. **What Is Cognitive Behavioral Therapy?** Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>.
- Amiri, A., Rasouli-Azad, M., Afshari, B., Chehri, A., Amiri, M., & Rezaie, Z. (2024). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on mental health, life expectancy,

- and happiness in patients receiving methadone maintenance treatment. **Journal of Education and Health Promotion**, 13:391. doi: 10.4103/jehp.jehp_781_23
- Anne M. G., Martin, G., Bruno, D., & Zumbo, A. (2011). Investigating the Substantive Aspect of Construct Validity for the Satisfaction with Life Scale Adapted for Children: A Focus on Cognitive Processes. **Soc Indic Res** 100, 37–60 (2011). <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9603-x>.
- Antin, L. (2018). **Solution-focused brief therapy (SFBT)**. Good Therapy. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/solution-focused-therapy>.
- Argyle, M., Martin, A., & Lu, L. (1995). The Oxford Happiness Inventory. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (pp. 87–97). Oxford University Press.
- Aslı Sis, Ç. & Tülay, K. (2022). The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Volume 49. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>.
- Baiocco, R., Verrastro, V., Fontanesi, L., Ferrara, M.P., & Pistella, J. (2019). The contributions of self-esteem, loneliness, and friendship to children's happiness: The roles of gender and age. **Child Indic. Res.**, 12: 1413–1433.
- Bakalim, O., & Taşdelen Karçkay, A. (2017). Effect of group counseling on happiness, life satisfaction and positive-negative affect: A mixed method study. **International Journal of Psychology Studies**, 10(3), 21-37.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman.
- Bannink, F. & Geschwind, N. (2021). **Positive CBT**. Individual and group treatment protocols for positive cognitive behavioral therapy. Hogrefe Publishers.
- Bannink, F. P. (2017). **Practicing positive CBT: From reducing distress to building success**. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Besio, C. & Peralta, A. & Rodriguez, F. & Mira, F. & Ponce, F. & Sjoberg, O. (2019). Improving Life Satisfaction And Job Satisfaction Of Employees Through An Intervention To The Supervisors. **Interdisciplinary Journal of Philosophy & Psychology**, 14:17-24.
- Bradley, T.F. (2020). **45 Techniques every counselor should know**. (3ed), Pearson Education.

- Busubul, N., Abidin, A., & Qodariah, L. (2023). Adaptation of the Satisfaction With Life Scale–Children (SWLS-C) for Children and Adolescents: Indonesian Version. *Roczniki Psychologiczne*, 26(3), 195-213.
- Cavazzoni, F., Fiorini A., Shoman, H., Diab, M., & Veronese, G. (2021). The role of gender and living context in shaping Palestinian children’s agency and well-being. *Gender, Place & Culture, A Journal of Feminist Geography*, 29(2): 222-247.
- Celestine, N. A & Nash, J. (2023). **4 Ways to Improve and Increase Self-Efficacy**. Retrieved Sep 19, 2023, from: positive psychology Web site: <https://2u.pw/pochlhD>.
- Chakhssi, F., Kraiss, J., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1):211. doi: 10.1186/s12888-018-1739-2.
- Cherry, K. (2023). **How to Achieve a State of Flow**. Retrieved January 22, 2024, from verywellmind, Web site: <https://www.verywellmind.com/what-is-flow-2794768#toc-examples-of-a-flow-state>.
- Cognitive Model**. (2019). Retrieved from Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. Website: <https://beckinstitute.org/cognitive-modelz>
- Deborah, L., Elkis-Abuhoff, M., & Erin Poland, S. (2022). Exploring the effects of nature-based art therapy on happiness and life satisfaction. *The Arts in Psychotherapy*. Volume 81. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101966>. doi:10.14687/jhs.v14i1.437.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychology*, 4: 15-23.
- Diener, E., Scollon, C.N., & Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Diener, E., Ed., **Springer: Dordrecht, The Netherlands**, 67–100.
- El-Abbassy, A. A., El Din Salam, A. H., El Berry, K. I., & Elfeshawy, R. (2023). Positive psychology intervention for promoting mental health, life satisfaction and happiness level among adolescents. Menoufia University.

https://www.researchgate.net/publication/369890501_Positive_Psychology_Intervention_for_Promoting_Mental_Health_Life_Satisfaction_and_Happiness_Level_among_Adolescents

- Erin, C. & Shigehiro, O. (2021) . A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning Psychological Review. **American Psychological Association**.
<http://dx.doi.org/10.1037/rev0000317>.
- Furchtlehner, L. M., Fischer, E., Schuster, R., & Laireiter, A. R. (2024). A comparative study on the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive behavioral therapy on flourishing, happiness and satisfaction with life: A randomized controlled trial. **Journal of Happiness Studies**, 25, Article 104.
<https://doi.org/10.1007/s10902-024-00806-y>
- Garcia, E. (2011.) **A tutorial on correlation coefficients**, information- retrieval- 18/7/2018.<https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf>.
- Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., & Peeters, F. (2019). Positive cognitive behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-subject comparison with traditional cognitive behavior therapy. **Behaviour Research and Therapy**, 116: 119-130.
- Gómez, D.O., Aznar, F.C., & Inzunza, J.A. (2019). Family, school, and Neighborhood microsystems influence on children's life satisfaction in Chile. **Child Indic.**, 12: 1915–1933.
- Grant, A. & O'Connor, S. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: A pilot study with implications for practice. **Industrial and Commercial Training**, 42. 102 – 111.
- Gwinn, C. & Hellman, C. (2019). **Hope rising: How the science of HOPE can change your life**. New York, NY: Morgan-James Publishing.
- Halil, I., Tuna, H., Sema, Y., & Gamze, U. (2024). Determining the Effect of Telehealth Intervention for Lupus Patients on Pain, Happiness, and Life Activities: A Randomized Controlled Study. **Pain Management Nursing**. 25(3): 316-322.
<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2024.02.005>.
- Heather, C . (2019). **Psychology of Happiness: A Summary of the Theory & Research**, Positive Psychology, website: [PositivePsychology.com](https://www.PositvePsychology.com) Blog - [Helping You Help Others](https://www.PositvePsychology.com). <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>.

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**, 33, 1073-1082. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- History of Cognitive Behavior Therapy.** (2019). Retrieved from Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Website: <https://beckinstitute.org/about-beck/our-history/history-of-cognitive-therapy>.
- Holder, M.D., & Klassen, A. (2010). Temperament and happiness in children. **Journal of Happiness Studies**, 11: 419–439.
- Jang, S., Kim, E. S., Cao, C., Allen, T. D., Cooper, C. L., Lapierre, L. M., O'Driscoll, M. P., Sanchez, J. I., Spector, P. E., Poelmans, S. A. Y., Abarca, N., Alexandrova, M., Antoniou, A.-S., Beham, B., Brough, P., Carikci, I., Ferreira, P., Fraile, G., Geurts, S., ... Woo, J.-M. (2017). Measurement Invariance of the Satisfaction with Life Scale Across 26 Countries. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 48(4), 560-576. <https://doi.org/10.1177/0022022117697844>
- Jorn, A. (2018). **Rational Emotive Behavior Therapy**. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/rational-emotive-behavior-therapy/>.
- Kamp Dush, C.M., Taylor, M.G., & Kroeger, R.A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. **Family Relation**, 57: 211–226.
- Kamran, F., Abbasi, Gh., & Hassanzadeh, R. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on life satisfaction, future anxiety, and perceived stress in gifted students. **Advances in Cognitive Sciences**, 25(4): 33-47.
- Katschnig, H. (2006). Quality of life in mental disorders: Challenges for research and clinical practice. **World Psychiatry**, 5(3):139-45. [PubMed ID: 17139340]. [PubMed Central ID: PMC1636133].
- Kim, B., & Nam, Y. (2014). A study on the effects of changes in employment status on life satisfaction for three different modified equivalence scales household income groups of the disabled: low, middle, and high household incomes. **Disabil Employ**. 24(3):67–98.
- Kim, D., & Kim, M. (2015). A study on the factors affecting life satisfaction among people with developmental disabilities. **Disabil Employ**, 25:209–33.
- Lee, M.-A., & Kawachi, I. (2019). The keys to happiness: Associations between personal values regarding core life domains and happiness in South

e0209821. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209821>

- Lee, SY., & Lee, JS. (2015). Factors affecting the life satisfaction of the mentally ill people in mental care facilities. **Journal of Digit Converge**, 13:231–9.
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., & Hopko, S. D. (2001). **A brief behavioral activation treatment for depression: Treatment manual. Behavior Modification**, 25(2), 255-286.
- Leto, I.V., Petrenko, E.N., & Slobodskaya, H.R. (2019). Life satisfaction in Russian primary schoolchildren: Links with personality and family environment. **Journal of Happiness Studies**, 20: 1893–1912.
- Leung, C., Leung, T., Lau, D., Ng, R., Fatin, S., Chutke, S., Pui, C., Dai, J. X., Yu, J., & Jia, J. (2025). Improving children and adolescents' quality of life, personal growth, well-being, and safety through health-behavioral education: A pre-post intervention study. **Frontiers in Public Health**, 13, Article 1527268. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1527268>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). **Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths**. Sage publications.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**, 50, 370-396.
- McLeod, S. A. (2019, Jan 11). **Cognitive behavioral therapy. Simple Psychology**. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>
- Milani Far, B. (2004). **Mental health**. 15th ed. Tehran; 2004. Persian.
- Morin, A. (2019). **Functional Assessment: What it is and how it works**. Understood. Retrieved from Understood Website: <https://www.understood.org/en/school-learning/evaluations/evaluation-basics/functional-assessment-what-it-is-and-how-it-works>
- Okorodudu, GN. (2010). Influence of parenting styles on adolescent delinquency in delta central senatorial district. **Edo Journal of Counseling**, 3(1). <https://doi.org/10.4314/ejc.v3i1.52682>.

- Park, J. K. (2015). The acceptance of a disability and the life satisfaction of individuals with severe physical disabilities. **Korean Journal for Physical Mult Health Disabil.** 58:1–28.
- Perkins, B. A., Satkus, P., & Finney, S. J. (2020). Examining the Factor Structure and Measurement Invariance of Test Emotions Across Testing Platform, Gender, and Time. **Journal of Psychoeducational Assessment**, 38(8), 969-981. <https://doi.org/10.1177/0734282920918726>
- Peter, H. & Michael, A. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. **Personality and Individual Differences**. 33(7): 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6).
- Resta, E. (2023). **Towards defining ambition: how and when it leads to extreme behavior.** (Un published Thesis), SAPIENZA University, Roma.
- Røysamb, E., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., & Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. **Scientific Reports**, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29881-x>
- Rush, A. J., & Beck, A. T. (1978). Cognitive therapy of depression and suicide. **American Journal of Psychotherapy**, 32(2), 201–219. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=1979-24065-001&site=ehost-live&scope=site>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. **Psychotherapy & Psychosomatics**, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Schwarzer, R.; & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, **Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs**, 35-37.
- Seligman, M.E. (2006). **Learned optimism: How to change your mind and your life.** New York: Vintage Books.
- Seligman, M.E. (2011). **Flourish.** New York: Free Press.
- Seligman, M.; & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An interoduction, **American Psychologist**, 55(1) :5-14

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. **Social Indicators Research**, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), **Handbook of social and clinical psychology: The health perspective** (pp. 285–305). Pergamon Press.
- SOS Children's Villages. (2016). *Child at risk report: The child without parental care*. SOS Children's Villages. Retrieved from <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/99ed8967-5f6c-4765-89c7-5d3822b08fbc/Child-at-Risk-Report-2016-ECOM-for-web.pdf>
- Stewart, ME., Watson, R., Clark, A., Ebmeier, KP., & Deary, IJ. (2010). A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. **Personal Individual Differ**, 48(7):845-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.011>.
- Uzun Cicek, A., Ucuz, I., Isik, C. M., & Temelli, G. (2023). Evaluation of cognitive disengagement syndrome in children with obsessive-compulsive disorder: Clinical implications. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, 28(4), 1449-1462.
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. **International Journal of Psychological Studies**, 10(3): 21-28.
- Zhang, Z. 7 Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. **Journal of Happiness Studies**, 20(4), 1305-1312.

الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم

ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص (السيكومترية)

ج. كتاب تسهيل مهمة

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

تحكيم استبانة

حضرة الدكتور..... المحترم

تجري الباحثة دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية"

The Effectiveness of Counseling Program Based on Positive CBT in Improving Happiness and Life Satisfaction for Children Who have Lost Family Care

وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي - جامعة القدس المفتوحة. أضع بين أيديكم الاستبانة الخاصة بهذه الدراسة، وللتقة العالية بكم، فإنني أرجو منكم تحكيمها ليتسنى إتمام البحث المذكور؛ حيث قامت الباحثة بالاطلاع على مجموعة من المقاييس ذات العلاقة بالموضوع، وستستعمل الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة مقياسين، هما:

المقياس الأول: مقياس أكسفورد للسعادة (OHQ) Oxford Happiness Questionnaire.

المقياس الثاني: مقياس الرضا عن حياة الطفل (SWLS-C).

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة: آلاء سامي عواد فطافطة

بإشراف: أ. د. محمد أحمد شاهين

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الهاتف أو البريد الإلكتروني:			

الجزء الأول- البيانات الشخصية: أرجو التكرم بوضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	السؤال
	الاسم
	الجنس ذكر () أنثى ()
	العمر

	الصف	
--	------	--

الجزء الثاني - مقياس الدراسة

مقياس أكسفورد للسعادة (OHQ) Oxford Happiness Questionnaire						
تم تطوير المقياس استناداً إلى (عبد المطلب، 2023).						
الرقم	الفقرة	انتماء الفقرة		الصياغة اللغوية		مناسبتها للبيئة
		غير منتبهة	منتبهة	واضحة	غير واضحة	
1	لا أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي (-)					
2	أهتم كثيراً بالآخرين					
3	أشعر أن الحياة مكافأة كبيرة لنا					
4	لدي مشاعر دافئة تجاه معظم الناس					
5	لست متفائلاً وبخاصة فيما يتعلق بالمستقبل (-)					
6	أجد معظم الأشياء ممتعه					
7	أنا ملتزم ومنهمك بما ألتزم به					
8	الحياة جيدة					
9	لا أعتقد أن العالم هو مكان جيد (-)					
10	أضحك كثيراً					
11	لا أعتقد أنني شخص جذاب (-)					
12	هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال (-)					
13	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي					
14	أنا سعيد جداً					
15	أرى الجمال في بعض الأشياء					
16	أضفي البهجة على الآخرين					
17	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريد					
18	أشعر بأنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد (-)					
19	أشعر بأنني قادر على تحمل أي شيء					
20	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير					

21	أعيش تجارب مبهجة ومفرحة								
22	من الصعب علي اتخاذ القرارات (-)								
23	لا أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي (-)								
24	أشعر أنني أمتلك قدراً كبيراً من الطاقة								
25	عادة لي تأثير جيد في الأحداث								
26	لا أشعر بالبهجة مع الأشخاص الآخرين (-)								
27	لا أشعر أنني بصحة جيدة (-)								
28	ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي (-)								
29	لا أستيقظ شاعراً بالراحة (-)								
<p align="center">المقياس الثاني: مقياس الرضا عن حياة الطفل SWLS-C</p> <p align="center">تم تطوير المقياس استناداً إلى (Busubul et al., 2023)</p>									
الرقم	الفقرة	انتماء الفقرة	الصياغة اللغوية	مناسبتها للبيئة	التعديل المقترح				
		متنمية	غير متنمية	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة		
1	حياتي قريبة من الطريقة التي أود أن تكون عليها في أغلب الأحيان In most ways my life is close to the way I would want it to be								
2	الأمر في حياتي تسير على ما يرام The things in my life are excellent								
3	أرى أنني سعيد في حياتي I am happy with my life								
4	حتى الآن أنا أحصل على الأشياء الضرورية التي أريدها في حياتي So far, I have gotten the important things I want in life								
5	إذا كنت سأعيش الحياة مرة أخرى، فإنني أود أن تكون بنفس الطريقة If I could live my life over, I would have it the same way								

شكراً لحسن تعاونكم

الملحق (ب): قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	أ. د. حسني عوض	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
2	أ. د. كمال سلامة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
3	أ. د. أحمد أبو أسعد	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة

4	أ. د. زياد بركات	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة
5	أ. د. أحمد عربيات	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
6	أ. د. معتصم مصلح	أستاذ	علم نفس تربوي	جامعة القدس المفتوحة
7	أ. د. يوسف ذياب عواد	أستاذ	صحة نفسية	جامعة القدس المفتوحة
8	أ. د. باسم الدحادحة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
9	د. فايز محاميد	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة النجاح الوطنية
10	د. إبراهيم المصري	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة الخليل
11	د. محمد العوري	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة بير زيت
12	د. إياد اشتية	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
13	د. أحمد حنني	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة النجاح الوطنية
14	د. بشار كمال عنبوسي	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي	وزارة التربية والتعليم

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطفل/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية"، لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: آلاء سامي

فطافطة

بإشراف: أ. د. محمد

أحمد شاهين

الجزء الأول - البيانات الشخصية: أرجو التكرم بوضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	السؤال
	الاسم
	الجنس ذكر () أنثى ()
	العمر
	الصف

القسم الثاني - مقياس أكسفورد للسعادة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي					
2	أهتم كثيراً بالآخرين					
3	أشعر أن الحياة مكافأة كبيرة لنا					

4	لدي مشاعر دافئة تجاه معظم الناس				
5	لست متفائلاً خاصة فيما يتعلق بالمستقبل				
6	أجد معظم الأشياء ممتعه				
7	أنا ملتزم ومنهمك بما ألتزم به				
8	الحياة جيدة				
9	أعتقد أن العالم هو مكان جيد				
10	أضحك كثيراً				
11	أعتقد أنني شخص جذاب				
12	هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال				
13	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي				
14	أنا سعيد جداً				
15	أرى الجمال في بعض الأشياء				
16	أضفي البهجة على الآخرين				
17	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريد				
18	أشعر بأنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد				
19	أشعر بأنني قادر على تحمل أي شيء				
20	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير				
21	أعيش تجارب مبهجة ومفرحة				
22	من الصعب علي اتخاذ القرارات				
23	أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي				
24	أشعر أنني أمتلك قدراً كبيراً من الطاقة				
25	عادة لي تأثير جيد في الأحداث				
26	أشعر بالبهجة مع الأشخاص الآخرين				
27	أشعر أنني بصحة جيدة				
28	ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي				
29	نادراً ما أستيقظ شاعراً بالراحة				

الفقرات (5، 12، 18، 22، 28، 29) اتجاهها سالب، وتصحح عكسياً.

القسم الثالث: مقياس الرضا عن حياة الطفل

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	حياتي قريبة من الطريقة التي أود أن تكون عليها في أغلب					
2	الأمر في حياتي تسير على ما يرام					
3	أرى أنني سعيد في حياتي					
4	حتى الآن أنا أحصل على الأشياء الضرورية التي أريدها					
5	إذا كنت سأعيش الحياة مرة أخرى، فإنني أود أن تكون بن					

مع بالغ شكري

الباحثة

الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص (السيكومترية)

ملحق(1) - أداة قياس السعادة:

القسم الثاني - مقياس أكسفورد للسعادة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بالرضا عن أسلوب حياتي					
2	أهتم كثيراً بالآخرين					
3	أشعر أن الحياة مكافأة كبيرة لنا					
4	لدي مشاعر دافئة تجاه معظم الناس					
5	لست متفائلاً خاصة فيما يتعلق بالمستقبل					
6	أجد معظم الأشياء ممتعه					
7	أنا ملتزم ومنهمك بما ألتزم به					
8	الحياة جيدة					
9	أعتقد أن العالم هو مكان جيد					
10	أضحك كثيراً					
11	أعتقد أنني شخص جذاب					
12	هناك فجوة بين ما أريد أن أفعله وما قمت به من أفعال					
13	أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي					
14	أنا سعيد جداً					
15	أرى الجمال في بعض الأشياء					
16	أضفي البهجة على الآخرين					
17	أستطيع إيجاد الوقت المناسب لكل ما أريد					
18	أشعر بأنني لا أستطيع التحكم بحياتي بشكل جيد					
19	أشعر بأنني قادر على تحمل أي شيء					
20	أشعر بأنني متيقظ ذهنياً إلى حد كبير					
21	أعيش تجارب مبهجة ومفرحة					
22	من الصعب علي اتخاذ القرارات					
23	أشعر بوجود معنى أو هدف في حياتي					
24	أشعر أنني أمتلك قدراً كبيراً من الطاقة					
25	عادة لي تأثير جيد في الأحداث					
26	أشعر بالبهجة مع الأشخاص الآخرين					
27	أشعر أنني بصحة جيدة					
28	ليس لدي ذكريات سعيدة من الماضي					
29	نادراً ما أستيقظ شاعراً بالراحة					

الفقرات (5، 12، 18، 22، 28، 29) اتجاهها سالب، وتصحح عكسياً.

الملحق (2) - أداة قياس الرضا عن الحياة للأطفال (مقياس SWLS-C) :

مقياس الرضا عن حياة الطفل

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	حياتي قريبة من الطريقة التي أود أن تكون عليها في أغلب					
2	الأمر في حياتي تسير على ما يرام					
3	أرى أنني سعيد في حياتي					
4	حتى الآن أنا أحصل على الأشياء الضرورية التي أريدها في					
5	إذا كنت سأعيش الحياة مرة أخرى، فإنني أود أن تكون بنفس					

ملحق (3) - البرنامج الإرشادي



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

البرنامج الإرشادي

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين
مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية

إعداد:

آلاء سامي عواد فطافطة

إشراف:

أ. د. محمد شاهين

نموذج استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

حضرة الأستاذ الدكتور الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي، بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية"، وفيما يلي أرفق لكم البرنامج الإرشادي بصيغته الأولية، لما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام بهذا الموضوع، فإنني أتوجه إليكم بإبداء آرائكم، والحكم على مدى صلاحية محتوى البرنامج من حيث:

1. مدى مناسبة الجلسات في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة.
2. أهداف البرنامج.
3. وضوح الجلسات.
4. عدد الجلسات.
5. الاقتراحات التي ترونها مناسبة.

شاكرة ومقدرة لكم حسن تعاونكم،

الباحثة/ آلاء فطافطة

إشراف/ أ. د. محمد شاهين

استمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

الرقم	الموضوع	التحكيم		الملاحظات
		مناسب	غير مناسب	
1	العنوان			
2	أهداف البرنامج			
3	الفترة الزمنية			

			عدد الجلسات	4
			ترتيب الجلسات	5
			محتوى الجلسات	6

الاقتراحات التي ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

.....

.....

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين
مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية

المقدمة

يعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي الذي يبنى على الدمج بين الأبحاث القائمة في توجه علم النفس الإيجابي والإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBT)، ضمن الإطار الإرشادي المعرفي السلوكي (Bannik & Geschwind, 2021)، وجاء هذا الدمج لتسريع خطة الإرشاد، وجعلها مختصرة وذات فاعلية، وزيادة تقبلهم لنواحي القصور سواءً على المستوى الذاتي أم في الحياة بشكل عام عبر التدريب على اكتساب مهارات العيش والمرونة الكافية لتخطي الصعوبات (زيان وبو عيشة، 2024)، وسيسهم هذا البرنامج في تحسين مستوى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال.

يتضمن الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي وهو الموجه الرابعة من الإرشاد المعرفي السلوكي، الدمج بين ثلاث نظريات ذات فاعلية في المجال الإرشادي، هي: الإرشاد المعرفي السلوكي، علم النفس الإيجابي، والإرشاد المختصر المرتكز على الحلول، ويعدّ الدمج بين هذه الثلاثة توجهات فاعلاً ومؤثراً ويساعد على تحويل الانتباه من التركيز على نقاط الضعف إلى الاستثمار في نقاط القوة، وفي الوقت ذاته تعديل الأفكار غير المنطقية والسلبية التي تنشأ لدى هؤلاء الأطفال نتيجة الصدمات التي عايشوها وما أثمرته على حياتهم وسلوكاتهم، وفي الوقت ذاته مراعاة عصر السرعة والتركيز على حل المشكلات في تدخلات فاعلة ومختصرة.

يمثل الإرشاد النفسي للأطفال الذين يفقدون الرعاية الأسرية عنصراً حيوياً لتعزيز صحتهم العاطفية والنفسية وتطوير قدراتهم الاجتماعية، والعلاقات الإنسانية بسلسلة من الإجراءات المبنية على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي المرتبطة في تسلسل زمني، وسيتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات إرشادية سيتم تطبيقه على عينة من الأطفال الفاقدي للرعاية الأسرية الذين يعيشون في منظمة قرى الأطفال فلسطين، بواقع جلستين أسبوعياً لمدة خمسة أسابيع متواصلة، ومدة كل جلسة (90) دقيقة باستعمال مجموعة من الفنيات و(الاستراتيجيات) المستمدة من الإرشاد

المعرفي السلوكي الإيجابي الذي يضم فنيات علم النفس الإيجابي والإرشاد المختصر المرتكز على الحل والإرشاد المعرفي السلوكي، مثل: أسلوب التقدير، الحديث الخالي من المشكلات، علامات حقل الألغام، أسلوب التفكير المتفائل، وقف التفكير، الواجبات البيتية، التدريب على التحصين ضد التوتر، أسلوب الإرشاد بالقراءة، مذكرات أفضل اللحظات، التدريب السلوكي، لعب الدور، الخيال الإيجابي، الأنشطة الترفيهية.

أهداف البرنامج الإرشادي

أولاً: الهدف العام للبرنامج

تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية في منظمة قرى الأطفال في فلسطين باستعمال برنامج إرشادي يستند إلى بعض (استراتيجيات) الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، وتقصي فاعلية هذا البرنامج في تحسين السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية.

ثانياً: الأهداف الفرعية للبرنامج

تتمثل الأهداف الفرعية للبرنامج الإرشادي لتحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة فيما يأتي:

1- تطوير برنامج إرشادي برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقدى الرعاية الأسرية.

2- بناء علاقة إرشادية مبنية على الثقة، والتقبل، والتعاون، والاحترام بين المجموعة الإرشادية المشاركة في البرنامج والباحثة منفذة البرنامج.

- 3- تزويد المشاركين في الدراسة بالمعلومات اللازمة حول الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي المستند إليه البرنامج.
- 4- تزويد المجموعة المشاركة بمعلومات حول مفهوم السعادة، وأهميتها، وأبعادها، وخصائصها، وكيفية رفع مستوى الشعور بالسعادة.
- 5- تزويد المجموعة المشاركة بمعلومات حول مفهوم الرضا عن الحياة، وأهميته، وكيفية تطوير الرضا عن الحياة .
- 6- استعمال الأساليب والفنيات المعززة للشعور بالسعادة لدى الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، وتدريبهم عليها في أثناء الجلسات.
- 7- تنمية الشعور بالرضا عن الحياة عند أفراد المجموعة التجريبية.
- 8- تحسين مستوى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، بما ينعكس على قدرات الأطفال وخصائصهم بشكل إيجابي.

الفئة المستهدفة من البرنامج

الأطفال فاقدو الرعاية الأسرية، الذين يعيشون في منظمة قرى الأطفال في فلسطين.

الاستراتيجيات والفنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي

عملاً على تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، فإن البرنامج سيوظف (الاستراتيجيات) والفنيات

الآتية:

العقد السلوكي: وهو عبارة عن اتفاقية مكتوبة بين المرشد والأفراد يتفقون بموجبها على المشاركة في البرنامج الإرشادي بهدف تحسين مستوى السعادة، والرضا عن الحياة بالالتزام بالجلسات والواجبات البيتية، ما يساعد الأطفال على الشعور بالمسؤولية والالتزام.

- **تقنية المحاضرة (Lecture):** وهي أسلوب من أساليب الإرشاد الجمعي التعليمي، وتهدف إلى تعليم المسترشدين المهارات المطلوبة، يتخللها ويلبها مناقشات (الباشا ومصمودي، 2019).

- **تقنية المناقشة الجماعية:** وتظهر أهمية المناقشات الجماعية في أنها بمثابة موقف مناسب للتدريب على ممارسة المسؤولية الاجتماعية الواعية، وفرصة ممارسة الحوار الجماعي، وشعور الفرد بأهميته في الجماعة (الباشا ومصمودي، 2019).

- **أسلوب التقدير:** يوفر أسلوب التقدير الوسيلة للانتقال من المفاهيم المجردة نحو أهداف ممكنة التحقيق؛ حيث عادة ما تشمل أسئلة التقدير الطلب من المسترشد أن يحدد رقماً (من 1 إلى 10)، والذي يحدد أين يقع المسترشد عند نقطة معينة بحيث كلما زادت الأرقام الإيجابية كانت النتائج أو الخبرة إيجابية، ويمكن للمسترشدين تحديد أهدافهم عن طريق تحديد مؤشرات حول سلوكهم، وما إن يتم وضع هدف فإن أسلوب التقدير يساعد المسترشد في التحرك باتجاه الوصول إلى الهدف (Bradley, 2020).

- **التحصين ضد التوتر:** ويعتمد هذا الأسلوب على فكرة مساعدة المسترشدين على التكيف مع الضغوطات الخفيفة بحيث تسمح لهم بتطوير القدرة على تحمل أشكال أكثر شدة من الضغوطات؛ حيث اعتقد (ميكناوم) أن المسترشدين قادرون على زيادة كفاءتهم للتكيف بتعديل أفكارهم حول أدائهم خلال المواقف الضاغطة (يوسف، 2015).

- الحديث الخالي من المشكلات: يشارك هذا الأسلوب المرشد مع المسترشدين في مناقشة إجابيات الحياة، وما الذي يشعرون بالرضا، وينجح معهم بشكل جيد، وهو مفيد في انتزاع نقاط القوة ومصادر الدعم لدى المسترشدين (Bradley, 2020).

- وقف التفكير: يستعمل أسلوب وقف التفكير لتعليم الأفراد كيفية مقاطعة الأفكار المرغوب عنها ، يعدّ أسلوب وقف التفكير أسلوباً ناجحاً لأسباب عدّة؛ حيث أن الأمر "قف" يمكن أن يكون عقابياً، وبذلك يقلل من احتمالية معاودة حدوث الفكرة، بالإضافة إلى أن الأمر "قف" تعمل على صرف الانتباه، وتتنافر مع الفكرة المرغوب عنها ، وكذلك فإن استبدال الأفكار السلبية المرغوب عنها بعبارات لتقبل الذات هي عبارة عن عملية تعتمد على "الكف المتبادل" (Bradley, 2020).

- التعزيز الإيجابي: قد يكون التعزيز صريحاً أو ضمناً، ويقوم هذا النوع من التعزيز على تقديم التعزيز الإيجابي بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وتساعد هذه الفنية في إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة المحيطة به، وتساعد على زيادة الوعي بالأفكار السلبية، التي تؤثر في سلوكه واستجاباته تجاه الأحداث، والمواقف التي يتعرض لها (حسين وحسين، 2006).

- الحديث الإيجابي مع الذات: وهو الحوار المستمر الذي يدور بيننا وبين أنفسنا، وهو شكل من أشكال التفكير ثلاثي الأبعاد الذي يقوم على الكلمات، والصور، والانفعالات، ومن منطلق أن أفكارنا مبنية على حديثنا الذاتي مع أنفسنا، فمن الضروري أن يكون هذا الحديث إيجابياً لا سلبياً (إبراهيم، 2011).

- التخيل الإيجابي: التخيل قوة تنموية لتحقيق الإنجازات، كتخيل النجاح ومواجهة التحديات مع بعض تمارين الاسترخاء، ومن الممكن أن يصاحب تنفيذ هذه الفنية فنيات أخرى كالتحدث الإيجابي عن الذات (يونس، 2017).

- **العصف الذهني:** توليد أفكار لحل مشكلة معينة بوضع الذهن في حالة الإثارة والتفكير حول الموضوع، أو القضية المطروحة، بحيث يتاح للفرد جو من الحرية يسمح بظهور كل الآراء والأفكار (الباشا ومصمودي، 2019).

- **التفكير المتفائل:** إن دحض الأفكار اللاعقلانية السلبية، تجعل الفرد يدرك أن طريقة التفكير غير السليمة تسبب له المشكلات (يونس، 2017)، وعليه فإن تنفيذها يعزز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى الفرد.

- **الامتنان للذات والآخر:** حالة العرفان التي يشعر بها الفرد بفضل النعم التي يعيشها (يونس، 2017)، ويقدم خلالها المشارك رسالة شكر لذاته، ولكل من له فضل عليها.

- **بناء نقاط القوة:** استكشاف نقاط القوة لدى الفرد من سمات شخصية إيجابية، وتدخلات نقاط القوة هي الأنشطة التي تنطوي على تحديد استعمالواستعمال نقاط القوة وتطويرها، مثل: الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، والتفكير المستقبلي، وتحديد الأهداف (العاسمي، 2016).

- **فنية الفعل الإيجابي:** هو أن يبدأ الفرد بممارسة أفعال إيجابية، كأن يقوم (ببروفات) تحاكي الواقع والمواقف التي قد تواجهه (يونس، 2017).

- **لعب الدور:** تمثيل أدوار ونماذج معينة بوجود قدوة ملائمة، ومع مرور الوقت يتحول الدور الذي يقوم به إلى واقع يعيشه، ويستطيع منه تعلم مهارات اجتماعية (أبو أسعد وعربيات، 2008).

- **النمذجة:** هي تدريب الأفراد على مهارات اجتماعية معينة من أجل إكسابهم سلوكيات جديدة مرغوب فيها بالتعلم الاجتماعي، وذلك بالتعرف إلى النماذج السوية، والاقتداء بها من القصص الواقعية أو الرمزية (أبو أسعد وعربيات، 2008).

- **الواجبات البيتية:** إعطاء المسترشد واجبات خارج نطاق الجلسة، ما يساعد من تأكيد التحسينات التي كان قد تناولها خلال الجلسة الإرشادية مع المرشد، ويجب أن تكون الواجبات المنزلية مرتبطة

ارتباطاً دقيقاً بالهدف الإرشادي الذي يعمل عليه المرشد؛ من أجل تحقيق الفائدة المرجوة (الشناوي، 1998).

- **علامات حقل الألغام:** عادة يستعمل هذا الأسلوب في نهاية عملية الإرشاد؛ حيث يمكن المرشد من استعمال ما تم تعلمه في مواقف مستقبلية؛ إذ إن المرشد والمرشد يخلقان مواقف قد تحدث في المستقبل ويقومون بالتدرب على حل المشكلات باستعمال كافة المهارات التي قاموا بتعلمها في الجلسات الإرشادية للحفاظ على مستوى الرضا عن الحياة لدى الأطفال (Bradley, 2020).

- **الأنشطة الترفيهية:** كالألعاب لكسر حالة الملل، والروتين، وتحفيز المشاركات على اكتساب المهارات المطلوبة (الباشا ومصمودي، 2019).

الأسس الإجرائية للبرنامج الإرشادي

يعتمد البرنامج المراد استعماله على الأسس الإجرائية الآتية:

1. المناقشة المفتوحة: تُعدُّ هذه المناقشة ضرورية وبخاصةً حينما يتطلب الأمر تقوية العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمشاركين؛ وذلك لتحديد طبيعة المشكلة، وتقويمها ووضع الأهداف الإرشادية الأولية.

2. مراجعة الجلسة السابقة: وذلك باستدعاء المكونات الأساسية التي تضمنتها الجلسة السابقة بمشاركة المرشدين المشاركين، ومراجعة الواجبات المنزلية، والتأكد من إتمامها، وهذا يُعدُّ بمثابة التغذية الراجعة للجلسة السابقة، وربطها بالجلسة الآتية.

3. تعليم الفنية الجديدة: وذلك بشرح الأسس النظرية للفنية الجديدة، وإعطاء أمثلة توضيحية عليها، والتدريب على الفنية الجديدة، والتدرج في مدى صعوبتها، وذلك بمشاركة المشاركين أو باستعمال أدوات عرض أخرى فاعلة.
4. التقويم الذاتي للجلسة (تغذية راجعة): ويتم ذلك عن طريق سؤال الباحثة للمشاركين عن تقييمهم للجلسة وما مدى الاستفادة منها، والمتوقع في الجلسة القادمة.
5. الواجبات المنزلية: تحديد واجب منزلي في كل جلسة (عدا الجلسة الأخيرة)، ويطلب من المشاركين تطبيق ما تم اكتسابه من مهارات.
6. مراجعة محتوى الجلسة: تقدم الباحثة للمشاركين ملخصاً وافياً سريعاً لما تم تناوله في الجلسة.
7. إجراء التقييم الختامي للبرنامج لمعرفة مدى فاعليته.
8. تطبيق الاختبار البعدي للبرنامج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.
9. تطبيق الاختبار التتبعي بعد مضي ستة أسابيع من تطبيق البرنامج.

تصميم البرنامج

نظراً لمراعاة خصائص عينة البحث، ومحتوى الجلسات في البرنامج، فإن البرنامج المقترح يتكون من (10) جلسات، يتم تقديم كل جلسة في الغرفة الإرشادية بواقع جلستين أسبوعياً، ويستغرق تطبيقه فترة زمنية مقدارها (5) أسابيع، والفترة الزمنية التي تستغرقها الجلسة الواحدة (90) دقيقة.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

الأسس العامة

مراعاة الأسس العامة التي يقوم عليها الإرشاد النفسي ومنها ثبات السلوك الإنساني النسبي ومرونته، وحق الفرد في الحصول على الخدمات الإرشادية والنفسية في مختلف مراحل العمر، وحق المسترشد في تقرير المصير، وتقبله كما هو دون قيود أو شروط.

الأسس النفسية

الفئة المستهدفة من البرنامج تتشكل من اليافعين واليافعات الذين يمرون بتحديات فقدان الرعاية الأسرية، والعيش في منظمة قري الأطفال في فلسطين، كما أن محتويات البرنامج المتوقعة جاءت منسجمة مع خصائص النمو للمشاركين في البرنامج، مع الأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المشاركات في مستوى الفاعلية الذاتية والتعرض لصدمات نفسية.

الأسس الفلسفية

تعتمد مرجعية البرنامج المقترح على مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي، وأساليبه التدريبية، والذي يركز على فهم الجانب الإيجابي من التجربة الإنسانية للوقاية من المشكلات النفسية بالتركيز على نقاط القوة الإيجابية في داخل الإنسان، والتي تحتاج إلى من ينقب عنها وينميها، وإذا استطاع المرشد البحث، والتتقيب عنها فإن كثيرا من المشكلات سوف تتلاشى تدريجياً (العاسمي، 2016).

الأسس الفسيولوجية

من منطلق وجود علاقة قوية بين العوامل (الفسيولوجية)، و(البيولوجية)، والنفسية، فقد أخذ بعين الاعتبار الضغوط النفسية المرتبطة في التغيرات النمائية لهذه المرحلة العمرية.

الأسس الأخلاقية

ركزت الباحثة على أهمية الالتزام بأخلاقيات العمل الإرشادي بالاهتمام بالآتي :

- التأكيد على سرية المعلومات المتداولة في أثناء الجلسة الإرشادية.
- التأكيد على العلاقة الإرشادية المهنية القائمة على الثقة والاحترام المتبادلين.
- مراعاة خصوصية الفئة المستهدفة وهم الأطفال فاقدو الرعاية الأسرية وخصائصها خاصة لدى المشاركين والمشاركات.

الأسس الاجتماعية

الإنسان كائن اجتماعي؛ حيث تسهم الأسرة (البيولوجية) والأسرة البديلة والمدرسة، وجماعة الرفاق، في تنميته اجتماعياً ويتم ذلك بجلسات الإرشاد الجمعي (شعبان وتيم، 1999)، وهذا الأساس تمت مراعاته في إعداد البرنامج الإرشادي.

الأدوات المستعملة

سوف تستعمل الباحثة عددًا من الأدوات، هي:

رسومات أو بطاقات، وجهاز عرض البيانات (LCD)، ولوح قلاب، وجهاز لا بتوب، وأقلام حبر، وأقلام سبورة، وأوراق بيضاء، وسبورة، ومقص ولاصق، وعروض تقديمية، وفيديوهات، وضيافة (مشروبات، مأكولات خفيفة).

خطوات بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي

ستقوم الباحثة بالعديد من الخطوات لإعداد وبناء وتطبيق البرنامج الإرشادي، تتلخص في الآتي

:

أولاً: خطوات بناء البرنامج

وتتلخص هذه الخطوات بالآتي :

- اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الإرشادي و بنيائه على الإطار النظري للدراسة الذي تناول المفاهيم، والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيراتها.
- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي استعملت برامج إرشادية تستند إلى بعض (استراتيجيات) الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي لتنمية المهارات لدى المشاركين فيها بشكل عام حتى تتمكن الباحثة من معرفة أهم الفنيات والأساليب التي استعملتها تلك البرامج، والاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي، وعليه تم إعداد برنامج يستند إلى (استراتيجيات) من الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة.
- تحديد الهدف العام للبرنامج المراد تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.
- تحديد أهم الاحتياجات، واللوازم التي يتطلبها تطبيق البرنامج، وتسهم بشكل فعلي في تحقيق أهداف البرنامج.
- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء وأصحاب الاختصاص في ميدان الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم، وأخذ التغذية الراجعة منهم، والتعديل على البرنامج لتطويره، وتجويد مكوناته.

ثانيًا: خطوات تطبيق البرنامج

1. الاتفاق بين الباحثة من جهة وبين أفراد المجموعة التجريبية المتمثلة بالأطفال المشاركين من جهة أخرى على أهمية الالتزام جلسات البرنامج، وتحمل المسؤولية الفردية تجاه الانتظام والتفاعل، بعد قيام الباحثة بإيضاح الأهداف وخطة التنفيذ.
2. يُقدم لأفراد المجموعة الضابطة تدخلات مغايرة لتلك المقدمة للمجموعة التجريبية.
3. تطبيق البرنامج خلال العام (2025).

4. سيتم تنفيذ الجلسات الإرشادية حسب الخطة وعددها (10) جلسات، بواقع جلستين أسبوعياً، والمدة الزمنية لكل جلسة (90) دقيقة.

5. سيتم تنفيذ الجلسات الإرشادية بشكل جماعي.

تقويم البرنامج

تم تقويم البرنامج بالطرق الآتية:

1. **التقويم الأولي:** إذ سيعرض البرنامج على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وكذلك تطبيق مقاييس الدراسة لتسجيل القياس القبلي.

2. **التقويم البنائي:** وتم التقويم المصاحب لعملية بناء البرنامج الإرشادي، الذي يعقب انتهاء كل جلسة باستبانة خاصة لتقويم الجلسات تناسب الفئة المستهدفة من إعداد الباحثة.

3. **التقويم النهائي:** تم تطبيقه في نهاية البرنامج الإرشادي ككل؛ للتعرف إلى فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق مقاييس الدراسة على المجموعات التجريبية؛ لتسجيل القياس البعدي.

4. **التقويم التبعي:** وذلك بإعادة تطبيق مقاييس الدراسة على أطفال المجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من انتهاء جلسات البرنامج (فترة المتابعة) للكشف عن بقاء أثر البرنامج.

5. **رأي المشاركين والمشاركات (أفراد المجموعة التجريبية):** وينفذ هذا التقييم عقب كل جلسة بتوجيه الأسئلة المتعلقة بتقييمهم للبرنامج المطبق من جهة، وأداء المرشد من جهة أخرى، بهدف الحصول على تغذية راجعة فورية تحقق للباحثة التقييم المرحلي للبرنامج خلال تطبيقه، وللتأكد من أن البرنامج الإرشادي يحقق أهدافه.

6. **رأي الباحثة في البرنامج من خلال التساؤل حول:**

- هل تحققت أهداف البرنامج الإرشادي في رفع مستوى السعادة، والرضا عن الحياة لدى الأطفال.
- هل كان عدد جلسات البرنامج الإرشادي مناسباً لأفراد المجموعة التجريبية.

حدود البرنامج

- **حدود مكانية:** ينحصر تنفيذ البرنامج على الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية الذين يقيمون في منظمة قرى الأطفال - فلسطين.
- **حدود زمانية:** طُبّق البرنامج خلال العام (2025م).
- **الحدود الموضوعية:** البرنامج المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي لتحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة.
- **الحدود البشرية:** الأطفال فاقدى الرعاية الأسرية الحاصلين على أقل الدرجات بحسب مقاييس الدراسة المُطبقة عليهن.

مراحل تطبيق البرنامج

1. مرحلة البدء.
2. مرحلة الانتقال.
3. مرحلة العمل والبناء.
4. مرحلة الإنهاء.

آلية تنفيذ البرنامج

قامت الباحثة بإعداد ملخص يوضح مضمون البرنامج الإرشادي من حيث: عنوان الجلسة، وأهدافها، والأساليب، والفنيات المستعملة فيها، ومدتها الزمنية، وإجراءاتها، وفيما يلي توضيح لجلسات البرنامج من حيث: عنوان الجلسة، وأهدافها، ومدتها الزمنية، والأدوات المستعملة ، والفنيات المطبقة، وإجراءات تنفيذها.

جلسات البرنامج الإرشاد

الجلسة الأولى

مدة الجلسة: (90) دقيقة

عنوان الجلسة: (تعارف وبناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة:

1. التعارف بين الباحثة والأطفال وبناء العلاقة الإرشادية.
 2. كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والأطفال من جهة وبين الأطفال .
 3. توضيح متغيرات البرنامج، وأهدافه، ومناقشتها.
 4. مناقشة التوقعات من البرنامج.
 5. وضع قوانين للمجموعة وبناء العقد السلوكي.
 6. تزود المشاركين بعدد الجلسات، ومواعيدها، والالتزام بذلك بالمواظبة على الحضور في الموعد المحدد والمكان المخصص للجلسات.
- (الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية، التعزيز الإيجابي، العقد السلوكي.

الأدوات المستخدمة: أوراق (A4)، اللوح، الأقلام الملونة، صور، كرة صغيرة.

المدة الزمنية (90) دقيقة.

- (25) دقائق: نشاط (كرتي) يتكلم وثلاث حقائق للتعارف.
- (15) دقائق: التعريف بالبرنامج ومتغيراته، ومواعيد وأماكن جلساته.
- (15) دقائق: مناقشة توقعات المشاركين، وتعزيز التوقعات الإيجابية.
- (10) دقائق: وضع قوانين للمجموعة من المشاركين أنفسهم، وكتابة العقد السلوكي.
- (15) دقائق: نشاط ختامي، وتلخيص، وإنهاء الجلسة.

إجراءات الجلسة

قسمت الأهداف إلى إجراءات كالاتي :

- ترحب الباحثة بالأطفال، وتشكرهم على الحضور، وعلى قبولهن المشاركة في البرنامج، ثم تعرفهم بنفسها وبسعادتها للقائهم في المجموعة.

تمرين: "كرتي يتكلم"

الأهداف:

1. كسر الجليد بين المراهقين.

2. تعريف المشاركين ببعضهم بطريقة مرحة.

3. تشجيع التواصل والتفاعل.

الأدوات:

• كرة صغيرة خفيفة (مثل كرة مطاطية أو كرة إسفنجية).

الخطوات:

• ترحب الباحثة بالمجموعة وتشرح لهم أن الهدف من التمرين هو التعرف على بعضهم بطريقة ممتعة.

• اطلب منهم الوقوف في دائرة.

• أمسك الكرة وأبدأ بتعريف نفسي، على سبيل المثال: "اسمي آلاء، وأحب القراءة". ارم الكرة إلى أي شخص في الدائرة.

• الشخص الذي يمسك الكرة يعرف عن نفسه بسرعة (اسمه وشيء يحبه أو هواية يمارسها). يستمر هذا حتى يتحدث الجميع.

• في الجولة الثانية، سأقوم بإضافة تحدٍ بسيط، مثل:

• "قل اسم الشخص الذي رمى الكرة لك قبل أن تخبر عن صفة جميلة لديك".

النشاط الثاني: "لعبة 3 حقائق وحقيقة واحدة خاطئة":

• اجعل كل مشارك يذكر 3 حقائق عن نفسه اثنتين صحيحات وحقيقة واحدة خطأ.

• يقوم بقية المشاركين بمحاولة تخمين الحقيقة الخطأ.

• هذا النشاط يشجع على التفاعل ويكسر الحواجز بينهم.

- تعرف الباحثة الأطفال المشاركين بالبرنامج ومتغيراته، والهدف الرئيس منه، وهو تحسين

السعادة، والرضا عن الحياة، وذلك بتطبيق بعض (استراتيجيات) الإرشاد المعرفي السلوكي، مع

إعطاء الأطفال شرح مفهوم السعادة، والرضا عن الحياة للمراهقين يجب أن يكون بسيطاً، عملياً،

ومبنيًا على أمثلة واقعية تتناسب مع أعمارهم وتفكيرهم كالاتي:

ما هي السعادة؟

السعادة ليست شيئاً واحداً ثابتاً؛ هي مشاعر إيجابية نشعر بها عندما نقوم بشيء نحبه أو عندما

نعيش لحظات ممتعة، مثال: الشعور بالسعادة عند النجاح في امتحان، قضاء وقت مع الأصدقاء،

أو ممارسة هواية مفضلة السعادة لا تعني أن تكون حياتك خالية من المشكلات، بل أن تجد

لحظات فرح وسط التحديات.

أنواع السعادة:

1. سعادة قصيرة المدى: هي لحظات فرح مؤقتة لكنها تضيف معنى للحياة، مثل أكل طعام تحبه

أو مشاهدة فيلم ممتع.

2. سعادة طويلة المدى: تأتي من تحقيق الأهداف، بناء العلاقات الجيدة، والشعور بالإنجاز.

ما هو الرضا عن الحياة؟

• الرضا عن الحياة يعني أن تكون مرتاحًا ومتقبلًا لظروفك، حتى إذا لم تكن مثالية مثال: قد لا تحصل دائمًا على كل ما تريد، ولكنك تشعر بالامتنان لما لديك، وتعمل لتحسين حياتك.

كيف يتحقق الرضا؟

1. التركيز على ما تملك بدلًا من ما تفتقده، فكر في الأشياء الجميلة في حياتك، مثل: الأسرة، الأصدقاء، الصحة.

2. التحكم في أفكارك: إذا ركزت على الإيجابيات، وحاولت مواجهة التحديات بتفاؤل، ستشعر بالرضا.

3. تحقيق أهدافك تدريجيًا: لا تنتظر أن تكون حياتك مثالية، استمتع بالرحلة نحو تحقيق أحلامك. السعادة والرضا لا يعنيان أن تكون حياتك مثالية، بل أن تكون قادرًا على رؤية الأشياء الجيدة فيها والعمل لتصبح أفضل. كلاهما يأتي من داخلك، وليس من الخارج.

وضع القواعد: توضح الباحثة أننا بحاجة لاتفاق حول القواعد التي يجب أن نلتزم بها جميعا؛ لنشعر بالراحة في اللقاءات، ونطلب منهم اقتراح القواعد التي تجعلهم يشعرون بالراحة، ونتأكد أن تشمل القواعد السرية، واحترام الآراء، والمشاركة، والالتزام، واحترام المشاعر، وعدم المقاطعة، ثم نقوم بكتابة كل هذه القواعد على بطاقات، وتعلق على لوحة اللوحة في القاعة ، ويوقع كل طفل على اللوحة بما يعكس موافقته، والتزامه، وتبقى هذه الصور معلقة في القاعة طيلة فترة تنفيذ البرنامج.

الواجب البيتي: تطلب الباحثة من الأطفال في نهاية كل يوم حتى موعد اللقاء القادم في كتابة ثلاثة أشياء جعلتك تشعر بالسعادة (يمكن أن تكون أشياء صغيرة وجبة لذيذة، الضحك مع صديق، سماع اغنية، كلمة جميلة من شخص)

اليوم	الأشياء التي اسعدتني
-------	----------------------

1.	
2.	
3.	
1.	
2.	
3.	

إنهاء الجلسة: تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتشكر المشاركين على التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة.

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة:

ضع دائرة حول الاجابة التي تعبر عن رأيك:

1. كيف شعرت في أثناء الجلسة :

مستمتع جداً 😄 عادي 😐 لم أكن مستمتع. 😡

2. هل ترغب في حضور الجلسة القادمة ؟

نعم ربما لا

الجلسة الثانية

مدة الجلسة: (90) دقيقة

عنوان الجلسة: السعادة

أهداف الجلسة:

1. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم السعادة وأهميتها في حياتنا.

2. أن يستنتج الأطفال مصادر السعادة في حياتهم.

(الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، لعب دور، الواجب

البيتي.

الأدوات المستعملة : اللوح، أوراق (A4)، أقلام ملونة، شريط لاصق، بطاقات ملونة.

المدة الزمنية: (90) دقيقة.

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(20) دقائق: تمرين شجرة السعادة.

(15) دقيقة: لعب دور حول مواقف تجعلنا نشعر بالسعادة.

(5) دقائق: شرح الواجب البيتي.

(5) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

_ ترحب الباحثة بالأطفال، وتشكرهم على التزامهم، ومن ثم تتم مناقشة الواجب البيتي.

_ تمرين شجرة السعادة: تخبر الباحثة الأطفال الأشياء التي تجعلنا سعداء هي الأشياء التي نشعر

بمشاعر إيجابية، ونشعر بارتياح تجاهها.

تعرض الباحثة لوحة عليها صورة شجرة، وتعطي كل طفل خمس أوراق ملونة على شكل أوراق،

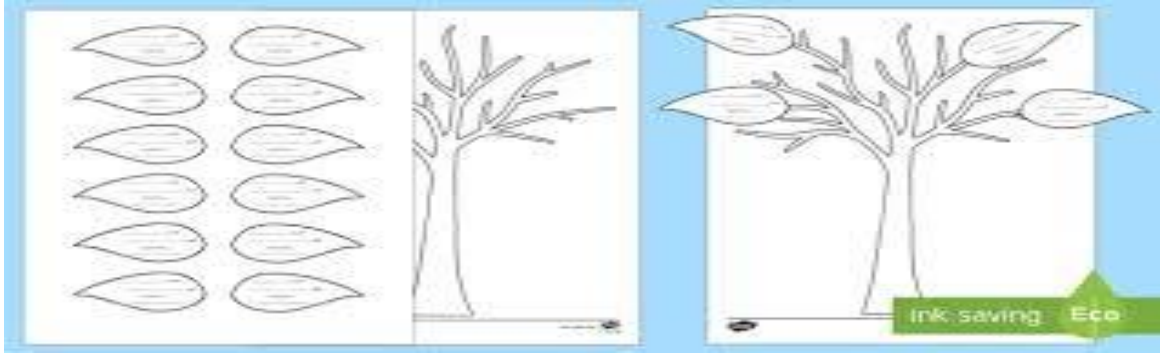
وتطلب من كل طفل كتابة خمسة أشياء تجعله يشعر بالسعادة.

بعد ذلك يقوم كل طفل بعرض أوراقه، وتثبيتها على شجرة السعادة.

بعد أن ينتهي الأطفال تؤكد الباحثة أن أسباب السعادة قد تكون داخلية مرتبطة في أفكارنا،

وسماتنا، ووضوح أهدافنا، وبذل جهد لتحقيقها سواء خارجية ترتبط في علاقاتنا بالآخرين أم

الأشخاص المحيطين بنا.



تمرين لعب دور: تمارين لعب الأدوار (Role-Playing) يمكن أن تكون أداة رائعة؛ لتعزيز المشاعر الإيجابية، وزيادة الوعي بالسعادة في المواقف اليومية؛ لمساعدة الأطفال على ممارسة السعادة، وإدراكها في حياتهم، وقسمت الباحثة الأطفال إلى مجموعات ثنائية، وطلبت من كل مجموعة تمثيل (سيناريوهات) لمواقف تجعل الأطفال سعداء، وبعد أن تنتهي كل مجموعة تقوم بعرض مشهدها.

من المواقف التي يمكن اقتراحها:

إليك بعض (السيناريوهات) للمواقف السعيدة التي يمكن أن تُستعمل في التمارين:

1. الاحتفال بنجاح صديق

(السيناريو): أحد أصدقائك حصل على علامة مميزة على مستوى المدرسة، أو أنجز هدفاً كبيراً.

قم بتهنئته، وتنظيم مفاجأة صغيرة له.

• دور A: الشخص الذي يحتفل بصديقه.

• دور B: الصديق الذي تم الاحتفال به.

• الهدف: التعبير عن مشاعر الفخر والدعم، واستكشاف كيفية نشر السعادة بين الآخرين.

2. لقاء غير متوقع مع صديق قديم

(السيناريو): تصادف صديقًا قديمًا لم تراه منذ سنوات في مكان غير متوقع مثل السوق، أو مركز أنشطة.

• دور A: الشخص الذي رأى صديقه القديم.

• دور B: الصديق القديم.

• الهدف: إبراز مشاعر الحنين، والفرح باللقاء، وتبادل الذكريات، والمجاملات.

3. تلقي هدية غير متوقعة

(السيناريو): أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة يقدم لك هدية مفاجئة تعبر عن تقديره لك.

• دور A: الشخص الذي يقدم الهدية.

• دور B: الشخص الذي يتلقى الهدية.

• الهدف: تعلم كيفية التعبير عن الامتنان، والتقدير بطريقة إيجابية.

4. نجاح فريق كرة القدم

(السيناريو): أكمل فريقك مباراة كرة قدم بنجاح، وأشاد المدرب به.

• دور A: قائد الفريق الذي يشكر الجميع.

• دور B: أحد أعضاء الفريق الذي يعبر عن شعوره بالفخر بالإنجاز.

• الهدف: التركيز على العمل الجماعي، والفرح المشترك بالنجاح.

5. تحقيق حلم شخصي

(السيناريو): نجحت في تحقيق حلم أو هدف كان صعب المنال، مثل السفر إلى بلد تحبه أو الفوز بمسابقة.

الفوز بمسابقة.

• دور A: الشخص الذي يشارك الخبر السعيد مع الآخرين.

• دور B: الصديق أو الشخص الذي يقدم التهانى.

• الهدف: التعبير عن الفرح بالإنجاز ومشاركة السعادة مع الآخرين.

6. رسالة شكر مؤثرة

السيناريو: تلقيت رسالة شكر مؤثرة من صديق، أو زميل تقديرًا لمساعدتك.

• دور A: الشخص الذي يكتب رسالة الشكر.

• دور B: الشخص الذي يقرأ الرسالة، ويتفاعل معها.

• الهدف: تعلم كيفية التأثير الإيجابي في الآخرين عبر الكلمات، وتقدير المشاعر.

- عند استعمال هذه (السيناريوهات)، نحاول التركيز على المشاعر الإيجابية، وكيفية التعبير عنها بصدق وطبيعية.

الواجب البيتى:




محاولة إسعاد الآخرين: يكلف الأطفال بمهمة إسعاد شخص ما كل يوم حتى موعد اللقاء القادم، المطلوب أن تجعله يشعر بالسعادة بأشياء بسيطة، وممكنة مثل: قول كلمة طيبة، مساعدة في أعمال بسيطة، مشاركة صديق في فهم الواجب، مساعدة في تنظيف السفرة بعد الطعام، مساعدة أخ في ترتيب ملابس، نركز أن يحدد الطفل المشاعر التي شعر بها في أثناء محاولة إسعاد الآخرين.

الشخص الذي أسعدته	الطريقة التي أسعدته بها	الشعور الذي شعرت أنا به

إنهاء الجلسة: تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتركز على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وضرورة القيام بعمل الواجب البيتي.

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع إشارة (✓) تحت صورة الملصق الذي يعبر عن تقييمك للجلسة:

الجلسة الثالثة

مدة الجلسة: (90) دقيقة

عنوان الجلسة: الرضا عن الحياة

أهداف الجلسة الإرشادية:

1. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم الرضا عن الحياة وأهميته في حياتنا.

2. أن يتعلم الأطفال مهارات التفكير الإيجابي، وتبني نظرة متفائلة للحياة.

(الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، النمذجة، لعبة

ترفيهية. الواجب البيتي، الحديث الإيجابي مع الذات.

الأدوات المستعملة : اللوح، أوراق (A4) بيضاء وملونة، أقلام ملونة، شريط لاصق، مقص،

لاصق، جرائد ومجلات مصورة قديمة، مقصات.

المدة الزمنية: (90) دقيقة

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(40) دقيقة: تمرين "ملصقي" لمساعدة الأطفال على معرفة ذواتهم.

(10) دقائق: عصف ذهني حول مفهوم الرضا عن الحياة، وأهميته في حياتنا.

(15) دقائق: تمرين الرؤية الإيجابية.

(5) دقائق: توضيح الواجب البيتي.

(5) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

_ ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على التزامهم، ومن ثم تناقش الواجب البيتي.

_ **تمرين ملصقي:** ويهدف هذا النشاط إلى تعزيز معرفة الأطفال لذواتهم

نشرح للأطفال بأن كل طفل سوف يصنع لوحة خاصه به تمثل شخصيته، وصفاته المميزة،

وأحلامه، والأشياء التي يحبها ولا يحبها، والأنشطة التي يستمتع بها باستعمال صور يختارها،

ويقصها من المجلات القديمة، ويلصقها بالطريقة التي تعبر عنه.

نعطي الأطفال (كرتوناً) كبيراً، ومقصات، وغراء، ومجلات، ويبدأ كل طفل في تشكيل لوحته الخاصة، مع التأكيد أنه لا يوجد صح وخطأ، وكل اللوحات جميلة.

وبعد ربع ساعة نسمح للأطفال بتعليق ملصقاتهم، ويبدأ كل طفل في الحديث عن الملصق الخاص به، ونشجع الأطفال على تقديم تعليقات إيجابية .

مفهوم الرضا عن الحياة:

- تكتب الباحثة كلمة الرضا عن الحياة، وتطلب من الأطفال المشاركة في ما تعنيه هذه الكلمة بالنسبة لهم، ندون كلمات الأطفال، ونؤكد على الآتي:

- الرضا عن الحياة هو حالة من الشعور بالقبول، والارتياح تجاه حياتنا بكل ما تحمله من تجارب وأحداث سواءً أكانت إيجابية أم سلبية، ويعكس هذا الشعور قدرة الفرد على التكيف مع الواقع، وتقدير النعم الموجودة، والتركيز على الجوانب الإيجابية.
- أن الرضا عن الحياة يتطلب:

الشعور بالقناعة: أن تكون سعيداً بما لديك بدلاً من التركيز على ما ينقصك.

التكيف مع التحديات: الرضا لا يعني غياب المشكلات، بل القدرة على التعامل معها بهدوء، وسلام داخلي.

العيش في الحاضر: الاستمتاع باللحظة الحالية بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق من المستقبل.

تحقيق التوازن: بين الطموحات والواقع، وبين الحاجات والرغبات.

- تمرين الرؤية الإيجابية: ويهدف إلى تعليم الأطفال، رؤية الجوانب الإيجابية من المواقف السلبية.

أطرح على الأطفال مواقف سلبية، وأطلب منهم التفكير في جانب ايجابي لهذا الموقف

السلبى يمكن الاستفادة منه، ويمكن تقسيمهم إلى مجموعات وإعطائهم مهمة مناقشة

الجوانب السلبية، والإيجابية للمواقف الآتية مثلاً:

- المطر قوي ولم يتمكنوا من ممارسة لعبتهم المفضلة في الخارج.

الجانب السلبى: الشعور بخيبة أمل لعدم تمكننا من اللعب في الخارج - الجانب الإيجابي:

ربما يمكننا مشاهدة فيلم مع عائلتنا، قراءة قصة، لعب مع إخوتي، الاستمتاع في صوت

المطر.

- ضياع لعبتي المفضلة:

الجانب السلبى: الشعور بالحزن لفقدان اللعبة - الجانب الإيجابي فرصة للتفكير في كيفية

الحفاظ على أشياءي المهمة بشكل أفضل).

- الحصول على درجة منخفضة في امتحان مدرسي:

الجانب السلبى: الشعور بالإحباط من النتيجة - الجانب الإيجابي فرصة لمعرفة نقاط الضعف

وتحسينها والتعلم من الأخطاء.

- تعرضهم للانتقاد من المعلم أو الأصدقاء:

الجانب السلبى: الشعور بالحزن أو الإحباط بسبب التعليقات السلبية الجانب الإيجابي: فرصة

لمعرفة كيفية تحسين سلوكهم أو أدائهم، تعلم أن النقد يمكن أن يكون بناءً إذا تعاملوا معه

بإيجابية، اكتساب مهارة تقبل آراء الآخرين بثقة بالنفس.

- التعرض لموقف محرج أمام الآخرين:

الجانب السلبي: الشعور بالخجل أو الإحراج، الجانب الإيجابي: تعلم أن الجميع يواجهون مواقف محرجة، وهذا طبيعي، اكتشاف أن بعض المواقف المحرجة يمكن أن تصبح ذكريات مضحكة لاحقًا.

- عدم القدرة على شراء لعبة، أو شيء يحبونه:

الجانب السلبي: الشعور بالحرمان أو الحزن، الجانب الإيجابي: تعلم قيمة الادّخار والتخطيط للحصول على الأشياء التي يريدونها، الاستمتاع بالألعاب التي يمتلكونها حاليًا، وتقديرها أكثر، فهم أن السعادة ليست مرتبطة دائمًا بالأشياء المادية.

الواجب البيتي:

رسالة شكر: أطلب من الأطفال كتابة رسالة شكر لشخص في حياتهم يشعرون أن وجوده في حياتهم كان سبباً لشعورهم بالامتنان والرضا، وتقديم هذه الرسالة له.

إنهاء الجلسة: تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة، وتركز على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة.

تقويم الجلسة:

سيتم تقييم الجلسة بشكل شفهي بسؤال الأطفال عن:

أكثر شيء أحبه في الجلسة؟

شيء يودون تغييره لتصبح الجلسة أفضل؟

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: التحصين ضد التوتر (1). مدة الجلسة: (90) دقيقة

هدف الجلسة الإرشادية:

1. تدريب الأطفال على إدراك مسببات التوتر، والضغط النفسي.
 2. تعزيز قدرة الأطفال على فهم استجاباتهم الجسدية، والنفسية للضغط النفسي.
- (الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر، وقف التفكير، الواجب البيتي.

الأدوات المستعملة : اللوح، أوراق (A4) بيضاء، أقلام، رول ورق، فلماستر.

المدة الزمنية: (90) دقيقة

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(5) دقائق: شرح الخطوة الأولى من المهارة وهي الإدراك (نقاش جماعي).

(40) دقائق: تمرين الوعي بالضغط.

(30) دقائق: تمرين خريطة الجسد.

(5) دقائق: مناقشة الواجب البيتي.

(5) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

- _ ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على حسن التزامهم، ومن ثم تتم مناقشة الواجب البيتي.
- _ توضح الباحثة أننا في هذه الجلسة سنتدرب على مهارة التحصين ضد الضغوط، وهي تتضمن ثلاث مراحل رئيسية، هي: الإدراك، واكتساب المهارة، والتدرب على المهارة وتطبيقها.
- هذه المهارة ستساعدنا في فهم التوتر كرد فعل طبيعي، واكتساب مهارات في التعامل مع الضغوط التي نمر بها، والحفاظ على مستوى ضغوطاتنا.

التمرين الأول - الوعي بالضغط:

الهدف: مساعدة الطفل على التعرف إلى الضغوط التي يواجهها، وفهم تأثيرها على مشاعره وسلوكاته.

إجراءات التمرين:

- تسأل الباحثة الأطفال عن المواقف التي تشعرهم بالضيق أو القلق أو عدم الراحة، وندون إجاباتهم: (مثل: الامتحانات، المشكلات مع الأصدقاء، عدم القدرة على بناء صداقات، الخوف من المعلمين، الصراخ من مقدمة الرعاية، الانتقال إلى مدرسة جديدة، الانتقال إلى سكن جديد، عدم رضى الوالدين عن العلامات المدرسية، الرفض من الأقران، غياب الدعم في المنزل، طلب مساعده وعدم الحصول عليها، فقدان صديق مقرب، شجار في المدرسة، فقدان شخص عزيز، غياب الوالدين، طفل جديد بالأسرة والشعور بالإهمال، المرض، زيادة الوزن، أخذ حقنه، إدمان الإنترنت، التتمر، التمييز).
- بعد الانتهاء من جمع الأمثلة من الأطفال والإضافة عليها، نتأكد أن الأطفال قاموا بذكر كل مصادر الضغوط التي يتعرضون لها.
- نخبر الأطفال أننا نتعرض للضغوط في أماكن مختلفة: المنزل، المدرسة، العلاقات مع الآخرين.
- نقسم الأطفال إلى مجموعتين، ونعطي كل مجموعة بطاقات ملونة مكتوب عليها مصادر الضغوط، ونطلب منهم إعداد لوحة تشمل المجالات الثلاثة التي يمكن أن تحدث بها الضغوط (البيت، المدرسة، العلاقات مع الآخرين)، وتصنيف الضغوط على المجالات الثلاثة.
- بعد انتهاء الأطفال تعرض كل مجموعة لوحتها.

نوضح أن الشعور بالتوتر أمر طبيعي، وأنه يمكننا التغلب عليه بالتفكير، والتصرف بطرق صحيحة.

التمرين الثاني - الاستجابة للضغط النفسي (خريطة الجسد):

هدف التمرين: مساعدة الأطفال على تحديد الاستجابات الجسدية للضغط.

إجراءات التمرين:

- باستعمال رول الورق نعطي كل طفل، ورقة بحجمه، ويتعاون كل طفلين في رسم مجسم كل طفل على ورقته.

- نخبر الأطفال أن الضغط النفسي يؤثر على جسدنا؛ حيث إن كل شخص لديه استجابة مختلفة عن الآخر للمواقف الضاغطة في جسمه، مثل:

تسارع ضربات القلب، خفقان القلب بقوة، تقطع ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، انقباض في الصدر، تنفس غير منتظم.

الرأس: نوبات صداع، صداع النصفي، نوبات احمرار وسخونة، سقوط الشعر، الدوار.

الجلد: طفح جلدي، تورم، عرق.

الظهر: آلام وأوجاع.

المعدة: ألم، كثرة دخول دورة المياه، الإفراط أو قلة تناول الطعام.

أعراض جسدية عامة: شد عضلي، تنميل، كثرة الإصابة بنزلات البرد، والمعدة المضطربة، والتعب.

- نطلب من كل طفل أن يحدد الأعراض التي يشعر بها في جسده عند تعرضه لمواقف الضغط والتوتر وتحديدها بألوان مختلفة على رسم الجسد الخاص به.

- بعد الانتهاء نعطي الأطفال بطاقات بلونين مختلفين (أصفر، وأخضر)

سيكتب الأطفال على اللون الأصفر المشاعر التي يشعرون بها في مواقف الضغط والتوتر مثل: الحساسية المفرطة، البكاء، الترقب، الحزن، العصبية، فقدان الأمل)، بينما على اللون الأخضر سيكتبون الاستجابات السلوكية في أثناء تعرضهم للضغط، مثل: سرعة التهيج، الجدالية السلبية/ العدوانية، عدوانية جسدية ولفظية، التحدث بأسلوب مختلف عن أسلوبك المعتاد، تجنب المواقف العصبية.

- بعد ذلك يقوم كل طفل بإضافة هذه البطاقات إلى خريطة الجسد الخاصة به.
 - ندير نقاشا مع الأطفال ونؤكد على الآتي:
 - جميعنا نشعر بالضغط، ونستجيب له وهذا طبيعي.
 - أن الوعي بمصادر ضغوطنا واستجاباتنا سيساعدنا في إدارتها، ومنع أنفسنا من التصرف بطريقة غير مناسبة.
 - سنتعلم في الجلسة القادمة مزيد من المهارات للتعامل مع ضغوطنا المختلفة بطريقة مناسبة.
 - **الواجب البيتي:** نقسم الأطفال إلى مجموعات حسب امكانية لقائهم خارج اللقاء، ونطلب منهم إعداد مشهد فني (أغنية أو سكتش مسرحي أو إعلان تلفزيوني) يشرح للأطفال الضغط النفسي لعرضه في الجلسة القادمة.
 - إنهاء الجلسة:** تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتركز على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وعلى ضرورة القيام بعمل الواجب البيتي.
- تقويم الجلسة:**

نموذج تقييم الجلسة: اختر الوجه التعبيري الذي يملك كتقييم للجلسة من القائمة الآتية مع تحديد السبب في اختيارك :



الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: التحصين ضد التوتر (2). مدة الجلسة: (90) دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

1. تدريب الأطفال على مهارات التعامل مع التوتر، والضغط النفسي.
 2. تعزيز قدرة الأطفال على الحفاظ على هدوئهم في المواقف المسببة للتوتر.
- (الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر، الاسترخاء، الواجب البيتي.

الأدوات المستعملة : اللوح، أوراق (A4) بيضاء، أقلام، رول ورق، فلماستر، صورة المجموعة الشمسية.

المدة الزمنية: (90) دقيقة

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة الواجب البيتي.

(50) دقائق: تمرين المجموعة الشمسية.

(15) دقائق: تمرين تنفس.

(05) دقائق: مناقشة الواجب البيتي.

(10) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كالآتي :

- ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على الحضور، وعلى التزامهم بجلسات البرنامج، ويتم إجراء تلخيص لحيثيات الجلسة السابقة، والتأكيد أن هذه الجلسة هي استكمال للجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي، وتعزيز الأطفال على عملهم الجماعي.

تمرين: مصادر القوة (المجموعة الشمسية)

هدف التمرين: مساعدة الأطفال على التعرف إلى قدراتهم الشخصية، وإمكاناتهم لمواجهة الضغوط.

إجراءات التنفيذ:

- يُعد استعمال نموذج المجموعة الشمسية أداة تعليمية فاعلة، وممتعة للأطفال للتعرف إلى قدراتهم، ومهاراتهم، ونقاط قوتهم لمواجهة الضغوط النفسية. يُمكن للأطفال رؤية أنفسهم كالشمس، مصدر الضوء والطاقة، بينما تمثل الكواكب، والمكونات الأخرى عناصر الدعم والقوة التي تُساعدهم على التعامل مع التحديات.

- التمهيد والشرح:

تبدأ الباحثة بطرح سؤال مثل: "هل تعلم أن كل شخص يشبه الشمس؟ كل شخص لديه

مجموعة من الكواكب تدور حوله، وهي تمثل مهاراته وقدراته؟"

وضح للأطفال أن الشمس تمثل قوتهم الداخلية، بينما تمثل الكواكب المختلفة جوانب حياتهم التي تجعلهم مميزين وقادرين على التعامل مع الصعوبات.

- نشرح للأطفال أنهم سيقومون برسم الشمس، والكواكب، والأقمار، والنجوم بحيث تمثل كل منها الآتي:

1. الشمس (مركز النظام):

- اطلب من الأطفال رسم شمس كبيرة في منتصف الورقة.
- وضح أن الشمس تمثله نفسه، وهي مصدر الضوء والطاقة الذي يُضيء باقي الكواكب.

2. الكواكب (نقاط القوة والمهارات):

- اطلب من الطفل رسم (5-8) كواكب حول الشمس.
- خصص كل كوكب لجانب من جوانب القوة أو المهارات، مثلاً: كوكب للشجاعة، كوكب للتعاون، كوكب الصبر، كوكب القدرة على حل المشكلات، كوكب حس الفكاهة، كوكب المساعدة، كوكب الرسم، كوكب الغناء.

3. الأقمار (الداعمين):

- أضف أقماراً صغيرة حول بعض الكواكب، اجعل كل قمر يمثل شخصاً يساعدك عندما تشعر بالحزن مثلاً، أو مصدر دعم (مثل: العائلة، الأصدقاء، المعلمون).

4. النجوم (الأحلام والأهداف):

ارسم نجومًا متناثرة حول المجموعة الشمسية، اجعل كل نجم يمثل حلمًا أو هدفًا ترغب في تحقيقه في تحقيقه.

- بعد انتهاء الأطفال من إعداد لوحاتهم ندير نقاشًا معهم باستعمال الأسئلة الآتية:

ما الكوكب الذي تشعر أنه الأقوى لديك الآن؟

هل هناك كوكب تريد أن تعتني به أكثر (أي قدرة تريد تطويرها)؟

كيف يمكن للشمس (أنت) أن تُضيء كل الكواكب حتى تكون قوية؟



تمرين: التدريب على التنفس

- تؤكد الباحثة على أن النفس يساعدنا على الشعور بالهدوء لذلك من المهم أن نتنفس بطريقة

تساعدنا على الشعور بالهدوء في مواقف الضغط النفسي، وسنتدرب على ممارسة أحد تمارين

التنفس لذلك أرجو منكم اتباع التعليمات التي سأردها:

- أرجو أن يجلس الجميع بطريقة يشعرون بها بالراحة.

-نضع كلتا اليدين على السرة بحيث تكون اليد اليمنى في الأعلى، ونتخيل أن كيساً صغيراً موجوداً بين أيدينا والمعدة.

-نأخذ نفساً عميقاً سيجعل أيدينا تشعر في حركة المعدة بحيث نتخيل أن الكيس يمتلئ بالهواء .
-خلال امتلاء الكيس بالهواء نحاول الاحتفاظ بالهواء في الكيس، وردد في ذهنك "أن جسمي هادئ".

-نخرج الهواء ببطء على شكل زفير لإفراغ الكيس من الهواء ونحن نردد في ذهننا "جسمي هادئ".
-نطلب من الأطفال تكرار هذا التمرين أربع مرات متتالية لعشر مرات في اليوم لمدة أسبوعين، وهذا سيكون الواجب البيتي.

الواجب البيتي:



نطلب من الأطفال تكرار تمرين التنفس أربع مرات متتالية لعشر مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

إنهاء الجلسة:

تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتركز على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وضرورة القيام بعمل الواجبات البيتية.

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: ضع إشارة (✓) تحت صورة الملصق الذي يناسبك:

العبارة		
لقد تعلمت شيئاً جديداً من الجلسة		
لقد استمتعت في الجلسة		

		سأقوم بتطبيق ما تعلمته في حياتي
--	--	---------------------------------

الجلسة السادسة

مدة الجلسة: (90) دقيقة

عنوان الجلسة: حل المشكلات

هدف الجلسة الإرشادية:

1. أن يتعلم الأطفال مهارة حل المشكلات بطريقة إيجابية.
 2. بناء ثقة الأطفال بقدرتهم على مواجهة العقبات، وتحقيق التوازن النفسي.
- (الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشة الجماعية، الحديث الخالي من المشكلات، التعزيز الإيجابي، الواجب البيتي.

الأدوات المستعملة : لوح، الأقلام الملونة، أوراق بيضاء.

المدة الزمنية: (90) دقيقة

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة للواجب البيتي.

(15) دقائق: ما هي المشكلة .

(25) دقيقة: التدرب على خطوات حل المشكلات.

(25) دقائق: حل المشكلات بطريقة ابداعية.

(10) دقائق: الواجب البيتي

(5) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كالاتي :

- ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على الحضور، وعلى التزامهم بجلسات البرنامج، ويتم إجراء تلخيص لحيثيات الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي مع المشاركين، وتعزيز الأطفال الذين يلتزمون بمناقشة الواجب البيتي.

- تبدأ الباحثة بسؤال الأطفال:

هل تعرفون ما معنى المشكلة؟

هل صادفتم مشكلة اليوم أو في الأيام السابقة؟

- بعد الاستماع إلى إجاباتهم، تشرح الباحثة أن المشكلة هي شيء يجعلنا نشعر بالضيق أو الصعوبة، ونحتاج إلى التفكير لحلها، واليوم سنتعلم كيف يمكننا حل المشكلات التي نواجهها.

- تمرين صندوق المشكلات: نضع في كيس أو صندوق مجموعة من المشاكل التي يمكن أن يواجهها الأطفال مثل: لم أجد حقيبتى المدرسية هذا الصباح، تأخرت على المدرسة، صديقي أخذ كتابي ولم يرجعه، نسيت أن أحضر مصروفي إلى المدرسة.

- ستقدم الباحثة الصندوق للأطفال، وتخبرهم أن هذا الصندوق مليء بالمشكلات الصغيرة التي نواجهها في حياتنا اليومية، لكننا اليوم سنكون أبطالاً، ونحاول حل هذه المشكلات معاً!

- سنطلب من كل طفل أن يسحب بطاقة واحدة من الصندوق، ويقرأ المشكلة بصوت عالٍ، ونسأل الأسئلة الآتية:

ما المشكلة التي تواجهها هنا؟

كيف تشعر إذا حدثت لك هذه المشكلة؟

هل تعتقد أن هناك حلاً لهذه المشكلة؟

نشجع باقي الأطفال على تقديم اقتراحات للحل.

تمرين ممارسة حل المشكلات:

- تشرح الباحثة للأطفال خطوات بسيطة لحل أي مشكلة:

1. ما المشكلة؟ حددها بوضوح.

2. ما الحلول الممكنة؟ فكر في الحلول الممكنة.

3. اختيار الحل الأفضل: اختر الحل الذي يناسب الموقف.

4. جرب الحل: وإذا لم يحل المشكلة قم بالعودة للخيارات الأخرى من الخطوة الثانية.

نقسم الأطفال إلى مجموعات، ونعطيهـم (سيناريوهات) مشكلات متوقعة، ونطلب منهم محاولة

تطبيق خطوات حل المشكلات في التعامل مع المشكلة التي بين أيديهم.

أمثلة على (السيناريوهات) الممكنة:

أدركت صباحًا أنك لم تكمل واجبك المدرسي الذي يجب تسليمه اليوم.

عندما وصلت إلى المدرسة، أدركت أنك نسيت كتابك أو أدواتك.

شعرت بالغيرة؛ لأن صديقك المفضل لديه وضع اقتصادي أفضل منك.

قال أحد أصدقائك تعليقًا سلبيًا عنك أمام الآخرين، وشعرت بالانزعاج.

أصداؤك في المدرسة يتحدثون مع بعضهم، لكنهم لا يشركونك في الحديث أو النشاط.

بعد الانتهاء تعرض كل مجموعة خطواتها في حل المشكلة، وتتلقى تغذية راجعة، وتعزيز.

تمرين العجوز وابنته (حل المشكلات بطريقة ابداعية):

- تبلغ الباحثة الأطفال أنها ستخبرهم قصة فتاة صغيرة، وتطلب منهم إكمال القصة بطريقة تساعد

الفتاة على حل مشكلتها بذكاء، وسيقومون بعد ذلك بتمثيل القصة مع الحل الذي اقترحوه.

- القصة كالآتي:

القصة:

«قبل سنوات كثيرة في قرية هندية صغيرة، كان هناك مزارع يدين بكمية كبيرة من المال لرجل كبير في السن في القرية، واقترح هذا الرجل صفقة قائلاً بأنه سينسى الدين إن سمح له المزارع بالزواج من ابنته الجميلة الشابة، وشعر كل من المزارع وابنته بالخوف من هذا العرض.

واقترح الرجل المخادع أن يُترك حل المشكلة للحظ، فيضع قطعة سوداء من الحصى وأخرى بيضاء في كيس نقود فارغ، وعلى الفتاة أن تختار واحدة منهما من الكيس.

1. إن أمسكت الحصى السوداء، ستصبح الفتاة زوجته وسينسى دين أبوها.

2. وإن أمسكت الحصى البيضاء، لن تتزوج الرجل وسينسى دين أبيها.

3. ولكن إن رفضت أن تمسك حصى، سيزج بأبيها في السجن.

كان الثلاثة واقفين على طريق مليء بالحصى في حقل المزارع، وبينما هم يتحدثون، انحنى الرجل ليلتقط حصاتين، وعندها لاحظت الفتاة أن الرجل قد التقط حصاتين سوداوتين ووضعهما في الكيس، ثم طلب من الفتاة أن تمسك بحصى من الكيس. يتبع...

--

- بعد انتهاء المجموعات من التحضير تعرض كل مجموعة حلولها، وفي حال عدم التوصل

الي حل ابداعي تقوم الباحثة بتعزيز جهودهم وتعرض الحل الابداعي الذي قامت به الطفلة.

الواجب البيتي: تطلب الباحثة من الأطفال تطبيق الخطوات التي تعلموها لحل المشكلة في مشكلة

ستواجههم في الأسبوع القادم، ومشاركة الحلول معنا في اللقاء القادم.

إنهاء الجلسة:

تلخص الباحثة ما دار في الجلسة، وتركز على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على

التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وعلى ضرورة القيام بعمل الواجبات

البيتية.

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة:

تطلب الباحثة من الأطفال رسم رسمة تعبر عن شعورهم وتقييمهم للجلسة.

الجلسة السابعة

مدة الجلسة: (90) دقيقة

عنوان الجلسة: الامتحان والرضا

هدف الجلسة الإرشادية:

1. تعزيز معرفة الأطفال بمفهوم الامتحان وأهميته.

2. تعزيز الشعور بالرضا عن الذات والحياة.

(الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : الامتحان للذات والآخرين، عصف ذهني، الواجب البيتي.

الأدوات المستعملة : اللوح، الأقلام الملونة، أوراق صغيرة ملونة أو بطاقات، أوراق بيضاء كبيرة،

ساعة مؤقت، مغلفات، شبر لتزيين الرسائل.

(10) دقائق: ترحيب، ومناقشة الواجب البيتي.

(15) دقائق: نشاط لحظة الامتحان.

(20) دقائق: سباق الامتحان.

(20) دقائق: يوم لإسعاد الآخرين.

(5) دقائق: تلخيص الفعاليات

(5) دقائق: شرح الواجب البيتي.

(10) دقائق: تقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

قسمت الأهداف إلى إجراءات كآآتي :

- ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على الحضور، وعلى التزامهم بجلسات البرنامج، ويتم

إجراء تلخيص لحيثيات الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي مع المشاركين.

- تمرين لحظة الامتنان: حيث نطلب من الأطفال الجلوس بهدوء واغماض عينيهم لدقيقة،

والتفكير في شيئاً جميلاً في حياتكم يجعلكم سعداء، قد يكون شخصاً، مكاناً، أو موقفاً، فكروا في

شعوركم تجاه هذا الشيء، وكيف يجعلكم هذا الشعور سعداء؟

اطلب منهم أن يشاركوا بعد أن يشارك جميع الأطفال خبرهم أننا اليوم سنتعلم كيف نشعر

بالسعادة والرضا بالتركيز على الأشياء الجميلة في حياتنا.

فاعلية: سباق الامتنان:

الهدف: تعليم الأطفال كيفية تقدير الأشياء الصغيرة والكبيرة في حياتهم بإحساس بالمرح

والمشاركة الجماعية.

الخطوات:

ابداً بتعريف الأطفال بمفهوم "الامتنان"، وشرح لهم أننا نمارس الامتنان عندما نقدر الأشياء

الجميلة في حياتنا، اليوم سنتسابق في اكتشاف أكبر عدد ممكن من الأشياء التي نشعر

بالامتنان تجاهها.

- 2. تقسيم الأطفال إلى مجموعات:
- قسّم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، يمكن لكل مجموعة اختيار اسم يعبر عن الامتتان (مثل: فريق السعادة، فريق الحب).
- شرح التحدي: أعط كل فريق مجموعة من الأوراق الملونة وأقلامًا.
- اشرح لهم أن لديهم (5) دقائق فقط لكتابة أو رسم أكبر عدد ممكن من الأشياء التي يشعرون بالامتتان تجاهها.
- يمكن أن تكون الأشياء صغيرة (مثل: الشوكولاتة، ألعابي) أو كبيرة (مثل: العائلة، الأصدقاء).
- ابدأ العد التنازلي باستعمال ساعة التوقيت.
- بينما يكتب الأطفال أو يرسمون، شجعهم بقوة وذكرهم بأشياء قد تكون مصدرًا للامتتان (الطبيعة، الطعام، اللعب).
- عرض النتائج:
- بعد انتهاء الوقت يعرض كل فريق قائمته أمام الجميع، احسب عدد الإجابات لكل فريق وأسجلها على اللوحة.
- المرحلة الثانية (اختيار الأكثر تأثيرًا): أطلب من كل فريق اختيار إجابة واحدة يعدّونها الأهم بالنسبة لهم، نسمح لكل فريق يشرح لماذا اختار هذه الإجابة أمام الآخرين.
- الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأشياء الممتازة يحصل على "وسام الامتتان"، نكرّم الجميع بميداليات رمزية أو كلمات تشجيعية لجهودهم.
- تمرين: يوم لإسعاد الآخرين:
- الهدف: تشجيع الأطفال أو الاطفال على تعزيز الشعور بالامتتان، نشر السعادة، والتفكير الإيجابي بأعمال بسيطة تهدف إلى إسعاد من حولهم.

خطوات تنفيذ التمرين:

- أخبر الأطفال أن هذا التمرين مخصص لتقديم أفعال لطيفة، وإسعاد الآخرين بطرق بسيطة ومبتكرة.
- اجعل الشعار مثلاً: "السعادة تبدأ من هنا!"
- ابدأ بحديث بسيط عن أهمية إسعاد الآخرين، مثل: عندما نجعل الآخرين سعداء، نشعر نحن أيضًا بالسعادة، حتى الأفعال الصغيرة، مثل كلمة طيبة أو ابتسامة، رسالة شكر يمكن أن تصنع فرقاً كبيراً.
- اسأل المشاركين:
- متى كانت آخر مرة شعرت بالسعادة بسبب شخص آخر؟
- ما هو شعورك عندما تسعد أحداً؟
- نقسم الأطفال الى مجموعات وزع الأوراق والأقلام، ونطلب من المشاركين كتابة أو رسم أفكار لإسعاد الآخرين.
- أمثلة للأفكار:
- قول كلمة شكر أو عبارة جميلة، مساعدة أحد الأشخاص في المنزل، إرسال رسالة لطيفة لصديق، صنع بطاقة شكر أو هدية بسيطة لشخص ما.
- تنفيذ الأفكار بحيث يختار كل طفل شخص يود أن يشكره، ويعبر له عن الامتنان، ويبدأ بإعداد رسالة شكر أو هدية أو بطاقة تحمل عبارة إيجابية، ويعمل كل شخص بشكل فردي ليقوم بتقديمها.
- بعد انتهاء الأطفال من إعداد رسائل الامتنان نطلب منهم الاستمرار بالقيام بأعمال لإسعاد الآخرين، التذكير بأهمية الاستمرار، ونحاول أن نكرر هذه الأفعال البسيطة في حياتنا اليومية.

الواجب البيتي: نجوم الامتحان: تطلب الباحثة من المشاركين في نهاية كل يوم كتابة أربعة أشياء

جعلتهم يشعرون بالسعادة في نهاية كل يوم:



إنهاء الجلسة:

يتم تلخيص ما دار في الجلسة، وتركز الباحثة على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين

على التزامهم ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وتؤكد على ضرورة القيام

بعمل الواجبات البيتية.

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: لون المربع باللون الذي يعبر عن إجابتك لكل عبارة (أخضر: راضٍ، برتقالي: غير متأكد، أحمر: لست راضياً):

	العبارة
	هل كنت سعيد خلال الجلسة؟
	هل تعلمت شيئاً جديداً من الجلسة؟
	هل أنت متحمس للجلسة القادمة؟

الجلسة الثامنة

مدة الجلسة: (90)

عنوان الجلسة: التفكير الإيجابي.

أهداف الجلسة الإرشادية:

1. تعزيز فهم الأطفال للتفكير الإيجابي والسلوكيات الإيجابية
2. تعزيز قدرة الأطفال على استعمال أدوات و(تكنيكات) التفكير الإيجابي في حياتهم اليومية.

(الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : المناقشة الجماعية، (استراتيجية) التخيل الإيجابي، عصف

ذهني، الواجب البيتي.

الأدوات المستعملة: لوح ورقي، الأقلام الملونة، أوراق، صور الفصول الأربعة.

المدة الزمنية: (90) دقيقة.

(10) دقائق: ترحيب ومناقشة للواجب البيتي.

(10) دقيقة: عصف ذهني حول مفهوم التفكير الإيجابي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة.

(25) دقائق: تمرين الفصول الأربعة.

(25) دقائق: رحلة الى عالم الأحلام.

(5) دقائق: شرح الواجب البيتي.

(5) دقائق: إنهاء وتقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

- في بداية الجلسة تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم، ومن ثم مناقشة

المشاركين في الواجب البيتي السابق.

- تكتب الباحثة كلمة التفكير الإيجابي، وتطلب من الأطفال تعريف التفكير الإيجابي، وتوضح

أهميته في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتؤكد على الآتي:

نشرح مفهوم التفكير الإيجابي كأداة للتعامل مع التحديات.

نوضح بأن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشاكل بل التعامل معها بمرونة، وحلول فاعلة.

التفكير الإيجابي هو طريقة لرؤية الحياة والأحداث من منظور مُتفائل، ومبني على الأمل، والفرص بدلاً من التركيز على المشكلات والتحديات. يعني أن الشخص يتبنى أفكارًا إيجابية، ويميل إلى التفاؤل حتى في المواقف الصعبة.

كيف يمكن للأطفال فهم التفكير الإيجابي؟

1. التفكير الإيجابي يعني أن نرى النصف الممتلئ من الكأس:

عندما نواجه مشكلة أو تحديًا، التفكير الإيجابي يساعدنا على التركيز على الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات. على سبيل المثال، إذا كان طفل يعاني من صعوبة في مادة دراسية، بدلاً من أن يفكر "لن أتمكن من تعلم هذا الموضوع"، يمكنه أن يفكر "أنا أستطيع أن أتعلم هذا إذا عملت بجد أكثر".

2. إيجاد الجوانب الجيدة في كل موقف:

التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشكلات، بل يعني أن نبحث عن الجوانب الإيجابية حتى في المواقف الصعبة. مثلاً، إذا لم يتمكن الطفل من اللعب مع أصدقائه في الخارج بسبب الطقس السيئ، يمكنه أن يفكر "يمكنني قراءة كتاب أو تعلم شيء جديد في المنزل".

3. التركيز على النوايا الجيدة:

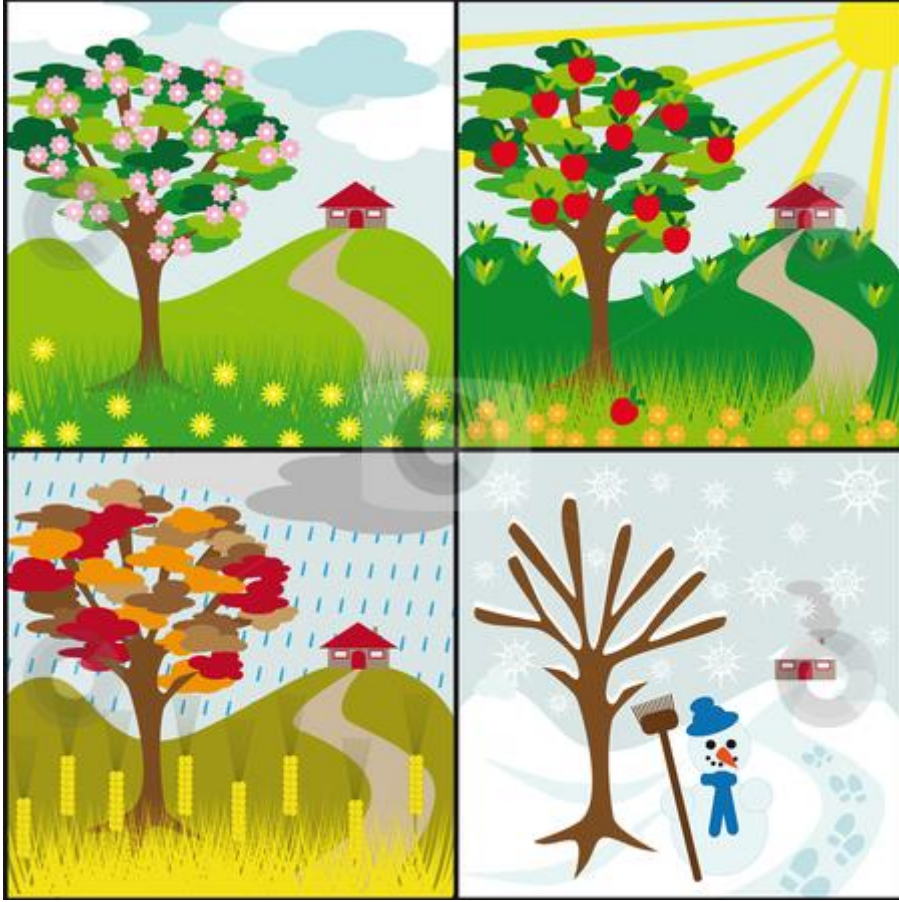
التفكير الإيجابي يعني أن نركز على النوايا الجيدة والأشياء الجميلة التي تحدث في حياتنا، على سبيل المثال، يمكن للطفل أن يفكر في اللحظات التي قضاها مع العائلة أو الأوقات الممتعة مع الأصدقاء.

تمرين الفصول الأربعة:

الهدف: مساعدة الاطفال على تعلم كيفية التعامل مع تقلبات الحياة ومواقفها المختلفة.

خطوات التنفيذ:

- تعرض الباحثة اربعة صور للفصول الأربعة وتوضح الفصول الأربعة كرمز لمراحل الحياة:
- الربيع: البداية الجديدة، الفرص، الطموحات.
- الصيف: النمو والتقدم، التحديات التي تواجه الشخص في رحلة النجاح.
- الخريف: التغيير والخسارة، كيفية التكيف مع المواقف السلبية أو الفشل.
- الشتاء: التحديات الكبرى والضغوط النفسية، وكيفية الحفاظ على الأمل بانتظار الربيع.
- أطلب من المشاركين تقسيم ورقة إلى أربعة أجزاء، يمثل كل جزء أحد الفصول الأربعة في كل فصل، يكتبون أو يرسمون كيف يمكن أن يكون هذا الفصل رمزًا لمواقف حياتية مرت بهم، كيف تعاملوا مع التحديات في كل فصل؟ وما الدروس المستفادة؟
- نقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، ونطلب منهم مناقشة كل فصل، مع التركيز على الأفكار، والمهارات الإيجابية التي يمكن تبنيها في كل فصل من فصول الحياة، كل مجموعة تعرض كيفية تطبيق التفكير الإيجابي في الفصول الأربعة.



تمرين - رحلة الى عالم الأحلام:

الهدف: تدريب الأطفال على التخيل الإيجابي، وكيفية استعمال خيالهم لتحسين مشاعرهم وزيادة تفاؤلهم.

خطوات تنفيذ النشاط:

- طلب من الأطفال الجلوس في دائرة أو في أماكن مريحة، واطلب منهم أن يغلقوا أعينهم.
- شغل موسيقيا هادئة أو ضوء خافت، إذا كنت ترغب في خلق جو مريح يساعد الأطفال على الاسترخاء.
- أخبرهم بأن هذا النشاط يساعدهم على الذهاب في "رحلة خيالية" إلى مكان رائع مليء بالسلام والفرح.

- بعد أن يتنفسوا بعمق، ويشعروا بالاسترخاء، أبدأ بتوجيههم إلى رحلة تخيلية:

"تخليلوا الآن أنكم في مكان رائع. هل هو في الغابة؟ على شاطئ البحر؟ أم في حديقة مليئة بالأزهار؟"

في هذا المكان، كل شيء يبعث على السعادة. الجو دافئ، والمكان مليء بالألوان الجميلة. هناك طيور تغرد وتبتسم لكم."

أنتم تشعرون بالسلام والأمان هنا. كل خطوة تخطونها في هذا المكان تجعل قلوبكم مليئة بالسعادة والفرح."

تخليلوا أنكم في هذا المكان المفضل لكم، وأن كل شيء حولكم يعكس ما تحبون. هناك شيء خاص ولامع ينتظركم."

- بعد مرور بعض الوقت، يمكنك طرح أسئلة تحفز خيال الأطفال:

ما الذي تراه في هذا المكان؟ هل هناك أشجار؟ ما لونها؟"

هل هناك أشياء تحب أن تفعلها في هذا المكان؟ هل تذهب للعب مع أصدقائك، أو تلتقط الزهور؟"

"هل تشعر بالسعادة والراحة؟ كيف يبدو شعورك في هذا المكان؟"

هل هناك شيء مميز في هذا المكان؟ شيء يجعلك تشعر بالفرح؟"

اطلب من الأطفال فتح أعينهم وبدء رسم ما تخيلوه.

يمكن للأطفال رسم المكان الجميل الذي تخيلوه، أو الأشياء التي جعلتهم يشعرون بالسعادة والراحة (مثل: الحيوانات، الأشجار، البحر، أو أي شيء آخر).

إذا كان هناك وقت، يمكن أن يناقش الأطفال رسوماتهم مع بعضهم ويشرحوا كيف شعروا في هذا المكان الخيالي.

- أطلب من الأطفال أن يتحدثوا عن كيف يمكنهم العودة إلى هذا المكان في أوقات يشعرون فيها بالحاجة للراحة، أو عندما يشعرون بالحزن، اشجعهم على استعمال هذا الخيال الإيجابي في حياتهم اليومية عندما يواجهون تحديات أو مواقف صعبة.

الواجب البيتي: نطلب من الأطفال ممارسة تمرين "رحلة إلى الأحلام" عندما يواجهون مواقف صعبة في الأسبوع المقبل.

إنهاء الجلسة:

يتم تلخيص ما دار في الجلسة، وتركز الباحثة على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيتية.

نموذج تقييم الجلسة: ضع اي إشارة (✓) تحت صورة الملصق الذي يناسبك:

العبارة	نعم	لا	إلى حد ما
			
هل أنت راضية عن الجلسة؟			
هل المعلومات كانت قيمة؟			
هل أسلوب الباحثة جيد في طرح الموضوع؟			

الجلسة التاسعة

مدة الجلسة: (90)

عنوان الجلسة: تحديد الأهداف طويلة المدى

دقيقة

أهداف الجلسة الإرشادية:

1. تدرب الأطفال كيفية تحديد أهدافهم طويلة المدى.
 2. اكتساب الأطفال مهارة الربط بين أهدافهم بالحياة، وشعورهم بالسعادة والرضا عن الحياة.
- (الاستراتيجيات) والفنيات المستعملة : تحديد الأهداف، المناقشات الجماعية، الواجب البيتي، عصف ذهني.

الأدوات المستعملة : أوراق، أقلام، لوح ورقي، ألوان، جهاز عرض.

المدة الزمنية: (90) دقيقة.

(5) دقائق: ترحيب ومناقشة للواجب البيتي.

(10) دقائق: عصف ذهني حول مفهوم الهدف.

(10) دقائق: عرض فيديو قصير.

(30) دقائق: تمرين التصويب نحو الهدف.

(5) دقائق: شرح الواجب البيتي.

(10) دقائق: إنهاء وتقييم الجلسة.

إجراءات الجلسة:

- في بداية الجلسة تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركين وشكرهم على التزامهم، ومن ثم مناقشة المشاركين في الواجب البيتي السابق.

مقدمة عن تحديد الأهداف تهدف إلى تعريف الأطفال بماهية الأهداف طويلة المدى وأهميتها.

• تكتب الباحثة كلمة "هدف"، وتسأل الأطفال ما يعنيه الهدف لهم، تدون اجاباتهم وتوضح:

أن الأهداف هي أحلام أو رغبات يريد الشخص تحقيقها في المستقبل.

"مثال: إذا كنت تحب أن تصبح طبيباً أو فناناً، فهذا هدف طويل المدى، وهو شيء تريد أن تحققه في المستقبل البعيد".

أخبرهم بأن تحقيق الأهداف يجعلنا نشعر بالسعادة لأننا نحقق أحلامنا.

استعمل بعض الأمثلة العملية التي قد تهم الأطفال، مثل: "أن تصبح بطلاً رياضياً"، "أن تفتح متجرًا خاصًا بك"، أو "أن تكون عالمًا" أو صانعاً بارعاً".

عرض فيلم قصير ونقاشه:

- تطلب الباحثة من الأطفال مشاهدة الفيديو القصير حول تحديد الهدف على الرابط الآتي:
(https://www.youtube.com/watch?v=7M_Ai669iMM)، ويتم إجراء حوار حول ما عُرض
بتوضيح أهمية تحديد الهدف في الإنجاز، وتحقيق الطموحات.

تمرين التصويب نحو الهدف:

هدف التمرين: مساعدة الأطفال على تحديد أهدافهم طويلة المدى، واستعمال خطوة تلو الأخرى لتحقيق هذه الأهداف، تمامًا كما يحدث في التصويب نحو الهدف باستعمال الأسهم.

- نعرض على الأطفال لوحة تصويب ونطلب من كل طفل أن يرسم لوحة التصويب الخاصة به
ويضع في مركزها هدف طويل المدى يرغب في تحقيقه، مثلاً: أصبح مدرساً، لاعب كرة قدم،
صاحب محل حلويات،...



- نوزع على الأطفال اسهم صغيرة من الكرتون الملون (يمكن أن نطلب من الأطفال صناعة الأسهم بأنفسهم)



- نسأل الأطفال بعض الأسئلة التي تساعد على تحديد خطوات إضافية في طريقهم لتحقيق الهدف، مثل:
- "ماذا يمكن أن تفعله اليوم لتقربك أكثر من هدفك؟"
- "من يمكن أن يساعدك في الوصول إلى هدفك؟"
- "كيف يمكنك الحفاظ على حافزك، وتحفيز نفسك كل يوم؟"
- بعد ذلك أطلب من كل طفل أن يكتب على طول السهم الخطوات الصغيرة التي يجب أن يتخذها للوصول إلى هذا الهدف الكبير، مثل:

إذا كان الهدف "أن أصبح طبيباً":

- الدراسة بجد في المدرسة.
- التحضير لاختبارات القبول في الجامعة.
- التسجيل في كلية الطب.
- التدريب والعمل كطبيب.
- إذا كان الهدف "أن أكون رياضياً محترفاً":
- التدريب اليومي على الرياضة.
- المشاركة في المسابقات.
- التحسين المستمر في المهارات الرياضية.
- شجع الأطفال على أن يجعلوا الخطوات صغيرة ومحددة (أي شيء يمكن تحقيقه في أسابيع أو أشهر).
- بعد ذلك نطلب من الأطفال تثبيت الأسهم على لوحاتهم، والاحتفاظ بلوحاتهم معهم لتظل تحفزهم.

الواجب البيتي: كل أسبوع راجع هدفك واجب عن الأسئلة الآتية:

الخطوات:	ما هي الخطوات الصغيرة التي اتخذتها هذا الأسبوع للوصول إلى هدفك الكبير؟ (فكر في خطوات تستطيع القيام بها مثلاً، إذا كان هدفك أن تصبح فناناً، يمكنك تعلم تقنيات جديدة في الرسم، أو مشاهدة دروس عبر الإنترنت).
1.	
2.	
3.	
	من هم الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في تحقيق هدفك؟ (مثلاً: مقدمو الرعاية،

.....	معلموك، أصدقاؤك).
.....	كيف ستشعر عند تحقيق هدفك تشعر؟ (مثل: "سأشعر بالفخر"، "سأكون سعيدًا جداً"، "سأشعر بالإنجاز").
.....	اكتب عبارة تشجيعية لنفسك تساعدك في المضي قدمًا وتحقيق هدفك! (مثلًا: "أنا قادر على تحقيق حلمي"، "كل خطوة صغيرة تقربني من هدفي").

إنهاء الجلسة:

يتم تلخيص ما دار في الجلسة، وتركز الباحثة على أهم النقاط التي تم تداولها، وتشكر المشاركين على التزامهم، ومشاركتهم الفاعلة، وتؤكد على موعد الجلسة القادمة، وتؤكد على ضرورة القيام بعمل الواجبات البيتية، تؤكد أن الجلسة القادمة ستكون الجلسة الختامية للبرنامج .

تقويم الجلسة:

نموذج تقييم الجلسة: اختر الوجه التعبيري الذي يمثلك كتقييم للجلسة من القائمة الآتية مع تحديد السبب في اختياره:



الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: الجلسة الختامية (الاحتفال بالإنجاز) مدة الجلسة: (90) دقيقة

هدف الجلسة الإرشادية:

1. التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.
2. يقيم أعضاء المجموعة المشروع شفهيًا وكتابيًا.
3. الاستماع إلى أي ملاحظات والإجابة عن الأسئلة.
4. تشجيع المشاركين على تطبيق (الاستراتيجيات) والفنيات التي تم تعلمها والتدريب عليها خلال الجلسات.

5. إجراء التطبيق البعدي للدراسة.

الأدوات المستعملة : اللوح، أوراق التقييم والاختبار البعدي، أقلام حبر، هدايا، شهادات مشاركة .
الاستراتيجيات والفنيات المستعملة : التلخيص، التغذية الراجعة، التعزيز الإيجابي، الإنهاء.

مدة الجلسة: (90) دقيقة.

(10) دقائق: ترحيب بالمشاركات ومراجعة الواجب البيتي.

(15) دقائق: مراجعة الفنيات و(الاستراتيجيات) المستعملة وتطبيقها.

(15) دقائق: تقييم شفهي للبرنامج.

(10) دقائق: تطبيق الاختبار البعدي على المشاركين، وتحديد جلسة القياس التتبعي.

(20) دقائق: إنهاء الجلسة وختامها وتوزيع الشهادات.

قسمت الأهداف إلى إجراءات كما يلي:

- ترحب الباحثة بالمشاركين، وتشكرهم على التزامهم بجلسات البرنامج حتى نهايتها، ومناقشة الواجب البيتي، وتعزيز المشاركات اللواتي التزمين بمناقشة الواجب البيتي.
- ويتم إجراء تلخيص لحيثيات الجلسة السابقة بنشاط ممتع حيث ستقوم الباحثة بكتابة كلمات من اللقاءات السابقة، مثل: السعادة، الرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، الهدف، المشكلات، الامتنان، نقاط القوة، وتضعها في سله ويقوم كل طفل بسحب ورقة والحديث عن الكلمة التي بيديه.
- تلخص الباحثة أهم النقاط في البرنامج والفنيات و(الاستراتيجيات) التي استعملت، والصعوبات التي واجهت تطبيق البرنامج، وكيف تغلب الأطفال عليها، وتشكرهم على مشاركتهم، والتزامهم، ومشاركتهم الفاعلة في البرنامج وتحفيزهم على الحفاظ على الأمل والقوة.
- تناقش الباحثة النقاط الإيجابية في البرنامج، وتستمع إلى آراء وانطباعات المشاركين حول البرنامج، وتعطي الفرصة لكل مشارك/ة في التحدث حول ذلك.
- تطبق الباحثة الاختبار البعدي على المشاركين، وتحدد موعد الجلسة القادمة للقياس التتبعي، الذي سوف يكون بعد ستة أسابيع من إنهاء البرنامج.
- تدعو الباحثة الأطفال للحصول على شهادات مشاركتهم التي تحمل عبارات تحفيزية باسم كل طفل، وتقدم لهم الهدايا التذكارية، وتؤكد الباحثة على استعدادها للتواصل معهم إذا احتاجوا لذلك مع ذكر بيانات الاتصال ذات الصلة، كما تؤكد الباحثة على ضرورة حضورهن لتنفيذ القياس التتبعي بالزمان، والمكان المحددين.

استبانة تقييم البرنامج التدريبي

الاسم(اختياري): العمر: التاريخ:

عزيزتي الطالبة، ضع إشارة (✓) أمام الإجابة التي تمثلك

الرقم	العبارة	نعم	نوعا ما	لا
1.	المعلومات التي تم تقديمها في البرنامج مفهومة بالنسبة لك			
2.	تمكنت من تطبيق المعلومات التي تعلمتها خلال الجلسات			
3.	شعرت أن المحتوى كان مناسباً لعمرك			
4.	الأنشطة كانت ممتعة ومشجعة			
5.	بيئة التدريب كانت مريحة			
6.	المدربة داعمه ومشجعه			
7.	البرنامج ساعدك في تحسين مهاراتك في التفكير والتخطيط			
8.	الزمن الذي تم تخصيصه لكل جلسة كان مناسباً			
9.	الأنشطة والواجبات المنزلية كانت جيدة ومناسبة للجلسات الإرشادية			
10.	توصي بهذا البرنامج لل أطفال الآخرين			

• ما هي الأشياء التي أعجبتك في البرنامج؟

• ما هي الأشياء التي يمكن تحسينها؟

• هل لديك أي اقتراحات لمواضيع أو أنشطة تود أن تراها في المستقبل؟

محتويات الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	زمن الجلسة	الأساليب والفنيات المستخدمة
1	تعارف وبناء الثقة	1. التعارف بين الباحثة والأطفال وبناء العلاقة الإرشادية. 2. كسر الحاجز النفسي بين الباحثة والأطفال من جهة وبين الأطفال بعضهم البعض. 3. توضيح متغيرات البرنامج وأهدافه ومناقشتها. 4. مناقشة التوقعات من البرنامج. 5. وضع قوانين للمجموعة. 6. تزويد الأطفال بالمعلومات اللوجيستية اللازمة بالتنفيذ مثل بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك بالمواظبة على الحضور في الموعد المحدد والمكان المخصص للجلسات.	90 دقيقة	المناقشة المفتوحة، الأنشطة الترفيهية الجماعية، التعزيز الإيجابي.
2	السعادة	3. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم السعادة وأهميتها في حياتنا. 4. - أن يستنتج الأطفال مصادر السعادة في حياتهم.	90 دقيقة	المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، لعب دور، الواجب البيتي.
3	الرضا عن الحياة	3. أن يتعرف الأطفال إلى مفهوم الرضا عن الحياة وأهميته في حياتنا. 4. أن يتعلم الأطفال مهارات التفكير الإيجابي وتبني نظرة متفائلة للحياة.	90 دقيقة	المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، النمذجة، لعبة ترفيهية، الواجب البيتي، الحديث الإيجابي مع الذات.
4	التحصين ضد	3. تدرب الأطفال على إدراك مسببات التوتر والضغط النفسي.	90 دقيقة	المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر،

		4. تعزيز قدرة الأطفال على فهم استجاباتهم الجسدية والنفسية للضغط النفسي.	التوتر(1)	الواجب البيتي.
5	التحصين ضد التوتر(2)	3. تدرب الأطفال على مهارات التعامل مع التوتر والضغط النفسي. 4. تعزيز قدرة الأطفال على الحفاظ على هدوئهم في المواقف المسببة للتوتر.	90 دقيقة	المناقشات الجماعية، التحصين ضد التوتر، الاسترخاء، الواجب البيتي.
6	حل المشكلات	3. أن يتعلم الأطفال مهارة حل المشكلات بطريقة إيجابية. 4. بناء ثقة الأطفال بقدرتهم على مواجهة العقبات، وتحقيق التوازن النفسي.	90 دقيقة	المناقشة الجماعية، الحديث الخالي من المشكلات، التعزيز الإيجابي، الواجب البيتي.
7	الامتنان والرضا	3. تعزيز معرفة الأطفال بمفهوم الامتنان وأهميته. 4. - تعزيز الشعور بالرضا عن الذات والحياة .	90 دقيقة	الامتنان، عصف ذهني، الواجب البيتي.
8	التفكير الإيجابي	3. تعزيز فهم الأطفال للتفكير الإيجابي والسلوكيات الإيجابية 4. تعزيز قدرة الأطفال على استعمال أدوات وتكنيكات التفكير الإيجابي في حياتهم اليومية.	90 دقيقة	المناقشة الجماعية، استراتيجية التخييل الإيجابي، عصف ذهني، الواجب البيتي.
9	تحديد الأهداف طويلة المدى	3. تدريب الأطفال كيفية تحديد أهدافهم طويلة المدى 4. اكساب الأطفال مهارة الربط بين أهدافهم بالحياة وشعورهم بالسعادة والرضا عن الحياة.	90 دقيقة	تحديد الأهداف، المناقشات الجماعية، الواجب البيتي، عصف ذهني.
10	الجلسة الختامية	6. التحقق من مدى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.	90 دقيقة	التلخيص، التغذية الراجعة، التعزيز

(الاحتفال بالإنجاز)	<p>7. تقييم شفهي وكتابي للبرنامج من قبل أعضاء المجموعة.</p> <p>8. الاستماع إلى أي ملاحظات والإجابة عن الأسئلة.</p> <p>9. تشجيع المشاركين على تطبيق الاستراتيجيات والفنيات التي تم تعلمها والتدرب عليها خلال الجلسات.</p> <p>10. إجراء التطبيق البعدي للدراسة.</p>	الإيجابي، الإنهاء
------------------------	---	-------------------

الملحق (ج) كتاب تسهيل مهمة

Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238 Tel: 02/2976240 - 02/2956073 Fax: 02/2963738 Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu		جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238 هاتف: 02/2956073 - 02/2976240 فاكس: 02/2963738 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu الرقم: ع د ب / 3003/2025 التاريخ: 2025/09/02
---	---	---

حضرة أ. غادة حرز الله المحترمة

المديرة الوطنية لمنظمة قرى الأطفال في فلسطين

تحية وبعد،

تسهيل مهمة

تهديكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه ي/تقوم الطالب/ة (آلاء سامي عواد فطافطة)، بإعداد أطروحة دكتوراه في برنامج دكتوراه "الإرشاد التربوي والنفسي" الموسومة ب: (فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي الإيجابي في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة للأطفال فاقد الرعاية الأسرية). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة لتوزيع أداة الدراسة في منظمة قرى الأطفال في فلسطين، وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، شاكرين لكم جهودكم بما يخدم مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

صالح صبري
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف