

فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى

المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

**أحمد جلال حسن**

إشراف

أ.د/ منال عبدالنعم محمد

أستاذ علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

أ.د/ ولاء ربيع مصطفى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، وتكونت العينة من (١٧) فتاة من المراهقين بمؤسسة المجتمع المدنى بجمعية رسالة بمحافظة الجيزة و يتراوح أعمارهن من (١٥-١٧) عاما، بمتوسط حسابى (١٦,٤٨) ، وانحراف معيارى (١,٨٧) ، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الهناء النفسى (إعداد الباحث)، ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة، (إعداد الباحث)، و البرنامج الإرشادي القائم على تقبل والالتزام (إعداد الباحث)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسى فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الهناء النفسى فى القياسين البعدى والتتبعى، كما أثبتت النتائج استمرار مُعدل التحسن بعد تنفيذ البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: التوجه السلبي نحو الحياة ، الهناء النفسى ، القبول والالتزام ، المراهقين .

## **The effectiveness of a counseling program based on acceptance and commitment in improving psychological well-being among adolescents with a negative attitude towards life**

### **Abstract**

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on acceptance and commitment in improving the psychological well-being of adolescents with a negative orientation towards life. The sample consisted of (17) adolescent girls from the civil society organization of the Resala Association in Giza Governorate, aged between (15-17) years, with an arithmetic mean of (16.48), and a standard deviation of (1.87). The study tools were represented in the psychological well-being scale (prepared by the researcher), the negative orientation scale towards life (prepared by the researcher), and the counseling program based on acceptance and commitment (prepared by the researcher). The researcher used the experimental method, and the results showed statistically significant differences between the average scores of the experimental group members on the psychological well-being scale in the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement. There were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group members on the psychological well-being scale in the post- and follow-up measurements. The results also demonstrated the continued improvement rate after implementing the program and during the follow-up period.

### **Keywords:**

Negative orientation towards life , psychological well-being , acceptance and commitment , adolescents

## أولاً: مقدمة الدراسة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، فهي بداية لميلاد جديد للفرد، ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد. وتصادف هذه مرحلة تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وانفعالية واجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد، وحلقة من حلقات النمو، تتأثر بالمرحلة التي تسبقها، وتؤثر على المراحل التي تليها. وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها، فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق وتوافقه مع الآخرين، فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الاجتماعية، وأنشطته، تؤدي في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على اتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته، أو أصدقائه، أو المجتمع بكافة أفرادها، وكثيراً ما يتعرض العديد من المراهقين إلى مشكلات سلوكية واضطرابات عاطفية تؤثر بدرجات متفاوتة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر فيها الفرد، والتي تؤثر على شخصيته واتجاهاته وانفعالاته، حيث تطرأ على الفرد تغيرات اجتماعية وعاطفية وجسمية، وتمثل فترة المراهقة مرحلة مهمة وحرية في حياة الانسان، حيث يتحدد فيها المستقبل إلى حد كبير، وهي الفترة التي يمر فيها المراهق والشاب بالكثير من الصعوبات والصراعات والقلق، ويمكن أن ينحرف في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات، وكثير من المراهقين فشلوا في حياتهم، وانحرفوا إلى مختلف الصور الاجتماعية المرفوضة والشاذة من السلوك، بدأ انحرافهم وفشلهم في هذه السن الحرجة. (محمود عطية، ٢٠١٠)

فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الاجتماعية، وأنشطته، وتؤدي أيضاً في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على اتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الاجتماعية مع أسرته، أو أصدقائه، أو المجتمع بكافة أفرادها، وكثيراً ما يتعرض العديد من المراهقين إلى مشكلات سلوكية واضطرابات عاطفية تؤثر بدرجات متفاوتة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

يعتبر التوجه نحو الحياة نظرة نحو المستقبل يجعل الفرد إما أن يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويصبو إلى النجاح، أو يتوقع الأسوأ وينتظر حدوث الشر ويميل إلى الفشل، وكذلك فإن الأحداث والمتغيرات التي تحدث في مجالات الحياة كافة تؤثر على توجه الانسان نحو الحياة وتوقعاته ومستوى أدائه وطرق تعامله مع الاحداث. (بدر الانصاري، ٢٠٠٢،

كما أن التوجه نحو الحياة له تأثير واضح على السلوك الانساني، اذ يؤثر على الحالة النفسية للفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر، والمستقبل سواءا أكانت تفاؤلية أم تشاؤمية ( Honora , Johnson , 2006 ) .

ويذكر أن النظرة السلبية نحو الحياة ناتجة من العلل المرضية والعقول المتوترة وكذلك الحياة الفارغة (أسعد مخائيل و يوسف مخائيل ، ١٩٨٦ ، ٣١-٣٣) .

كما أشار ( Scherier & Carver , 1985 ) أن الافراد ذوى التوجه السلبي نحو الحياة يستخدمون أساليب مواجهه رافضة للمواقف فليدهم لا مبالاه بالنواحى العقلية والسلوكية للأهداف، وبين محمد قاسم عبدالله ( ٢٠٠٧ ، ١٢٣-١٢٨ ) أن توجهات الافراد السلبية نحو الحياة والمشاعر السلبية التى يمرون بها تتجم عن العوامل المسببة للضغوط .

ويعد Diener هو أول من أطلق مصطلح الهناء النفسى فى البحوث النفسية، حيث يرى بأن هذا المفصوم يتضمن التحليل العلمى لكيفية تقييم الناس لحياتهما وتتضمن هذه التقييمات ردود أفعال الناس العاطفية تجاه الاحداث وحالتهم المزاجية والاحكام التى يشكلونها عن حياتهم ومجالاتها، كما يؤكد أنه من الصعب أن نتخيل مجتمعاً جيداً والناس يعيشون فى حالة بؤس وعدم رضا، وانتهى تبنى تعريف الهناء النفسى الذى نادى به Diener بأنه مصطلح يشتمل مكونات هى الوجدان الايجابى، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة. ( Diener 2003,404 ).

ومن هنا يعتبر الهناء النفسى هو بناء حاسم فى حياة المراهق و يؤثر بشكل مباشر على نوعية حياتهم الشاملة وأدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية، على الرغم من وجود تأكيد على أهمية الحالات النفسية الإيجابية فى الصحة العقلية، فقد ركز القليل منها على الحالات الإيجابية، وغالباً ما يتم تصور الهناء النفسى باستخدام المؤشرات السلبية للصحة العقلية. (Gokmen Arslan , 2023

وأشارت تعوينات على (٢٠١٣) إلى أن اهم أعراض الهناء النفسى هو شعور الفرد بأنه محبوب ومنتقل من الآخرين الذين يعاملونه بدفء ومودة، وشعوره بالانتماء لجماعة وندره شعوره بالخطر والتهديد والقلق .

كما وضع ( Ryff and Keyes ) تصوراً للرفاهية النفسية بناءً على ستة جوانب للرفاهية: التمكن البيئي، والاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف فى الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات. ( Ryff , Keyes , 1995 ).

ثانياً: مشكلة الدراسة

لا شك في أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يمكن من خلالها تشكيل السلوك الانساني أو تعديله بطريقة أيسر وأكثر سهولة من أى مرحلة عمرية أخرى ، ولذلك فإن تعديل أخطاء المراهقين يوفر الكثير من الجهد الذي يتطلبه تعديل السلوك في المراحل اللاحقة، فقد يعاني بعض من المراهقين من العزلة وعدم التوافق مع المجتمع، وهذا قد يرجع الى عدم إتاحة الفرصة الكافية لهم لممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة أو عدم استطاعتهم تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين مما يؤدي الى سوء توافقه وعدم تكيفهم مع مفردات الحياة اليومية فيما بعد، وهذا الامر يتطلب تحقيق مطالب النمو واشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، ومنها الحاجة الى تعلم استراتيجيات التعامل مع المواقف الحياتية وتحريرهم من كل ما يبتاعهم من صراعات وما يواجههم من صعوبات ومشكلات شخصية.

كما أنه ليس هناك من هو في حاجة إلى بحث وتدعيم الجوانب الايجابية في شخصيته والاهتمام به أكثر من المراهق نظراً لما يتعرض له من تغيرات فسيولوجية وفكرية وثقافية وجسدية ونفسية إضافة إلى ضعف وجود الاءاء والامهات في حياتهم بشكل كبير .

كما يتعرض المراهقون لعدد من المشكلات على اختلاف مداها واتساعه، لدرجة أنها قد تشكل خطر على التطور النفسي والاجتماعي لهم، هذه المشكلات قد يترتب عليها عجز المراهقين عن القيام بوظائفهم الجديدة مما يجعلهم يشعرو بالتعاسة والحزن وعدم الرضا عن حياتهم (صالح أبو جادو، ٢٠١١، 421 )

وأضح كل من (Scheier & Carver , 1985) أن الافراد المتشائمون يستخدمون استراتيجيات مواجهه للضغوط من خلال الرفض الظاهر وعدم الاهتمام من الناحية النفسية أو السلوكية بالاهداف التي تعترضها المؤثرات بغض النظر إذا كانت هذه حلول ممكنة للمشكلة أو لا.

وتزداد أهمية الهناء النفسى التي تتمثل في الرضا عن الحياة وعن ذاته وعلاقاته في مرحلة المراهقة، وانعكاسها على مجمل حياته النفسية والشخصية والعملية، فمرحلة المراهقة حسب حسن عبدالله الحميدى ( ٢٠١٣، ١١٥) تعد مرحلة منعطف في حياة الفرد والتي تساهم في رسم الملامح المتبقية من حياته.

ولذلك لاحظ الباحث ندرة الأبحاث وبالأخص العربية التي اهتمت بعلاج القبول والالتزام لتعزيز الهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة - هذا في حدود اطلاع الباحث- لذا اهتم الباحث بدراسة فعالية وأثر العلاج بالقبول والالتزام في تعزيز وتحسين الهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤل التالى

:-

ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسي للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ؟ ويتفرع من التساؤل الرئيس السابق التساؤلات الفرعية الآتية :-

-ما مدى فعالية الارشاد بالتقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة؟

-ما مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ؟

ثالثاً : أهداف الدراسة :

١- التعرف على مدى فعالية الارشاد بالتقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة.

٢- التعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة .

رابعاً : أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في توظيف برنامج إرشادي يستند إلى التقبل والالتزام في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة من خلال الجانبين التاليين :

#### (أ) الأهمية النظرية

١- الحاجة الى تقديم أفضل السبل للمراهقين لدعمهم ورعايتهم و تعزيز الثقة بالنفس و الهناء النفسى لديهم .

٢- ضرورة وجود برامج إرشادية تساهم في تقديم الدعم النفسى وتحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة وتقادى وعلاج لبعض المشاكل السلوكية والاجتماعية والانفعالية والنفسية التى يواجهونها

٣- ندرة الدراسات العربية التى عززت أو حسنت الهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة باستخدام الارشاد بالتقبل والالتزام.

#### (ب) الأهمية التطبيقية

١- الاستفادة العملية من خلال برنامج إرشادي لمرحلة المراهقة الذين يعانون من اضطرابات سلوكية ونفسية وانفعالية وتحسين وتعزيز الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

٢- الاستفادة من نتائج الدراسة إدارياً وتطبيقياً لدى القائمين على خدمة الفئة العمرية والمرحلة المهمة جداً في حياة كل فرد من مرشدين نفسيين وخصائيين اجتماعيين وغيرهم.

### خامساً: مصطلحات الدراسة: ١- البرنامج الإرشادي **Mentoring Program**

برنامج يعمل على مساعدة وتبصير المراهقين ذوى الحرمان العاطفى فى فهم طبيعة مشكلاتهم، والتي تؤدى إلى تحسين مناعتهم والتوافق النفسى والاجتماعى مع أنفسهم ومع الآخرين، ويعمل البرنامج وفق جدول زمنى متتابع فى صورة جلسات إرشادية جماعية وفى ضوء جو نفسى آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة فى أفضل صورها.

### ٢- **الهناء النفسى well-Being**

يعرف الباحث اجرائياً بالهناء النفسى بأنه يعبر عن الرضا والتقبل للذات وللآخرين، و الثقة بالنفس وبالأخرين، ووجود هدف للحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وإدارة المشاعر السلبية والمؤلمة فى حياته إدارة جيدة، والتطور والابداع فى حياته وعمله ومستقبله. ويقاس اجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها المراهق .

### ٣- **التوجه السلبي نحو الحياة The negative orientation towards life**

عرفه رشاد على موسى (٢٠٠١) بأنه إتجاه من جانب فرد ما نحو الحياة أو نحو أحداث معينة، يميل أحياناً إلى حد مفرط للعيش على الأمل، أو نحو التركيز على الناحية المشرقة من الحياة أو الأحداث أو الجانب المفعم بالأمل والخير .  
سادساً: محددات الدراسة

تحددت الدراسة **موضوعياً** بدراسة فعالية برنامج ارشادى قائم على التقبل والالتزام فى تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، **ومكانياً**: مؤسسة المجتمع المدنى بجمعية رسالة بمحافظة الجيزة، **وزمانياً**: الفصل الدراسى الاول لعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥م **وبأدواتها**: مقياس الهناء النفسى، مقياس التوجه السلبي نحو الحياة، والبرنامج الارشادى القائم على التقبل والالتزام فى تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة

سابعاً: الاطار النظرى للدراسة  
١- مفهوم الهناء النفسى

تعرفه عبير محمد ( ٢٠١٩ ) أنه تقييم الفرد لحياته الخاصة الحاضرة والماضية ومدى شعوره بالرضا عنها بوصفها انعكاسياً لما يحمله من مشاعر إيجابية وغياب للمشاعر السلبية حيث يشمل :

- الرضا عن الحياة : الرضا عن العمل والزواج والحب والصدقة .
  - المشاعر الإيجابية : المتعة والاعتزاز بالنفس والبهجة والتفاؤل والامل .
  - المشاعر السلبية : الكره والشعور بالذنب والاكتئاب والقلق .
- وعرف فاطمة خشبة ( ٢٠١٨ ) الهناء النفسى بأنه حالة إيجابية تعكس تمتع الفرد بالرضا عن حياته وعلاقاته بالآخرين مع الشعور بالتفاؤل والثقة بالنفس، والاستقلال والتطور الشخصى والحياة الهادفة والكفاءة فى حل المشكلات التى تواجهه .
- ٢- أبعاد الهناء النفسى :
- طرحت (1989) Ryff نموذجاً لأبعاد الهناء النفسى وأسس النظرية اعتماداً على مختلف نظريات الشخصية يتضمن الأبعاد الستة الآتية :

أ- تقبل الذات : ويعنى امتلاك الفرد اتجاهها إيجابيا نحو الذات، وتقبل مختلف جوانب الذات بما فى ذلك الجيدة والسيئة، مع الشعور بإيجابية تجاه الحياة الماضية .

ب- العلاقات الإيجابية مع الآخرين : وتعنى تمتع الفرد بعلاقات اجتماعية قائمة على الرضا والدفء والثقة والألفة والتعاطف والقدرة على الأخذ والعطاء .

ت- الاستقلالية : وتعنى الاعتماد على الذات مع امتلاك القدرة على تقرير المصير، ومقاومة الضغوط الاجتماعية للتفكير بطريقة معينة، إلى جانب تنظيم السلوك وتقييم الذات وفقاً لمعايير شخصية داخلية .

ث- السيطرة على البيئة : وتعنى شعور الفرد بالإتقان والكفاءة فى إدارة البيئة، والتعامل مع مجموعة متشابكة من الأنشطة الخارجية، مع الاستخدام الفعال للفرص المحيطة .

ج- الهدف فى الحياة : وتعنى أن يكون للفرد رؤية واضحة وأهداف محددة فى الحياة، ويشعر أن هناك معنى للحياة الحاضرة والماضية، ولدية قناعات تعطى لحياته معنى .

ح- النمو الشخصى: ويعنى إحساس الفرد بالتطور المستمر، مع الانفتاح على الخبرات الجديدة والاحساس بتحسن الذات والسلوك مع مرور الوقت والتغير بطريقة تعكس المزيد من المعرفة والفعالية الذاتية والشكل (١) يوضح هذه الأبعاد ( Ryff, 2017 ) .



الشكل (١) يوضح أبعاد الهناء النفسي من منظور Ryff  
٣- خصائص الهناء النفسي

يرى Diener أن هناك خصائص للهناء النفسي وهي

أ- شمولية هذا المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الانسانية بداية من المعاناة حتى النشوة، حيث إنه يركز فقط على الاكتئاب وفقدان الأمل، بل يتناول أيضاً الاسباب وجود فروق فردية بين الافراد في مستويات السعادة .

ب- يركز الهناء النفسي على الخبرة الداخلية للفرد ولا يفترض أن الاطار الخارجى هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث من الخارج ( النضج، الواقعية، الاستقلالية ) بواسطة الباحثين والمهنيين، ولكن الهناء يقاس من خلال الادراك الذاتى للشخص حيث إن هذا المجال يضع ثقل لإدراك الافراد لحياتهم .

ج- المجال يركز على الحالة طويلة المدى حيث يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا الانفعالات العابرة ( Diener , Suh, 1997 ) .

٧- الاتجاهات النظرية للهناء النفسى :  
الاتجاه الأول : الهناء الوجودى

وهو ما أشار إليه (Simsik ٢٠٠٨)، يركز على المنظور الكلى عبر الزمن حيث رأى أن الهناء يتضمن تقييماً وتنظيماً للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (في الماضى والحاضر والمستقبل) معرفياً ووجدانياً، بمعنى أن هناك ستة عناصر أساسية لإكمال الهناء :هي تقييم معرفي ووجداني لخبرات الماضى والحاضر والمستقبل .

الاتجاه الثانى: الهناء النفسى المتكامل  
إن دراسة العنصر النفسى للرفاهية هي الرائدة من قبل (Ryff & 2014, 1989), Keyes (1995) الذي يؤكد على الأداء النفسى الأمثل للفرد تنمية وتحقيق الذات للفرد، يدعى Ryff أن السعادة هي رفاهية عاطفية قصيرة المدى (نهج المتعة)؛ من أجل تحقيق الرفاهية المستدامة، يحتاج المرء إلى التحول من الرضا عن الحياة إلى الشعور بالمعنى في الحياة، والصدق إلى الذات الداخلية (منظور الحياة الجيدة). تقترح ستة جوانب متعددة الأداء النفسى، على النحو التالى:

١- السيطرة على البيئة

٢- تقبل الذات

٣- الاستقلالية.

٤- النمو الشخصي

٥- العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

٦- الغرض من الحياة.

أعدت ( Ryff ( 2014b ) النظر في نظريتها ووجدت أن إحدى الطرق المهمة للرفاهية المستدامة هي المرونة - القدرة على الحفاظ على الرفاهية أو استعادتها في العالم وجه المشقة. علاوة على ذلك، وفقاً لـ Ryff: مستوى عالٍ من الرفاهية يتقدم بالتوازي مع المهام التنموية من حياة البالغين، على الرغم من أن الشيخوخة نفسها كانت مصحوبة بانخفاضات في الهدف في الحياة والنمو الشخصي؛

• تتغير الرفاهية عندما يتغلب الأفراد على تحديات حياة البالغين، مثل المقارنات الاجتماعية، والمشاركة المجتمعية، والعمل والحياة الأسرية، وتربية الأطفال، كما تؤثر الاختلافات الثقافية في العمل والأسرة على الرفاهية.

الاتجاه الثالث: الاتجاه المعرفي الانفعالي  
يعد (Diener 1994) أول من استخدم مفهوم الهناء الذاتي والذي أشار إلى أن الهناء الذاتي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على " أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، ويتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي " حيث يشعر الأفراد بالرضا عن حياتهم عندما يمرون بخبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها، مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للأحداث من حولهم. ويتكون الهناء الذاتي من ثالث مكونات أساسية

١- الرضا عن الحياة :

وتعني تقييم الفرد الإيجابي لحياته الكلية أو بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي. ويتضمن التقييم المعرفي ثالث جوانب هي:

أ- الرضا عن الحياة حيث يقيم الفرد الأهداف التي حققها في الماضي، مما يتضمن جانباً معرفياً قوياً

ب- الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل ويتضمن مجهوداً معرفياً معتدلاً.

- ج- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقه الفرد من أحداث يومية وتجارب إيجابية أو سلبية، وهذا يتطلب مجهودا معرفيا منخفضا.
- ٢- الوجدان الإيجابي ويعني المرور بخبرات سعيدة كثيرة
- ٣- غياب الوجدان السلبي ويعني المرور بخبرات أقل غير سعيدة. واتفق بعض الباحثون (Wearing ١٩٩٠, Heady & أن الهناء الذاتي يتكون من مكونين أساسيين هما:
- ١-المكون المعرفي Aspects Cognitive ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وتقريره بالرضا عن الحياة عموما.
- ٢-المكون الوجداني Affective Aspects ويتضمن مشاعر الشخص سواء بالسعادة أو الحزن. وقد عرض (٢٠٠٢) al et Diener, مجموعة تفسيرات أخرى للفروق بين الأفراد في الهناء الذاتي منها: نماذج التنشئة الوجدانية socialization-emotion models ونماذج الأهداف models goal والقيم وقد أكدوا ذات أهمية كبيرة في تفسير ثبات واتساق الهناء الذاتي للفرد.
- الاتجاه الرابع : نظرية الرفاهية الاجتماعية  
قدم (Keyes 1998) بُعد الرفاهية الاجتماعية، مشيرًا إلى أن الرفاهية هي "تقييم ظروف الفرد وأدائه في المجتمع. فرادى يظلون متأصلين في الهياكل والمجتمعات الاجتماعية، ويواجهون مهام اجتماعية لا حصر لها والتحديات، بما في ذلك:
١. التكامل الاجتماعي: تقييم جودة علاقة الفرد بالآخر المجتمع والمجتمع؛
  ٢. القبول الاجتماعي: تفسير المجتمع من خلال الشخصية والصفات من الأشخاص الآخرين كقناة معممة (ثق بالآخرين، اعتقد أن الآخرين كذلك قادر على اللطف؛ النظر الاجتماعي لقبول الذات)
  ٣. المساهمة الاجتماعية: تقييم القيمة الاجتماعية للفرد (الاعتقاد بأن الفرد هو عضو حيوي في المجتمع لديه ما يقدمه للعالم)؛
  ٤. التحقيق الاجتماعي: تقييم الإمكانيات والمسار المجتمع (تطور المجتمع والإمكانات)
  ٥. التماسك الاجتماعي: إدراك الجودة والتنظيم والتشغيل العالم الاجتماعي؛ يتضمن الاهتمام بمعرفة العالم، و يمكن تطبيق نظرية الرفاهية الاجتماعية في دراسة قدرة الفرد على التكيف والتكيف الاندماج في المجتمع، مثل حالة الهجرة أو اللاجئين أو طالبي اللجوء
- الاتجاه الخامس : علم النفس الإيجابي  
يقدم علم النفس الإيجابي دراسة الرفاهية من منظور متعدد المستويات، والتي تتضمن التجارب الإيجابية والسمات النفسية الدائمة لدى الفرد المستوى والعلاقات الإيجابية على

المستوى المتوسط والمؤسسات الإيجابية في المنظمة والمستوى الكلي. وعلى حد تعبير (2002) Seligman ، “هدف علم النفس الإيجابي هو تحفيز التغيير في علم النفس من الانشغال فقط بإصلاح الأسوأ الأشياء في الحياة لبناء أفضل الصفات في الحياة أيضاً. يعزز علم النفس الإيجابي ازدهار الإنسان، مع التركيز القوي على الوقاية وتعزيز الصحة، لا علاج الأمراض النفسية فقط. السعادة، تبدأ بالعاطفة الإيجابية، والمشاركة.

٢- التوجه السلبي نحو الحياة  
عرفه (1985) scheier & carver بأنه النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيئ (الانصاري ، ٢٠٠٢ ، ٧٧٩)

ويرتبط التوجه نحو الحياة بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين، فهو سمة من سمات الشخصية وليس حالة، تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا تقتصر على بعض المواقف ( ولاء عبدالفتاح، ٢٠١٩ )

عرف هناء محمد غانم ( ٢٠٢١ ) التوجه السلبي بأنه استعداد الفرد للتوقع السلبي العام لأحداث الحياة التي يمر بها وما يعتقد عن المستقبل، وما يتركه في ذاته والآخرين نتيجة أفكاره السلبية وشعوره بانعدام المعنى ونظرته التشاؤمية عن الحياة ومن حوله، والجدول التالي يوضح أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة .

جدول (١) يوضح أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة  
هنا محمد غانم (٢٠٢١)

١- التشاؤم	٢- لوم الذات	٣- الضجر
يمثل التشاؤم أحد أبعاد التوجه السلبي نحو الحياة. حيث أن التشاؤم يمثل إحجام الفرد عن الحياة نتيجة توقعاته السلبية المستمرة عن الحياة والمستقبل	يعتبر لوم الذات نوع من التفكير في المشاعر السلبية وما يصاحبها من جلد للذات ومن القاء اللوم واجترارها الى مشاعر الاستياء والكدر الانفعالي وتوقف عجلة الوقت عند اللوم الذاتي لما سبق من احداث	يعرف الضجر بأنه حالة انفعالية سلبية تنتاب الفرد وتميزه بنقص اهتماماته في التفاعل مع الحياة، مما قد تدفعه الى زيادة أو قمع الاثارة في الحياة، نتيجة تغيرات انفعالية وانفعالات غير ساره أو تغيرات فسيولوجية كنقص الاثارة

## ٢- علامات الفرد المتشائم (ذوى التوجه السلبي)

- يشعر بالدهشة عندما تسيّر الأمور على ما يرام.
  - لا يسعى وراء ما يريد لأنه يعتقد أنه سوف يفشل على الأرجح.
  - يميل إلى التركيز على ما يمكن أن يحدث بشكل خاطئ في موقف ما.
  - يعتقد أن المخاطر تفوق دائماً الفوائد.
  - يميل إلى التركيز على عيوبه أو نقاط ضعفه بدلاً من التركيز على نقاط قوته
  - غالباً ما يشعر بالانزعاج من الأشخاص ذوي السلوك المتفائل.
  - غالباً ما ينخرط في الحديث الذاتي السلبي.
  - يفترض أن كل الأشياء الجيدة ستنتهي في النهاية.
  - يجد أنه من الأسهل التعايش مع الوضع الراهن بدلاً من تغيير الأمور نحو الأفضل.
- في حين أنك قد لا تواجه كل علامات التشاؤم هذه أو تفكر بهذه الطريقة طوال الوقت، إلا أن المتشائمين يميلون إلى الانخراط في العديد من هذه الأنواع من التفكير إلى حد ما. (Elizabeth Scott, 2022)

**ومن هنا يستخلص الباحث** بأن مفهوم التوجه السلبي نحو الحياة يشير إلى التوقعات السلبية والسيئة نحو المواقف والأحداث و المستقبل، هذه التوقعات تعكس إتجاهات الفرد السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة .

## ٣- الإرشاد بالتقبل والالتزام

يعرفه Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J.(2006) هو مدخل للعلاج الوظيفي السياقي، يعتبر مشكلات الإنسان ناتجة عن عدم المرونة النفسية، التي يسببها التعبئة المعرفية، وتجنب الخبرات، والهدف الرئيسي للعقل هو زيادة المرونة النفسية، والقدرة على التواصل مع اللحظة الراهنة بشكل واعى، وأن تداوم على السلوك أو تغييره إذا كان ذلك يحقق أهدافك كفرد"،

## ٣-العمليات (الفنيات) الأساسية في الإرشاد القائم على التقبل والالتزام:

يعد العلاج بالتقبل والالتزام (Act) أحد العلاجات النفسية التي تقوم على أساس علم النفس السلوكي الحديث، وتتضمن نظرية الحالة الذهنية الاتصالية والتي تستخدم عمليات التقبل والالتزام وتغيير السلوك من أجل تحقيق المرونة النفسية، ومن خلال العقل يتم تحقيق المرونة النفسية وذلك بالتركيز على ست عمليات هي: القبول، عدم الاندماج المعرفي، الذات كسياق، التواصل مع الحاضر، القيم، الالتزام .

## ١- القبول Acceptance:

يعرفه حسام محود ذكى ، نهله فرج الشافعى، مصطفى خليل محمود، احمد جمال الشريف، أحمد سمير صديق (٢٠١٩، ٢١٥ - ٢١٧ ) أن عملية القبول تعد مقابلة لعملية التجنب الخبراتى، فالقبول يشير إلى سماح الخبرة بأن تتواجد بصورة علنية دون محاولة تخفيفها أو تجنبها حتى وأن كانت غير مرغوب فيها، ومن ثم فإن للقبول أربعة مكونات وهى :

- ١- اليقظة العقلية : وهذا المكون يوجه انتباه الفرد نحو الوعي الداخلى والخارجى .
  - ٢- قبول الأفكار والمشاعر : وهذا المكون يتم مساعدة العميل على قبول الفكرة وليس ضدها .
  - ٣- قبول ما لا يمكن ضبطة من افكار ومشاعر وانفعالات بصورة عقلية .
  - ٤- قبول ما يمكن ضبطة من سلوك وبيئة مادية .
- ومن هنا يستخلص الباحث  
القبول هو تقبل المشاعر والاحاسيس والأفكار السلبية التى تنتاب الفرد خلال يومه دون مقاومتها، لأن عدم التقبل لهذه المشاعر وتغييرها تعتبر مقاومة، والمقاومة تزيد من المشاعر السلبية، كما أن محاولة تغييرها خارج عن إرادة وسيطرة الفرد .

٢- إزالة الاندماج المعرفى **Cognitive defusion**:  
تهدف فنية الإزالة أو التقليل من الخطر المعرفى تحاول أن تغير وتبدل فى الوظائف غير المرغوبة فيها للأفكار والأحداث الأخرى الخاصة، بدلاً من محاولة تغير شكلها، أو تكرارها أو تغير حساسيتها الموقفية. (Harris, 2007, 2).  
ومن هنا يستخلص الباحث  
يتضمن إزالة الاندماج المعرفى بالألا يندمج الفرد مع المشاعر السلبية والمؤلمة و ألا يحاول تغييرها، ويتعامل مع المشاعر بتقبل من خلال تقبل هذه الأفكار لا التجنب ولا الهروب منها، وإنما يحاول إدارة مشاعره وأفكاره والتعامل معها كما هى دون النظر إليها على أنها حقائق ينبغى التسليم بها .

٣- التواصل مع الحاضر **Connect with the present**:  
هى عملية الاتصال باللحظة الحالية بشكل كامل وتستخدم لمساعدة الناس تبدأ من أين هم، للحصول على اهتمامهم للتركيز علنا على ما يحدث من حولهم فى هنا و الآن. وغالبًا ما يتم ذلك من خلال استخدام العديد من تقنيات الذهن. كما يعد التركيز مع التواصل مع اللحظة الحالية ذا فائدة للعميل فى الحالات التالية :

- عندما يقل وعيه بأفكاره ومشاعره
- عندما يصبح عنيداً للعملية العلاجية
- عندما يتجنب العميل الحدث المعرفى ( حسام ذكى ، ٢٠١٩ ، ٢٢٤ )

ومن هنا يستخلص الباحث التواصل مع الحاضر هو أن يعيش الفرد لحظة بلحظة دون أن يندمج في الماضي، أو يفكر في المستقبل، إنما يتصل باللحظة التي يعيشها الآن وهي العيش في الحاضر، والتركيز على ما يشعر ويحس به الآن

#### ٤- الذات كسياق **Self as Context**:

هذه العملية تتم من خلال إعطاء العميل الانشطة وتدريبات يهتم بها، وعمليات تجريبية تطبيقية من خلالها يشعر بإحساسه بذاته وقيمه مثل ( أنا - أنت ) ، ( هنا - هناك ) ( الآن - بعدئذ ) ويعرف أنه ليس السبب في كل مشكلة تحدث له أو لغيره، وبذلك يهتم بذاته ويرعاها

#### ٥- القيم **Values**:

هي صفات مختارة لتصرفات هادفة، والتي لا يمكن الحصول عليها كشيء، ولكن يمكن إنشاء مثال لها لحظة بلحظة. ويقوم العقل بتدريبات عديدة لمساعدة الأفراد على اختيار اتجاهاتهم في الحياة، كما أن القيم يتم اختبارها كتنق للعمل الهادف التي يمكن الحصول عليها أبداً ككائن، ولكن يمكن استحضارها لحظة بلحظة، ويتم تطبيق هذه الفنية وفق برتوكول العلاج بالقبول والالتزام من خلال بعض التدريبات لمساعدة العميل على اختيار اتجاهات الحياة في مختلف المجالات كالأسرة والوظيفة والعقائد وفي الوقت نفسه تفويض العمليات اللفظية التي قد تؤدي الى اختيارات تستند إلى التجنب الاجتماعي والاندماج ( ناصر سيد جمعه، منى أحمد محمد، ٢٠١٩ ، ٣٢١ )

#### ٦- الفعل الالتزامى **Committed Action**:

يعرف بأنه البرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة الحالية، وتقاس من خلال الأنشطة والأدوات والفنيات المستخدمة في برنامج الدراسة الحالية. ومن هنا يستخلص الباحث تتضمن عملية الفعل الالتزامى بأن يلتزم الفرد بتطبيق القيم والأهداف التي اختارها الفرد لنفسه والالتزام بأن يتعامل بها وأن تظهر في سلوكياته وتصرفاته والاستمرار على ممارستها .

#### ٤- أهداف الإرشاد بالتقبل والالتزام

يشير كل من، Niles, Lieberman, Burklund, Sewart (2020) ، Vilardaga , Sloshower, Guss, ، Krause, ، (2020) Davies , Vowles , Sullivan

Johns. Stutz. Talib. . Cohee. ، ( 2020 ) Wallace. Williams. Skinta  
Sewart. Niles.. Burklund.. Saxbe. ، (2020 ) Beck-Coon. Giesler  
Jonsjö, Wicksell, Holmström, ، (2019 ) Lieberman.. Craske  
Andreasson, Olsson ( 2019 ) ، سعاد كامل قرني ( ٢٠١٩ ) ، وحسام محمود ذكي  
واخرون ( ٢٠١٩ ) محمد عبدالعظيم أحمد ( ٢٠١٨ ) أحمد سمير صديق ( ٢٠١٧ ) نهال  
لطفى حامد ( ٢٠١٣ ) أشرف محمد عطية ( ٢٠١١ ) أن العلاج بالتقبل والالتزام يهدف  
إلى :

- تخفيف حدة وتكرار الانفعالات والافكار السلبية ، وزيادة السلوكيات بغض النظر عن وجود  
الأفكار والانفعالات المحزنة وذات المستويات المتنوعة من الحدة

- حصر القيم التي يتمسك بها العميل والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، ورفع وعي العميل  
بدور هذه القيم في اضطراب سلوكياته واتجاهاته نحو الحياة .

- تعليم العميل قبول الأفكار والمشاعر السلبية والخبرات والتجارب وفصل تأثيرها السلبي عن  
واقع حياته والتعايش معها .

- تعزيز مفهوم اليقظة الذهنية وتعظيم دور القدرات العقلية لدعم القيم الإيجابية في الحياة  
بهدف جعل سلوك الفرد أكثر مرونة في مواجهه الخبرات والمواقف الضاغطة .

- تعزيز قبول الأفكار والمشاعر غير المرغوبة والتي يستطيع العميل ضبطها  
- مساعدة العميل على معايشة اللحظة الراهنة والتعامل معها بفعالية/ مع التأكيد على تجنب  
الافكار التي تفسد عليه معايشة هذه اللحظة .

ثامناً : دراسات السابقة  
المحور الأول : دراسات تناولت متغير الهناء  
النفسي مع البرنامج القائم على التقبل والالتزام  
-دراسة Ataie Moghanloo, V., Ataie Moghanloo, R., & Moazezi, M.

(2015)التي توصلت الى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام للاكتئاب والرفاهية النفسية والشعور  
بالذنب لدى الاطفال والمراهقين المصابين بمرض السكرى، وكانت العينة تشتمل على (٣٤)  
مشاركاً، واستخدم مقياس رينولدز للاكتئاب ومقياس الذنب ومقياس الرضا عن الحياة،  
وتوصلت الدراسة الى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام فى تخفيف حدة الاكتئاب وتحسين  
الرفاهية النفسية وتقليل الشعور بالذنب.

- دراسة Saeed, H., Ahmad, A., Farah, N., & Mehdi, M.M. (2016)  
التي هدفت إلى تقييم فاعلية علاج القبول والالتزام على قلق الاختبار والرفاهية النفسية لدى  
طلاب المدارس الثانوية، وقد تكونت العينة من ٦٠ طالب، وقد استخدمت الدراسة مقاييس  
الرفاهية النفسية ومقياس قلق الاختبار، وقد توصلت النتائج الى فاعلية العلاج بالقبول والالتزام  
فى تقليل القلق من الاختبار وزيادة الرفاهية النفسية.

-دراسة (2017) Rachel A. Pette, Juliss A.Duenas , Scott T.Gaynor  
التي هدفت الى تحديد فعالية العلاج بالقبول والالتزام على عينة من المراهقين التي غالبا ما تكون محرومة من الناحية الاجتماعية والاقتصادية، وقد تكونت العينة من ١١ مراهق، وقد تم استخدام مقاييس بيك للاكتئاب ومقياس جودة الحياة واستبيان التجنب والادمان، وقد توصلت الدراسة الى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاكتئاب وتحسين جودة حياة المراهقين

- دراسة (2017) Maryam Farhang, Maryam Ghaderi, Rasool Soleimani, Farank Arabshahi  
التي هدفت الى التحقق من فعالية العلاج الجماعي بالقبول والالتزام في الصحة العامة والسعادة والرفاهية العامة بين مرضى الاضطرابات العقلية، وقد تكونت العينة من ٢٢ امرأة مصابة باضطراب عقلي، وقد تم استخدام مقياس مونيش للسعادة واستبيان الرفاهية العامة والصحة العقلية، وقد توصلت الدراسة الى تقليل الأعراض الجسدية بشكل كبير والاكتئاب والأرق والضعف الاجتماعي لدى المرضى النفسيين والمرضى الذهانيين .

- دراسة Nina Katajavuori, Kimmo Vehkalalhti, Henna Asikainen (2021)  
التي هدفت الى تعزيز الهناء النفسي لدى طلاب الجامعه والدراسة من خلال التدخل العلاجي القائم على القبول والالتزام، وقد تكونت العينة من ١٨٤ طالبا وقد تم استخدام مقياس الهناء النفسي واستبيان لبعض البيانات النوعية التي تتكون من مجالات التعلم، ومقياس المرونة النفسية ، وقد توصلت النتائج الى فعالية التدخل العلاجي القائم على القبول والالتزام في تحسين وتعزيز الهناء النفسي لدى الطلاب.

المحور الثاني: دراسات تناولت البرنامج القائم على التقبل والالتزام مع المراهقين  
-دراسة أحمد كمال عبدالوهاب، مصطفى عبدالمحسن الحديبي (٢٠١٩) التي هدفت في التعرف على مدى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لذوى المعاقين بصريا، وتكونت العينة من ١٠٠ معاق بصري، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية، وتوصلت النتائج الى فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية لدى ذوى الشعور بالوحده من المعاقين بصريا.

- دراسة ناصر سيد جمعه (٢٠١٩) التي هدفت في الكشف عن فعالية برنامج ارشادي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الالعب الالكترونية لدى المراهقين والمراهقات، وتكونت العينة من ٥٤ مراهق ومراهقة، واستخدمت الدراسة مقاييس ممارسة الالعب الالكترونية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتوصلت النتائج الى

فعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين والمراهقات.

-دراسة أسماء الزهيري (٢٠١٩) التي هدفت في الكشف عن فعالية الإرشاد بالقبول والالتزام في تنمية الامن النفسي لدى المراهقين مجهولي النسب، وقد تكونت عينة الدراسة من ٥٠ مراهق ومراهقة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدمت مقياس الامن النفسي، وتوصلت النتائج الى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام في تنمية الامن النفسي للمراهقين مجهولي النسب.

- دراسة أسماء فتحى لطفى (٢٠٢٠) التي هدفت الى تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب والطالبات المعاقون جسماً باستخدام العلاج القائم على القبول والالتزام، وتكونت العينة من ٣١ طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي، وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب والطالبات المعاقون جسماً.

- دراسة هرى سعد ، فضيلة عرج (٢٠٢١) التي هدفت في الكشف عن فعالية برنامج قائم على التقبل والالتزام في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من ٨ مراهقين، واستخدمت الدراسة مقاييس الضغط النفسي للمراهقين، وتوصلت الدراسة الى فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام في تخفيف حدة الضغط النفسي لدى المراهقين المتدرسين.

فروض الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الهناء النفسى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية وبين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الهناء النفسى وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.

تاسعاً : إجراءات الدراسة  
١- منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي ذو المجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث أن المتغير المستقل هو التقبل والالتزام ، والمتغير التابع هو الهناء النفسى .

## ٢- عينة الدراسة :

تكونت تلك العينة من (١٧) فتاة من المراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة من مؤسسات المجتمع المدنى بجمعية رسالة بمحافظة الجيزة .

عاشراً : أدوات الدراسة

١- مقياس التوجه السلبي نحو الحياة ( إعداد الباحث ) ٢- مقياس الهناء النفسى ( إعداد الباحث )

٣- البرنامج الإرشادى ( إعداد الباحث )

١- مقياس التوجه السلبي نحو الحياة  
٣- الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة

١- الهدف من بناء المقياس : لقياس التوجه السلبي نحو الحياة لدى المراهقين

٢- مبررات إعداد المقياس

لقد استفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها فى إعداد مقياس التوجه السلبي نحو الحياة، وتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة معينة ، وغير ملائم لطبيعة مجتمع عينة الدراسة لكونها أعدت لمجتمع وعينه مختلفة فى معظمها وتختلف فى خصائصها عن خصائص المجتمع الخاص بالدراسة، وأيضاً أعدت بأبعاد مختلفة أحياناً وعباراتها قد لا تتوافق مع عينات بعض الدراسات، مما يعطى مبرراً قوياً لإعداد مقياس للهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ، ولذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس التوجه السلبي نحو الحياة ملائم لخصائص مجتمع وعينة الدراسة .

-وتكون المقياس فى صورته الأولية من (٥٣) فقرة، ويتبع كل فقرة خمسة بدائل ( دائماً - غالباً - أحياناً- نادراً -أبداً) تعبر عن درجة التوجه السلبي نحو الحياة. وعلى الطلاب أن يختاروا من هذه البدائل ينطبق عليهم.

: صدق المقياس:

- صدق المحكمين

تم عرض المقياس فى صورته الاولية وعدد فقراته (٣٢) فقرة على مجموعة من الاساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية والبالغ عددهم (٩) لتحديد مدى ملائمة كل عبارة من العبارات للهدف الذى وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، ومدى مناسبتها للمجال الذى وضعت له، وقد تم الابقاء على

العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ما بين ( ٨٠ - ١٠٠ %) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التي وضعت لقياسها، وتم تعديل صياغة بعض المفردات وإضافة وحذف البعض بناءً على آراء السادة المحكمين، وبناءً عليه وبعد التعديل والحذف أصبح المقياس (٣٠) فقرة .

#### - صدق المحك

تم تطبيق مقياس التوجه السلبي نحو الحياة لـ sceier & carver 1985 ترجمة بدر محمد الانصاري ، على نفس العينة وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد الباحث) ومقياس التوجه السلبي نحو الحياة لـ sceier & carver 1985 ترجمة بدر محمد الانصاري = (٠,٧٠٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

#### - الثبات

قام الباحث بحساب ثبات مقياس التوجه السلبي نحو الحياة على الدرجة الكلية، حيث تم حساب الثبات لأداة الدراسة بحساب معادلة الثبات (كرونباخ ألفا Alpha Cronbach) وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجداول التالية :

جدول (٢)

يوضح نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة

التوجه السلبي نحو الحياة	اسم المقياس	عدد الفقرات	قيمة Alpha
	التوجه السلبي نحو الحياة	٣٠	٠,٩٢٨

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن الدراسة بأبعادها المختلفة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث بلغت الدرجة الكلية (٩٠%) معبرة عن درجة مرتفعة.

#### - الاتساق الداخلي للمقياس

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمفردات تم ذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة، وفي ضوء معاملات الارتباط تم استبعاد المفردات التي لم تصل معاملات ارتباطها إلى مستوى الدلالة كما في الجدول التالي :

جدول (٣)

يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون لمصفوفة ارتباط فقرات التوجه السلبي نحو الحياة مع الدرجة الكلية لمقياس التوجه السلبي نحو الحياة

رقم الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة	رقم الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة	رقم الفقرات	قيمة ر	مستوى الدلالة

.000	.65 5**	21	.000	.65 5**	11	.000	.73 6**	1
000	.66 2**	22	000	.78 3**	12	000	.78 3**	2
.000	.58 4**	23	.000	.58 2**	13	.000	.58 2**	3
.001	.49 5**	24	.301	.23 2**	14	.000	.60 1**	4
.000	.65 6**	25	.000	.71 6**	15	.000	.71 6**	5
000	.58 7**	26	000	.69 3**	16	000	.78 3**	6
.004	.63 5**	27	.000	.76 5**	17	.000	.64 3**	7
.000	.54 9**	28	000	.70 7**	18	.000	.60 1**	8
000	.67 7**	29	.000	.75 0**	19	.000	.72 6**	9
.000	.69 7**	30	.087	.21 1**	20	000	.71 6**	10

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد داله إحصائياً، ما عدا الفقرة ١٤، ٢٠ وبناءً على ذلك أصبح عدد مفردات مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (٢٨) مفردة جميعها دالة إحصائياً.

#### \* مفتاح تصحيح المقياس :

تتراوح الدرجة على المقياس ما بين (٤٥ - ١٤٠) .

١- مقياس الهناء النفسي

١- الهدف من بناء المقياس : لقياس الهناء النفسي لدى المراهقين

٢- مبررات إعداد المقياس

لقد استفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها في إعداد مقياس الهناء النفسي للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة، وبتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة معينة ، وغير ملائم لطبيعة مجتمع عينة الدراسة لكونها أعدت لمجتمع وعينه مختلفة في معظمها وتختلف في خصائصها عن خصائص المجتمع الخاص بالدراسة، وأيضاً أعدت بأبعاد مختلفة أحياناً وعباراتها قد لا تتوافق مع عينات بعض الدراسات، مما

يعطى مرراً قوياً لإعداد مقياس للهناء النفسى للمراهقين من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ، ولذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس للهناء النفسى ملائم لخصائص مجتمع وعينة الدراسة كما أن الأبعاد التى جميعها بالدراسات السابقة والمقاييس السابقة غير الأبعاد المحددة بالدراسة الحالية .

-وتكون المقياس فى صورته الأولى من (٥٣) فقرة، ويتبع كل فقرة خمسة بدائل ( دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً -أبداً) تعبر عن درجة الهناء النفسى. وعلى الطلاب أن يختاروا من هذه البدائل ينطبق عليهم.

### ٣- الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسى

- صدق المحكمين

تم عرض المقياس فى صورته الأولى وعدد فقراته ( ٥٣ ) فقرة على مجموعة من الاساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية والبالغ عددهم (٩) لتحديد مدى ملائمة كل عبارة من العبارات للهدف الذى وضعت لقياسه، ومعرفة مدى وضوح أسلوب وصياغة كل عبارة، ومدى مناسبتها للمجال الذى وضعت له، وقد تم الإبقاء على العبارات التى حصلت على نسبة اتفاق ما بين ( ٨٠ - ١٠٠ %) من المحكمين من حيث صلاحيتها وملاءمتها لقياس الظاهرة التى وضعت لقياسها، وتم تعديل صياغة بعض المفردات وإضافة وحذف البعض بناءً على آراء السادة المحكمين، وبناءً عليه وبعد التعديل والحذف أصبح المقياس (٤٥) فقرة .

- صدق المحك

تم تطبيق مقياس الهناء النفسى للمراهقين (إعداد الباحث) على عينة قوامها (١٥٣) مراهق ومراهقة من مؤسسات المجتمع المدنى من جمعية رسالة بمحافظة الجيزة ، كما تم تطبيق مقياس عامر محمد حسن ( ٢٠٢١ ) على نفس العينة وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس الهناء النفسى (إعداد الباحث) ومقياس عامر محمد حسن = ( ٠,٧٦٤ ) وهى دالة عند مستوى دلالة ( ٠.٠١ ) مما يدل على صدق المقياس .

- الاتساق الداخلى للمقياس

١- قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه على العينة الاستطلاعية للتحقق من صدق المقياس . والجدول التالى يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه لمقياس الهناء النفسى

الهدف فى الحياة	العبارة	الاستقلال	العبارة	العلاقات الايجابية مع الاخرين	العبارة	قبول الذات	العبارة

**٠.٥٥٥	٣٠	**٠.٧٣٣	٢٢	**٠.٨٤٣	١١	**٠.٧٦٥	١
**٠.٧٦٣	٣١	**٠.٧١١	٢٣	**٠.٦٧٥	١٢	**٠.٦٥١	٢
**٠.٦٥٧	٣٢	**٠.٦٦٦	٢٤	**٠.٤٦٣	١٣	**٠.٥٤٦	٣
**٠.٨٨٨	٣٣	**٠.٨٤٤	٢٥	**٠.٦٨٠	١٤	**٠.٤٧٩	٤
*٠.٤٤٦	٣٤	*٠.٤٥٦	٢٦	*٠.٤٥٦	١٥	**٠.٨٧٢	٥
**٠.٥٩٩	٣٥	**٠.٧٧٧	٢٧	**٠.٧٦٥	١٦	**٠.٦٧٨	٦
**٠.٧٦٩	٣٦	**٠.٧٩٩	٢٨	**٠.٧٢٣	١٧	**٠.٨٧٦	٧
**٠.٦٧٦	٣٧	٠,١٢١	٢٩	**٠.٥٦٤	١٨	**٠.٧٦١	٨
				*٠.٤٦٧	١٩	**٠.٧٧٢	٩
				**٠.٧٦٥	٢٠	٠,٢٣٢	١٠
				**٠.٨٤٣	٢١		

ويتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين ( \*٠.٨٨٨ \*٠,٤٤٦ ) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً، ما عدا المفردات ( ١٠ ، ٢٩ ، ٤٥ ) وبالتالي تم حذفهم من المقياس، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وأصبح المقياس يتكون من (٤٢) عبارة .

٢- قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له على العينة الاستطلاعية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	قبول الذات	٠.٧٨٦
٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٨٧٣
٣	الاستقلال	٠.٧٢١
٤	التحكم البيئي أو السيطرة البيئية	٠.٧٦٥
٥	الهدف في الحياة	٠.٧٨٩

ويتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة للدلالة عند مستوى ( ٠.٠٥ ) وللدلالة عند مستوى

( ٠.٠١ ) مما يدل على أن هذه القيم مقبولة إحصائياً، وبالتالي أصبح المقياس كما هو (٤٢) عبارة.

- الثبات

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحث بحساب الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (١) التالي :

جدول رقم (٦)

معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الأبعاد
٠.٩٢١	٩	قبول الذات
٠.٨٤٣	١١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٧٥٥	٧	الاستقلال
٠.٨٢٢	٧	التحكم البيئي أو السيطرة البيئية
٠.٩٢٥	٨	الهدف فى الحياة
٠.٩١١	٤٢	الدرجة الكلية لمستوى الهناء النفسى

تشير نتائج الجدول رقم (٦) الى قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الهناء النفسى، تراوحت ما بين (٠.٧٥٥) ، (٠.٩٢٥) وهى معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس .

الصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى :  
تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن ( ٤٢ ) مفردة وكل مفردة تتضمن خمس استجابات ، وقد تم تحديد الاستجابة بالاختيار من خمس استجابات ( دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا) على ان يكون تقدير الاستجابة ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) على الترتيب وبذلك تكون الدرجة القصوى ( ٢١٠ ) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الهناء النفسى، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الهناء النفسى .

#### جدول (٧)

#### الصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى

م	الأبعاد	رقم العبارات	عدد العبارات
١	قبول الذات	من ١ - ٩	٩
٢	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	من ١٠ - ٢٠	١١
٣	الاستقلال	من ٢١ - ٢٧	٧
٤	التحكم البيئى	من ٢٨ - ٣٤	٧
٥	الهدف فى الحياة	من ٣٥ - ٤٢	٨

تشير نتائج الجدول (٧) للصورة النهائية لمقياس الهناء النفسى ورقم العبارات لكل بعد و عدد عبارات الأبعاد .

طريقة تطبيق تصحيح المقياس

وضعت خمس بدائل للإجابة عن كل عبارة ( دائماً = ٥ درجات ، غالباً = ٤ درجات ، أحياناً = ٣ درجات ، نادراً = ٢ درجة ، ابداً = درجة واحدة )  
\* مفتاح تصحيح المقياس :  
تتراوح الدرجة على المقياس ما بين ( ٧٠ - ٢١٠ ) .

٣- البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام  
١- أسس اختيار موضوعات البرامج التي تقوم عليها الدراسة

### تم اختيار محتوى موضوعات البرنامج وفقاً للأسس التالية :-

- تتسق وتكامل موضوعات البرنامج مع مخرجات البرنامج المحققة للأهداف المنشودة.  
- تنوع وشمول بالفنيات الإرشادية المختلفة، في تنمية المهارات والمعارف المتعلقة بموضوعات البرنامج

- استخدام فنيات إرشادية محققة للاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج  
٢- المستفيدون من البرنامج الإرشادي  
المراهقات من ذوى التوجه السلبي نحو الحياة ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس الهناء النفسى ( إعداد الباحث )

٣- المدى الزمنى للبرنامج الإرشادي :  
تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤ م واستغرق تطبيق البرنامج ١٢ أسبوع تقريباً بواقع جلستين أسبوعياً، وتتراوح مدة الجلسة الواحدة ما بين ( ٤٥ إلى ٦٠ ) دقيقة .

٤- الأسلوب والمنهج الإرشادي المستخدم في البرنامج الحالي :

اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي الحالي على أسلوب الإرشاد الجماعي الذى له مميزات كثيرة حيث أنه يوفر الوقت والجهد بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لتبادل الحوار والمناقشات والتعليقات داخل الجلسات الإرشادية.

٥- الفنيات والاساليب الارشادية المستخدمة فى البرنامج

ب- فنيات و أساليب مساعدة :

### ١- المحاضرات والمناقشات الجماعية

تعتمد فنية الحوار والمناقشة الجماعية على تحديد الباحث لموضوع أو محاضرة محددة المحتوى و واضحة الهدف وتكون سهلة العبارات لكى تصل لكل أفراد المجموعه الإرشادية، ونتناول حولها الآراء والمناقشات ليكون هدفها اكتساب مزيد من المعلومات والمعارف وتغيير بعض الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات والآخرين ونحو المجتمع والعالم الخارجى الذى

يعيشون فيه، وفيها نتناول مشكلات يتعرض لها أفراد المجموعة، ويتم طرحها في شكل نشاط جماعي للمشاركة والتفاعل الإيجابي، ( حامد عبدالسلام زهران، ١٩٨٠، ٣٠٩ )

## ٢- التنفيس الانفعالي

يعتبر التنفيس الانفعالي تصريف أو تفرغ الشحنة الانفعالية عند أفراد المجموعه من الانفعالات والتوترات والضغوط ومشاعر الخوف والألم والمواقف المحبوسة داخل الذات، كما يعتبر التنفيس الانفعالي بمثابة إخراج الخبرات المؤلمة والمتراكمة ومعالجتها، كما يعد التداعي الحر من وسائل التنفيس الانفعالي المهمة للمستترشد والمرشد في وقت واحد، ولذلك يطلق عليه التفرغ الانفعالي أو التطهير الانفعالي ( نبيل سفيان، ٢٠٠٤، ٢٨٧).

## ٣- تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها

حيث تشمل الأفكار التي تسبق الانفعال غير السار وهي أفكار غير معقولة وسلبية تجاه حدث ما، والهدف هنا هو التعرف على تلك الأفكار وتبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى توافق حسن. (حسن على فايد، ٢٠٠٥، ٤٧)

## ٤- التقويم البنائي

ويتمثل في إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لأفراد المجموعة ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة .

## ٤- الواجبات المنزلية

وتقوم على فكرة تكليف العميل بأداء بعض الواجبات المنزلية في ختام كل جلسة بهدف أثر المهارات التي علمها العميل في الجلسة الى المواقف الفعلية في الحياة .

## ٦- القبول غير المشروط :

وهو تعليم العميل بصورة مباشرة على قبول نفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات .

جدول رقم (٨)

ملخص جلسات البرنامج الارشادي القائم على التقبل والالتزام

في تحسين الهناء النفسى لدى المراهقين من ذوى التوجه السلبي الحياة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	الافتتاحية تعارف + بناء	-أن يتعرف الباحث على أعضاء المجموعة في جو من الالفة وبناء الثقة	المناقشة ، الحوار،	٥٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
	العلاقة الارشادية	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهداف البرنامج وأهميته ومدته - إجراء القياس القبلي	المحاضرة	
٢	مفهوم مرحلة المراهقة	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم مرحلة المراهقة من حيث خصائصها وأشكالها وأنواعها - أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية تخطي هذه المرحلة بسلام	المناقشة ، الحوار ، المحاضرة	٥٠ دقيقة
٣	الهناء النفسي	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الهناء النفسي وأهميته - أن يتعرف أفراد المجموعة على خصائص الأفراد	المناقشة ، الحوار ، المحاضرة	٥٠ دقيقة
٤ و ٥ و ٦	تقدير الذات	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الذات - أن يوضح الباحث لأعضاء المجموعة بكيف يرى نفسه - أن يدرك أعضاء المجموعة إكتشاف ذواتهم والاستبصار بما لديهم من قدرات - أن يتعرف أعضاء المجموعة على السمات العامة لمن لديهم تقدير مرتفع لذواتهم والسمات العامة لمن لديهم تقدير منخفض - أن يكتشف أعضاء المجموعة الناقد المرضى وطبيعته عمله - أن يكتشف أعضاء المجموعة بأهم مسببات تقدير الذات المنخفض	المناقشة ، الحوار ، المحاضرة ، التغذية الراجعة	٥٠ دقيقة ٥٠ دقيقة ٥٠ دقيقة
٧ و ٨	القبول للذات	- أن يتعرف المراهق على مفهوم التقبل - أن يتعرف المراهق على أهمية ودور التقبل في حياته - أن يتدرب المراهق على كيفية التقبل للذات - أن يتقبل المراهق ذاته بصورة جيدة - أن يتدرب المراهق على كيفية قبول الاحداث والمواقف المؤلمة بدلا من تجنبها وتراكم ذكرياتها	المناقشة ، الحوار ، المحاضرة ، القبول ، التغذية الراجعة	٥٠ دقيقة
٩	التقبل	- أن يدرك المراهق أهمية التقبل للاخرين	المناقشة ،	٥٠

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة	زمن الجلسة
	الإيجابي للآخرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يدرك المراهق سلبيات تجنب الآخرين والبعد عنهم</li> <li>- أن يدرك المراهق قيمة الالتزام بالأصول والقواعد والدين مع الآخرين</li> <li>- أن يدرك المراهق قيمة الحفاظ على علاقته الجيدة بالآخرين</li> <li>- أن يتدرب المراهق على التوافق الجيد مع الآخرين</li> </ul>	الحوار، القبول، التغذية الراجعة	دقيقة
١٠ و ١١	الأفكار والانفعالات ( الوعى بالافكار)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يساعد الباحث أعضاء المجموعة فى الكشف عن العلاقة الوثيقة بين الأفكار والانفعالات من خلال التدريبات والمواقف والأحداث الحياتية</li> <li>- أن يتدرب أعضاء المجموعة على التمييز بين الإحساس والشعور والفكر</li> <li>- أن يناقش الباحث أعضاء المجموعة فى طبيعته تعامل العقل مع المشاعر</li> <li>- أن يساعد الباحث أعضاء المجموعة فى معرفة طبيعته المشاعر والآلية العقلية لها -توضيح لأعضاء المجموعة طبيعته تعاملنا مع المشاعر السلبية</li> </ul>	المناقشة، الحوار، المحاضرة، التغذية الراجعة	٥٠ دقيقة
١٢	الأنماط الثمانية السلبية للتفكير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على كيفية التعرف على الأنماط الثمانية السلبية للتفكير وأثرها على التفكير</li> </ul>	المناقشة، الحوار، الفصل المعرفى	٥٠ دقيقة
١٣ و ١٤	التفكير الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم التفكير الإيجابي</li> <li>- أن يتعرف أعضاء المجموعة على أسباب التوجه السلبي عند الافراد</li> <li>- أن يتدرب أعضاء المجموعة على التعامل مع مسببات التوجه السلبي</li> <li>- أن يعطى الباحث تصور شامل لأعضاء المجموعة عن خصائص وسمات ذوو التفكير</li> </ul>	المناقشة، الحوار، الفصل المعرفى	٥٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		الإيجابي		
١٥	خطورة الاندماج مع الافكار السلبية	ان يعرف الباحث المراهق على خطورة الاندماج مع الافكار والمشاعر المرتبطة بالخبرة او الصدمة والاسترسال في التفكير بها	المناقشة ، الحوار ، الفصل المعرفي ،	٥٠ دقيقة
١٦ و ١٧	عيش اللحظة	- أن يتعرف المراهق على مفهوم العيش في اللحظة الحالية - أن يتدرب المراهق على كيفية التواصل مع اللحظة الحالية والعيش في الحاضر - ان يتدرب المراهق على التركيز في الحاضر دون التفكير في الماضي او الاستغراق في المستقبل - أن يتدرب المراهق على كيفية ملاحظة افكاره ومشاعره واحاسيسه	المناقشة ، الحوار ، اللحظة الحالية	٥٠ دقيقة ٥٠ دقيقة
١٨	القيم اختيار القيم	- ان يتعرف المراهق على مفهوم القيم - أن يتدرب المراهق على الالتزام بالقيم والقيمة - أن يدرك المراهق أهمية الالتزام القيمي سواء قيم روحية ايمانية اخلاقية اجتماعية	المناقشة ، الحوار ، القيم ، التعزيز ،	٥٠ دقيقة
١٩ و ٢٠	الإبداع في حل المشكلات والسيطره على ادارة شئونى	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم المشكلة - أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم كلمة الإبداع - أن يكتشف أعضاء المجموعة أسباب المشكلات - ان يتدرب المراهق على مواجهه المشكلة وليس الهروب منها - أن يتدرب أعضاء المجموعة على مراحل العملية الإبداعية في حل المشكلات - ان يتدرب أعضاء المجموعة على إجراءات	المناقشة ، الحوار ، القيم،	٥٠ دقيقة ٥٠ دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		تحديد المشكلة والتعامل معها		
٢١	الثقة بالنفس	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الثقة بالنفس - أن يتعرف أعضاء المجموعة على معوقات و آثار انخفاض الثقة بالنفس - أن يتدرب أعضاء المجموعة كيف يعبر عن نفسه	المناقشة ، الحوار ، الذات كسياق	٥٠ دقيقة
٢٢	الذات كسياق	- أن يتدرب المراهق على التقبل غير المشروط للذات - أن يتدرب المراهق التواصل الجيد مع الذات - أن يتدرب المراهق على استبدال الخبرات السيئة بخبرات ايجابية لتعزيز قبول الذات	المناقشة ، الحوار ، الذات كسياق	٥٠ دقيقة
٢٣	الفصل المعرفي للخبرات	- أن يتدرب الباحث على تغيير اتجاهاته حول الافكار السلبية والنظرة إليها بنظرة شمولية تفاعلية - أن يتدرب المراهق على مواجهه الافكار السلبية والتعرف على الاتجاهات والافكار غير منطقية واللاعقلانية	المناقشة ، الحوار ، الذات كسياق ، الفصل المعرفي	٥٠ دقيقة
٢٤	الجلسة النهائية	- أن يتذكر أعضاء المجموعة بما دار في الجلسات السابقة - أن يتعرف الباحث على الاراء حول البرنامج من ايجابيات وسلبيات وتعليقات وإستفسارات	المناقشة ، الحوار	٥٠ دقيقة

### خطوات الدراسة

- ١- الاطلاع على الاطار النظرى للدراسة.
- ٢-مراجعة الدراسات السابقة التى تناولت الهناء النفسى لدى المراهقين.
- ٣- الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والاجنبية التى تناولت الهناء النفسى لدى المراهقين.

حادى عشر : نتائج الدراسة  
نتائج الفرض الاول ومناقشته  
وينص الفرض على أنه

( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الهناء النفسى وأبعاده لصالح القياس البعدي )

وللإجابة على هذه الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الهناء النفسى ، كذلك تم استخدام اختبار (ت) للعينات قبل تطبيق البرنامج القائم على التقبل و الالتزام وبعده كما هو موضح فى الجدول التالى :

جدول (٩)

يوضح نتائج اختبارات للفروق فى متوسطات الهناء النفسى على الاختبار القبلى والبعدي

الإختبار	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة
التجريبية قبلى	17	89.882	4.385	-49.906	16	دالة
التجريبية بعدي	17	184.588	5.590			

يتضح من الجدول من خلال ما جاء فى مضمون الدراسة الحالية ومن خلال نتائجها المتحصل عليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( ٠.٠٠٠٠ ) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية قبل انتهاء برنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام وبعده فى تحسين الهناء النفسى للمراهقين ذوى التوجه اسلبى نحو الحياة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج (89.882) بينما بلغ المتوسط الحسابي بدرجة مرتفعة بعد تطبيق البرنامج (184.588)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فان هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية .

جدول (١٠)

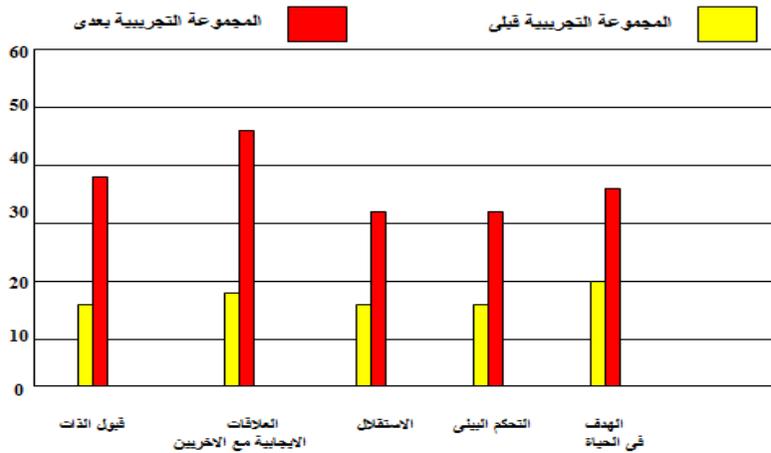
يوضح الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدي على درجات أبعاد مقياس الهناء النفسى والدرجة الكلية

الأبعاد	عدد العبارات	المجموعات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدالة الإحصائية
قبول الذات	9	تجريبية قبلى	16.764	2.27	-31.696	16	0.00
		تجريبية بعدي	39.647	1.65			

0.00	16	-28.347	1.61	19.647	تجريبية قبلي	11	العلاقات الايجابية مع الاخرين
			3.35	46.175	تجريبية بعدي		
0.00	16	-31.998	1.45	16.000	تجريبية قبلي	7	الاستقلال
			1.40	31.705	تجريبية بعدي		
0.00	16	-31.081	1.69	17.352	تجريبية قبلي	7	التحكم البيئي
			1.41	31.645	تجريبية بعدي		
0.00	16	-24.554	1.40	20.117	تجريبية قبلي	8	الهدف في الحياة
			2.06	35.411	تجريبية بعدي		

شكل (٢)

يوضح الفرق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية



نلاحظ من الجدول (١٠) والشكل (٢) الآتي :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسي وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسي لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (16.764) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (39.647)

مما يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل و الالتزام ساهم في تحسين البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسى.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على درجات البعد الثانى ( العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح القياس البعدى فى تحسين البعد الثانى (العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدى، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات القياس القبلى = (19.647) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات القياس البعدى = (46.175) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الثانى (العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على درجات البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح القياس البعدى فى تحسين البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدى، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات القياس القبلى = (16.000) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات القياس البعدى = (31.705) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على درجات البعد الرابع (التحكم البيئى) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح القياس البعدى فى تحسين البعد الرابع (التحكم البيئى) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدى، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات القياس القبلى = (17.352) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات القياس البعدى = (31.645) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الرابع (التحكم البيئى) لمقياس الهناء النفسى.

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على درجات البعد الخامس (الهدف فى الحياة) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح القياس البعدى فى تحسين البعد الخامس (الهدف فى

**الحياة**) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدى، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات القياس القبلى = (20.117) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات القياس البعدى = (35.411) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الخامس **(الهدف فى الحياة)** لمقياس الهناء النفسى. نتائج الفرض الثانى ومناقشته

**وينص الفرض على أنه ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية وبين متوسطى درجات أفراد المجموعه الضابطة على مقياس الهناء النفسى وأبعاده لصالح المجموعه التجريبية. )** وللإجابة على هذه الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الهناء النفسى، كذلك تم استخدام اختبار (ت) للقياسيين التجريبي البعدى والضابطة القبلى كما هو موضح فى الجدول .

جدول (١١)

يوضح نتائج اختبار ت لفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعه الضابطة والتجريبية فى الاختبار البعدى للهناء النفسى

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
الضابطة	17	91.235	3.86	-48.787	16	دالة
التجريبية	17	184.588	5.59			

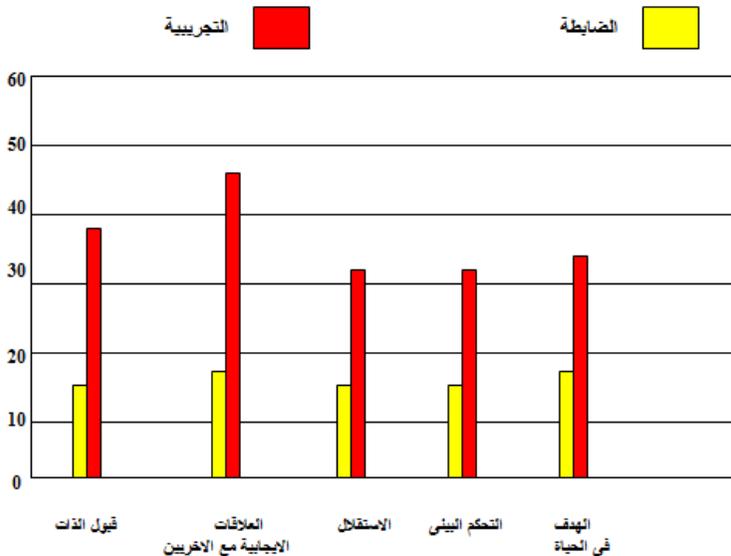
ويشير الجدول أعلاه إلى وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الاختبار البعدى للمجموعه التجريبية البالغ عددها ( 17) فتاه بمتوسط حسابى (184.588) درجة و بانحراف معيارى (3.86) درجة، وكان الفرق لصالح المجموعه التجريبية بدليل إرتفاع المتوسط الحسابى لدرجاتهم مقارنة بمتوسط درجات المجموعه الضابطة، البالغ عددها (17) فتاة بمتوسط الحسابى لها (91.235) درجة و بانحراف معيارى (3.86)، والذى يدل على حصول تحسين مستوى الهناء النفسى، ولما كانت النتيجة تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الهناء النفسى فى الاختبار البعدى للمجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة عليه نرفض الفرضية الصفرية.

جدول (١٢) يوضح الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعه الضابطة والمجموعه التجريبية

فى القياس البعدى على درجات أبعاد مقياس الهناء النفسى والدرجة الكلية

الأبعاد	عدد العبارات	المجموعات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
قبول الذات	9	الضابطة	17.059	2.05	-33,463	16	0.00
		التجريبية	39.647	1.65			
العلاقات الايجابية مع الاخرين	11	الضابطة	19.411	2.03	-27.639	16	0.00
		التجريبية	46.176	3.35			
الاستقلال	7	الضابطة	16.529	2.00	-24.488	16	0.00
		التجريبية	31.705	1.40			
التحكم البيئى	7	الضابطة	17.764	1.75	-25.636	16	0.00
		التجريبية	31.647	1.41			
الهدف فى الحياة	8	الضابطة	19.823	1.38	-26.786	16	0.00
		التجريبية	35.411	2.06			

شكل (٣) يوضح الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى على درجات أبعاد مقياس الهناء النفسى والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (١٢) والشكل (٣) الآتى:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (17.059) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (39.647) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل و الالتزام ساهم في تحسين البعد الأول (قبول الذات) لمقياس الهناء النفسى.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الثاني (العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الثاني (العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي ، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (19.411) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (46.176) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل و الالتزام ساهم في تحسين البعد الثاني (العلاقات الايجابية مع الاخرين) لمقياس الهناء النفسى.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي ، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (16.529) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (31.705) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على التقبل و الالتزام ساهم في تحسين البعد الثالث (الاستقلال) لمقياس الهناء النفسى.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على

درجات البعد الرابع (التحكم البيئي) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البعدى فى تحسين البعد الرابع (التحكم البيئي) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البعدى، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات المقياس القبلى = (17.764) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات المقياس البعدى = (31.647) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الرابع (التحكم البيئي) لمقياس الهناء النفسى.

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة فى المقياس القبلى ومتوسط درجات المجموعة التجريبية فى المقياس البعدى على درجات البعد الخامس (الهدف فى الحياة) لمقياس الهناء النفسى وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البعدى فى تحسين البعد الخامس (الهدف فى الحياة) لمقياس الهناء النفسى لدى أفراد العينة حيث كانت مستوى دلالة عند (٠.٠٠٠) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البعدى ، وبمقارنة المتوسط الحسابى لدرجات المقياس القبلى = (19.823) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابى لدرجات المقياس البعدى = (35.411) مما يدل على أن البرنامج الإرشادى القائم على التقبل و الالتزام ساهم فى تحسين البعد الخامس (الهدف فى الحياة) لمقياس الهناء النفسى.

#### مناقشة نتائج الدراسة

ويمكن تفسير النتائج بأن البرنامج القائم على التقبل والالتزام يعتبر أحد أهم البرامج الإرشادية التى يمكن الاعتماد عليها فى تدعيم الجوانب الشخصية بروحه عام وتحسين وتعديل السلوكيات المضطربة، وتصحيح أوجه القصور للسلوكيات عالية الخطورة عند المراهقين ، و تحسين الهناء النفسى بوجه خاص، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات الآتية،

دراسة. (2023). Katajavuori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. التى كشفت عن تعزيز رفاهية طلاب الجامعه من خلال العلاج القائم على القبول والالتزام حيث توصلت إلى أن الطلاب استفادوا من العلاج بالقبول والالتزام بطرق عديدة، سواء من حيث الدراسة والرفاهية، و دراسة. (2023). Ruuska, R., & Katajavuori, N. التى كان هدفها استكشاف آثار القبول والالتزام على رفاهية طلاب الجامعه ، حيث توصلت النتائج فعالية القبول والالتزام فى فم، تحسين الرفاهية ومهارات الدراسة فى الجامعه، و دراسة ( )، 2023Jinping Ma, Lili Ji, Guohua Lu فعالية العلاج بالقبول والالتزام على المراهقين من خلال استكشاف أنفسهم فى علاقة علاجية حقيقية وموثوقة، كما يبدو أن

التحسن يأتي من الانفتاح على جميع الأفكار والمشاعر وتطوير القدرة على العيش في اللحظة الحالية. يعلق المراهقون أهمية كبيرة على السلوك الموجه نحو القيمة، و دراسة Ebrahimi, M., Ghodrati, S., & Vatankhah Kourandeh, H. (2022). توصلت النتائج إلى أن المعاملة المبنية على القبول والالتزام كان لها تأثير على مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان، كما أظهرت النتائج إلى أن العلاج المبنى على القبول والالتزام يعتمد على مكونات السلوك والقلق والشعبية والمرونة والتسامح. مفهوم الذات لدى الأطفال المصابين بالسرطان.

ويفسر الباحث ما توصل اليه من نتائج إلى الدور المهم الذي أسهم به البرنامج الإرشادي القائم على القبول والالتزام في تحسين الهناء النفسي لدى افراد العينة ، حيث يتضمن مجموعة من الفنيات والاساليب التي تكاملت معا لمساعدة الافراد على التنفيس عن مشاعرهم والتفاعل بكفاءة وفاعلية أمام الآخرين، كما أسهمت فنية العيش في اللحظة والقبول في اكساب الافراد مزيداً من الاسترخاء والقبول لأنفسهم بشكل كامل مما انعكس على ضبط مشاعرهم وافكارهم عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم السلبية، كما ساعدت فنية الاسترخاء على التخلص من التوترات الانفعالية المرتبطة بتوجهاتهم السلبية نحو الحياة.

ثاني عشر : توصيات الدراسة  
على ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالآتي :

- ١- عقد دورات تدريبية على تنمية الهناء النفسي لدى المراهقين
- ٢- الاهتمام بتقديم الدعم النفسي والدورات المتنوعة لتنمية أبعاد الهناء النفسي .
- ٣- العمل على المزيد من البحث والتقصى في مجال الهناء النفسي وتطبيقه على عينات مختلفة وذلك لإعداد التحقق الدراسات المقترحة :
- ١- فاعلية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام واليقظة الذهنية لتحسين الهناء النفسي للمراهقين من ذوى الحرمان العاطفي
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام واليقظة الذهنية لتحسين الهناء النفسي لدى مراهقين مؤسسات الايواء ودور الايتام
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي قائم على التكامل بين التقبل والالتزام واليقظة الذهنية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقين
- ٤- فاعلية برنامج إرشادي قائم على التكامل بين التقبل والالتزام واليقظة الذهنية لخفض الوسواس القهري لدى المراهقين

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ابراهيم سعد ( ٢٠٢٠) . الاسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسى والخرس الزوجى لدى المتزوجين،  
مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، ٢٨، (٣)، ٤١ - ٨٧ .
- أشرف محمد محمد عطية ( ٢٠١١) . فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات  
المصابين بالأوتيزم، مجلة دراسات عربية فى علم النفس، ١٠، (٣)، ٤٢٩ - ٤٨٤ .
- امال عبدالسميع أباطة (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتنمية عادات العقل المنتجة لدى  
المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أسماء فتحى لطفى عبدالفتاح (٢٠٢٠). فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى تحسين الصمود النفسى لدى  
الطلاب ذوى الاعاقة الجسمية والصحية ( الاصابة بمرض السكرى) فى مرحلة التعليم  
الاساسى، المجلة التربوية ، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٤ .
- أسماء الزهيرى (٢٠١٩) فعالية الارشاد بالقبول والالتزام فى تنمية الامن النفسى لدى المراهقين مجهولى  
النسب، مركز البحوث والدراسات الاندونيسية، جامعة قناة السويس، ١٨، ٢٦١ - ٣٠١
- أحمد كمال عبدالوهاب، مصطفى عبدالمحسن الحديبى (٢٠١٩). مدى فعالية العلاج بالقبول والالتزام فى  
تحسين المرونة النفسية لدى ذوى الشعور بالوحدة النفسية من المعاقين بصرياً، مجلة  
مركز الارشاد النفسى والتربوى، كلية التربية، جامعة اسيوط.
- أسعد مخائيل و يوسف مخائيل ( ١٩٨٦) . التفاوض والتشاورم . القاهرة: النهضة المصرية.
- بدر محمد الانصارى ( ٢٠٠٢). التفاوض والتشاورم قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب  
جامعة الكويت، الحولية الثالثة والعشرون، مجلس النشر العلمى، جامعة الكويت.
- تعوينات على (٢٠١٣) . الأمن النفسى وعلم النفسى، جامعة الجزائر.
- حسام محمود زكى ، نهلة فرج الشافعى، مصطفى خليل محمود، أحمد جمال الشريف، أحمد سمير صديق (٢٠١٩) .  
المرجع الحديث فى الإرشاد والعلاج النفسى (الجشططنى-البنائى الذاتى-  
المعرفى التحليلى- الواقع - القبول والالتزام )، مصر ، الاسكندرية : دار التعليم الجامعى
- حسن عبدالله الحميدى (٢٠١٣) الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة متعدد الابعاد للمراهقين،  
مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٨٠ .
- حسن على فايد(٢٠٠٥). العلاج النفسى أصوله وتطبيقاته واخلاقياته، سلسلة على النفس. الاسكندرية،  
مؤسسة طبية للنشر .
- حامد عبدالسلام زهران(١٩٨٠). التوجيه والارشاد النفسى. القاهرة. عالم الكتب.
- رشاد على موسى (٢٠٠١) . معجم الصحة النفسية المعاصر، القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة  
سعاد كامل قرنى سيد(٢٠١٩). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدي طلاب  
شعبة التربية الخاصة، مجلة كلية التربية أسيوط، ٣٥، (٥) ٢٣٤-٢٨١ .
- صالح أبوجادو (٢٠١١) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان ، دار الميسرة للنشر والطباعة والتوزيع.
- عبيد محمد ( ٢٠١٩) قياس الهناء النفسى لدى معلمى المدارس الحكومية والأهلية فى مدينة الموصل، مجلة  
أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل ، ١٥، (٤)، ٥٩ - ٨٢ .

فاطمة خشبة (٢٠١٨) . التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، ٣٧، (١)، ٤٩٤-٥٩٨ .

محمود عطيه (٢٠١٠). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الانجلو المصرية. ناصر سيد جمعه ، منى أحمد محمد شعبان ( ٢٠١٩ ) . فعالية العلاج بالنقل والالتزام فى خفض مستوى الالعب الالكترونية لدى المراهقين، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق ١٠٥ ، ٢٩٣ ،

نبيل سفيان(٢٠٠٤).المختصر فى الشخصية والارشاد النفسى. القاهرة. إيتراك للنشر والتوزيع. هرى سعد، فضيلة عرج (٢٠٢١) فعالية برنامج ارشادى قائم على التقبل والالتزام فى التخفيف من حدة الضغط النفسى لدى المراهقين المتمدرسين، جامعة أم البواقي.

هناء محمد اسماعيل غانم (٢٠٢١) . التوجه السلبي نحو الحياة فى ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة، مجلة سوهاج لشباب الباحثين، كلية التربية، جامعة سوهاج، ( ١ ) ، ٢٢٧-٢٣٨ .

ولاء عبدالفتاح (٢٠١٩) .صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعه المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢، (٤)، ٢١٧-٢٤٠ .

ثانياً : المراجع الاجنبية :

Ataie Moghanloo, V., Ataie Moghanloo, R., & Moazezi, M. (2015). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Depression, Psychological Well-Being and Feeling of Guilt in 7 - 15 Years Old Diabetic Children. *Iranian journal of pediatrics*, 25(4), e2436. <https://doi.org/10.5812/iin.2436>

Arslan, G. (2023). Psychological maltreatment predicts decreases in social wellbeing through resilience in college students: A conditional process approach of positive emotions. *Current psychology*, 42(3), 2110-2120.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Subjective well-being: An interage perspective. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304-324.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31, 103-157.

ErYilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(3), 209-215.

Elizabeth Scott (2022) . Signs of Pessimism and How to Respond, An article on the Verywell mind platform, <https://www.verywellmind.com/is-it-safer-to-be-a-pessimist-3144874>

Farhang, M., Ghaderi, M., Soleimani, R., & Arabshahi, F. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy in general health, happiness, and general well-being among mental disorder patients. *Saussurea*, 6(1), 99-117.

Harris, R. (2007). Acceptance and commitment therapy (ACT) introductory workshop handout. *Psych Med*.

- Hayes, S. C., Luoma. J. B., Bond. F. W., Masuda. A., & Lillis. J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Keves. C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*.
- Moghanloo. V. A., Moghanloo. R. A., & Moazezi. M. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for depression, psychological well-being and feeling of guilt in 7-15 years old diabetic children. *Iranian journal of pediatrics*, 25(4).
- Nina Katajavuori, Kimmo Vehkalahti & Henna Asikainen( 2021) . Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention.
- Saeed, H., Ahmad. A., Farah. N., & Mehdi. M.M. (2016). The effectiveness of acceptance and commitment therapy(ACT) on test anxiety and psychological well-being in high-school students. *International journal of humanities and social sciences*. 1, 1582-1590.
- Simsek,O.F(2008). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* 9,13-22.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64, 159-178.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keves. C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64, 159-178.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Scheier, M. F., & Carver C,S (1985). Optimism, coping , And Health: assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* , 4, 219