

تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة  
النفسية

إعداد الطالبة/ فتحية فرج محمد عبيد  
مدرس مساعد بقسم معلم الفصل  
كلية التربية- جامعة طرابلس- ليبيا

إشراف  
أ.د/ سناء محمد سليمان  
أستاذ علم النفس التعليمي  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية

### مقدمة الدراسة:

يعد الإنسان محوراً هاماً من محاور اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بشكل عام، بهدف التعرف عليه بصورة تسمح بدراسته بالشكل الذي يعمل على الرقي والوصول به إلى أقصى درجات التقدم والنجاح والعمل على مساعدته على تجنب كل ما يؤثر عليه وعلى أدائه في مختلف مجالات الحياة.

ويعد الطموح من أهم السمات التي أدت إلى التطور السريع الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة، فهو الدافع الذي يقوم بشد المهام وترتيب الأفكار للارتقاء بمستوى الحياة من مرحلة إلى أخرى ومادام الطموح موجوداً لدى الفرد فلا يوجد سقف للتطور العلمي والحضاري حيث إن مستوى تقدم وتطور الأمم، يقاس بما لدى أفرادها من طموح، ولعل تحقيق الطموح الذي يرغب فيه الفرد يشكل حاجساً في حياة الفرد، مما يدفعه إلى التفكير في الكيفية التي يجب أن يشبع فيها هذه الحاجة، سواء كانت هذه الحاجة مادية، أو مهنية، أو أكاديمية، أو غيرها من الحاجات الإنسانية، والسلوك الإنساني خاضع لإلحاح الحاجات البشرية التي تدفع الأفراد للسعي والعمل من أجل إشباع هذه الحاجات وخفض التوتر والشعور بالراحة، ويؤثر مستوى الطموح بشكل مباشر على قدرة الأفراد على اتخاذ القرارات التي يمكن أن تؤثر على مستقبل الفرد. (حسين حسان، ٢٠٠٥: ١٧٨)

ونحن بصدد دراسة مرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان ألا وهي مرحلة "المراهقة المتأخرة" وهي مرحلة بداية الشباب و المرحلة التي تتبلور فيها ملامح الشخصية بشكل واضح وفي ذلك يرى (عبد الرحمن العيسوي، ١٩٨٦: ١٢٦): إن لطموح المراهق أهمية كبرى في حياته وفي حياة المجتمع، فإذا قل مستوى طموحه كان ذلك هدراً لطاقته وإمكانياته، وإذا زاد عن مستوى قدراته وذكائه، أصيب بالفشل والإحباط وفقدان الثقة بالذات.

كما وأن السعادة كلمة جميلة تحبها النفوس وتشتاق لسماعها، وهي مطلب وغاية كل إنسان، وهي ليست إحساس بطول انتظاره بل هي إنجاز يجب السعي إليه، فالفرد هو الذي يحدد سعاده وكيفية تحقيقها وذلك من خلال العمل الجاد الدعوب، وإدراكه لأهمية السيطرة على طبيعته والتخلي بالحكمة ونبد اليأس والقنوط.

ويسعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والنفاؤل. وعلى الرغم أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيى الحياة الطيبة التي يشعر بها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لفترات طويلة المشاعر الإيجابية، وضلت الانفعالات السلبية مثل القلق، والاكتئاب، والضغط النفسية والتشاؤم، الأكثر انتشاراً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم. (السيد محمد أبوهاشم، ٢٠١٠: ٢٧٠)

ويرى "مايكل أرجانيل" (١٩٩٧) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات ومن ناحية أخرى يمكن النظر للسعادة على أنها: استعداد وراثي لدى الفرد، ولكنه لا يكفي بمفرده لإحداث الشعور بالسعادة، إذ لا بد من مرور الفرد بالعديد من الخبرات ليتعلم ويكتسب منها العديد من العادات والأساليب السلوكية والمعرفية التي تكون لدى الفرد اتجاهات وسمات تجعله في وضع استعداد لأن يشعر بالسعادة عند تعرضه لمواقف حياتية تتناسب مع طبيعة هذا الاستعداد، ومع سمات شخصية وبالتالي يشعر بالسعادة.

(سهير سالم، ٢٠٠٢: ٤٩)

إلا أنه لم توجد في حدود اطلاع الباحثة، دراسات تناولت العلاقة بين الطموح والسعادة النفسية أو برامج تدريبية من شأنها رفع مستوى الطموح كمدخل لتسحين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، الأمر الذي يضيف أهمية خاصة على هذه الدراسة الراهنة.

وقد اختارت الباحثة مستوى الطموح و السعادة النفسية انطلاقاً من إيمانها بالحقيقة التي تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده لتحقيق طموحه هو الوصول إلى الشعور بالسعادة وإسعاد الآخرين، إذ أن السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية، وهي الغاية المنشودة التي يسعى كل البشر الوصول إليها

فإن الباحثة تحاول من خلال هذه الدراسة رفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة بالمجتمع الليبي من خلال "برنامج تدريبي بعد التأكد من فعاليته وفق خطة مدروسة ومتكاملة على أن يحترم الفئة المستهدفة وفلسفة المجتمع وأهدافه وقيمه ونظمه وأن يعمل على تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تتعلق بكل من مستوى الطموح والسعادة النفسية للطالبة الجامعية.

#### مشكلة الدراسة...وتساؤلاتها:

يلعب مستوى الطموح دورا هاما في حياة الإنسان، حيث اكتسب أهميته من طبيعة الإنسان بكونه كائن يحب النجاح ويتطلع إلى المستقبل ويتجه إلى كل ما يحقق أهدافه وبالمقابل فإن السعادة لها أهميتها بوصفها الهدف الإنساني الأسمى، الذي يسعى كل فرد للوصول إليه، لذلك كان لزاما الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تعني بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية، فالسعادة تمد الفرد بطاقة موجبة تجعله أكثر تفاؤلا وأكثر طموحا وحيوية ومن هذا المنطلق تسعى الدراسة الراهنة للتعرف على فعالية برنامج تدريبي وذلك لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الطالبة الجامعية، وهي تواجه تحديات وصعوبات حياتية متضاربة، الأمر الذي يجعلها في حاجة ماسة لتعميق إحساسها وثقتها بنفسها، وبذلك يتأكد للباحثة ضرورة الحاجة إلى إعداد برنامج تدريبي والتأكد من فعاليته في تحسين مستوى الطموح للطالبة الجامعية بالمجتمع الليبي يهدف لرفع مستوى طموحها كمدخل لسعادتها النفسية، كما وأنه لم توجد في حدود اطلاعها دراسات تناولت برامج تدريبية من هذا النوع، مما يضيف أهمية على أهمية الدراسة الراهنة.

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في النحو التالي:

#### أولاً: أسئلة الدراسة الوصفية:

- ١- ما مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة؟
- ٢- ما مستوى السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟
- ٣- هل هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

#### ثانياً: أسئلة الدراسة التجريبية:

- ١- هل توجد فروق متوسطات بين درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس مستوى الطموح؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس السعادة النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس مستوى الطموح ومقياس السعادة النفسية؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج التدريبي ومتوسط درجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين ( التتبعي) على مقياس مستوى الطموح ومقياس السعادة النفسية؟

#### أهداف الدراسة:

من المؤكد أن قيمة البحث العلمي تتبلور من خلال أهداف محددة يسعى كل باحث أو باحثة إلى تحقيقها والتحقق منها وتهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على مستوى ودرجة كل من الطموح والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٣- بناء برنامج تدريبي يعمل على تحسين مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٤- الكشف عن مدى فعالية البرنامج التدريبي في رفع درجة مستوى طموح الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين مستوى شعورها بالسعادة النفسية.

**أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة من خلال جانبين ألا وهما:

#### ١- الأهمية النظرية :

اتكمن أهمية الدراسة من خلال أهمية محاورها وهو الاهتمام بمستوى الطموح والعمل على تحسينه كمدخل للشعور بالسعادة النفسية باعتبارها هدف أساسي يسعى كل إنسان إلى تحقيقه.

ب-لفت الانتباه لضرورة الاهتمام بالطالبة الجامعية باعتبارها في مرحلة مهمة تكاد تركز عليها مراحل العمر التالية .

## ٢- الأهمية التطبيقية:

١-تحاول هذه الدراسة تقديم برنامج تدريبي مقترح قائم على أساس رفع مستوى الطموح كمدخل للشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة، والاستفادة من هذا البرنامج مع عينات أخرى .  
٢-إلقاء الضوء على أهمية كل من السعادة والطموح بالنسبة إلى الطالبة الجامعية والتي تمثل المرحلة العمرية لمجتمع الدراسة، الأمر الذي يستفاد منه من خلال وضع البرامج التدريبية التي تعمل على الرقي بمستوى الطموح والسعادة النفسية لدى الطالبة الجامعية في المجتمع الليبي.

## مصطلحات الدراسة :

### البرنامج التدريبي:

وهو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختبار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية ايجابية. (صالح الداھري، ٢٠٠١: ٤٦٨)

وتعرف الباحثة البرنامج التدريبي إجرائياً بأنه برنامج تدريبي مخطط منظم في ضوء الأسس العلمية التربوي النفسية لتقديم الخدمات والفيئات التدريبية ، حيث توضع له أهداف محددة وموجه لرفع مستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.

### مستوى الطموح: level of Aspiration :

مستوى الطموح هو تلك الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى المحيطة به وإذا تناسب مستوى الطموح مع إمكانيات الفرد وقدراته الحالية والمتوقعة كانت السوية وإذا لم تتناسب معها ظهرت التفككية والاضطراب ودائماً الفرد يحاول تخطي العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافه أو تعرقها، وأحياناً أخرى يفشل ويحبط ويقل مستوى طموح الفرد إذ يعتبر مستوى الطموح عامل واقعي للأداء والتفوق كما يعتبر من خصائص الشخصية الصلبة التي تتحمل الضغوط وتتصف بالتحدي والضببط والالتزام.

### (أمال عبد السميع أباطة، ٢٠٠٤: ٧)

وتعرف الباحثة مستوى الطموح إجرائياً: بأنه مستوى الارتفاع والتقدم الذي تصل الطالبة الجامعية من خلاله إلى تحقيق أهدافها وذلك من خلال معرفتها بقدراتها واستعدادها وإمكانياتها واستفادتها من خبراتها السابقة التي مرت بها خلال مراحل حياتها.

### السعادة النفسية: Happiness :

السعادة سمة من سمات شخصية الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط الخارجي أو الداخلي والحيوية والراحة ، ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظرتهم للحياة ايجابية ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة. ( سهير محمد سالم، ٢٠٠١: ٤٩)

وتعرف الباحثة السعادة النفسية إجرائياً: بأنها" الدرجة التي تتحصل عليها الطالبة الجامعية في مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة.

وتعرف الباحثة طالبات الجامعة إجرائياً: بأنهن طالبات السنتين الدراسيتين الأولى و الثانية للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠٥١) واللاتي يدرسن بكلية التربية، جامعة طرابلس، قصر بن غشير، قسم معلم الفصل و تتراوح أعمارهن ما بين(١٨-٢٢) ، وهي الفترة التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة.

### الإطار النظري للدراسة

#### المبحث الأول : مستوى الطموح

إن مستوى الطموح يدل بشكل عام على ذلك الهدف البعيد العالي الذي يسعى الفرد للوصول إليه، فهو غير محقق له في الوقت الراهن، ولكنه يأمل أن يحققه مستقبلاً .

#### تعريف مستوى الطموح وما يرتبط به من مفاهيم:

الطموح لغة: عرف الطموح وفقاً لمعجم لسان العرب لابن منظور، الارتفاع فيقال :بحر طموح الموج، بمعنى ارتفاع الموج، وطمح ببصره يطمح طمعا: شخص، وأطمح فلان ببصره، رفعه



، ورجل طماح ، أي بعيد الطرف وامرأة طماحة: تكرر بنظرها يمينا وشمالا إلى غير زوجها، وبحر طموح الموج: مرتفعا، وطمح: أي ابعده في الطلب.

(منظور، ١٩٩٣: ١٠٣)

عرفه (غالب المشيخي، ٢٠٠٩: ٩٣) بأنه: " مستوى التقدم والنجاح الذي يود الفرد أن يصل إليه في أي مجال يرغبه، من خلال معرفته لقدراته وإمكاناته والاستفادة من خبراته التي مر بها".

### جوانب الطموح:

يتفق الكثير من الباحثين مثل (ألبرت، وكرونباخ، وهيرلوك، ورو زون) على أن هناك جوانب أساسية ثلاثة تميز مستوى الطموح متمثلة في الأداء، وهو نوع الأداء الذي يعتبره الفرد هاما ويرغب في القيام به في عمل من الأعمال، التوقع، وهو مدى توقع الفرد لأدائه لهذا العمل أو ذلك، الأهمية، ويقصد به إلى أي مدى يعد هذا الأداء هاما بالنسبة للفرد وهذه الجوانب هي ما يعرف بالطموح. (سمية أبو بكر الصديق، ٢٠١٣: ١٢)

### طبيعة مستوى الطموح:

ومن خلال تتبع ورصد جوانب مستوى الطموح و ما تميزه عن غيره يمكن أن نحدد طبيعة مستوى الطموح فيما يلي عرضه:

- ١- مستوى الطموح باعتباره استعدادا نفسيا: حيث أن فرد يقوم بتحديد أهدافه في الحياة وفقا لمستوى طموحه العالي أو مستوى طموحه المنخفض، وفي كلتا الحالتين فان هذا التحديد يتأثر بما لدى الفرد من عوامل تكوينية وعوامل التدريب والتربية والتنشئة.
- ٢- مستوى الطموح باعتباره سمة: عند الحديث عن مستوى الطموح يمكن القول انه سمة على أساس انه استعدادات موروثه أو مكتسبة وكذلك تتأثر بالمواقف المختلفة في المجال السلوكي أي إننا لا نتوقع أن يكون مستوى الطموح سمة عامة ثابتة تباتا مطلقا في كل المواقف بل نسبيا واعتبارا للموقف وعناصره المختلفة. ( خالد أبو ندى، ٢٠٠٤: ٤٥)

### خصائص الشخص الطموح:

لقد تعددت آراء الباحثين الذين تناولوا موضوع الطموح على انه هناك مجموعة من الخصائص التي تميز بها الشخص الطموح فقد أشار (عباس عوض، ١٩٧٢: ١٩) إلى مجموعة من الخصائص تميز الشخص الطموح يأتي في مجملها أنه:

- شخص يتميز بعم الرضا عن وضعه الراهن، ولا يرى أن وضعه الراهن هو أفضل ما يصل إليه.
- لا يؤمن بالحظ ولا يترك أموره للمقادير والظروف.
- لا يخشى المغامرة والمنافسة أو المسؤولية أو الفشل أو المجهول.
- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه ولا يثنيه الفشل عن معاودة جهوده ويؤمن بأن الجهد والمثابرة كفيلا للتغلب على الصعاب.

### العوامل والمحددات المؤثرة في مستوى الطموح:

يرتبط مستوى الطموح بالعديد من العوامل والمحددات التي بدورها تؤثر فيه بشكل مباشر تتمثل في جوانب العقلية والاجتماعية، حيث يؤكد الباحثون على أن مستوى الطموح ينمو بتقدم العمر، وخلال ذلك يتأثر بالعديد من العوامل والمحددات التي يرجع البعض منها إلى شخصية الفرد في حد ذاته، متمثلة في دكاء الفرد ومدى قدرته ودوافعه، ومفهومه عن نفسه، بينما يعود البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية كالأسرة وجماعة الرفاق والأقران... الخ

وقد أشار أيزنك EUSENCK: إلى عوامل تؤثر في مستوى الطموح لدى الفرد وهي كالتالي:

- ١- عوامل شخصية: تمثلت في دكاء الفرد وفكرته عن نفسه، وخبرات النجاح والفشل التي مر بها، والصحة النفسية، التدعيم المتمثل في الثواب والعقاب.
- ٢- عوامل بيئية اجتماعية: تمثلت في معايير الجماعة والآخرين، اثر الجماعة كمقياس مرجعي لطموح الفرد، الحالة

لاجتماعي والاقتصادية والثقافية. ( علي الزهراوي، ٢٠٠٩: ٧٤)

### المبحث الثاني: السعادة: Happiness

السعادة في أساسها مشاعر وأحاسيس واعية مندلعة من عاطفة مدركة لفنون الحياة الطيبة قادرة على الابتكار والتجديد، فهي تعتمد على تحقيق أحاسيس الذات والمتع الفكرية والجسمية

وتحاشي الألم والمعاناة وتخفيفهم أو التكيف معهم، وتحملهم ريثما ينتهوا، أو تحويلهم إلى مسارات معرفية جيدة للضبط والتحكم للآلام المستقبلية إن وجدت.

(عائشة المحروقي، ١٤٣٣: ٢)

وتعرفها (سهير سالم، ٢٠٠٢: ٤٩) " بأنها سمة من سمات شخصية الفرد، يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط الخارجي أو الداخلي والحيوية والراحة ولديهم القدرة على الاستمتاع ويتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة، ولديهم مشاعر الحب والصداقة ونظرتهم للحياة ايجابية، ومعظم الوقت تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة..

مصادر السعادة:

أجمعت الدراسات النفسية على أن للسعادة مصدرين هما:

أ- مصدر داخلي : يتمثل في خصائص وسمات ومعتقدات الفرد ومستوى الصحة بشكل عام.  
ب- مصدر خارجي: يتمثل في كل ظروف واقع الفرد من حيث الدخل والمكانة الاجتماعية ، والاستقرار الأسري ، والعلاقات والاتجاهات الحديثة .

ويرى عبدالله محمود جاد (٢٠١٠): بأنه هناك مصدرا أخر للسعادة يتمثل في سعي الفرد للحصول على السعادة كونها لا تمنح من الآخرين ، بقدر ما ترتبط ارتباطاً جذرياً بمدى وعي الفرد بأهدافه والسعي لتحقيقها.

طرق تحقيق السعادة من خلال علم النفس الإيجابي:

إن تحقيق السعادة على نطاق الفرد أو الجماعة أو للفئة المحدودة أو لمجتمع معين أو للبشرية ككل سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانيين . ( فرج عبد القادر طه، ٢٠٠٥ : ٢٧ ) .

وترى (سناء سليمان، ٢٠١٠: ١١٤) : "إنه إذا أراد المرء السعادة لا بد أن يلم بالجوانب التالية: الجانب الأول: جانب عقلي، ويتمثل في الرضا الشامل عن النفس ، والقناعة بما قسمه الله من العيش، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة.  
الجانب الثاني: جانب انفعالي، وهو متمثل في مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الإنسان.

الجانب الثالث: الارتياح النفسي، فالإنسان الذي يعاني هو بشكل عام غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة.

المحور الثالث: المراهقة : Adolescence

ويعرفها (حامد زهران، ١٩٩٥: ٣٢٣) بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ، وتمتد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين ( أي بين ١١-٢١) سنة، ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم the teen Yearn، ويعرف المراهقون أحياناً باسم Teen Agers، ومن مظاهرها النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية

مراحل المراهقة :

تختلف بداية هذه المرحلة ونهايتها باختلاف الأفراد والجماعات اختلافاً كبيراً من دولة إلى أخرى وهي الريف إلى الحضر وتتأخر هذه المرحلة في الظهور في المجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر تمدناً وكذلك في المجتمعات الأكثر برودة. (محمد زيدان، ١٩٧٢)

وتنقسم المراهقة إلى :-

١- المراهقة المبكرة وتمتد من ١١ - ١٤ سنة .

٢- المراهقة المتوسطة وتمتد من ١٥ - ١٧ سنة .

٣- المراهقة المتأخرة وتمتد من ١٨ - ٢٢ سنة .

وسوف تتناول الباحثة مرحلة المراهقة المتأخرة وذلك لأن عينة الدراسة (طالبات الجامعة) تنتمي إلى هذه المرحلة حيث تمتد هذه المرحلة تقريباً بين أعمار (١٨ - ٢٢) وفي مجتمعنا الليبي قد تمتد هذه المرحلة فترة أطول نظراً لاعتماد الأبناء على الأهل في الشؤون المادية والدراسة إلى ما بعد التخرج .

الحاجات النفسية للمراهق:

تشير (كلير فهيم ، ٢٠٠٢: ٦١) إلى بعض الحاجات النفسية الأساسية للمراهق وفيما يلي هذه الحاجات:

الحاجة إلى المركز والقبول الاجتماعي، الرغبة في الاستقلال والتحرر عن الأسرة، الرغبة في الاستقلال المادي، الرغبة في تحقيق المثل والمعايير الأخلاقية، الرغبة إلى الفهم، الحاجة إلى الحب والتعاطف، الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل عليها.

**دراسات سابقة:**

**أولاً : دراسات تناولت مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات:-**

**دراسة سناء الجبوري (٢٠٠٠):** "هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (٢٣٣) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات بالعراق، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس مستوى الطموح الأكاديمي: إعداد الباحثة ومقياس الطموح المهني: إعداد الباحثة: مقياس تحمل الشخصية إعداد كوباس (١٩٧٩)، تعريب الشمري (٢٠٠١)، وقد أسفرت الدراسة عن ارتفاع مستوى الطموح الأكاديمي ومستوى الطموح المهني وقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعات، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطموح الأكاديمي والطموح المهني وبين قوة تحمل الشخصية تبعاً لمتغير الجنس ووجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الطموح الأكاديمي والمهني وقوة تحمل الشخصية، كما وأن نسبة إسهام مستوى الطموح المهني في التنبؤ بقوة تحمل الشخصية أعلى من نسبة إسهام مستوى الطموح الأكاديمي.

**دراسة هيام خليل (٢٠٠٢):** "وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدى طلاب الجامعة، ولقد استخدمت الباحثة مقياس الطموح المهني من إعدادها وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المستوى الثالث والرابع على مستوى الطموح المهني، وتوصلت أيضاً إلى أن هناك تفاعلاً دالاً بين التعلم والتوجه نحو الدرجة بعد تحديد الأهداف والحطة والمجموع الكلي لمستوى الطموح، وذلك لصالح مرتفعي التوجه نحو التعلم في المستوى الرابع، والتعلم المنخفض في مستوى الطموح المهني لصالح طلاب المستوى الرابع.

**المحور الثاني... دراسات تناولت البرامج الإرشادية لتنمية مستوى الطموح :**

**دراسة محمد عودة الخالدي (٢٠٠٨):** برنامج إرشادي لرفع مستوى الطموح وقياس أثره في زيادة التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، هدفت هذه الدراسة التجريبية إلى بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى الطموح وقياس أثره في زيادة التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، حيث تكونت عينة الدراسة (٦٣) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة تم توزيعهم على المجموعتين، وقد أسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج الإرشادي على مستوى الطموح، كما أسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج الإرشادي على مستوى التحصيل.

**دراسة نفود سعود أبوسعدة (٢٠١١) :** فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة خان يونس، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح لطالبات المرحلة الثانوية ولتحقيق ذلك احتارت الباحثة عينة مكونة من (٤٠) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الطموح الأكاديمي إعداد: صلاح الدين أبو ناهية (١٩٨٩)، واختبار الذكاء المصور لأحمد زكي صالح (١٩٧٨) واستخدمت البرنامج الإرشادي لتنمية مستوى الطموح من إعداد الباحثة. وقد أظهرت النتائج تدني مستوى الطموح لدى أفراد مجتمع الدراسة، وأسفرت عن وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي لتنمية مستوى الطموح.

**المحور الثالث.. دراسات تناولت الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:**

**دراسة فريح العنزى (٢٠٠١) بعنوان: الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية،** حيث اهتمت هذه الدراسة بمعرفة بعض سمات الشخصية التي من مؤداها شعور الفرد بالسعادة، فتكونت عينة الدراسة من (٤١٠) من طلبة وطالبات الجامعة وباستخدام عدد من المقاييس منها مقياس التوازن الوجداني ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التفاؤل وتبين وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة من جهة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي في الجهة الأخرى وذلك لدى كل من الذكور والإناث كما أشارت إلى أن التفاؤل والوجدان الإيجابي يعدان منبئان بالرضا عن الحياة.

**دراسة سهير سالم (٢٠٠١):** "دراسة عن السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، وذلك بهدف معرفة الفروق في السعادة فيما يتعلق بالعمر الزمني، والجنس، إلى جانب فحص العلاقة بين السعادة وبعض المتغيرات النفسية التي تتمثل في وجهة الضبط، والاستثارة الحسية والمسؤولية، والمهارات الاجتماعية، واستخدمت الباحثة في ذلك مجموعة كلية قوامها (٤٠٠) فرداً من الجنسين في مرحلتها المراهقة والرشد، وأجريت على أفراد هذه العينة عدة أدوات تضمنت مقياس السعادة، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس المسؤولية، ومقياس وجهة الضبط، ومقياس الاستثارة الحسية، وأظهرت النتائج أن السعادة تتأثر بكل من المرحلة العمرية والنوع، وأنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين السعادة والمهارات الاجتماعية، وتوجد علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين السعادة والاستثارة الحسية، بينما كانت العلاقة بين السعادة ووجهة الضبط غير دالة إحصائياً كذلك أظهرت وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين المسؤولية والسعادة في كافة المراحل العمرية بشكل عام.

**المحور الرابع... دراسات تناولت البرامج الإرشادية لتنمية الشعور بالسعادة:**

**دراسة عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠٠٩):** من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة. لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبا وطالبة ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢١) عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تجريبية (٧ ذكور، ٧ إناث) والأخرى ضابطة (٧ ذكور - ٧ إناث)، واستخدمت الدراسة مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة، وبعض الفنيات والأساليب الإرشادية ومنها السيكو درامة، والمحاضرة، والمناقشة الجماعية، والحوار الذاتي ومهارات الاسترخاء، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي في انخفاض مستوى الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة.

**دراسة فيتش (Fitch, k.2009):** تناولت تأثير احد تدخلات علم النفس الايجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الطلاب المراهقين، وهدفت إلى استخدام فاعلية فئتين من فنيات علم النفس الايجابي لزيادة السعادة، والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين، وتكونت العينة من (٥٠) طالبا من المدارس المتوسطة والثانوية بمدينة نيويورك، وقسمت إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية وطبق عليهم مقياس السعادة والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى فاعلية فنيات علم النفس الايجابي في تحسين مستوى السعادة النفسية وزيادة معدل الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

**وقام حاجي وآخرون (Haji, T. et. al. 2011):** بدراسة مدى فعالية التدريب على المهارات الحياتية لزيادة الشعور بالسعادة وجودة الحياة وتنظيم الانفعالات لدى الطلاب، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) طالبا، (٨ إناث، ١٨ ذكور) متوسط أعمارهم (٢٠) عاماً، تم اختيارهم عشوائياً، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، واستخدمت الدراسة قائمة أكسفورد للسعادة، واختبار جودة الحياة، واستبيان الانفعالات، وأسفرت النتائج عن فعالية التدريب على المهارات الحياتية وهي (التعامل مع الحالة المزاجية السلبية، العلاقات الاجتماعية الفعالة، وتأكيد الذات، ومهارة التحكم في الغضب وإدارة الضغوط) في زيادة الشعور بالسعادة وجودة الحياة وتنظيم المشاعر والانفعالات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

**فروض الدراسة:**

في ضوء مشكلة وتأسيساً على نتائج البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

**أولاً: أسئلة الدراسة الوصفية:**

١. ما مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة؟
٢. ما مستوى السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الطموح والشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

**ثانياً: فروض الدراسة التجريبية:**

- ١- توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج التدريبي وبعد البرنامج على مقياس مستوى الطموح، و متوسطات درجات مقياس السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٢ - توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة قبل وبعد البرنامج على مقياس مستوى الطموح، ومقياس السعادة النفسية.
- ٣- لا توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد البرنامج ومتوسطات درجاتهم بعد الانتهاء من التطبيق النهائي بشهرين (المتبعي) على مقياس مستوى الطموح ومقياس السعادة النفسية.

منهج وإجراءات الدراسة

**أولاً : منهج الدراسة:**

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة منهجين ، المنهج الوصفي والمنهج التجريبي والذي يعد من أنسب المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها ، فالدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على مستوى الطموح ومستوى السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة وقد قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي يهدف إلى رفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة .

**ثانياً: مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع الطالبات المنتحقات بالفرقة الأولى والثانية قسم معلم الفصل بكلية التربية جامعة طرابلس للعام الجامعي (٢٠١٥-٢٠١٦) .

**ثالثاً: عينة الدراسة**

اعتمدت الباحثة في دراستها الراهنة على عینتين من الطالبات هما (مجموعة الدراسة الوصفية – مجموعتي الدراسة التجريبية) حيث راعت الباحثة أن تتوافر في أفراد العينة الشروط التالية:

- ١- أن يتراوح السن بين (١٨-٢٢) سنة.
- ٢- أن يكون جميع أفراد العينة متكافئة لكي لا يؤثر ذلك على نتائج الدراسة ويحقق نتائج موضوعية ودقيقة.

وبناء على الشروط السابقة اختارت الباحثة عينة الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة طرابلس من طالبات الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثاني بقسم معلم الفصل.

**رابعاً: أدوات الدراسة:**

إن الهدف من أي دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل المناسبة التي تستخدم في تلك الدراسة، والتي تمكن الباحثة من اختيار فروضه وبالتالي فقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ١- مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثة
- ٢- مقياس السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثة
- ٣- برنامج التدريبي لرفع من مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة : إعداد الباحثة

**وفيما يلي عرض لهذه الأدوات بشئ من التفصيل:****أولاً: مقياس مستوى الطموح - إعداد الباحثة:**

قامت الباحثة ببناء مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة ، ومر تصميم إعداد المقياس بالخطوات التالية:

**❖ خطوات بناء المقياس:**

كان الهدف من بناء مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة أن يتوفر مقياس يقيس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة ، كون هذه الفئة الهامة من الفئات التي تحتاج إلى كل الرعاية والاهتمام خاصة بالمجتمع الليبي، وقد استغرق إعداد مقياس مستوى الطموح عدداً من الخطوات نوجزها فيما يلي:

أ- إعداد أسئلة مفتوحة لمجموعة من الطالبات بكلية التربية بجامعة طرابلس .  
لبناء المقياس.

ب- استقراء التراث النظري المتعلق بمستوى الطموح:

من خلال استقراء التراث النظري ، والاطلاع على الأطر النظرية استطاعت الباحثة التعرف على بعض الجوانب المتعلقة بمستوى الطموح وأهم أبعادها ومجالاتها ، وطرق قياسها.

**ج- الاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت موضوع مستوى الطموح:**  
تم الاطلاع على أهم المقاييس التي استخدمت في موضوع مستوى الطموح بوجه خاص، بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء مقياس مستوى الطموح ، و الاستفادة منها في بناء المقياس.

#### ■ أبعاد المقياس:

**البعد الأول:** التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها : يتكون من "١٥" فقرة ويشير إلى ابتعاد الفرد عن العشوائية والسير وفق خطط محددة للوصول إلى أهداف معينة، الأمر الذي من شأنه تنظيم حياته وتخطي العقبات التي قد يقع فيها .

**البعد الثاني:** الاجتهاد والمثابرة : يتكون من "١٥" فقرة ويشير إلى الإصرار والصمود على تخطي كل ما يصادف الفرد من صعوبات وعقبات مع الاجتهاد من أجل تحقيق الأهداف والصبر لتحقيق الطموحات .

**البعد الثالث:** التطلع إلى ما هو أفضل : يتكون من "١٥" فقرة ، ويشير إلى عدم القناعة بالوضع الراهن والتطلع إلى ما هو أفضل وأكثر تميز..

**البعد الرابع:** النظرة التفاؤلية للمستقبل : يتكون من "١٤" فقرة ويشير إلى نظرة الفرد للمستقبل بعين التفاؤل والرضا من أجل تحقيق الأهداف والصبر لتحقيق الطموحات .

#### ■ صدق المقياس:

للتحقق من صدق الأداة لقياس مستوى الطموح اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

#### أ - صدق المحتوى:

تم التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها على عدد من المحكمين، حيث تم توزيع أداة الدراسة على مجموعة من أساتذة علم النفس من بعض الجامعات المصرية والليبية، وتم الأخذ بتعديلاتهم ومقترحاتهم، وإجراء التعديل على الفقرات التي أشار إليها المحكمون ، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (٩٠%) من المحكمين وصولاً إلى أدوات الدراسة بالصورة النهائية .

#### حساب الصدق والثبات لمقياس مستوى الطموح:

لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق و ثبات تم تطبيق المقياس على مجتمع الدراسة وبلغ عدده "٢٠٠" طالبة من طالبات المرحلة الجامعية وذلك بجامعة طرابلس بليبيا و جاءت على النحو التالي:

#### ١ - حساب الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مستوى الطموح

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج على النحو التالي:

#### جدول (١)

#### الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مستوى الطموح (ن = ٢٠٠)

المفردة	التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها	المفردة	الاجتهاد و المثابرة	المفردة	التطلع إلى ما هو أفضل	المفردة	النظرة التفاؤلية للمستقبل
١	**٠,٧٠	١٦	**٠,٤٧	٣١	**٠,٦٠	٤٦	**٠,٥٨
٢	**٠,٧٠	١٧	**٠,٤٣	٣٢	**٠,٦٣	٤٧	**٠,٤٧
٣	**٠,٧٤	١٨	**٠,٤٥	٣٣	**٠,٥٨	٤٨	**٠,٣٧
٤	**٠,٧٩	١٩	**٠,٤٨	٣٤	**٠,٥٤	٤٩	**٠,٤٤
٥	**٠,٦٢	٢٠	**٠,٣٩	٣٥	**٠,٦٨	٥٠	**٠,٤٣
٦	**٠,٦٥	٢١	**٠,٥٠	٣٦	**٠,٥٧	٥١	**٠,٥٠
٧	**٠,٧٠	٢٢	**٠,٤٣	٣٧	**٠,٦٧	٥٢	**٠,٥٢
٨	**٠,٥٠	٢٣	**٠,٤٩	٣٨	**٠,٥٦	٥٣	**٠,٦٥
٩	**٠,٦١	٢٤	**٠,٤٥	٣٩	**٠,٦٦	٥٤	**٠,٦٦
١٠	**٠,٧٧	٢٥	**٠,٤٠	٤٠	**٠,٦٣	٥٥	**٠,٦١

المفردة	التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها	المفردة	الاجتهاد و المثابرة	المفردة	التطلع إلى ما هو أفضل	المفردة	النظرة التفاؤلية للمستقبل
١١	**٠,٥٥	٢٦	**٠,٤٤	٤١	**٠,٦٤	٥٦	**٠,٦٠
١٢	**٠,٥٤	٢٧	**٠,٥٧	٤٢	**٠,٥١	٥٧	**٠,٦٩
١٣	**٠,٤٥	٢٨	**٠,٤٤	٤٣	**٠,٦٢	٥٨	**٠,٦٥
١٤	**٠,٤٩	٢٩	**٠,٥٤	٤٤	**٠,٥٢	٥٩	**٠,٦٣
١٥	**٠,٤٧	٣٠	**٠,٧٢	٤٥	**٠,٦١	-	-

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كالتالي:

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية  
لمقياس مستوى الطموح (ن = ٢٠٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨٠	التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها
**٠,٧٩	الاجتهاد و المثابرة
**٠,٧٦	التطلع إلى ما هو أفضل
**٠,٨٦	النظرة التفاؤلية للمستقبل

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٦ - ٠,٨٦) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

### ثبات مقياس مستوى الطموح

يقصد بثبات المقياس أن يعطي المقياس نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات المقياس يعني الاستقرار في نتائج المقياس وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وتم التحقق من ثبات مقياس مستوى الطموح بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

### جدول (٣)

معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس مستوى الطموح (ن = ٢٠٠)

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٧٤	٠,٨٣	التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها
٠,٨٠	٠,٨٧	الاجتهاد و المثابرة
٠,٨٤	٠,٩١	التطلع إلى ما هو أفضل
٠,٧٦	٠,٨٧	النظرة التفاؤلية للمستقبل
٠,٨٦	٠,٩٢	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً .

**ثانياً: مقياس السعادة النفسية- إعداد الباحثة:**

قامت الباحثة ببناء مقياس السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة ، ومر تصميم إعداد المقياس بالخطوات التالية:

**❖ خطوات بناء المقياس:**

قد استغرق إعداد مقياس السعادة النفسية عدداً من الخطوات نوجزها فيما يلي:

أ - إعداد أسئلة مفتوحة لمجموعة من الطالبات بكلية التربية بجامعة طرابلس.

ب - استقراء التراث النظري المتعلق بالسعادة النفسية:

من خلال استقراء التراث النظري ، والاطلاع على الأطر النظرية استطاعت الباحثة التعرف على بعض الجوانب المتعلقة بالشعور بالسعادة وأهم أبعادها ومجالاتها ، وطرق قياسها .

ج - الاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت موضوع السعادة النفسية:

تم الاطلاع على أهم المقاييس التي استخدمت في موضوع السعادة النفسية بوجه خاص، بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء مقياس السعادة النفسية .

**أبعاد المقياس:**

**البعد الأول:** تقبل الذات وإمكانية تحقيقها : يتكون من "١٥" فقرة ويشير إلى قدرة الفرد على تحقيق ذاته واتجاهاته الايجابية نحو ذاته وإمكانية تنمية قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية واتخاذ القرارات المختلفة في الحياة والقدرة على التفكير والتفاعل والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية .

**البعد الثاني:** العلاقات الإيجابية مع الآخرين: يتكون من "١٥" فقرة ويشير إلى قدرة الفرد على الشعور بالدفء والرضا والثقة في قدراته وإمكاناته وعلاقاته الشخصية مع الآخرين وسلوكه الاجتماعي والإعجاب بأرائه إلى جانب التقبل والتقدير من الآخرين على أساس الود والثقة المتبادلة والفهم والتأثير والأخذ والعطاء .

**البعد الثالث:** بعد الحياة الهادفة : يتكون من "١٥" فقرة، ويشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على تحديده لأهدافه ومدى إدراكه للهدف والمعنى من حياته وفقاً لمثابرتة وإصراره على تحقيق أهدافه وإحساسه بأن الحياة ذات معنى وقيمة لا يمكن تجاهلها.

**البعد الرابع :** بعد التطور الشخصي : يتكون من "١٥" فقرة ويشير إلى قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته ، والانفتاح على الخبرات الجديدة وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة.

**■ صدق المقياس:**

للتحقق من صدق الأداة لقياس الشعور بالسعادة النفسية اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

**أ - صدق المحتوى:**

تم التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها على عدد من المحكمين، حيث تم توزيع أداة الدراسة على مجموعة من أساتذة علم النفس من بعض الجامعات المصرية والليبية، وتم الأخذ بتعديلاتهم ومقترحاتهم، وإجراء التعديل على الفقرات التي أشار إليها المحكمون ، وتم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (٩٠%) من المحكمين وصولاً إلى أدوات الدراسة بالصورة النهائية .

**حساب الصدق والثبات لمقياس السعادة النفسية:**

لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات تم تطبيق المقياس على مجتمع الدراسة وبلغ عددهم "٢٠٠" طالبة من طالبات المرحلة الجامعية وذلك بجامعة طرابلس بليبيا وجاءت على النحو التالي:

**معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس السعادة النفسية:**

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج على النحو التالي:



جدول (٤)  
الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس السعادة النفسية (ن = ٢٠٠)

رقم المفردة	تقبل الذات و إمكانية تحقيقها	المفردة	العلاقات الايجابية مع الآخرين	المفردة	الحياة الهادفة	المفردة	التطور الشخصي
١	** ٠,٦٣	١٦	** ٠,٥٦	٣١	** ٠,٦٢	٤٦	** ٠,٦١
٢	** ٠,٧٣	١٧	** ٠,٦٧	٣٢	** ٠,٥٨	٤٧	** ٠,٥٨
٣	** ٠,٦٣	١٨	** ٠,٦٥	٣٣	** ٠,٥٤	٤٨	** ٠,٤٧
٤	** ٠,٥٧	١٩	** ٠,٥٠	٣٤	** ٠,٤٨	٤٩	** ٠,٤٢
٥	** ٠,٦٩	٢٠	** ٠,٦٣	٣٥	** ٠,٥٦	٥٠	** ٠,٥١
٦	** ٠,٧٣	٢١	** ٠,٦٦	٣٦	** ٠,٦٤	٥١	** ٠,٦٠
٧	** ٠,٧٢	٢٢	** ٠,٦٣	٣٧	** ٠,٦٨	٥٢	** ٠,٦٦
٨	** ٠,٥٨	٢٣	** ٠,٥١	٣٨	** ٠,٦٩	٥٣	** ٠,٦٧
٩	** ٠,٦٦	٢٤	** ٠,٥٨	٣٩	** ٠,٥٩	٥٤	** ٠,٥٦
١٠	** ٠,٧٢	٢٥	** ٠,٦٥	٤٠	** ٠,٧٠	٥٥	** ٠,٦٦
١١	** ٠,٦٥	٢٦	** ٠,٦٣	٤١	** ٠,٦٢	٥٦	** ٠,٦٠
١٢	** ٠,٧٤	٢٧	** ٠,٦٩	٤٢	** ٠,٥٣	٥٧	** ٠,٥٣
١٣	** ٠,٦١	٢٨	** ٠,٥٨	٤٣	** ٠,٦٠	٥٨	** ٠,٥٤
١٤	** ٠,٦٤	٢٩	** ٠,٦٠	٤٤	** ٠,٦٠	٥٩	** ٠,٥٩
١٥	** ٠,٦٣	٣٠	** ٠,٥٦	٤٥	** ٠,٦٤	٦٠	** ٠,٦٤

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١

جدول (٥)  
معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية  
لمقياس السعادة النفسية (ن = ٢٠٠)

المعامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
** ٠,٨٣	تقبل الذات و إمكانية تحقيقها
** ٠,٨٢	العلاقات الايجابية مع الآخرين
** ٠,٨٨	الحياة الهادفة
** ٠,٨١	التطور الشخصي

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨١ - ٠,٨٨) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

### ثبات مقياس السعادة النفسية

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس السعادة النفسية بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات

#### جدول (٦)

معاملات الثبات للأبعاد الفرعية لمقياس السعادة النفسية (ن = ٢٠٠)

التجزئة النصفية ( سبيرمان براون ) (	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٦	٠,٩٠	تقبل الذات و إمكانية تحقيقها
٠,٨٥	٠,٨٦	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠,٨٠	٠,٨١	الحياة الهادفة
٠,٨٨	٠,٩١	التطور الشخصي
٠,٨٩	٠,٩٣	المقياس ككل

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً .

رابعاً: برنامج تدريبي لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة:

قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي، يستند إلى العديد من الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة، والتي سيتم توظيفها بشكل يساهم في تنمية مستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.

#### تعريف البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو مجموعة أو سلسلة من النشاطات والفعاليات التي ينبغي القيام بها للوصول إلى هدف معين يرمي إلى تنظيم العلاقات بين العلم والمتعلم، ويمكن من خلالها أن يؤدي المتعلم مهارات لم يمكن قادراً علي أدائها.

#### أهداف البرنامج التدريبي:-

- اعتمدت الباحثة عند تحديدها أهداف البرنامج علي مجموعة من المبادئ والأسس التي لها دور كبير في إمكانية نجاح البرنامج التدريبي وهي كالتالي:-
- ١- أن تراعي هذه الأهداف قدرات وميول واتجاهات وخلفيات أفراد المجموعة التجريبية مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم.
- ٢- أن تتفق هذه الأهداف مع أهداف أفراد المجموعة التجريبية.
- ٣- أن تكون أهداف البرنامج متلائمة ومتناسقة مع الأسس العامة للتعليم كالاستعداد- والدافعية - وانتقال أثر التعلم الأمر الذي يجعل من عملية اكتساب المعرفة والتعلم موازي لمستوي التربية التعليمية الحديثة.
- ٤- أن تراعي أهداف البرنامج المرحلة العمرية(مرحلة المراهقة المتأخرة) نظراً لكون هذه المرحلة لها خصائصها سماتها الخاصة.
- ٥- وفقاً للأسس الاجتماعية اختارت الباحثة أسلوب التدريب الجماعي وفق أساليبه المختلفة وذلك مراعاة للسلوك الإنساني بكونه فردي- جماعي- يتأثر في سوائه وإضطرابه بالجماعة التي ينتمي إليها.

**مراحل تطبيق البرنامج:****١- مرحلة التهيئة وبداية البرنامج:**

اهتمت الباحثة بتوفير قدر من الألفة ، والمودة والتماسك مند اللحظات الأولى في أول جلسة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية ، وبين بعضهم البعض ، وزيادة الوعي والتركيز على الاستراتيجيات التي تم استخدامها في البرنامج للارتقاء بمستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية ، وقد قامت الباحثة ببدء البرنامج يوم (٢٠١٥/٥/٢٨) ، كما قامت الباحثة بتوزيع المقاييس على المجموعة الضابطة في يوم الجلسة الأولى الذي تم فيه التعارف بين الباحثة والطالبات والتعرف على بعضهم البعض ، وتم في هذه الجلسة توزيع المقاييس ، مقياس مستوى الطموح ومقياس السعادة النفسية ، وهذا هو القياس القبلي " في أولى جلسات البرنامج التدريبي، واستمرت الباحثة في تنفيذ البرنامج بواقع جلستين إلى ثلاثة جلسات في الأسبوع الأول ، وثلاث جلسات في الأسبوع الثاني ، وهكذا حتى آخر جلسة في نهاية المدة المحددة وهي شهران.

**٢- مرحلة التطبيق:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي ابتداء من يوم (٢٠١٥/٥ / ٢٨) إلى يوم (١٠١٦/٨/١٥) ، وبعد القيام بالتطبيق القبلي في الجلسة الأولى لمقياس مستوى الطموح ومقياس السعادة النفسية تم توزيع ورقة تحتوي علم تعليمات عامة للطالبات لكي يلتزموا بها ، ويتبعوها أثناء الجلسات ، واتفقت معهم الباحثة على الجلسة القادمة ، وأعطتهم عنوان الجلسة القادمة ، وكان الزمن المخصص للجلسات من الساعة الحادية عشر صباحاً إلى الثانية عشر ظهراً في كل الأيام التي تمت فيها الجلسات ؛ لأنه كان الوقت المناسب لأفراد المجموعة التجريبية، وقد قامت الباحثة بتنفيذ بعض الجلسات بصورة فردية (كدراسة حالة) لبعض الطالبات اللاتي طلبن مساعدة الباحثة وقد كانت لديهم بعض المشاكل التي رفضن الإفصاح عنها بشكل مباشر وقد قامت الباحثة بتقديم المساعدة لهن بكل ود ومحبة من خلال إعادة البناء المعرفي لبعض أفكارهن حول أنفسهن والآخرين .

**محتوى جلسات البرنامج :**

**الجلسة الأولى: الجلسة التمهيدية:** وفيها يتم التعارف بين الباحثة والطالبات وكسر الحاجز النفسي وخلق جو من الألفة المتبادلة ومن خلالها يتم التعريف بالبرنامج وأهميته ومحتواه وفائدته المأمولة.

**الجلسة الثانية: الأهداف والتوقعات:** وفيها يحدد الطالبات مع الباحثة الأهداف التي يأملن تحقيقها من خلال البرنامج التدريبي مع الحث على العمل بروح الجماعة والتأكيد على تنمية العمل الجماعي .

**الجلسة الثالثة: نبذة عن طبيعة مرحلة الشباب وخصائصها:** ومن خلالها يلقي الضوء على هذه المرحلة المهمة في حياة الفرد ، والوقوف على أهم المشكلات التي يتعرض لها الشباب .

**الجلسة الرابعة: مفهوم مستوى الطموح:** ومن خلالها يتعرف الطالبات على مفهوم الطموح وأهمية تنميته والعوامل المؤثرة فيه وان يتعرف الطالبات إلى كيفية تنمية مستوى الطموح .

**الجلسة الخامسة: معوقات الطموح:** من خلالها يتعرف الطالبات على معوقات الطموح الشخصية والأسرية والاجتماعية وأهمية تحديدها وإتباع طرق مختلفة للتغلب عليها .

**الجلسة السادسة: أهمية تحدي معوقات الطموح:** ومن خلالها يتم إثارة دافعية الطالبات نحو مواجهة معوقات الطموح وطرق التغلب عليها بالاجتهاد والمثابرة

**الجلسة السابعة: الوعي بالذات:** ومن خلالها يتم الكشف عن مراحل وجوانب وأهداف الوعي بالذات حتى يتمكن الطالبات من الإحساس والشعور بالذات وكذلك من التعرف على إمكانياتهم واستعداداتهم للوصول إلى قدر من السعادة مع أنفسهم ومع الآخرين .

**الجلسة الثامنة: بناء الوعي بالذات:** ومن خلالها تتعرف الطالبات على الفرق بين الوعي بالذات وتقدير الذات ، والوقوف على أهم مصادر تنمية الوعي بالذات ، وصولاً إلى معايير ومحكات

الوعي بالذات وكذلك التفسير النفسي لوقوع الفرد في الخطأ رغم معرفته الصواب وأن يصبحوا قادرين على تنمية وتطوير دواتهم والتعبير عن آرائهم بحرية ولهم القدرة على استبدال الصفات السلبية بأخرى إيجابية.

**الجلسة التاسعة: مهارة الحديث الإيجابي مع الذات:** وفيها يتمكن الطالبات من استخدام مهارة التحدث مع الذات لممارسة الحديث الإيجابي إلى الذات والتخلص من الحديث السلبي وكيفية التخلص من الإحباط والحزن من خلال الحديث الإيجابي إلى الذات.

**الجلسة العاشرة: تعميق مهارة الحديث الإيجابي مع الذات:** وفيها تتبع الباحثة مع الطالبات أهداف الجلسة السابقة لتدعيم الاستفادة من مهارة الحديث الإيجابي مع الذات.

**الجلسة الحادية عشر: الثقة بالنفس:** ومن خلالها تتعرف الطالبات إلى مفهوم الثقة بالنفس، مصادرها، مظاهرها، أنواعها، ويتم الكشف عن فوائد الثقة بالنفس في الرفع من مستوى الطموح، والوقوف الفرق بين الثقة والغرور.

**الجلسة الثانية عشر: تنمية الثقة بالنفس:** من خلالها يتم تنمية الشعور بالثقة بالنفس بشكل إيجابي لدى الطالبات من خلال تعبيرهن عن المواقف التي زادت من ثقتهن بأنفسهن، والمواقف التي زعزت ثقتهن بأنفسهن .

**الجلسة الثالثة عشر: مهارة تحديد الأهداف:** ومن خلالها يتم تعريف الطالبات بمعنى وماهية الهدف في الحياة وتعريفهن بمواصفات الأهداف الجيدة وإثارة دافعتهن نحو تحديد الأهداف والطموحات وتحقيقها.

**الجلسة الرابعة عشر: التخطيط للمستقبل:** ومن خلالها يتم تعريف الطالبات بماهية ومهارة التخطيط للمستقبل وتمكينهن من تكوين وتبني اتجاهات إيجابية نحو المستقبل.

**الجلسة الثالثة عشر: الكشف عن القدرات الداخلية لتحقيق الحياة الهادفة:** ومن خلالها يعي الطالبات أن بداخل كل فرد من البشر ثروة من القدرات التي وضعها الله عز وجل بداخله والتي لا بد من العمل على تنميتها لتتماشى مع مضامين الحياة الهادفة

**الجلسة الخامسة عشر: تعديل الأفكار السلبية إلى إيجابية لتحقيق الأهداف والطموحات**

ومن خلالها يتعرف الطالبات على مضمون الايجابية ، والخطوات الهامة لتحقيق الأهداف وصولاً إلى تمكنهن من استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية التي من الممكن أن تسهم في الرفع من مستوى طموحهن وتحسن شعورهن بالسعادة .

**الجلسة السادسة عشر: مهارة العلاقات الاجتماعية:** ومن خلالها يتم إكساب الطالبات مهارة التواصل والقدرة على بناء علاقات إجتماعية إيجابية تفاعلية في حياتهم

**الجلسة السابعة عشر: مفهوم السعادة:** وفيها يتعرف الطالبات إلى مفهوم السعادة ومكوناتها وأهميتها ، والمفاهيم المرتبطة والمتداخلة معها وطرق تنميتها ، و العوامل المؤثرة فيها .

**الجلسة الثامنة عشر: مصادر السعادة وأسبابها:** ومن خلالها يتعرف الطالبات على مصادر السعادة والوقوف على الأسباب التي تؤدي إلى السعادة وطرق تحقيقها .

**الجلسة التاسعة عشر: معيقات السعادة:** ومن خلالها يتعرف الطالبات الى المعوقات الشخصية والاجتماعية والاقتصادية للسعادة وطرق التغلب عليها

**الجلسة العشرون: مفاتيح السعادة:** وفيها يتم التعرف على مفاتيح السعادة وكيفية توظيفها في الحياة لجلب السعادة بشكل عام، مع الوقوف على أهم القنوات التي تمكن الفرد من تحقيق السعادة .

**الجلسة الحادية والعشرون: التفاؤل والأمل ودورهما الإيجابي في الحياة:** ومن خلالها يبيت روح الأمل والتفاؤل في نفوس الطالبات، ويتم التعريف بمفهوم التفاؤل والأمل ودورهما الايجابي

في الحياة ومن جهة أخرى التعريف بمفهومى التشاؤم والإحباط وتأثيرهما السلبي على حياة وشخصية الفرد

**الجلسة الثانية والعشرون: كيفية تحقيق السعادة في الحياة وفقا لأهداف مرحلية:** ومن خلالها يتم تعريف الطالبات على أهم الطرق التي تساعد في وضع الأهداف المرحلية لجلب السعادة، ومن جهة أخرى تبصيرهن بما إذا كانت تلك الأهداف المرحلية هي الأهداف التي يحتاجونها فعلاً.

**الجلسة الثالثة والعشرون: الوصول إلى السعادة أولويات وتخطيط:** وفيها يتم التعرف إلى مفهومي الأولويات والتخطيط وأهميتهما في تحقيق السعادة، مع التعرف إلى فلسفة الأهم قبل المهم و على كيفية وضع الأولويات والتخطيط للوصول إلى السعادة .

**الجلسة الرابعة والعشرون: تقويم البرنامج التدريبي وإنهاؤه:** ومن خلالها يتم الوقوف على كفاءة البرنامج ومدى تحقيقه لأهدافه العامة والخاصة، والتعرف على مدى استفادة الطالبات من البرنامج التدريبي، وحثهن على ضرورة الأخذ والتقييد بالمعلومات التي تم التوصل إليها، والمهارات التي اكتسبوها في وتوظيفها في حياتهن والاستفادة منها.

**الجلسة الخامسة والعشرون: المتابعة:** إجراء المتابعة وتطبيق مقاييس الدراسة (مقياس مستوى الطموح - مقياس السعادة النفسية) .

### ٣- مرحلة التقييم:

وتم فيها معرفة مدى الانجاز الذي تحقق من البرنامج التدريبي، " مدى أثر البرنامج" وفاعليته في الارتقاء بمستوى الطموح وتحسن في الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة - أفراد العينة - وذلك بعد التطبيق القبلي والبعدي والتبعي للمقياسين من خلال استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة على البيانات الخاصة بدرجات المجموعة التجريبي التي تم تطبيق البرنامج عليها، والمجموعة الضابطة التي لم يطبق البرنامج عليها.

### ٤- مرحلة المتابعة:

وبعد مرور شهرين ، قامت الباحثة بالاتصال بكل أفراد العينة قبل الموعد المحدد والمتفق عليه مسبقاً، وقد لاقت الباحثة تجاوب من الطالبات للحضور في الزمان والمكان التي تم تحديدهما وقد راعت الباحثة أن يكون نفس المكان السابق لضمان توافر الظروف السابقة، وقد حضر أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، وتم توزيع المقياسين عليهم بطريقة جزئية لضمان عدم التأثير على بعضهم البعض ، وبعد جمع الاستمارات الخاصة بالمقياسين قامت الباحثة بشكر المجموعتين وقد ابدوا رغبة وإلحاح في أن يتم تكرار مثل هذه البرامج وحاجتهم الماسة لها.

### ٥- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمدت الباحثة على بعض الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع منهجية الدراسة وذلك من خلال إدخال البيانات، عن طريق استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (Statistical Package For The Social Sciences) أو اختصاراً (SPSS) ، واستخدمت الباحثة من خلالها الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" (t.test) للعينات المستقلة .
- اختبار "ت" (t.test) للعينات المرتبطة .
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب الاتساق الداخلي و كذلك العلاقة بين مستوى الطموح و السعادة النفسية
- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- معامل تصحيح سبيرمان براون لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية و الالتواء و التفرطح والوسيط ..

نتائج الدراسة تحليلها ... وتفسيرها

أولاً : نتائج الدراسة الوصفية:

السؤال الأول ونتائجه: مامستوى الطموح لدى طالبات الجامعة؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس مستوى الطموح وحساب الدرجة الكلية للمقياس ، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد و الجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

## جدول (٧)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس مستوى الطموح (ن=٢٠٠) قبل تطبيق البرنامج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متوسط الدرجة على المقياس	البعد
٦,٠١	٢٢,١٥	٢٠٠	٢٢,٥٠	التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها
٥,٦٧	٢١,٨٨	٢٠٠	٢٢,٥٠	الاجتهاد و المثابرة
٥,٩١	٢١,٧١	٢٠٠	٢٢,٥٠	التطلع إلى ما هو أفضل
٥,٤٥	٢٠,٠٢	٢٠٠	٢١	النظرة التفاؤلية للمستقبل
٢١,٨٧	٨٥,٧٦	٢٠٠	٨٨,٥	الدرجة الكلية

بالنظر للجدول السابق يتضح ما يلي :

يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس مستوى الطموح و الدرجة الكلية أقل من المتوسط، مما يدل على أن مستوى الطموح لدى طالبات قسم معلم الفصل بكلية التربية ، قصر بن غشير (أقل من المتوسط).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نفود سعود أبوسعدة (٢٠١١) حيث كان مستوى الطموح لدى عينة دراستها متدني وأقل من المتوسط ، مما تتطلب القيام ببرنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح لديهم، وتغزو الباحثة انخفاض مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة والذين يمثلون الفترة العمرية الأولى لشباب الجامعة نتيجة لظروف الحياة التي باتت حجر عثرة في طريق الشباب نحو تحقيق أهدافهم ورغباتهم وغاياتهم ومن ناحية أخرى نتيجة لما يعانونه ضغوط نفسية متعددة منها ضغوط وأعباء دراسية كثيرة وضغوط انفعالية - وأخرى فسيولوجية راجعة إلى طبيعة المرحلة الجامعية الأولى و التي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة وما لها من مطالب نمو خاصة بهذه المرحلة التي تتميز بالطموحات والأمال الكبيرة التي يتمنى الشباب تحقيقها ، هذا إلى جانب الدوافع الثانوية التي يسعى إلى إشباعها كل ذلك لا يجد في بيئته المنزلية أو الجامعية أو المجتمعية ما يدعمه، مما يترتب عليه انخفاض في مستوى الطموح.

## السؤال الثاني ونتائجه: ما مستوى السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس السعادة النفسية وحساب الدرجة الكلية للمقياس، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد و الجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية

## جدول (٨)

يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس السعادة النفسية (ن=٢٠٠) قبل تطبيق البرنامج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متوسط الدرجة على المقياس	البعد
٥,٧٧	٢١,٩٣	٢٠٠	٢٢,٥٠	تقبل الذات و إمكانية تحقيقها
٦,٢٥	٢٢,١٤	٢٠٠	٢٢,٥٠	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٦,١٢	٢٢,١٢	٢٠٠	٢٢,٥٠	الحياة الهادفة
٦,١٠	٢١,٩٥	٢٠٠	٢٢,٥	التطور الشخصي
٢٢,٨٩	٨٨,١٣	٢٠٠	٩٠	الدرجة الكلية

ينتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس السعادة النفسية و الدرجة الكلية أقل من المتوسط، مما يدل على أن طالبات قسم معلم الفصل بكلية التربية، قصر بن غشير يتصفون بمستوى منخفض من الشعور بالسعادة النفسية. تأتي نتيجة هذا التساؤل في عدم وجود اتفاق مع أي نتيجة من نتائج الدراسات السابقة كونها لم تطبق على عينة من طالبات الجامعة لمعرفة مستوى السعادة لديهن دون معرفة علاقة ذلك ببعض المتغيرات فإمعان الدراسات تهتم بدراسة الشعور بالسعادة وعلاقته بمتغير آخر، وهذا ما يؤكد على أهمية الدراسة الحالية في إيجاد الأسباب التي دعت إلى انخفاض مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة، ويمكن تفسير هذا التساؤل إلى كون الطالبة الجامعية تفتقر إلى المهارات والخبرة لمواجهة الصراعات والتحديات اليومية والتي أشارت إليها (أمال جودة ٢٠٠٦: ٢) من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وما يتبع ذلك التغيير الحاصل في القيم الإنسانية، وترى الباحثة أن هذه الظروف خلقت نوع من الخضوع واليأس لدى الطالبة الأمر الذي ترتب عليه تدني ملحوظ في الشعور بالسعادة النفسية، وهذه النتيجة تؤكد على إعداد وتطبيق برنامج تدريبي يساهم في تنمية وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لطالبات الجامعة.

**السؤال الثالث ونتائجه: هل توجد علاقة بين مستوى الطموح و مستوى السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة؟**

للإجابة على هذا السؤال قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين أبعاد مستوى الطموح والدرجة الكلية و أبعاد السعادة النفسية والدرجة الكلية و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

#### جدول (٩)

يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مستوى الطموح و أبعاد السعادة النفسية

الدرجة الكلية	التطور الشخصي	الحياة الهادفة	العلاقات الايجابية مع الآخرين	تقبل الذات وإمكانية تحقيقها	السعادة النفسية مستوى الطموح
*٠,٨٢*	*٠,٧١*	*٠,٧٩*	*٠,٧٢*	*٠,٩٠*	التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها
٠,٨٢**	٠,٧٣**	٠,٧٩**	*٠,٧٣*	٠,٨٧**	الاجتهاد والمثابرة
*٠,٧٩*	*٠,٦٩*	*٠,٧٦*	٠,٦٩**	*٠,٨٣*	التطلع إلى ما هو أفضل
٠,٧٦**	٠,٦٧**	٠,٧٠**	*٠,٦٨*	٠,٨٥**	النظرة التفاؤلية للمستقبل
*٠,٨٤*	*٠,٧٤*	*٠,٨٠*	٠,٧٤**	*٠,٩١*	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند ٠,٠١

ينتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية دالة و موجبة عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد مستوى الطموح ، و أبعاد السعادة النفسية ،أي أنه كلما زاد مستوى الطموح زاد مستوى الشعور بالسعادة النفسية وأن ازدياد مستوى الطموح يصاحبه تحسن في الحالة النفسية والتي يترتب عليها شعور الفرد بالسعادة النفسية ، وذلك لأن الطموح يعني أتباع للأهداف وتحقيق الآمال والطموحات.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة (رشا عادل عبد العزيز، ٢٠١١) بوجود علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح والشعور بالسعادة النفسية وبذلك فإن مستوى الطموح يتحدد من خلال ما يتمتع به الفرد من نضج معرفي وانفعالي وبالتالي توجهه نحو المستقبل ولا يكون ذلك إلا من خلال

إدراكه لذاته وللأهداف التي يسعى لتحقيقها والعوائق التي تمنع تحقيق الأهداف، فكلما زاد مستوى الطموح الذي يجعله قادر على التفكير العقلاني ويتفق ذلك مع دراسة ( Castro Solano, A. s.m 2000) التي توصلت إلى أن كلما زادت الصحة النفسية كلما أزداد مستوى تحقيق الأهداف الشخصية الحالية والمتوقعة والسعادة النفسية الذاتية مع الأصدقاء والسعادة النفسية الذاتية مع الصحة الجسمية تنبأت بمستوى تحقيق الأهداف الشخصية والسعادة النفسية الذاتية مع الأصدقاء تنبأت بتحقيق الأهداف الشخصية المتوقعة

ثانياً : نتائج الدراسة التجريبية

الفرض الأول نتائجه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس مستوى الطموح لصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات المستقلة وتم حساب قيمة "ت" بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مستوى الطموح ، ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي :

### جدول (١٠)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية و قيمة " ت " و دلالتها على مقياس مستوى الطموح لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي

البعدي	المجموعة	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا (٦٦)	حجم التأثير
التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها	ضابطة	٣٠	١٧,٦٣	٢,٢٠	٢٠,٦٧	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٨٥	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٨,١٣	١,٧٠				
الاجتهاد و المثابرة	ضابطة	٣٠	١٧,٢٣	٢,٠٣	١٩,٤٩	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٨٤	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٧,٤٠	٢,٠١				
التطلع إلى ما هو أفضل	ضابطة	٣٠	١٦,٧٠	١,١٥	٢٤,٥١	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٩٠	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٧,٤٧	٢,١١				
النظرة التفاؤلية للمستقبل	ضابطة	٣٠	١٥,٢٠	١,١٠	١٥,٧٢	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٧٧	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٥,٣٣	٣,٣٦				
الدرجة الكلية	ضابطة	٣٠	٦٦,٧٧	٤,٢٥	٢٩,٤٢	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٩٧	كبير
	تجريبية	٣٠	١٠٨,٣٣	٦,٤٧				

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في متوسط التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ٢٠,٦٧ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الاجتهاد و المثابرة لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ١٩,٤٩ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط التطلع إلى ما هو أفضل لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ٢٤,٥١ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط النظرة التفاؤلية للمستقبل لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ١٥,٧٢ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ٢٩,٤٢ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسات كل من سناء طميش (٢٠٠٦) ، دراسة محمد عودة الخالدي (٢٠٠٨) ، ودراسة نفود أبو سعدة (٢٠١١) وغيرها من الدراسات والتي أكدت على فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية مستوى الطموح.
- وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من جلسات البرنامج التدريبي بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطبق عليهم البرنامج التدريبي ، حيث ركزت الباحثة عند انتقائها لتلك المعارف والمهارات والأنشطة على مواطن الضعف التي لاحظتها لدى أفراد المجموعة التجريبية عند تطبيق مقياس مستوى الطموح من أجل العمل على تنميتها وتعزيزها وبالتالي تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة.
- الفرض الثاني ونتائجه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مستوى الطموح في التطبيق القبلي والبعدى لصالح التطبيق البعدى.**
- للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات المرتبطة قبل البرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم حساب قيمة "ت" وذلك على درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مستوى الطموح ، يمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

## جدول (١١)

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية و قيمة " ت " و دلالتها في على مقياس مستوى الطموح في القياسيين القبلي والبعدى

حجم التأثير	مربع إيتا	مستوى الدلالة	ت	ع	م	ن	القياس	البعد
كبير	٠,٨٩	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٣٣,٧٩	٢,١٠	١٧,٤٧	٣٠	قبلي	التخطيط للأهداف وإمكانية تحقيقها
				١,٧٠	٢٨,١٣	٣٠	بعدي	
كبير	٠,٨٢	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٢٦,٦٧	١,٦٥	١٧,٣٣	٣٠	قبلي	الاجتهاد و المثابرة
				٢,٠١	٢٧,٤٠	٣٠	بعدي	
كبير	٠,٨٥	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٣٠,٧٢	١,٢٧	١٦,٦٣	٣٠	قبلي	التطلع إلى ما هو أفضل
				٢,١١	٢٧,٤٧	٣٠	بعدي	
كبير	٠,٧٦	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	١٧,٢٤	١,١٧	١٥,٤٣	٣٠	قبلي	النظرة التفاؤلية للمستقبل
				٣,٣٦	٢٥,٣٣	٣٠	بعدي	

كبير	٠,٩٨	دالة إحصائية عند ٠,٠١	٨١,٨٢	٤,٢٣	٦٦,٨٧	٣٠	قبلي	الدرجة الكلية
				٦,٤٧	١٠٨,٣٣	٣٠	بعدي	

يتضح من خلال الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٣٣,٧٩ و هي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط الاجتهاد و المثابرة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٢٦,٦٧ و هي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط التطلع إلى ما هو أفضل لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٣٠,٧٢ و هي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط النظرة التفاؤلية للمستقبل لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ١٧,٢٤ و هي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط الدرجة الكلية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٨١,٨٢ و هي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .

تشير نتائج الفرض الثاني عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس مستوى الطموح حيث بلغت قيمة "ت" ٨١,٨٢ وهي دالة عند إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وهذه الفروق لصالح القياس البعدي، وتؤكد هذه النتيجة صحة الفرض الثاني ، وهذه النتيجة تعطي دلالة قوية حول فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية للرفع من مستوى طموحهم، بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من سناء طميش (٢٠٠٦) ، دراسة محمد عودة الخالدي (٢٠٠٨) ، ودراسة نفود أبو سعدة (٢٠١١) وغيرها من الدراسات والتي أكدت على فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية مستوى الطموح لدى أفراد المجموعة التجريبية

**الفرض الثالث ونتائجه:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسيين البعدي والتبعي على مقياس مستوى الطموح.

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات المرتبطة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم حساب قيمة "ت" لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس مستوى الطموح ، يمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

### جدول (١٢)

يوضح الفروق بين القياسيين البعدي و التبعي في مقياس مستوى الطموح للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	القياس	البعد
غير دالة	٠,٣٠	١,٧٠	٢٨,١٣	٣٠	بعدي	التخطيط للأهداف و إمكانية تحقيقها
		٢,٧٥	٢٨,٢٧	٣٠	تبعي	
غير دالة	١,٥٤	٢,٠١	٢٧,٤٠	٣٠	بعدي	الاجتهاد و المثابرة
		٢,٤٧	٢٦,٧٠	٣٠	تبعي	
غير دالة	٠,٣١	٢,١١	٢٧,٤٧	٣٠	بعدي	التطلع إلى ما هو أفضل
		٢,٤٩	٢٧,٦٠	٣٠	تبعي	

غير دالة	٠,٤٣	٣,٣٦	٢٥,٣٣	٣٠	بعدي	النظرة التفاؤلية للمستقبل
		٣,٢٨	٢٥,٥٣	٣٠	تتبعي	
غير دالة	١,٦٥	٦,٤٧	٠٨,٣٣	٣٠	بعدي	الدرجة الكلية
		٦,٣٤	٠٨,١٠	٣٠	تتبعي	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن جميع قيمة "ت" غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، والذي يدل على أنه لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس مستوى الطموح والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي ، مما يدل على بقاء الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ، واستمرار حالة التحسن حتى فترة المتابعة ، وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض السادس للدراسة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء ما تم تقديمه من خلال البرنامج التدريبي من معارف ومهارات وأنشطة وعمليات انتقلت إلى نمط سلوكي يعايشه الأفراد ويتعاملون معه في حياتهم اليومية، حيث أن أثر التدريب في البرنامج التدريبي مازال مستمرا مع مرور الوقت ، ولم يكن أثراً مؤقتاً ، وتعزو الباحثة ذلك إلى ما تميز به أفراد المجموعة التجريبية من التزام وتعاون ومشاركة، كذلك انضباطهم وحضورهم المتواصل لكافة جلسات البرنامج، كما أن خطة البرنامج المحكمة والمنطقية من مجموعة أهداف مدروسة مسبقاً ، و كل ما أحتوى عليه من معارف وأنشطة ومهارات ، وابتعاد الباحثة عن الروتين اليومي ووجود عنصر التشويق كل ذلك كان له دور كبير في نجاح البرنامج وبقاء أثره مستمرا.

**الفرض الرابع ونتائجه:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس السعادة النفسية بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات المستقلة وتم حساب قيمة "ت" بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس السعادة النفسية ، ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

#### جدول ( ١٣ )

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات المعيارية و قيمة " ت " و دلالتها على مقياس السعادة النفسية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي

البعدي	المجموعة	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
تقبل الذات وإمكانية تحقيقها	ضابطة	٣٠	١٧,٠٧	١,٦٠	١٦,٠٣	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٧٥	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٦,٧٠	٢,٨٨				
العلاقات الايجابية مع الآخرين	ضابطة	٣٠	١٧,٦٠	١,٩٨	١٣,٩٥	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٦٧	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٨,٢٠	٣,٦٦				
الحياة الهادفة	ضابطة	٣٠	١٧,٥٠	١,٩٦	١٤,٤٣	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٧١	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٧,٨٧	٣,٤١				
التطور الشخصي	ضابطة	٣٠	١٦,٨٧	١,٥٩	١٩,٦٧	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٧٨	كبير
	تجريبية	٣٠	٢٧,٦٧	٢,٥٥				
الدرجة الكلية	ضابطة	٣٠	٦٩,٠٣	٤,٦٤	٢٢,٨٧	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٨٠	كبير
	تجريبية	٣٠	١١٠,٤٣	٨,٧٦				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط تقبل الذات و إمكانية تحقيقها لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ١٦,٠٣ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ . - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط العلاقات الايجابية مع الآخرين لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ١٣,٩٥ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الحياة الهادفة لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة " ت " = ١٤,٤٣ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط التطور الشخصي لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة " ت " = ١٩,٦٧ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة " ت " = ٢٢,٨٧ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وهذا بدوره يشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج التدريبي بكل ما تضمنه من فنيات متعددة في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة بعد تطبيق البرنامج من خلال مقارنة درجات المجموعتين ، وبذلك تتحقق صحة هذا الفرض.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسات كل من ( لشتير وآخرون . Lichter,et,al . 1980 ، ودراسة فور ديس Fordyce,et,al.1983 ، ودراسة عبد الكريم المدهون(٢٠٠٩) ، ودراسة حاجي وآخرون( Haji, T. et,al . 2011 ) وغيرها من الدراسات التي أكدت على فاعلية البرامج الإرشادية التدريبية في تنمية الشعور بالسعادة.

وتعزو الباحثة نتائج هذا الفرض إلى تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الراهنة، الأمر الذي يعكس حالة التحول الإيجابي والتحسين الملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية بعد استفادتهم من كل مضمون البرنامج التدريبي من معارف وأنشطة ومهارات متنوعة، حيث ترتب على ذلك ارتفاع درجاتهم على مقياس الشعور بالسعادة النفسية ، وذلك بعد ما تم تعرضهم لجلسات البرنامج التدريبي والذي ساهم بدوره في تحسين وتعديل سلوكهم ومشاعرهم .

**الفرض الخامس ونتائجه:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدى على مقياس السعادة النفسية لصالح التطبيق البعدى.

ولتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للعينات المرتبطة قبل البرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم حساب قيمة "ت" وذلك على أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة النفسية ، ويمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

يوضح الأعداد و المتوسطات و الانحرافات جدول (١٤) المعيارية و قيمة " ت " و دلالتها فى على مقياس السعادة النفسية فى القياسين القبلي والبعدى

البعد	القياس	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة	مربع إيتا	حجم التأثير
تقبل الذات و إمكانية تحقيقها	قبلي	٣٠	١٧,٤٣	١,٩٤	١٦,٥١	دالة إحصائياً عند ٠,٠١	٠,٧٥	كبير
	بعدى	٣٠	٢٦,٧٠	٢,٨٨				
العلاقات الايجابية مع	قبلي	٣٠	١٧,٢٠	١,٩٢	١٧,٣٩	دالة	٠,٧٦	كبير

الأخريين	بعدي	٣٠	٢٨,٢٠	٣,٦٦	إحصائياً عند ٠,٠١	
الحياة الهادفة	قبلي	٣٠	١٧,٤٧	١,٧٨	دالة	١٨,٣٥
	بعدي	٣٠	٢٧,٨٧	٣,٤١	إحصائياً عند ٠,٠١	
التطور الشخصي	قبلي	٣٠	١٧,٢٠	١,٦٩	دالة	٢١,٣٣
	بعدي	٣٠	٢٧,٦٧	٢,٥٥	إحصائياً عند ٠,٠١	
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٦٩,٣٠	٤,٦٣	دالة	٤٦,٢٧
	بعدي	٣٠	١١٠,٤٣	٨,٧٦	إحصائياً عند ٠,٠١	

يتضح من الجدول السابق مايلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط تقبل الذات و إمكانية تحقيقها لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ١٦,٥١ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط العلاقات الايجابية مع الآخرين لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ١٧,٣٩ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط الحياة الهادفة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ١٨,٣٥ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط التطور الشخصي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٢١,٣٣ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متوسط الدرجة الكلية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة " ت " = ٤٦,٢٧ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

مما يعني ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية ، وبالتالي تحسنهم بعد تعرضهم لجلسات البرنامج التدريبي المستخدم، مقارنة بما كانوا عليه قبل تطبيق البرنامج ، مما يؤكد تحقق صحة الفرض الخامس.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة كما أوضحت سلفاً إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم والذي هدف إلى الرفع من مستوى الطموح لتحسين الشعور بالسعادة النفسية، حيث أن الباحثة خلال البرنامج التدريبي أتاحت لأفراد المجموعة التجريبية إقامة علاقات طيبة أساسها الود والمحبة والثقة المتبادلة، من خلال العديد من الفنيات والمهارات والأنشطة الهادفة ، ويتفق هذا مع ما ذكره ( مرعي سلامة يونس ، ٢٠١١ : ١١٤ - ١١٥ ) بأن الأبحاث التي تناولت تداعيات السعادة أظهرت بأنها تدعم العمل والنشاط والقدرة على الإبداع وتفتح العقل، والأشخاص السعداء يقومون بدور أفضل، وتجدهم يشاركون في العمل الاجتماعي ، وشعور المرء بأنه على ما يرام يمثل إشارة انطلاق له تخبره بأن الموقف جيد وبأنه يستطيع المضي قدماً، فقيمة السعادة ليست في السعادة في حد ذاتها، ولكن أيضاً في تأثيراتها الإيجابية .

**الفرض ونتائجه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتبعي على مقياس السعادة النفسية.**

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للعينات المرتبطة قبل البرنامج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم حساب قيمة "ت" لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة النفسية ، يمكن عرض ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (١٥)  
يوضح الفروق بين القياسيين البعدي و التتبعي في مقياس السعادة النفسية للمجموعة  
التجريبية

البُعد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات و إمكانية تحقيقها	بعدي	٣٠	٢٦,٧٠	٢,٨٨	٠,٨٦	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٧,٢٧	٢,٨٥		
العلاقات الايجابية مع الآخرين	بعدي	٣٠	٢٨,٢٠	٣,٦٦	٠,١١	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٨,١٧	٣,٠٦		
الحياة الهادفة	بعدي	٣٠	٢٧,٨٧	٣,٤١	٠,٤٦	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٧,٦٣	٣,٣٨		
التطور الشخصي	بعدي	٣٠	٢٧,٦٧	٢,٥٥	٠,٧٣	غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٧,٢٠	٣,٧٧		
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١١٠,٤٣	٨,٧٦	٠,٨١	غير دالة
	تتبعي	٣٠	١١٠,٢٧	٩,٢٧		

ينتضح من الجدول السابق أن جميع قيمة "ت" غير دالة إحصائياً ، حيث أن قيمة "ت" قد تراوحت ما بين ( ٠,٨٦ - ٠,٨١ ) وهي قيم غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي و الذي يدل على أنه لا توجد فروق بين القياسيين البعدي والتتبعي على جميع أبعد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي ، مما يدل على بقاء الأثر الذي أحدثه البرنامج التدريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ، واستمرار حالة التحسن حتى فترة المتابعة ، وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض السادس للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة " فيتش Fitch,k.2009 ودراسة مارتن سايجمان وآخرين Seligman.,met,al 2006 ودراسة بترسون Peterson,c.et,al,2007 والتي أكدت نتائجها على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض الاكتئاب ، واستخدم استراتيجيات تزيد من الشعور بالسعادة، وذلك من خلال المشاركة الإيجابية مع الآخرين وتحقيق الأهداف والتركيز على الانفعالات الإيجابية بدلا من التركيز على الأعراض الاكتئابية ، والبحث عن معنى الحياة باعتبارها نقاط قوة في الشخصية تؤدي إلى الشعور بالسعادة النفسية.

#### التوصيات:

١. العمل على تنظيم برامج تدريبية لرفع مستوى طموح طالبات الجامعة والشعور بالسعادة النفسية من خلال إلحاقهم بالدورات التدريبية المستمرة في هذا المجال.
٢. توفير بيئة جامعية سليمة ومحفزة ومنمّرة تهيئ للطلبة جواً دراسياً يساعدهم على رفع المستوى التعليمي والإبداعي لديهم ، ويزيد من مستوى طموحهم على كافة أوجه الشخصية.
٣. تدريب الطلبة على مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة من خلال التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم الحقيقية، ووضع أهداف وطموحات تتناسب مع تلك الإمكانيات.
٤. غرس روح المساندة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية لدى طلاب وطالبات الجامعة لما لها من تأثير قوي ومباشر على عوامل السعادة.
٥. ضرورة توعية طلاب الجامعة وإدراكهم ما للزمن من قيمة ينبغي استغلالها في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم.
٦. تقديم البرامج التدريبية لتنمية تقدير الذات وتكوين ذات إيجابي لدى الطلاب مما يساهم في تحقيق السعادة.

**بحوث مقترحة:**

١. عمل برامج تهدف إلى مساعدة الشباب على استكشاف جوانب القوى الإيجابية لديهم .
٢. إعداد برامج تدريبية إرشادية باستخدام فنيات أخرى تنمي مستوى الطموح وتحسن الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة.
٣. إجراء دراسات حول موضوع مستوى الطموح يتصف بالشمولية وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات وفئات عمرية وتعليمية مختلفة
٤. تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية مستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة ومعرفة أثرها في علاج مشكلات أخرى.
٥. إجراء المزيد من البحوث لتحديد المهارات التي يفتقرها الطلبة والعمل على تزويدهم بها لتنمية مستوى الطموح وتحسين الشعور بالسعادة النفسية.

**المراجع****أولاً: المراجع العربية**

١. إبراهيم باسل أبو عمشه (٢٠١٣) : الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر، غزة ، كلية التربية ، فلسطين.
٢. أبي الفضل أبين منظور، (١٩٩٣) : لسان اللسان ، دار الكتب العلمية، ط١، ج١، ص٢، بيروت، لبنان .
٣. أحمد حسين حسان (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى الطموح ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس .
٤. أمال عبد السميع أباطة (٢٠٠٤): مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشباب ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، م
٥. أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٧) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة ، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ص ٦٣٩ - ٦٧١ .
٦. السيد محمد أبوها شم (٢٠١٠) : النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكيرة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، جامعة بنها، كلية التربية، المجلد (٢٠) ، العدد (٨١).
٧. والمستوى الاقتصادي ، دراسة سيكومترية مقارنة ، مجلة بحوث التربية ، جامعة المنوفية، ع٢٠٤، ص ص ١١٧ - ١٢١ .
٨. رشا عادل عبد العزيز إبراهيم (٢٠١١) . السعادة من منظور تكاملي لدى طلاب الجامعة ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس .
٩. سمية حسام أبو بكر الصديق (٢٠١٣) "الاتجاه نحو التغير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدي الأطفال، المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، العدد الرابع: سبتمبر، ٢٠١٣ .
١٠. سهير محمد سالم (٢٠٠١) . السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية : دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
١١. سناء نعيم آل طميش (٢٠٠٦): " أثر برنامج إرشادي في رفع مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الإعدادية، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد، العراق .
١٢. سناء لطيف الجبوري(٢٠٠٢): "مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .
١٣. عائشة بنت عباس المحروفي (١٤٣٣) : مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموجرافيا والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، جامعة أم القرى ، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية.

- ١٤ . عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، المجلد ١٧ ، العدد ٢ ، ٣٣٢-٣٦٧ .
- ١٥ . عباس عوض (١٩٧٢) " دراسة مقارنة التوافق المهني لدى العاملين والعاملات في صناعة النسيج، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- ١٦ . علي بن رزق الزهراني (٢٠٠٩) : إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم السعودية.
- ١٧ . فرج عبد القادر طه (٢٠٠٥) : علم النفس الايجابي والسعادة البشرية، مجلة الخدمة النفسية، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول، العدد، ٢٧ - ٣٩ .
- ١٨ . فريح عويد العنزي (٢٠٠١) . الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية : دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث . دراسات نفسية ، مجلد ١١ . العدد ٣ ، ص ص ٣٥١ - ٣٧٧ .
- ١٩ . فاخر عاقل (٢٠٠٣) : معجم العلوم النفسية، شعاع للنشر والعلوم، ط١، القاهرة.
- ٢٠ . كلير فهيم (٢٠٠٢) : الصحة النفسية والزواج السعيد ، القاهرة ، دار المعارف للطباعة والنشر .
- ٢١ . محمد عودة الخالدي (٢٠٠٨) : برنامج إرشادي لرفع مستوى الطموح وقياس أثره في زيادة التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان للدراسات العليا .
- ٢٢ . محمد أحمد سعفان (٢٠٠٦) : الإرشاد النفسي والجماعي، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر .
- ٢٣ . نفود سعود عبد الفتاح (٢٠١٢) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المرحلة بمحافظة خان يونس، جامعة الأزهر، غزة .
- ٢٤ . هيام خليل (٢٠٠٢) العلاقة بين توجهات الأهداف والطموح المهني لدي عينة من طلاب الجامعة" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة عين شمس ، القاهرة .  
ثانيا : المراجع الأجنبية:

- Fordyce , M.W, (1983) : A program to increase happiness : Further studies . Journal of counseling Psychology . Vol .30(4) , PP. 483 – 498 .
- Lichter , S.&Haye , K. &Kammann , R. (1980) : Increasing happiness through cognitive retraining . Journal of New -Zealand – psychologist. Vol.9(2), PP.57-64.
- Lu, L. (1997) : Sources of happiness : A qualitative approach . journal of social psychology . Vol 137(2),PP.181 -188 .
- Laroche ,C.& Grace , G. (1997) : Factors of satisfaction associated with happiness in adults. Journal of counseling Canadian .vol .31(4), PP.275 – 286 .
- Haji,T.,Khani,S.,&Hahtami,m.(2011): the Effectivenessof Life Skill Training on happiness, quality of Life andemotion Regulation Proscenia Social & Behavioral Sciences 30,407411.