

برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة
الحياة لدى طالبات الجامعة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه من
الطالبة / نجلاء شعبان محمد الولاني

تحت إشراف

د. حنان محمود زكى
مدرس علم النفس التعليمي
كلية البنات
جامعة عين شمس

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

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

هدف الدراسة : هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الحالية من (٦٠) طالبة تم اختيارهن من كلية الآداب ، جامعة الزاوية ، بمدينة الزاوية بليبيا ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) سنة خلال عام ٢٠١٥ - ٢٠١٦م وتم تقسيمهن بالتساوي إلى :

- مجموعة تجريبية وعددهن (٣٠) طالبة.

- مجموعة ضابطة وعددهن (٣٠) طالبة.

أدوات الدراسة :

١- مقياس السعادة إعداد (عبير نصر الدين ، ٢٠٠٩) تعديل الباحثة.

٢- مقياس جودة الحياة (إعداد صالحة أرحومة أغنية ، ٢٠١٢) تعديل الباحثة.

٣- برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

نتائج الدراسة :

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابط في الشعور بالسعادة لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائية بني متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الشعور بالسعادة في القياس البعدي ، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بني متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جودة الحياة لصالح القياس البعدي ، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتبعي ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة في القياس البعدي ، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في جودة الحياة في القياسين البعدي والتبعي.

مقدمة الدراسة :

يعتبر الشعور بالسعادة النفسية من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشراً هاماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة .

وظهر في هذه الآونة من القرن الحادي والعشرين علم النفس الإيجابي ويركز على المفاهيم الإيجابية في كل أهداف وجوانب الصحة النفسية سواء الواقائية ، أو الإرشادية ، العلاجية أو الإنسانية . فيدرس متغيرات إيجابية عديدة كالسعادة ، والتسامح ، والصبر ، والمثابرة ، والأخلاقيات ، والتدين ، والقدرة على الاسبصار والتواصل والاستمتاع بالحياة .. لتمثل سد أو حصناً ضد وقوع الإنسان فريسة للاحباط والاضطراب النفسي ، ومن ثم يحقق للأفراد مستقبلاً أفضل لهم ولأسهم ولمجتمعاتهم على السواء (7, Carla,2004) ويعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم المحورية والرئيسية في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني ، والسعادة توصف بأنها هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتفائل .

وبالرغم من أن غالبية الأفراد يتفقون على أن السعادة هدف أساسي في حياة الإنسان ، إلا أنهم يختلفون حول مفهوم السعادة والعوامل التي تؤدي إليها . وتعتبر السعادة من أهم المفاهيم التي

يبحث فيها علم الصحة النفسية ، بل أن هذا العلم يعرف على أساس أنه يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان ، حيث تعرف الصحة النفسية بأنها تستهدف مساعدة الفرد وتدريبه على العيش السعيد المنتج في بيئة اجتماعية ، كما تعتبر السعادة مقياساً للصحة النفسية ، حيث تقاس الصحة النفسية للفرد بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة. (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٨ ، ٥٨٣)

وتعتبر السعادة نسبية تختلف من شخص لآخر ، وتتعدد أنواع السعادة وأنماطها ، وتتشكل تبعاً لرؤية الفرد لها أو المفقّد لجزء منها ، والسعادة هي حالة شعور ، وليست حالة واقع مادي ، مما يعني أن السعادة تكمن في العقل والقلب والشعور .

(أماني عبد المقصود عبد الوهاب ، ٢٠٠٦ ، ٢٠٥)

وقد خطي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب ، والاقتصاد ، وعلم الاجتماع وحديثاً في مجال علم النفس ، وبدأ الاهتمام بمثل هذه الدراسات في الولايات المتحدة وأوروبا ودخل حقل التربية وعلم النفس في السنوات الأخيرة ، وقد اعتبر البعض جودة الحياة الهدف أو الناتج العام لأي برنامج للصحة النفسية (دينر براجر، ٢٠٠٦ ، ١٤)

وقد ترجم مصطلح جودة الحياة إلى العديد من المسميات ، فسماه اليونانيون بالسعادة أما التعبير الحديث فهو الملائم للمعيشة وهي اختصار للكلمة التي تلائم المجتمع أو المدينة والذي ينتسب لجودة الحياة .

بالرغم من وجود صعوبات في تحديد مفهوم جودة الحياة فقد بذلت العديد من الجهود لتحديد تعريف يلائم الأهداف المختلفة . فقد نظر إليه البعض من المنظور الذاتي والموضوعي للشخص ، وذكر البعض أن مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع ذو علاقة بالسعادة الكلية داخل المجتمع ويركز على المصادر كالمال ، والقرب من جودة الحياة مفهوم واسع ذو علاقة بالسعادة الكلية داخل المجتمع ويركز على المصادر كالمال ، والقرب من الخدمات والسلع المتاحة ، مع الأخذ في الاعتبار الإداة التي تعبر عن السعادة وحرية الشخص في اختيار أسلوب حياته. (هانم مصطفى محمد ، ٢٠٠٩ ، ٢٢)

واهتمت بعض الدراسات بدراسة الجودة عند الطلاب كما في دراسة " هوبمز وآخرين " والتي أشار فيها إلى رضا الطلاب عن الحياة يعد مؤشراً للسعادة النفسية .

ويعرف " جلاسر " ، جودة حياة الطالب بحصوله على درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة ، بذلك يؤدي إلى تنمية المسؤولية الشخصية لديهم ، مع شعورهم بالتحكم الذاتي الفعال في حياتهم وبيئتهم ، وزيادة الدافعية لديهم باستخدام بيئة تعلم آمنة ، وتحسين العلاقات الاجتماعية ، ومعرفة الغرض من التعلم ، مع القدرة على تقييم الذات. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب ، ٢٠٠٩ ، ٢٢٦ - ٢٢٧)

مشكلة الدراسة :

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية :

- ١- هل توجد علاقة بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ؟
- ٢- هل تتحسن درجة الشعور بالسعادة ودرجة جودة الحياة في التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟
- ٣- هل تختلف درجة الشعور بالسعادة ودرجة جودة الحياة في التطبيق البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ؟
- ٤- هل تختلف درجة الشعور بالسعادة ودرجة جودة الحياة في التطبيق التتبعي عن التطبيق البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على " مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة " .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين مهمين هما :

أولاً: من الناحية النظرية :

١- تكمن أهمية الدراسة في تناول متغيرين يتسمان بالحدوث ولا يزالان قيد البحث والدراسة من قبل العديد من الباحثين والعلماء ، وهما مفهوم الشعور بالسعادة ومفهوم جودة الحياة .

٢- تستمد هذه الدراسة أهميتها من ندرة الدراسات في البيئة العربية في حدود إطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت كل من السعادة وجودة الحياة.

٣- تهتم الدراسة الحالية بشريحة مهمة في المجتمع ألا وهي طالبات الجامعة لأسباب هي أن تحسين جودة الحياة لدى هذه الشريحة يعني تحسين مخرجات العملية التعليمية حتى يكن في المستقبل من المعتمدات عليهن في بناء مجتمع جيد.

ثانياً: من الناحية التطبيقية :

١- إعداد برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة .

٢- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في نواحي العلاج والإرشاد النفسي مما يفتح مجالاً للباحثين لوضع برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى طلاب الجامعة .

مصطلحات الدراسة :

١- السعادة : Happiness

تعرفها (سناء محمد سليمان ، ٢٠١٠) بأنها : الشعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً والشعور بالشيء أو الإحساس به هو شيء يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص ، وإنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة وخالية من الآلام والضغط على الأقل من وجهة نظره .

وتعرف الباحثة السعادة : هي حالة من الشعور الإيجابي ينشأ من إحساس الفرد بالرضا والطمأنينة والبهجة والاستمتاع ، وتحقيق الذات وقدرته على حل المشاكل وتخطي الصعوبات .

٢- جودة الحياة : Quality of life

تعرفها (سلوى سلامة إبراهيم ، ٢٠٠٥) بأنها : حالة الرضا العامة التي يعيشها الفرد نتيجة تقييمية لمستوى إشباع مختلف حاجاته المادية والمعنوية من خلال مصدرين أساسيين في الحياة : المصدر الأول وضعه الاقتصادي والاجتماعي ، أم المصدر الثاني هو وضعه النفسي والاجتماعي داخل سياقات التفاعل الاجتماعي مع الجماعات المختلفة التي ينتمي إليها .

وتعرفها الباحثة : هي شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة ، وقدرته على تحقيق ما يهدف إليه من إشباع لحاجاته ، والرقي في الخدمات التي تقدم إليه في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية ، بما يجعله متفانلاً لحاضره ومستقبله .

الإطار النظري :

أ) السعادة : Happiness

تعتبر السعادة قمة مطالب الحياة الإنسانية ، فهي الغاية المنشودة والتي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها .

ولقد ربط فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين – كما أشار (كمال إبراهيم مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٢٢) . سعادة الإنسان في الدنيا بالسير في طريق الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة ، أما علماء المسلمين ركزوا على السعادة في الدنيا والآخرة . بينما ذهب علماء النفس المحدثون إلى أن السعادة هي

الصحة النفسية وأن عوامل تنميتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية وهي النجاح والتوفيق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة ، مما يوفر سلامة الإنسان وأمنه .

وأن التعبير عن السعادة يقتصر بالصحة النفسية والجسدية ، ويزداد بوجود علاقات اجتماعية معينة فالعوامل البيئية تقوم به ورمهم في نشوء السعادة ، فالسعادة هي حكم وتقييم معرفي لما يدركه الفرد من جوانب إيجابية ومدى ما مر به من انفعالات إيجابية تنعكس على سلوكه وإقباله على الحياة وتقديره الإيجابي لها .

فالسعادة مطلب شائع من مطالب النفس البشرية ، وهدف من أهداف الصحة النفسية وبعد من أبعادها ومحددات الشخصيات السوية (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ١١) ومفهوم السعادة من المفاهيم المحيرة لأي باحث كمفهوم ، يمكن قياسه وتقديره ، فهو مفهوم متعدد المجالات .

وأشارت سناء محمد سليمان (٢٠١٠ ، ١٣) أن السعادة معنى لا يمكن الوصول إليه بكنوز الذهب والفضة ، لأنها أعلى من الذهب والفضة ، السعادة كاللؤلؤ في أعماق البحار ، تحتاج إلى غواص يتقن فن صناعة الاكتشاف والغوص ، السعادة هي مواقف وكلمات وتطلعات ، ونظرات إلى الحياة بواقعية وأمل وتطلع وإشراق .

وعرفت السعادة بعدة تعريفات منها : يعرضها : فريخ عويد العنزي (٢٠٠١ : ٣٥١) : حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور ، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية .

وتعرفها سهير محمد سالم (٢٠٠١ ، ٤٩) : سمة من سمات شخصية الفرد بتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط (خارجي أو داخلي) والحيوية والراحة ، ولديهم القدرة على الاستمتاع يتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصدقة ونظرتهم للحياة إيجابية ومعظم تعاملاتهم وعلاقاتهم ناجحة .

وتعرفها الباحثة بأنها : حالة من الشعور الإيجابي ينشأ من إحساس الفرد بالرضا والطمأنينة والبهجة والاستمتاع ، وتحقيق الذات وقدرته على حل المشاكل وتخطي الصعوبات .

ويتداخل مفهوم السعادة مع بعض المفاهيم وثيقة الصلة بها والتي تستخدم كمرادفات للسعادة وهي : اللذة – السرور أو البهجة – الانشراح – الهناء الذاتي – الرضا عن الحياة – نوعية الحياة فلا يمكن للفرد أن يكون سعيداً إلا إذا كان راضياً عن حياته ، بذلك تكون السعادة أعم وأشمل فقد تحتوي السعادة على اللذة والانشراح والرضا والسرور والبهجة ومن هنا لا يخفى التداخل والارتباط بين هذه المفاهيم ومفهوم السعادة .

وترتبط السعادة بالمتغيرات الاجتماعية والديمغرافية مثل : العمر ، والنوع ، والحالة الزوجية ، والدخل لها دور في تفسير الفروق الفردية في السعادة ، حيث اعتبرت السعادة نتاجاً لهذه المتغيرات ، وثم عمدت الدراسات على التركيز على السعادة الشخصية كما يشعر بها الفرد في مقابل الصعوبات الموضوعية المرتبطة بالبيئة أو السياق الاجتماعي ، على اعتبار أنها مبنية بمستوى سعادة الأفراد (مروى حمدي الدمرداش ، ٢٠١١ ، ٢٥)

وهناك عدة معوقات من شأنها أن تعوق السعادة كما ذكر فيكتوبوشيه Victor Buoucht (١٩٦٨ : ٢٨) عدة أخطاء تنال من السعادة الشخصية وهي : سرعة الانفعال ، والتشاؤم والخوف .

ويشير دينز براجر Deans Prager (٢٠٠٦) أن الفرد قادر على إسعاد نفسه هو الذي يعد إلى الرقي ، ويوضح لو بمرسكي Lu Bmrisky (٢٠٠٠) أن السعداء يتميزون باستخدامهم للاستراتيجيات المعرفية والنفسية الفعالة في التعامل مع مختلف مواقف الحياة (مروى حمدي الدمرداش ، ٢٠١١ ، ٣٢)

كما تعتمد القدر على تفعيل هذه الاستراتيجيات إلى مدى استبصار الرد بذاته وتقديره لها ، حيث أشار علاء الدين أحمد كفاقي ومايسة أحمد النبال ١٩٩٥ أن السعادة ارتبطت ارتباطاً قوياً بتقدير الذات (علاء الدين أحمد كفاقي ومايسة أحمد النبال ، ١٩٩٥ ، ٣٢) من ذلك نفهم أننا نستحق السعادة وأن الحياة تكافؤنا بإنخراطنا فيها ، وبذلك فالعمل هو أقوى مسبب للضغط ولكنه الوسيلة نفسها للوصول للسعادة الحقيقية .

ب- جودة الحياة : Quality of life

اهتم الباحثون بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي ، وأكدت بعض الدراسات على أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزاً عن الجانب السلبي منها ، وعلم النفس الإيجابي هو (ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يبحث في الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية وتفعيل دور السواء لرفق الفرد وتقديم المجتمع ، حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل ، فمظاهر جودة الحياة متعددة لتشمل الجوانب المادية وإشباع الحاجات النفسية والرضا عن الحياة وإدراك الفرد الإيجابي لمعنى الحياة ومدى إحساسه بالسعادة) (سعيد بن سليمان القطري ، نورابث محمد الراوحية ، ٢٠١٠ ، ١٠٣)

ومفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها ، فالسعادة مثلاً تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة ، والمريض يرى السعادة في الصحة ، والفقير يرى السعادة في المال ، وهكذا تتغير المفاهيم بتغير الظروف المحيطة بالفرد (وردة محمد حسن ، ٢٠١٠ ، ٨)

وحظي مفهوم جودة الحياة بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي ، أو الاستخدام العام في حياتنا اليومية ، وعلى الرغم من النمو السريع في استخدام المفهوم إلا أن التعريف بالمفهوم أو محاولة تحديده لم يتلقى إلا العليل من اهتمام الباحثين في مجال التربية . وثابنت محاولات التعريف بمفهوم جودة الحياة بتباين الأطر النظرية التي خرجت منها هذه التعاريف ، وإن المؤشرات الموضوعية بكل مظاهرها المادية القابلة للرصد والإحصاء والقياس لم تعد كافية للتعبير عن جودة الحياة بمعناها الدقيق .

(العارف بالله محمد الغندور ، ١٩٩٩ ، ٢١-٢٣)

ويعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث البحثي ، وقد استخدم هذه المصطلح في بعض البحوث العربية باسم (نوعية الحياة) . وتتضمن جودة الحياة ثلاث نواحي (صحية - نفسية - اجتماعية).

واختلف الباحثون على اختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية حول مفهوم جودة الحياة ، وقد أشار العديد منهم إلى صعوبة وضع تعريف محدد لجودة الحياة ، ويرجع ذلك لحدائث المفهوم على مستوى تناول العلمي الدقيق أو أن المتخصصين في المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم مفهوماً خاصاً بمجالهم ، ويعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبياً ، يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم حياتهم ومتطلباتهم (كاظم كريدي خلف ، ٢٠٠٦ ، ٣٨)

فيرى جود (١٩٩٤) " أن جودة الحياة هي نتاج لتفاعلات فردية بين الفرد والمواقف الحياتية الخاصة ، وعرفها بأنها : درجة استمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته .

ويضيف جود أن البعض يرى أن " جودة الحياة مفهوم يعكس مواقف الحياة المرغوبة لدى الفرد في ثلاثة مجالات رئيسية للحياة هي : الحياة الأسرية ، والمجتمعية ، والمهنية ، أو العمل والصحة ويعتمد هذا الحكم على الإدراك الذاتي للفرد ، مواقف الحياة الموضوعية وإدراك الآخرين المهمين للفرد (فاطمة علي المرخي ، ٢٠١٣ ، ٣٢)

وتعرف جودة الحياة بأنها : " مجموعة من المفاهيم الإيجابية أو السلبية يكونها الفرد عن حياته من خلال مصادر مختلفة لخبراته الشخصية في مواقف تفاعلية مع ذاته ومع الآخرين في ظل ثقافة المجتمع ومتغيراته وتعكس هذه المفاهيم توجه الفرد نحو الحياة وأسلوب حياته المعاش

كما أنها تظهر في صورة أساليب وأهداف في مجالات شتى يعمل الفرد على تحقيقها (نجاة محمود أحمد ، ٢٠٠٩ ، ١٥)

وبذلك جودة الحياة هي شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة ، وقدرته على تحقيق ما يهدف إليه من إشباع لحاجاته ، والرقي في الخدمات التي تقدم إليه في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية ، بما يجعله متفانلاً لحاضره ومستقبله .
ولجودة الحياة أبعاد يمكن تحديدها كما أشار إليها صلاح الدين عراقي محمد ومصطفى على مظلوم (٢٠٠٥ ، ٤٧٨) فيما يلي :

- ١- الناحية الذاتية : التقييم الشخصي من خلال الرضا والسعادة.
- ٢- الناحية الموضوعية : التقييم الوظيفي والتفاعل مع الأنشطة اليومية وتقرير المصير والحكم الشخصي.
- ٣- الظروف الخارجية : المنبهات الاجتماعية ، مستوى المعيشة ، مستوى العمل ، توقعات الحياة .

وتعتمد جودة الحياة على عدة أبعاد ومعايير من أهمها الصحة الجسمية والعقلية والنفسية وهي مقدار ما يتمتع به الفرد من صحة بدنية جيدة خالية من الأمراض ، وشعور بالرضا عن مظهره والارتياح تجاه قدراته وإمكاناته .

ومقدار ما يتمتع به الفرد من قدرة على حل المشكلات وسلامة التركيز والقدرة على مواجهة الصراعات النفسية وثبات الاستجابات الانفعالية للفرد .

ومن معاييرها أيضاً الخصائص الشخصية السرية كالصلابة النفسية وهي إيجابية الفرد وتفاؤله وقدرته على مواجهة الضغوط النفسية ، والثقة بالنفس وهي شعور الفرد بكفاءته وقدراته المعرفية والسلوكية على مواجهة الضغوط والصعوبات ، السلوك التوكيدي وهو قدرة الفرد على عقد الصداقات وتكوين علاقات إنسانية ، الرضا عن الحياة ومعتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي والقيم الموجودة في المجتمع ، السعادة وهي شعور الفرد بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع ، وهو مهارة الفرد في الاعتماد على نفسه ، الكفاءة الذاتية وهي قدرة الفرد على العطاء ومواجهة الصعاب .

وتوجد أيضاً المعايير الخارجية كالانتماء وهو الارتباط بالمجتمع أو الولاء للجماعة ، المساندة الاجتماعية وهي إدراك الفرد لوجود أشخاص مقربين له ، المهارات الاجتماعية وهي قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي ، المكانة الاجتماعية وهي شعور الفرد بقيمته ومكانته داخل الجماعة ، العمل وهي الوظيفة التي يبرز فيها الفرد قدراته وإمكانياته في الأداء ، القيم الدينية والخلقية والاجتماعية وهي مجموعة المبادئ والقواعد والمثل العليا التي يؤمن بها أفراد المجتمع .
دراسات سابقة :

أولاً : دراسات تناولت السعادة :

- دراسة " بترسون وآخرون (Peterson, et al., 2007) :

تناولت الدراسة مدى إسهام دور التفكير الإيجابي في الشعور بالسعادة فتكونت العينة من (٢٤٣٩) من المراهقين الأمريكيين ، وأخرى عددها (٤٤٥) من المراهقين السودانيين ، وطبق عليهما قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية .

فأنت النتائج مشيرة إلى وجود ارتباط دال بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي مثل : القدرة على الحب والتدفق وحب الاستطلاع والأمل وكلاً من السعادة والرضا عن الحياة ، كما أشارت إلى وجود تشابه بين أفراد العينتين في التفاؤل والتقبل الإيجابي للأخريين والبحث عن معنى الحياة باعتبارها جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية تؤدي للسعادة والرضا عن الحياة .

دراسة بترسون وآخرون (Peterson, C. et al., 2007) :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى ارتباط نقاط القوة في الشخصية بكل من الرضا عن الحياة ، والتوجه نحو الشعور بالسعادة ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من جنسيتين مختلفتين : المجموعة الأولى من الأمريكان وعددهم (١٣) فرداً ، وقد طبق عليهم المقياس باللغة الانجليزية على الانترنت لقياس نقاط القوة في الشخصية والتوجه نحو الشعور بالسعادة (الارتباط العاطفي – السعادة – المعنى) ، ومقياس الرضا عن الحياة ، أما المجموعة الثانية فكانت من السويسريين وعددهم (٤٤٥) فرداً ، وطبق عليهم نفس المقياس باللغة الألمانية ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين نقاط القوة في الشخصية وبين الرضا عن الحياة في كلتا العينتين ، كما أشارت النتائج إلى وجود تشابه بين أفراد العينتين في السرور ، والمشاركة الإيجابية مع الآخرين ، والبحث عن معنى الحياة باعتبارها نقاط قوة في الشخصية تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

دراسة فيتش (Fitch, K. 2009):

تناولت الدراسة تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الطلاب المراهقين ، وهدفت إلى استخدام فاعلية فئيتين من فنيات علم النفس الإيجابي (ثلاثة أشياء جميلة في الحياة ، خطاب امتنان وشكر) لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً من المدارس المتوسطة الثانوية في مدينة نيويورك ، وقسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٢٥) طالباً ، والأخرى ضابط عددها (٢٥) طالباً وطبق عليهم مقياس السعادة والرضا عن الحياة ، وأشارت النتائج إلى فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي وخاصة تلك التي تركز على الشكر والامتنان في تحسين مستوى السعادة وزيادة معدل الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

دراسة عبد الكريم سعيد المدهون (٢٠٠٩) :

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة فلسطين ، من أجل تعديل سلوكهم ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم المتعددة وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحسين مستوى الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالباً 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 السيودراما ، 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 حاجي وآخرون (Haji, et al., 2011) :

هدفت الدراسة إلى فعالية التدريب على المهارات الحياتية لزيادة الشعور بالسعادة وجودة الحياة وتنظيم الانفعالات لدى الطلاب ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) طالباً ، (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.

دراسة محمود ربيع الشهاوي (٢٠١٤) :

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي يعتمد على العديد من النظريات والأساليب الإرشادية في تنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين والتعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مراهقاً كفيفاً ، وتراوحت

أعمارهم ما بين (١٧ - ١٨) سنة ، تم تقسيمهم إلى (١٠) طلاب في المجموعة التجريبية ، (١٠) طلاب في المجموعة الضابطة ، واستخدم في الدراسة الأدوات التالية : استمارة جمع بيانات أولية عن الطالب الكيف (إعداد الباحث) ، استمارة بحث المستوى الاجتماعي والاقتصادي (إعداد الباحث) ، مقياس الشعور بالسعادة لدى المراهقين المكفوفين (إعداد الباحث) ، البرنامج الإرشادي لتنمية الشعور بالسعادة لدى المراهقين المكفوفين (إعداد الباحث). وأسفرت نتائج الدراسة عن : فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الشعور بالسعادة لدى أفراد المجموعة التجريبية ومدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج.

- ثانياً : دراسات تناولت جودة الحياة:

دراسة حسام الدين محمد عزب (٢٠٠٤) :

هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس مقسمين بالتساوي بين المجموعة التجريبية والضابطة ، واعتمدت الدراسة على الأدوات التالية ، مقياس بيك للاكتئاب تعريب غريب عبد الفتاح (٢٠٠٠) ، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحث ، البرنامج الإرشادي من إعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في انخفاض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لصالح التطبيق البعدي

وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي في انخفاض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- دراسة " جيريش وآخرون (Gireesh, et al., 2004) :

هدفت الدراسة إلى بحث أثر التدريب على بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في تنمية بعض مؤشرات جودة الحياة المرتبطة ببنية الدراسة وهي : " الرضا عن الحياة الدراسية ، والاتجاه نحو المادة ، التوافق النفسي ، وذلك لدى عينة من طلاب ثلاث مدارس عليا فمنهم يدرسون مقرراً للرياضيات بولاية شيكاغو الأمريكية بلغ عددهم (١٦٦) طالب وطالبة حيث تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ، وقد تم قياس جودة الحياة قياساً قلبياً وقياساً بعدياً وذلك من خلال تطبيق قائمة مؤشرات جودة الحياة للباحثين ، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعات الثلاث لصالح القياس البعدي مما يعد مؤشراً على فاعلية التدريب على استراتيجيات الضغوط الأكاديمية في تحسين جودة الحياة.

- دراسة " فريزين (Frisen, 2007) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مؤشرات جودة الحياة : (التفاؤل - التشاؤم) وتوكيد الذات ، والذكاء الاجتماعي ، لدى عينة من الطلاب المعلمين بلغ قوامها (١٢٠) معلماً بمتوسط عمر (١٧ - ٢٢) سنة وجميع المشاركون ملتحقون ببرنامج تربوي للحصول على رخصة للتدريس بأحد المعاهد التربوية بنيو جيرسي الأمريكية ، وتوصلت الدراسة إلى تدني الإحساس بجودة الحياة لدى أفراد العينة.

- دراسة " لندهولم (Lindholm, 2007) :

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج قائم على الذكاء الوجداني في تحسين الإحساس بجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة ويلز بانجلترا بلغ قوامها (٨٠) طالب وطالبة ، وقد تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني إعداد : بارادن ١٩٩٧ ، ومقياس جودة الحياة المدركة إعداد بيكر ، وليزام ١٩٩٦ ، وقد أعد الباحث برنامجاً في صورة مجموعة من الأنشطة العامة المرتبطة بالحياة اليومية للمشاركين ، وتوصلت الدراسة إلى أنه هناك فروقاً دالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي في الإحساس بجودة الحياة . وأشارت النتائج إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإحساس بجودة الحياة لصالح

الذكور ، وأنه لا يوجد تأثير دال إحصائياً بين عامل الجنس وعامل الفرقة الدراسية في جودة الحياة بأبعادها المختلفة.

- دراسة هانم مصطفى محمد مصطفى (٢٠٠٩) :

هدفت الدراسة إلى تقييم برنامج إرشادي مبني على أسس نظرية الاختيار ، لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الصف الأول الثانوي بمدينة الإسمايلية ، وتكونت عينة الدراسة من طالبات الصف الأول الثانوية وتراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٧) عاماً بمتوسط قدره ١٦ عاماً ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

برنامج إرشادي لتحسين جودة حياة الطالب باستخدام نظرية الاختيار " إعداد الباحثة " ، ومقياس جودة حياة الطالب " إعداد الباحثة " .

وتوصلت النتائج إلى : وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والبعدي في أبعاد جودة حياة الطالب ، ارتفاع المتوسطات على أبعاد مقياس جودة حياة الطالب الذاتية " البعد الوجداني - البعد الاجتماعي - البعد المعرفي " والموضوعية وبينه الفصل ، المساندة الاجتماعية ، ادوار المعلم ، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس جودة حياة الطالب.

دراسة كمال خليل الفليت (٢٠١٢) :

هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين ثقافة الحوار وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة بفلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً من المستوى الجامعي الأول تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، واستخدمت الدراسة مقياس ثقافة الحوار و مقياس جودة الحياة والبرنامج الإرشادي وكلاهما من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في ثقافة الحوار و جودة الحياة لصالح التطبيق البعدي ، ولا توجد فروق بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي في ثقافة الحوار و جودة الحياة ، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين ثقافة الحوار وجودة الحياة .

دراسة صالحه مصباح أرحومة أغنية (٢٠١٢) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ودرجة جودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعي ، والتعرف على مستوى القلق لديهن ، والتحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة كمدخل لخفض القلق لديهن ، وتكونت عينة الدراسة من العينة التجريبية وعددها (١٥) طالبة والعينة الوصفية تكونت من (٣٠٠) طالبة ، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية : مقياس جودة الحياة " إعداد الباحثة " ، مقياس القلق النفسي " تعريب وإعداد أحمد عبد الخالق " ، إستمارة دراسة الحالة " إعداد الباحثة " ، وتوصلت الدراسة إلى :

وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق ومقياس جودة الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج ، عدم وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج وبعد القياس التتبعي للبرنامج ، توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس القلق النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد القياس التتبعي للبرنامج ، وتوجد علاقة عكسية بين جودة الحياة والقلق النفسي لدى طالبات الجامعة.

دراسة فاطمة علي أحمد المرخي (٢٠١٣) :

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بليبيا والتحقق من مدى فاعليته ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٣٥) سنة ، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية :

مقياس جودة الحياة " إعداد : زينب محمود شقير ، ٢٠٠٩ " ، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي " إعداد : عبد العزيز الشحض ، ١٩٩٥ " ، وبرنامج إرشادي " إعداد الباحثة " . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة ، والفروق بين التطبيقين البعدي والقبلي لمعاملات المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج وليس إلى عوامل الصدفة والعشوائية ، فعالية البرنامج وأثره طويل المدى في التأثير على جودة حياة معلمات مرحلة التعليم الأساسي.

دراسة ضياء أحمد حسني الكرد (٢٠١٤):

هدفت الدراسة إلى تحسين جودة الحياة ورفع درجة تقدير الذات لدى المتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج تدريبي يقوم بإعداده الباحث ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالب تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية تكونت كل منهما من (١٦) طالب ، واستخدمت في الدراسة الأدوات التالية :

مقياس جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث) ، مقياس تقدير الذات للمراهقين والراشدين (إعداد هيلميرين وستاب وإيرافن) تعريب عادل عبد الله محمد (١٩٩١) ، وبرنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث) ، اختبار ذكاء (المصفوفات المتتابعة لرافن) ، استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحث).

وتوصلت الدراسة إلى : فعالية البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة لدى المتأخرين دراسياً ، وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي فالتأثير متبادل كلما زاد أحدهما وارتفع زاد وارتفع الثاني بشكل إيجابي.

ثالثاً : تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات والأبحاث السابقة التي اهتمت بتنمية السعادة وجودة الحياة والعلاقة بينهما لدى عينات متباينة من المفحوصين يتضح لنت ما يلي :

١- أن جميع الدراسات أثبتت فاعلية البرامج بمختلف أنواعها في تحسين جودة الحياة لدى العينات المختلفة التي طبقت عليها كدراسة ضياء حسن الكرد (٢٠٠٤) ، ودراسة فاطمة علي أحمد (٢٠١٣) ، ودراسة صالحه مصباح أرحومة (٢٠١٢).

٢- ندرة الدراسات التي تناولت تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة لديهن ، ومن تم تعتبر الدراسة الحالية الأولى من نوعها في البيئة الليبية والتي اعتمدت على برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

٣- بالرغم من أهمية متغير جودة الحياة إلا أنه في حدود اطلاع الباحثة تعتبر الدراسات العربية قليلة مقارنة بالدراسات الأجنبية التي اهتمت بهذا الموضوع ، ويمكن إرجاع ذلك إلى حداثة هذا الاتجاه ، ومن تم تعتبر الدراسة الحالية إضافة جديدة للدراسات في هذه المجال.

خامساً : فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه يمكن صياغة فروض الدراسة كالآتي :

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الشعور بالسعادة ، وذلك لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الشعور بالسعادة في القياس البعدي ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي في درجة الشعور بالسعادة.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة جودة الحياة ، وذلك لصالح القياس البعدي .
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة جودة الحياة في القياس البعدي ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية .
- ٧- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين

البعدي والتتبعي في درجة جودة الحياة .

اجراءات الدراسة :

أولاً : منهج الدراسة : اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين المتغيرات ، والمنهج التجريبي القائم على التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية والضابطة عينة الدراسة : بلغ الحجم النهائي للمجموعتين (٦٠) طالبة جامعية ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٠) سنة ، وتكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (١٨٠) طالبة جامعية للتحقق من صحة فروض الدراسة الوصفية ، وذلك للوقوف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة ، حيث تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث :
أ.العمر الزمني :

قامت الباحثة بحساب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ؛حيث تراوح العمر الزمني للمجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (٨٠ ، ١٩) وانحراف معياري (٢٣ ، ١)، وتراوح العمر الزمني للمجموعة الضابطة بمتوسط حسابي (٥٠ ، ١٩) وانحراف معياري (١٨ ، ١) ثم قامت الباحثة بحساب الفروق بين المجموعتين في العمر الزمني ، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (١)

الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني

المجموعة	العدد (ن)	متوسط	الانحراف	(ت) قيمة	دح	مستوى الدلالة
العمر						
التجريبية	٣٠	١٩,٨٠	١,٢٣	١,٠١٣	٥٨	٣١٥, غير دالة
الضابطة	٣٠	١٩,٥٠	١,١٨			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في العمر الزمني ، حيث وجد أن (ت) تساوي (١,٠١٣) وبالكشف عن دلالتها وجد أنها غير دالة إحصائياً ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

ب.المستوى الاجتماعي - الثقافي :

قامت الباحثة بحساب المستوى الاجتماعي - الثقافي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٢)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة

المجموعة	العدد (ن)	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	دح	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	١٧,٢٤	١٧,٣	٣٦٧,	٥٨	٧٠٨, غير دالة
الضابطة	٣٠	٤٧,٢٤	٣			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، حيث وجد أن (ت) تساوي (٣٦٧) وبالكشف عن دلالتها وجد أنها غير دالة إحصائياً ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاجتماعي - الثقافي قبل تطبيق البرنامج ج. مقياس الشعور بالسعادة:

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية للتأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وقد تم استخدام اختبار $t.test$ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين ، والجدول التالي يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (٣)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالسعادة في القياس القبلي

أبعاد السعادة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
البعد الذاتي	تجريبية	٣٠	١٧،٢٣	١،٢٥	٤٠٩	٥٨	٦٨٤ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٧،٣٧	١،٢٧			
البعد الديني	تجريبية	٣٠	١٠،٦٣	١،٠٧	٤٨١	٥٨	٦٧٧ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٠،٥٠	١،٣٨			
البعد الصحي	تجريبية	٣٠	١٣،٣٠	٠،٥٣	٥١٣	٥٨	٦١٠ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٣،٢٠	٠،٩٢			
البعد الاقتصادي	تجريبية	٣٠	١٠،٠٧	٠،٧٨	٦٩١	٥٨	٤٩٢ غير دالة
	ضابطة	٣٠	٩،٩٠	١،٠٦			
البعد الاجتماعي	تجريبية	٣٠	١٧،٥٠	١،١٤	٨١٦	٥٨	٤٨١ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٧،٢٣	١،٣٨			
البعد الاعلامي	تجريبية	٣٠	١٠،٣٠	٠،٥٣	٨٢٢	٥٨	٤١٤ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٠،١٣	٠،٩٧			
البعد التعليمي	تجريبية	٣٠	١٥،٧٣	١،٠١	١،٣٦٧	٥٨	١٧٧ غير دالة
	ضابطة	٣٠	١٥،٣٣	١،٢٤			
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٩٤،٧٧	٥،٧٣	٦٣٩	٥٨	٥٢٦ غير دالة
	ضابطة	٣٠	٩٣،٦٧	٧،٥٠			

يتضح من الجدول السابق :عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في الشعور بالسعادة ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد الشعور بالسعادة (الذاتي - الديني - الصحي ، الاقتصادي ، الاجتماعي ، الاعلامي ، التعليمي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (٤٠٩ ، -٤٨١ ، -٥١٣ ، -٦٩١ ، -٨١٦ ، -٨٢٢ ، -١،٣٦٧ - ١،٣٦٩) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دلالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في درجة الشعور بالسعادة قبل تطبيق البرنامج .

د. مقياس جودة الحياة:

قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل معايير جودة الحياة والدرجة الكلية للتأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وقد تم استخدام اختبار $t.test$ لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين ، والجدول التالي يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

جدول (٤)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس القبلي

مستوى الدلالة	دح	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	ن	المجموعات	معايير جودة الحياة
غير دالة	٥٨	٢٩٣	١,٩٦	١٨,٤٠	٣٠	تجريبية	معايير الصحة
			١,٥٥	١٨,٥٣	٣٠	ضابطة	
غير دالة	٥٨	٦٥٧	٣,٣٣	٤٦,٦٠	٣٠	تجريبية	معايير الشخصية السوية
			٢,٥١	٤٧,١٠	٣٠	ضابطة	
غير دالة	٥٨	٥٣١	٢,٠٩	١٩,٤٠	٣٠	تجريبية	المعايير الاجتماعي
			١,١٩	١٩,٦٣	٣٠	ضابطة	
غير دالة	٥٨	٩٥٧	٤,٢٢	٨٤,٤٠	٣٠	تجريبية	الدرجة الكلية
			٢,٦٠	٨٥,٢٧	٣٠	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في جودة الحياة ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمعايير جودة الحياة (معيار الصحة - معيار بعض خصائص الشخصية السوية - المعيار الاجتماعي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة "ت" تساوي على التوالي (٢٩٣ ، ٦٥٧ ، ٥٣١ ، ٩٥٧) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً مما يدل على تكافؤ المجموعتين في درجة جودة الحياة قبل تطبيق البرنامج .. أدوات الدراسة :

للتحقق من صحة فروض الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية :

- ١- مقياس السعادة (إعداد عبير نصر ، ٢٠٠٩) تعديل الباحثة
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد صالحه ارحومة اغنية ، ٢٠١٢) تعديل الباحثة
- ٣- استمارة المستوى الاجتماعي- الثقافي للأسرة (إعداد الباحثة)
- ٤- برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)

وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأدوات:

١. مقياس السعادة (إعداد عبير نصر الدين ، ٢٠٠٩) تعديل الباحثة
الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى التعرف على درجات السعادة لدى طالبات الجامعة.
وصف المقياس: يتكون المقياس من (٦٢) عبارة موزعة على سبعة أبعاد، هي:
البعد الأول الذاتي شمل على (١٢) عبارة
البعد الثاني الديني شمل على (٧) عبارة
البعد الثالث الصحي شمل على (١٠) عبارة
البعد الرابع الاقتصادي شمل على (٦) عبارة
البعد الخامس الاجتماعي شمل على (١١) عبارة
البعد السادس الإعلامي والثقافي شمل على (٦) عبارة
البعد السابع التعليمي شمل على (١٠) عبارة

وتتضمن الاستجابة على المقياس الاختيار من ثلاث بدائل، هي: تنطبق - تنطبق أحياناً - لا تنطبق، حيث قامت الباحثة بإجراء تعديل على المقياس ليتلائم مع الدراسة الحالية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: ثبات المقياس:

اعتمدت مُعدة المقياس على عدة طرق للتحقق من ثبات المقياس المتمثلة في التالي:

١. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

قامت مُعدة المقياس بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني أسبوعين على عينة قوامها (٨٦) طالبة، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والثاني، ووجد أن الارتباط بينهما كان موجباً حيث بلغت قيمته (٠,٨٦)، للمقياس ككل، كما بلغت معامل الثبات بإعادة التطبيق للبعد الذاتي ٩٣، وللبعد الديني ٧٢، وللبعد الصحي ٨٣، وللبعد الاقتصادي ٧٨، وللبعد الاجتماعي ٨٥، وللبعد الاعلامي والثقافي ٨٢، وللبعد التعليمي ٧٩، وهي معامل ثبات جيدة.

٢. طريقة معامل ألفا:

قامت مُعدة المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ بالتحقق من ثبات المقياس على عينة مكونة من ٨٦ طالبة، حيث بلغت معامل الثبات للبعد الذاتي ٩٥. وللبعد الديني ٨٥، وللبعد الصحي ٨٣، وللبعد الاقتصادي ٦٩، وللبعد الاجتماعي ٩٣، وللبعد الاعلامي والثقافي ٧٦، وللبعد التعليمي ٧٧، والدرجة الكلية للمقياس ٨٨، وهي معاملات ثبات جيدة.

طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات النصف الأول من بنود المقياس ودرجات النصف الثاني من بنوده، وبلغ معامل الارتباط بين نصفي المقياس ٨٣، وذلك على عينة مكونة من ٨٦ طالبة. مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات جيدة.

كما تأكدت مُعدة المقياس من صلاحيته من خلال حساب الاتساق الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له وتراوحت معاملات الارتباط عبارات البعد الذاتي من (٣٤٦-، ٥١٣)، والبعد الديني تراوحت (٢٤٣-، ٤٥٢)، والبعد الصحي تراوحت (٤٢١-، ٥٣٠)، والبعد الاقتصادي تراوحت (٢٨٠-، ٤٧٦)، والبعد الاجتماعي تراوحت (٢٧٤-، ٤٧٨)، والبعد الاعلامي والثقافي تراوحت (٢٥٨-، ٥٤٧)، والبعد التعليمي (٢٣٣-، ٥٨١).

كما قامت مُعدة المقياس بحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وذلك بحساب الارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية وبلغت للبعد الذاتي ٧٧٠، والبعد الديني ٥٤٥، والبعدي الصحي ٧٨١، وللبعد الاقتصادي ٦١٣، والبعد الاجتماعي ٧٠٨، والبعد الاعلامي والثقافي ٧٦٢، والبعد التعليمي ٧٣٩، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً: صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قامت (عبير نصر الدين، ٢٠٠٩) بتطبيق المقياس على عينة من الطالبات بلغ مجموعها (٨٦) طالبة واعتمدت مُعدت المقياس في حساب الصدق على الطرق التالية:

١. صدق البناء:

قامت مُعدة المقياس بدراسة التراث النفسي والفلسفي الذي تناول مجال السعادة بالدراسة، وتم الاطلاع على المقاييس الخاصة بمقياس السعادة، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بذلك، وتوجيه أسئلة مفتوحة للعينة الاستطلاعية تم صياغتها في صورة عبارات، تم عرضها على المحكمين.

٢. صدق المحكمين:

قامت مُعدة المقياس بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين لحساب صدق المقياس المكون من (٦٣) عبارة، ومن خلال آرائهم وتعليقاتهم تم حذف بعض العبارات، وإضافة عبارات أخرى، وتعديل وصيانة بعض العبارات حتى أصبح مجموع العبارات (٦٣) عبارة بعد حذف وإضافة المحكمين لعبارات جديدة.

٣. الصدق التمييزي (حساسية المقياس):

قامت مُعدة المقياس بحساب صدق الفرق بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٨٦) طالبة للتعرف على درجة حساسية المقياس للتمييز حيث كان لدى المقياس القدرة على التمييز بين مرتفعي السعادة ومنخفضيها.

الكفاءة السيكمترية لمقياس السعادة في الدراسة الحالية :
أولاً: ثبات المقياس :

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ Cronback , alpha ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها

جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

م	السعادة	ألفا كرونباخ
١	البعد الذاتي	,٧٠٦
٢	البعد الديني	,٧٥٥
٣	البعد الصحي	,٧٦٦
٤	البعد الاقتصادي	,٦٦١
٥	البعد الاجتماعي	,٨٨٢
٦	البعد الاعلامي	,٧١٥
٧	البعد التعليمي	,٧٣٤
٨	الدرجة الكلية	,٧٢٠

يوضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس .
ثانياً: صدق المقياس:

أ. حساب الاتساق الداخلي:

لحساب الاتساق الداخلي قامت الباحثة بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين ابعاد السعادة والدرجة الكلية (ن = ١٠٠)

السعادة	الذاتي	الديني	الصحي	الاقتصادي	الاجتماعي	الاعلامي	التعليمي
الدرجة الكلية	**٠,٥١٠	*٠,٣٣٤	**٠,٨٠٤	**٠,٦٢٨	**٠,٨١٨	**٠,٧١١	**٠,٧٢٢

** (٠,٢٦) دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين ابعاد السعادة بالدرجة الكلية للمقياس دال أيضاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي مما يدل على صدق المقياس.
ب. الصدق التمييزي:

لحساب الصدق التمييزي تم حساب الربيعي الاعلى و الربيعي الادنى لدرجات الطالبات في مقياس السعادة ، ثم استخدمت الباحثة اختبار t.test لايجاد الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

الفروق بين متوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات منخفضة على مقياس السعادة

القياس	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	ت	د ح	مستوى الدلالة
السعادة	٢٩	منخفضي	١٥٣،٤٥	٦،٢٠	١٢،٤٧٦	٥٣	دالة عند ٠،٠١
	٢٦	مرتفعي	١٦٩،١٢	١،٦٦			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في السعادة لصالح المرتفعين ، حيث بلغت قيمة "ت" (١٢،٤٧٦) وهي دالة عند مستوى (٠،٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين.

٢. مقياس جودة الحياة (إعداد صالحة صالح أرحومة أغنية، ٢٠١٢) تعديل الباحثة يتكون المقياس من (٧٠) عبارة موزعة على ثلاثة معايير هي:

المعيار الاول معيار الصحة ويشمل (١٥) عبارة

المعيار الثاني معيار بعض خصائص الشخصية السوية ويشمل (٤٠) عبارة

المعيار الثالث المعيار الاجتماعي ويشمل (١٥) عبارة

وتنحصر الاجابة على المقياس في ثلاث بدائل (نعم- أحياناً -لا)

حيث قامت الباحثة باجراء تعديل على المقياس ليتلائم مع الدراسة الحالية واصبح المقياس مكون من (٧٠) عبارة .

الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة :

أولاً: ثبات المقياس:

اعتمدت معدة المقياس في حساب ثبات المقياس على طريقة اعادة التطبيق بفاصل زمني بين التطبيقين ثلاثة اسابيع .

ثانياً: صدق المقياس:

اعتمدت معدة المقياس في حساب صدق المقياس على الطرق التالية :

١. صدق التكوين: حيث تم تطبيق المقياس على ٢٠٠ طالب جامعي ، و حساب الارتباطات الداخلية للمعايير الثلاثة التي يشملها المقياس، كما تم حساب الارتباط بين المعايير الثلاثة وبين الدرجة الكلية للمقياس.

٢. صدق التمييز: للكشف عن الفرق بين مجموعة الطلاب الحفظة على مقياس جودة الحياة والطلاب الحاصلين على درجات منخفضة على المقياس.

٣. الصدق الظاهري: تم عرض فقرات المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء وأساتذة علم النفس وعددهم عشرة محكمين ست من جامعة عين شمس، وثلاث من جامعة ٦ أكتوبر، وواحد من جامعة طرابلس للحكم على مجالات المقياس، وأوضحوا أن المقياس شامل لمجالات المقياس، ويقيس ما وضع من أجله، وقد قاموا بتعديل بعض فقرات المقياس، وبناءً على آرائهم أجرت معدة المقياس التعديلات على المقياس إلى أن وصل المقياس إلى صورته النهائية.

وتشير الباحثة أن الصدق والثبات الذي تم ذكره من قبل معدة المقياس وضع بهذه الصورة بدون تحديد حجم العينة أو قيم الثبات والصدق التي تم الاشارة إليها .

الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية :

أولاً: ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronback , alpha

جدول (٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)

م	جودة الحياة	ألفا كرونباخ
١	مقياس الصحة	,٨٦٢
٢	مقياس خصائص الشخصية السوية	,٧٧١
٣	المقياس الاجتماعي	,٨٧٢
٤	الدرجة الكلية	,٨٣٥

يتضح من جدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، حيث جميع هذه الدرجات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً : صدق المقياس:

أ. صدق الاتساق الداخلي:

للتعرف على الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين معايير جودة الحياة و الدرجة الكلية (ن = ١٠٠)

جودة الحياة	المقياس الصحي	مقياس الشخصية السوية	المقياس الاجتماعي
الدرجة الكلية	,٨٨٧**	,٨٦٩**	,٧٧٧**

** (٠.٢٦) دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين معايير جودة الكلية للمقياس دالة أيضاً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

ب. الصدق التمييزي:

لحساب الصدق التمييزي تم حساب الربيعي الاعلى و الربيعي الادنى لدرجات الطالبات على مقياس جودة الحياة ، ثم استخدمت الباحثة اختبار t.test لايجاد الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٠)

الفروق بين متوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات منخفضة على مقياس جودة الحياة

جودة الحياة	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	ت	د ح	مستوى الدلالة
	٣١	منخفضي	١٦٥,٥٥	٥٠٥	٢٧,٥٩٠	٥٩	دالة عند ٠,٠١
	٣٠	مرتفعي	١٦٩,٩٠	٧١٢			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في جودة الحياة لصالح الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة على المقياس ، حيث بلغت قيمة "ت" (٢٧,٥٩٠) وهي داله عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين.

٣. استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة (إعداد الباحثة) (ملحق رقم (٥))

تم إعداد استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة ، وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاجتماعي- الثقافي للأسرة ، وتتكون الاستمارة من البيانات الأولية وتشمل اسم الطالب والجنس والعمر والفرقة الدراسية ، ويتم قياس المستوى الثقافي للأسرة من خلال مستوى تعليم الوالدين بالإضافة إلى (٢٠) عبارة تقيس المستوى الثقافي للأسرة ، وتصحح عبارات المستوى الثقافي وفق بديلين (نعم - لا) ، أما المستوى الاجتماعي للأسرة فيتم قياسه من خلال عدد أفراد الأسرة والحي الذي يسكن فيه وعدد غرف المسكن ومهنة الأب ومهنة الأم وتصحح عبارات المستوى الاجتماعي وفق مجموعة من البدائل أمام كل بند .

ثبات استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة :

قامت الباحثة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب معامل ثبات استمارة المستوى الاجتماعي - الثقافي للأسرة بعد تطبيقه على المجموعة الاستطلاعية مكونة من (١٠٠) طالبة ، حيث بلغت قيمة كرونباخ ألفا (٠,٧٩٢) وهو معامل ثبات دال عند مستوى (٠,٠١) .

صدق استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة :

قامت الباحثة باستخدام الصدق التمييزي لحساب صدق استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة ، ولحساب الصدق التمييزي تم حساب الربيعي الأعلى و الربيعي الأدنى لدرجات مجموعة من الطالبات قوامها (٥١) طالبة على استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة ، ثم استخدمت الباحثة اختبار t.test لايجاد الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١١)

الفروق بين متوسطات درجات الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات منخفضة على استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي

القياس	ن	المستويات	المتوسط	الانحراف	ت	د ح	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي الثقافي	٢٥	منخفضي	٨٨,١٨	٣,٠٢	٢١	٤٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	٢٦	مرتفعي	٣٨,٣٥	٢,٤٣			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لصالح الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ، حيث بلغت قيمة "ت" (٢١,٥٣٦) وهي داله عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة على التميز بين المجموعتين.

٤. برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة (إعداد الباحثة)

يهدف هذا البرنامج بصورة عامة إلى إتاحة الفرصة للنمو في جانب من جوانب الشخصية، أو في مهارة ما أو في استراتيجية ما، وهي بذلك تهدف إلى إحداث تغير إيجابي في شخصية المتلقي، وذلك من خلال التفاعل الإيجابي الدينامي بين الباحثة والمتدربات، وبذلك يكون له تأثير فعال على سلوك المتدربة بعد مرورها بخبرة البرنامج.

أهداف البرنامج التدريبي:

١. الأهداف السلوكية:

وتتمثل في تحديد مجالات الأهداف السلوكية الخاصة بالبرنامج، وصياغة الأهداف المحددة في كل مجال، والتي عادة ما تتضمن أهدافاً وجدانية، وأهدافاً معرفية، وأهدافاً مهارية، والتي تصاغ بحيث يحدد السلوك المطلوب ملاحظته، فهذا البرنامج يسعى إلى تحقيق أهداف وجدانية تخاطب

الطالبات وتنمي لديهم الخبرات وتساعدن على التعبير عن مشاعرهم، والتعامل مع المواقف المختلفة.

٢. الأهداف الإجرائية:

وتتمثل في الأهداف السلوكية الخاصة بأنشطة الوحدات الثلاثة للبرنامج، وتشتمل هذه الأهداف على أهداف "معرفية – وجدانية – مهارية".

٣. الأهداف المعرفية:

- أ. أن تتعرف المجموعة التدريبية على معنى السعادة ومفاهيمها.
- ب. أن تتعرف المجموعة التدريبية على أهم مكونات السعادة.
- ج. أن تتعرف المجموعة التدريبية على أهم المفاهيم المرتبطة بالسعادة.
- د. أن تتعرف المجموعة التدريبية على أهم المتغيرات المرتبطة بالسعادة.
- هـ. أن تتعرف المجموعة التدريبية على المعوقات التي تعوق الشعور بالسعادة.
- و. تعريف المجموعة التدريبية بمعنى جودة الحياة ومفاهيمها.
- ز. تعريف المجموعة التدريبية بأهم أبعاد جودة الحياة.
- ح. تعريف المجموعة التدريبية بعناصر جودة الحياة ومحدداتها.
- ط. تعريف المجموعة التدريبية بالمفاهيم الفنية التي لها علاقة بجودة الحياة.
- ي. تعريف المجموعة التدريبية بكيفية قياس جودة الحياة.

٤. الأهداف المهارية:

- أ. أن تتدرب الطالبات على استخدام طرق حل المشكلات بطريقة سليمة.
- ب. أن تتدرب الطالبات على تحويل المواقف السلبية إلى إيجابية.
- ج. أن تعبر المتدربات لفظياً عن الرضا والسعادة.
- د. أن تعبر المتدربات عن الرضا عن أنفسهن والرضا عن الآخرين.
- هـ. أن تتقن المتدربات الحوار والاستبصار في ذواتهن.
- و. أن تتدرب الطالبات على كيفية التعبير عن مشاعرهن.
- ز. أن تتدرب الطالبات على مهارة الاسترخاء.
- ح. أن تعمل المتدربات على استخدام مهارة الاسترخاء في التخفيف من القلق والضغط النفسي.

٥. الأهداف الوجدانية:

- أ. تنمية المشاعر الداخلية لدى الطالبات مما يساعد على تغيير طريقتهن في التعامل.
- ب. يساعد البرنامج في تخلص الطالبات من الانفعالات السلبية.
- ج. يساعد البرنامج الطالبات على خلق روح التعاون بينهن في كل شيء.
- د. أن تنظم الطالبات إنفعالتهن حتى تظل الحالة المزاجية لديهن موجبة.
- هـ. يساعد البرنامج الطالبات أن يكن أكثر إيجابية وتفاعل.
- و. يساعد البرنامج الطالبات أن يكن أكثر ثقة بالنفس.
- ز. تكتسب الطالبات بعض المهارات التي تساعدن في حياتهن العامة والخاصة، مثل: (المرونة – حل المشكلات).

ح. يساعد البرنامج على أن تراعي الطالبات العلاقات الإنسانية، وكيفية التعامل مع الغير.

ط. يساعد البرنامج على اتزان شخصية الطالبات، وعدم تعاملهم بعصبية.

المصادر التي اعتمدت عليها الباحثة في بناء البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي من خلال الإطلاع على المادة العلمية، والاستراتيجيات المستخدمة من التراث السيكولوجي، وتتمثل هذه المصادر فيما يلي:

١. الإطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري، وبعض البرامج التدريبية في بعض الدراسات السابقة.

٢. الإطلاع على مجموعة من المراجع التي ترتبط بموضوع الدراسة المتمثلة في التالي :

- شيماء عزت باشا و رشا محمد عبد الستار (٢٠١٥): علم النفس الإيجابي، رؤية معاصرة.
- سناء محمد سليمان (٢٠١٣): التفاؤل والأمل (من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل).
- محمد رفقي عيسي و إبراهيم الشافعي إبراهيم (٢٠١٣): السعادة من منظور تكاملي.
- عاطف عمارة (٢٠١٣): طريقك إلى السعادة.
- أمال عبد السميع خليجي باظة (٢٠١٢): جودة الحياة النفسية.
- هنادى نصر شعبان (٢٠١١): تنمية مهارة الوعي بالذات لخفض صعوبات التعلم.
- رشا عادل عبد العزيز (٢٠١١): السعادة من منظور تكاملي لدى طلاب الجامعة.
- سناء محمد سليمان (٢٠١١): التفكير (أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته).
- سناء محمد سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا (أمنية عالية وصناعة راقية).
- عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٠): التنويع بجودة الحياة النفسية في ضوء توجهات أهداف الإنجاز وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- عبير نصر الدين (٢٠٠٨): مفهوم السعادة ومستوياتها لدى عينة من الشباب الجامعي.
- عصام فريد عبد العزيز محمد (٢٠٠٨): مؤشرات جودة الحياة، وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية.
- خالد محمد فرج الخنجي (٢٠٠٦): علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة.
- مروة حمدي الدمرداش (٢٠٠١): دراسة تنبؤية لمستوى الإحساس بالسعادة.
- صفاء الأعرس وعلاء الدين كفاقي (٢٠٠٠): الذكاء الوجداني.
- عبد النبي عبد الله الغضبان (بت): البيئية الاستثمار الحقيقي في جودة الحياة.

أهمية البرنامج:

- وتتمثل أهمية البرنامج الحالي في عدة نقاط يمكن توضيحها في التالي:
١. يساعد البرنامج التدريبي أفراد المجموعة التدريبية على تنمية الشعور بالسعادة لديهم، والتعرف على معاني السعادة، والمعاني المرتبطة بها، كالتفاؤل، والأمل، والثقة بالذات.
 ٢. يساعد البرنامج التدريبي المتدربين أن يستبدلوا بعض السلبيات في حياتهم بأشياء أكثر إيجابية وتفاؤل حتى يصلوا إلى السعادة التي يسعون إليها فمن خلالها يعملون على تحسين نوعية حياتهم، أو بعض الجوانب في حياتهم.
 ٣. يساعد على سد النقص أو العجز الموجود في هذه البرامج، والتي من شأنها أن تعمل على تطوير أداء الطالب الجامعي.

الغنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي سيتم استخدام مجموعة من الغنيات والاستراتيجيات المتمثلة في (المحاضرة - المناقشة - التساؤل بتوجيه الأسئلة- الواجب المنزلي - الحوار الذاتي- حل المشكلات - الاسترخاء- التغذية المرتدة)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

يتكون البرنامج التدريبي من (٣٠) جلسة ، ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، وتم تقديم جلسات البرنامج بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع.

جدول (١٢) جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها والفنيات المستخدمة

رقم الجلسة	إسم الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة ١- ٢	تمهيد وتعارف	١. التعرف بين الباحثة والطالبات. ٢. إضفاء روح المودة بين الباحثة والطالبات. ٣. تعريف الطالبات بالأساس النظري للبرنامج والهدف منه. ٤. مساعدة الطالبات على التخلص من الخجل بالحديث أمام زميلاتهن بحرية. ٥. استثارة الرغبة لدى الطالبات للاشتراك في البرنامج، والتعرف على اهميته بالنسبة لهن.	١. الحوار الذاتي. ٢. المناقشة. ٣. المحاضرة.
الجلسة ٣- ٤	مفهوم السعادة	١. التعرف على مفهوم السعادة. ٢. أن تضع كل طالبة مفهوماً للسعادة كما تراها هي. ٣. أن تتعرف الطالبات على أن السعادة وثيقة الصلة بالصحة النفسية للفرد.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة. ٣. التساؤل. ٤. الواجب المنزلي.
الجلسة ٥- ٦	مكونات السعادة	١. التعرف على مكونات السعادة. ٢. التعرف على معنى الرضا عن الحياة وعلاقته بالسعادة. ٣. أن يدركن العلاقة بين تقبل الفرد لذاته والسعادة.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة. ٣. الحوار الذاتي. ٤. التساؤل. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ٧- ٨	المفاهيم المرتبطة بالسعادة	١. التعرف على المفاهيم المتداخلة مع مفهوم السعادة. ٢. التعرف على الفرق بين السعادة وتلك المفاهيم. ٣. التعرف على الفرق بين السعادة واللذة والوجدان والرضا عن الحياة. ٤. التعرف على الفرق بين البهجة والسعادة وكذلك الوجود الشخصي الأفضل. ٥. التعرف على الفرق بين الانسراح، والسعادة، كذلك نوعية الحياة، ومعنى الحياة.	١. المحاضرة. ٢. التساؤل. ٣. التغذية المرتدة. ٤. المناقشة. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ٩- ١٠	العلاقة بين بعض العوامل والمتغيرات والشعور بالسعادة	١. التعرف على أهم المتغيرات التي لها علاقة بالسعادة كالمتغيرات الاجتماعية، والاقتصادية. ٢. التعرف على أهم العوامل المرتبطة بالشعور بالسعادة، سمات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية - الصحة، وغيرها.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة. ٣. التساؤل. ٤. التغذية المرتدة. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ١١- ١٢	السعادة والرضا	١. التعرف على مفهوم السعادة والرضا. ٢. التعرف على أسباب السعادة والرضا. ٣. شعور المتدربات بالرضا عن أنفسهن، وعن الآخرين، وعن الحياة بصفة عامة. ٤. تتحقق السعادة إذا ما رضى الإنسان بالأشياء التي يمتلكها. ٥. أن تذكر الطالبات عمل قمن به، وشعرن من خلاله بالرضا عن أنفسهن، وعن الآخرين، وعمل آخر لم يشعرن من خلاله بالرضا عن أنفسهن، وعن الآخرين.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة. ٣. التساؤل. ٤. التغذية المرتدة. ٥. الحوار الذاتي. ٦. الواجب المنزلي.

رقم الجلسة	إسم الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة ١٤-١٣	السعادة والتفكير الإيجابي	١. التعرف على مفهوم التفكير الإيجابي. ٢. التعرف على صفات المفكر الإيجابي. ٣. ماذا نتعلم من التفكير الإيجابي. ٤. التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بالسعادة والتفاؤل. ٥. التعرف على بعض الأمور التي تساعد على التفكير الإيجابي.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. التساؤل ٤. الحوار الذاتي. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ١٦-١٥	التدريب على التفكير الإيجابي	١. التعرف على خطوات التفكير الإيجابي. ٢. كيف نتعلم التفكير بالطريقة الإيجابية. ٣. كيف نتخلص من التفكير السلبي. ٤. التعرف على أسس التفكير الإيجابي.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. التساؤل ٤. الحوار الذاتي. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ١٨-١٧	السعادة ومواجهة المشكلات	١. التعرف على أهم المشكلات الحياتية التي يمر بها الفرد يومياً. ٢. كيفية إعداد النفس لاستقبال مشكلات الحياة والتعامل معها بالطريقة المثلى. ٣. التعرف على أهم الأشياء التي يجب إتباعها لمواجهة المشكلات. ٤. التعرف على العلاقة بين السعادة ومواجهة المشكلات.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. الحوار الذاتي. ٤. التساؤل ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ٢٠-١٩	التدريب على مهارة حل المشكلات	١. التعرف على مفهوم وطبيعة حل المشكلات. ٢. معرفة أهمية القدرة على حل المشكلات. ٣. التعرف على خطوات حل المشكلات. ٤. أن تطبق المتدربات أسلوب حل المشكلات في مشكلة واقعية تعرض عليهن.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. الحوار الذاتي. ٤. الواجب المنزلي.
الجلسة ٢٢-٢١	السعادة والوعي بالذات	١. التعرف على مفهوم الوعي بالذات. ٢. التعرف على مكونات الوعي بالذات. ٣. التعرف على أهمية الوعي بالذات. ٤. العلاقة بين الوعي بالذات والسعادة.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. التساؤل ٤. الحوار الذاتي. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ٢٤-٢٣	التدريب على الوعي بالذات	١. التعرف على الهدف الأساسي من تنمية الوعي بالذات. ٢. تزويد المتدربات بمعارف ومهارات تساهم في تنمية الوعي الذاتي الإيجابي. ٣. الكشف عن الذات ومساعدة المتدربات على فهم أنفسهن. ٤. التعرف على نقاط القوة والضعف عند المتدربات في الوعي بالذات.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. التساؤل ٤. الحوار الذاتي. ٥. الواجب المنزلي.
الجلسة ٢٦-٢٥	معوقات السعادة	١. التعرف على أهم المعوقات التي تعوق الشعور بالسعادة (التقدم السريع - ثورة الاتصالات - فقدان الضوابط الاجتماعية). ٢. التعرف على القدرة على التركيز، والقدرة على التحكم في الأفكار، والتدعيم بدافع عقلي إيجابي حتى يتم التقليل من الضغوط التي تنجم عن هذه المعوقات. ٣. مساعدة المتدربات على الحوار، والاستبصار في ذواتهن، والتدريب على التعبير عن مشاعرهن.	١. المحاضرة . ٢. المناقشة ٣. الحوار الذاتي. ٤. الواجب المنزلي.

رقم الجلسة	إسم الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة ٢٧-٢٨	التدريب على مهارة الاسترخاء للتخلص من الضغوط	١. التعرف على مهارة الاسترخاء. ٢. التعرف على أهمية هذه المهارة في تخفيف القلق، والضغط النفسي. ٣. التعرف على أهمية الاسترخاء في مقاومة الضغط النفسي. ٤. التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة والحوار. ٣. تطبيق الاسترخاء. ٤. النشاط المنزلي.
الجلسة ٢٩	الانتهاء والتقييم	١. التعرف على تقدم المتدربات واكتسابهن المهارات التي تم تعلمها خلال جلسات البرنامج من خلال مراجعة ما تم في الجلسات السابقة. ٢. التعرف على التغيير الذي طرأ على تفكير الطالبات منذ بدء حضور جلسات البرنامج من خلال مراجعة ما تم في الجلسات السابقة. ٣. تلخيص كل ما دار في جلسات البرنامج. ٤. تحديد أهم جوانب القوة والضعف في البرنامج. ٥. أن تقارن المتدربات رؤيتهن لذواتهن قبل البرنامج وبعده، وأن تذكرن أي تغير لاحظنه.	١. المحاضرة. ٢. المناقشة والحوار. ٣. التغذية المرتدة.
الجلسة ٣٠	المتابعة	إجراء المتابعة وتطبيق مقاييس الدراسة.	

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة :

أ. معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي لمقياس السعادة و مقياس جودة الحياة ولايجاد العلاقة بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة .

ب. اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة وجودة الحياة .

ج. اختبار t.test للعينات المرتبطة المترابطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة في الشعور بالسعادة وجودة الحياة.

نتائج الدراسة :

الفرض الأول ٠٠٠ ونتائجه :

ينص هذا الفرض على : "توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة ، والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الاحصائية.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة (ن = ١٨٠)

الدرجة الكلية	المعيار الاجتماعي	معيار بعض خصائص الشخصية السوية	معيار الصحة	جودة الصحة السعادة
** , ٧٤٦	** , ١٩٢	** , ٨٤٩	** , ٢٣٣	البعد الذاتي
** , ٣١٨	* , ١٤٩	** , ٣٠٩	** , ١٦٩	البعد الديني
** , ٧٤٣	* , ١٦٠	** , ٨٦٧	** , ١٨٨	البعد الصحي
** , ٦٣٢	** , ١٦٩	** , ٧١١	** , ٢١٢	البعد الاقتصادي

** ,٧١٤	** ,١٧٧	** ,٨٣١	* ,١٨٧	البعد الاجتماعي
** ,٦٤٨	** ,١٧٩	** ,٧٤٠	** ,١٨٦	البعد الاعلامي
** ,٦٧٧	** ,٢١٤	** ,٧٤٩	** ,٢٢٧	البعد التعليمي
** ,٧٨١	** ,٢١٢	** ,٨٨٦	** ,٢٤٠	الدرجة الكلية

** (١٦٤) عند مستوى دلالة = ٠.١ ، * (١٤٨) عند مستوى دلالة = ٠.٥ ،

من خلال الجدول السابق يتضح ما يلي :

- وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة بين البعد الذاتي ومعايير جودة الحياة (معيار الصحة - معيار بعض خصائص الشخصية السوية - المعيار الاجتماعي - والدرجة الكلية) حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)

وينضح لنا من الجدول السابق تحقق الفرض الأول ، فالدرجات المرتفعة على مقياس الشعور بالسعادة ترتبط بها درجات مرتفعة في جودة الحياة ، حيث تبين وجود علاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة و مقياس جودة الحياة وكذلك وجود علاقة بين الأبعاد الفرعية لمقياس الشعور بالسعادة ومقياس جودة الحياة .

وهذا يعني أن الطالبات الآتي يشعرن بالسعادة النفسية يتمتعن بجودة حياة عالية ، حيث إن شعور الفرد بسعادة يجعل ذلك ينعكس على حياته بصفة عامة والرضا عنها ، وفي هذا الصدد تذكر (داليا مؤمن ، ٢٠٠٥ ، ٤٢٩) أنه يمكن الشعور بالسعادة عندما نحقق غاية معينة مثل تحقيق الاهداف ، حيث هناك حاجات موروثية ومكتسبة يسعى الإنسان لتحقيقها فتجعل الانسان يشعر بالسعادة وعدم اشباعها يسبب له التعاسة ويذكر (Diener , 1984 ,76) أنه كان للشخص هدف عام ويعمل لتحقيقه بكل جهد فإن فشله في تحقيقه قد يشعرة بالتعاسة والنجاح يؤدي به إلى السعادة وكلما كان فقدان الشيء شديداً يقل عدم شعوره .

الفرض الثاني ٠٠٠ ونتائج:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة الشعور بالسعادة ، وذلك لصالح القياس البعدي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في الشعور بالسعادة ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (١٤) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالسعادة في القياسين القبلي و البعدي

أبعاد السعادة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الذاتي	قبلي	٣٠	١٧,٢٣	١,٢٥	١٨,٦٧٨	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير
	بعدي		٢٦,٢٣	٢,٢٢				
الديني	قبلي	٣٠	١٠,٦٣	١,٠٧	١٧,٣٧٩	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير
	بعدي		١٦,٠٠	١,٥٨				
الصحي	قبلي	٣٠	١٣,٣٠	٠,٥٣	٢٠,٣٠٥	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير
	بعدي		٢٥,٨٣	٣,١٢				
الاقتصادي	قبلي	٣٠	١٠,٠٧	٠,٧٨	١٦,٠٧٦	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير
	بعدي		١٤,٠٣	١,٣٥				
الاجتماعي	قبلي	٣٠	١٧,٥٠	١,١٤	٦,٢٨١	٢٩	دالة عند ٠,٠١	كبير

كبير	٠،٠١			٣،٤٥	٢١،٩٣		بعدي	
كبير	٠،٠١	٢٩	١٧،٢١١	٠،٥٣	١٠،٣٠	٣٠	قبلي	الاعلامي
كبير	٠،٠١			١،١٣	١٣،٢٠		بعدي	
كبير	٠،٠١	٢٩	١٥،٥٦٨	١،٠١	١٥،٧٣	٣٠	قبلي	التعليمي
كبير	٠،٠١			٢،٣٩	٢٣،٨٧		بعدي	
كبير	٠،٠١	٢٩	٢٧،٠١٨	٥،٧٣	٩٤،٧٧	٣٠	قبلي	الدرجة الكلية
كبير	٠،٠١			٦،٠٢	١٤١،١٠		بعدي	

يتضح من الجدول السابق : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) في السعادة لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد السعادة (الذاتي - الديني - الصحي ، الاقتصادي ، الاجتماعي ، الاعلامي ، التعليمي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (١٨،٦٧٨ - ١٧،٣٧٩ - ٢٠،٣٠٥ - ١٦،٠٧٦ - ١٦،٢٨١ - ٦،٢١١ - ١٧،٥٦٨ - ١٥،٠١٨ - ٢٧،٠١٨) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠١)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fitch , 2009) ودراسة (Haji, et al., 2011) ودراسة عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩)

و تفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الشعور بالسعادة للطالبات فمن خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج التدريبي في الجلسات الإرشادية ، والتعامل مع الطالبات بمودة واحترام مما نتج عنه تفاعل الطالبات بفاعلية مع جلسات البرنامج التدريبي مما اكسبهن الشعور بالسعادة ، حيث أبدت الطالبات استعداد لتغيير النظرة الحزينة بنظرة مليئة بالسعادة وفي هذا الصدد يذكر (محمد أحمد إبراهيم ، ١٩٩٧ ، ٣٠٨) أن الفنيات التي تستخدم في العلاج المعرفي السلوكي تعتمد على أن السلوك يمكن تغييره ، وأن هناك تفاعلاً بين أفكار الفرد ومشاعره وسلوكه ، فالتوجه الأساسي في هذا العلاج يتجه نحو طبيعة ونمو الأنماط السلوكية للفرد المصاحبة لها في النواحي المعرفية ، وهي مجموعة من المعارف والمعتقدات والاستراتيجيات التي توظف المعلومة بطريقة تكيفية

الفرض الثالث ٠٠٠ ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الشعور بالسعادة في القياس البعدي ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، والجدول التالي يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (١٥) الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة في القياس البعدي

أبعاد السعادة	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الذاتي	تجريبية	٣٠	٢٦،٢٣	١،٢٢	١٨،٧٩٤	٥٨	دالة عند ٠،٠١	كبير ٨٥٥
	ضابطة	٣٠	١٧،٤٣	١،٢٨				
البعد الديني	تجريبية	٣٠	١٦	١،٥٨	١١،٢١٥	٥٨	دالة عند ٠،٠١	كبير ٦٨٤
	ضابطة	٣٠	١٠،٧٠	٢،٠٥				

٨٨٧ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	٢١,٣٥٧	٣,١٢	٢٥,٨٣	٣٠	تجريبية	البعد الصحي
				٠,٩٤	١٣,١٣	٣٠	ضابطة	
٧٥٧ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	١٣,٠٦٩	١,٣٥	١٤,٠٣	٣٠	تجريبية	البعد الاقتصادي
				١,١١	٩,٨٧	٣٠	ضابطة	
٤٦١ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	٧,٠٥٠	٣,٣٥	٢١,٩٣	٣٠	تجريبية	البعد الاجتماعي
				١,٤١	١٧,١٣	٣٠	ضابطة	
٦٦٨ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	١٠,٨١٤	١,٢٧	١٣,٢٠	٣٠	تجريبية	البعد الاعلامي
				١,٠٩	١٠,١٠	٣٠	ضابطة	
٨٤٥ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	١٧,٧٨٩	٢,٣٩	٢٣,٨٧	٣٠	تجريبية	البعد التعليمي
				١,١٤	١٥,٢٧	٣٠	ضابطة	
٩٢٨ كبير	دالة عند ٠,٠٠١	٥٨	٢٧,٣٧٥	٦,٠٢	١٤١,١٠	٣٠	تجريبية	الدرجة الكلية
				٧,٣٤	٩٣,٦٣	٣٠	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في أبعاد السعادة لصالح المجموعة التجريبية ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد السعادة (الذاتي - الديني - الصحي ، الاقتصادي ، الاجتماعي ، الاعلامي ، التعليمي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (١٨,٧٩٤ - ١١,٢١٥ - ٢١,٣٧٥ - ١٣,٠٦٩ - ٧,٠٥٠ - ١٠,٨١٤ - ١٧,٧٨٩ - ٢٧,٣٧٥) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد السعادة والدرجة الكلية في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج وهذا يؤكد صحة الفرض السابق، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fitch , 2009) ودراسة (Haji, et al., 2011) ودراسة عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩)

تفسير الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تلقاه طالبات المجموعة التجريبية و لم تتلقاه طالبات المجموعة الضابطة ، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في اكساب طالبات المجموعة التجريبية الشعور بالسعادة ، حيث تنوعت هذه الفنيات حيث اشتمل البرنامج التدريبي على فنية الواجب المنزلي وذلك لممارسة المعلومات، والمعارف، والمهارات المختلفة التي اكتسبتها الطالبات أثناء جلسات البرنامج، حيث يعد النشاط المنزلي سطح يعكس لنا سلوك الطالبات في مواقف الحياة اليومية لمعرفة ما إذا كنا نقرب أو نبتعد عن تحقيق أهدافنا من خلال استخدام ما يتم التدريب عليه من مفاهيم، ومهارات، واستراتيجيات في الواقع وهذا يساعد الطالبات على الاستفادة من تطبيق المهارات والخبرات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية في المواقف الحياتية العامة خارج إطار الجماعة الإرشادية ، ولذا فإن كثير من الممارسات السلوكية التي يتم التدريب على تطبيقها ومحاولة اكتسابها تفقد خاصيتها في التأثير إذا لم يتم التدريب عليها ، فالجلسات التدريبية احتمال استمراره ضئيل ، إذا لم يتم ممارسة المهارات التي تم التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية - خارج جلسات التدريب - لذلك ففي نهاية كل جلسة يعطى لأفراد المجموعة التجريبية واجباً منزلياً محدداً يقومون فيه بممارسة المهارات التي تم تعلمها واكتسابها داخل كل جلسة، وتكون بداية الممارسة من الجلسة الثانية في الغالب، كما اعتمد البرنامج على فنية الحوار والمناقشة الجماعية ، حيث تعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجمعي كونها تركز بشكل أساسي على التفاعل والاتصال بين أعضاء الجماعة ، ومن خلال ذلك التفاعل يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات ، ومن ثم تفويم النتائج ، حيث تتيح هذه الفنية ممارسة إرشادية تقوم على الفهم لجميع الخبرات

الماضية ، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية وفي إطار من الحوار المتبادل ، والتعاون مع الآخرين والتقبل المتبادل بين أعضاء الجماعة الإرشادية.
الفرض الرابع ٠٠٠ ونتيجة:

ينص هذا الفرض على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة الشعور بالسعادة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار *t.test* للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الشعور بالسعادة ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (١٦) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتتبعي

أبعاد السعادة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
البعد الذاتي	بعدي	٣٠	٢٦,٢٣	٢,٢٢	,٧٦٣	٢٩	٤٥٢ غير دالة
	تتبعي		٢٥,٨٣	٣,٨٢			
البعد الديني	بعدي	٣٠	١٦,٠٠	١,٥٨	,٤٠٧	٢٩	٦٨٧ غير دالة
	تتبعي		١٥,٨٣	٢,٦٠			
البعد الصحي	بعدي	٣٠	٢٥,٨٣	٣,١٢	,٧٠١	٢٩	٤٨٩ غير دالة
	تتبعي		٢٥,٧٧	٣,١٥			
البعد الاقتصادي	بعدي	٣٠	١٤,٠٣	١,٣٥	١,٠٠٠	٢٩	٣٢٦ غير دالة
	تتبعي		١٤,١٠	١,٤٠			
البعد الاجتماعي	بعدي	٣٠	٢١,٩٣	٣,٤٥	١,١٤٠	٢٩	٢٦٤ غير دالة
	تتبعي		٢١,٨٣	٣,٣١			
البعد الاعلامي	بعدي	٣٠	١٣,٢٠	١,١٣	,٨١٢	٢٩	٤٢٣ غير دالة
	تتبعي		١٣,٢٧	١,٢٣			
البعد التعليمي	بعدي	٣٠	٢٣,٨٧	٢,٣٩	١,١٥٥	٢٩	٢٥٧ غير دالة
	تتبعي		٢٣,٠٠	٤,٢٣			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٤١,١٠	٦,٠٢	١,٣٧٩	٢٩	١٧٨ غير دالة
	تتبعي		١٣٩,٦٣	٨,١٣			

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) في السعادة ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد السعادة (الذاتي - الديني - الصحي - الاقتصادي ، الاجتماعي ، الاعلامي ، التعليمي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (,٧٦٣ - ,٤٠٧ - ,٧٠١ - ,١٠٠٠ - ١,١٤٠ - ,٨١٢ - ١,١٥٥ - ١,٣٧٩) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Fitch , 2009) ودراسة Haji, et al., (2011) ودراسة عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩)

ويفسر الباحثة ذلك إلى استمرار تأثير البرنامج التدريبي لدى طالبات الجامعة خلال فترة المتابعة ، حيث يرجع ذلك لتنوع الفتيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي حيث اعتمد على فنية حديث الذات الذي يدور بين الفرد وذاته حيث يقوم المتدرب بالحوار ، والاستبصار بذاته ، وتدريبه على التعبير عن مشاعره ، وأفكاره ، وتسجيل معتقداته وأفكاره ، ويستطيع المتدرب تقييم

ذاته بما يجعله يتخذ قرار بتعديل استجابته، وضبط انفعالاته، والتفكير في بدائل جديدة وهذا أدى إلى استمرار شعور الطالبات بالسعادة مما استمر تأثير البرنامج اثناء فترة المتابعة.

الفرض الخامس ٠٠٠ ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في درجة جودة الحياة ، وذلك لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار *t.test* للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في جودة الحياة ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج:

جدول (١٧) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي و البعدي

أبعاد جودة الحياة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
مقياس الصحة	قبلي	٣٠	١٨،٤٠	١،٩٦	٢١،٨٠٨	٢٩	دالة عند ٠،٠٠١	٩٤٣ كبير
	بعدي		٣٤،٠٠	٣،٥٩				
مقياس بعض خصائص الشخصية	قبلي	٣٠	٤٦،٦٠	٣،٣٣	٣١،٧٩٦	٢٩	دالة عند ٠،٠٠١	٩٧٢ كبير
	بعدي		٨٨،٦٠	٦،٤٩				
المعيار الاجتماعي	قبلي	٣٠	١٩،٤٠	٢،٠٩	٢١،١٤٣	٢٩	دالة عند ٠،٠٠١	٩٣٣ كبير
	بعدي		٣٤،٠٧	٣،٢٠				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٨٤،٤٠	٤،٢٢	٦١،٠٨٠	٢٩	دالة عند ٠،٠٠١	٨٩٩ كبير
	بعدي		١٥٦،٦٧	٦،٠٥				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) في جودة الحياة لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمعايير جودة الحياة (معيار الصحة - معيار بعض خصائص الشخصية السوية - المعيار الاجتماعي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (٢١،٨٠٨ - ٣١،٧٩٦ - ٢١،١٤٣ - ٦٠،٠٨٠) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠٠١) .

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم تأثير كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في معايير جودة الحياة والدرجة الكلية في القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج وهذا يؤكد صحة الفرض السابق وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة جيريش وآخرون (Gireesh, etal, 2004) دراسة " ليندهولم (Lindholm, 2007) و دراسة (هانم مصطفى محمد مصطفى ، ٢٠٠٩) و دراسة (صالحة مصباح أرحومة أغنية ، ٢٠١٢) ودراسة (ضياء الكرد ، ٢٠١٤)

وتفسر الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي في احداث تغيير لدى الطالبات من افراد المجموعة التجريبية اللاتي تلقين البرنامج التدريبي مما أدى إلى تحسن جودة الحياة لديهن ، حيث تنوعت الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي الذي قدم لطالبات المجموعة التجريبية ، حيث اعتمد البرنامج على فنية الاسترخاء ويتم من خلالها مساعدة الطالبات على الوصول إلى حالة تامة من الاسترخاء العضلي، والعقلي، ومن الواضح بأن أسلوب الاسترخاء العضلي المطور من قبل جاكوبس من أكثر الأساليب استخداماً في تقليل الحساسية التدريجي، ويعتمد أسلوب الاسترخاء حسب جاكوبس على احداث توتر في مجموعات عضلية للجسم مثل "عضلات الوجه،

عضلات القدمين، عضلات البطن"، وغيرها من العضلات خلال الشد لفترة، ومن خلال الإرخاء، ويتم توجيه الفرد لاكتساب حالات الاسترخاء بالتمارين الرياضية، والاسترخاء بالمخيلة، أو التنفس حيث عملت الباحثة عن طريق الاسترخاء ليصل الفرد إلى مرحلة من التعليم تجعله قادراً على الوصول للاسترخاء بشكل عميق للتخلص من التوتر والقلق ، حيث دربت الطالبات على استخدام عدد متنوع من الإجراءات، والتدريب لإحداث استرخاء عضلي عميق، وتقديم هذه الإجراءات على أساس علمي، وتتفاوت إجراءات الاسترخاء فبعض التدريبات يستغرق نصف ساعة، وبعضها يستغرق بضع دقائق.

الفرض السادس ٠٠٠ و نتائج:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة جودة الحياة في القياس البعدي ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، والجدول التالي يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج:

جدول (١٨) الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة في القياس البعدي

معايير جودة الحياة	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
معيار الصحة	تجريبية	٣٠	٣٤,٠٠	٣,٥٩	٢١,٩١٢	٥٨	دالة عند ٠,٠٠١	كبير ٠,٨٩٢
	ضابطة	٣٠	١٨,٥٣	١,٤٣				
معيار الشخصية السوية	تجريبية	٣٠	٨٨,٦٠	٦,٤٩	٣١,٣٤٦	٥٨	دالة عند ٠,٠٠١	كبير ٠,٩٤٤
	ضابطة	٣٠	٤٧,٣٣	٣,١٤				
المعيار الاجتماعي	تجريبية	٣٠	٣٤,٠٧	٣,٢٠	٢٣,٠٤٠	٥٨	دالة عند ٠,٠٠١	كبير ٠,٩٠٢
	ضابطة	٣٠	١٩,٨٣	١,٠٩				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	١٥٦,٦٧	٦,٠٥	٥٦,٧٨٢	٥٨	دالة عند ٠,٠٠١	كبير ٠,٩٨٢
	ضابطة	٣٠	٨٥,٧٠	٣,٢٠				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة جودة الحياة) في معايير لصالح المجموعة التجريبية ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمعايير جودة الحياة (معيار الصحة - معيار خصائص الشخصية السوية - المعيار الاجتماعي ،، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (٢١,٩١٢ - ٣١,٣٤٦ - ٢٣,٠٤٠ - ٥٦,٧٨٢) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) .

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير ،حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في معايير جودة الحياة والدرجة الكلية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج وهذا يؤكد صحة الفرض السابق. وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة جيريش وآخرون (Gireesh, etal, 2004) دراسة " ليندهولم (Lindholm, 2007) و دراسة (هانم مصطفى محمد مصطفى " ٢٠٠٩) و دراسة (صالحة مصباح أرحومة أغنية ، ٢٠١٢) ودراسة (ضياء الكرد ، ٢٠١٤)

ويمكن تفسير ذلك بنجاح البرنامج الذي قدم للمجموعة التجريبية وما يتضمنه من فنيات الحوار والمناقشة وحل المشكلات والحوار الذاتي والاسرخاء والتساؤل بتوجيه الأسئلة ، حيث هدفت هذه الاستراتيجية إلى تجنب سوء الفهم والإدراك، وذلك باستخدام التساؤل لإزالة الغموض، ويتم عن طريق استخدام الصياغات المختلفة للأسئلة، والتي تبدأ من المستوى المعرفي، والتي تختص بجمع البيانات والمعلومات، وحتى المستوى التأملي الإبداعي، وهي التي تتجاوز ما يقع في الموقف المشكل "ما يمكن بعد - ماذا يمكن - لو أن"، وهذا يساعد الطالبات على الوعي بعمليات التفكير، وتستثير دوافعهن للنظر للتدريب من خلال خبرتهم السابقة، والجديدة، وبذلك تكون الطالبة أكثر قدرة على مراقبة نفسها، ومدى فهمها للمعلومات التي تعرفها، ونوع المعلومات التي تنقصها، ليكتمل وعيها بالموقف، وهذا يجعل الطالبات الطلاب أكثر إيجابية بالنسبة لما يتم تعامله، وتحقق المشاركة الإيجابية الفعالة .

الفرض السابع ٠٠٠ ونتائج:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في درجة جودة الحياة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج في جودة الحياة ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج:

جدول (١٩) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي و التتبعي

أبعاد جودة الحياة	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	دح	مستوى الدلالة
مقياس الصحة	بعدي	٣٠	٣٤,٠٠	٣,٥٩	١,٠٠	٢٩	٣٢٦ غير دالة
	تتبعي		٣٤,١٣	٣,٤٤			
مقياس بعض خصائص الشخصية	بعدي	٣٠	٨٨,٦٠	٦,٤٩	١,٤٣٩	٢٩	١٦١ غير دالة
	تتبعي		٨٨,٧٣	٦,٤٣			
المعيار الاجتماعي	بعدي	٣٠	٣٤,٠٧	٣,٢٠	١,٤٠٩	٢٩	١٦٩ غير دالة
	تتبعي		٣٣,٩٠	٣,٠٧			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	١٥٦,٦٧	٦,٠٥	٧,٢٢	٢٩	٤٧٦ غير دالة
	تتبعي		١٥٦,٧٧	٦,١٣			

ينضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) في جودة الحياة لصالح القياس البعدي ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمعايير جودة الحياة (معيار الصحة - معيار بعض خصائص الشخصية السوية - المعيار الاجتماعي ، الدرجة الكلية) وجد أن قيم "ت" تساوي على التوالي (١,٠٠-١,٤٣٩-١,٤٠٩-٧,٢٢) ، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها لم تصل إلى حد الدلالة . وهذا يدل على استمرارية تأثير البرنامج وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين جودة الحياة مما يدل على تحقق الفرض السادس ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة جيريش وآخرون (Gireesh, etal, 2004) دراسة " ليندهولم (Lindholm, 2007) و دراسة (هانم مصطفى محمد مصطفى " ٢٠٠٩) و دراسة (صالحه مصباح أرحومة أغنية ، ٢٠١٢) ودراسة (ضياء الكرد ، ٢٠١٤)

و تفسر الباحثة أهمية البرنامج التي زودت الطالبات بمجموعة من الخبرات والتدريب على بعض تمارين الاسترخاء وحل المشكلات مما اكسبهن الخبرة وهذا أدى لى تفاعلهن في الجلسات التدريبية التي كانت تقدمها الباحثة وهذا جعل الطالبات إلى ترحيل المهارات التي تم التدريب عليها إلى مواقف مشابهة في حياتهن الواقعية ، كما يرجع ذلك ذلك لاكتساب الطالبات لفنية حل المشكلات التي تتضمن التوصل لأسلوب أو منتج للتغلب على عقبة ما، أو قيود ما، أو الوصول إلى نتيجة أو أهداف مرغوبة، واختبار مصداقية هذا الأسلوب، أو المنتج، وبمعنى آخر هو أي جهد يبذله الطالب، أو الجماعة في التفكير الإبداعي بهدف حل مشكلة ما، أو التوصل إلى وسيلة لمواجهة موقف غير مألوف، أو فرصة، أو عبء، أو تحدي بأسلوب يتضمن الجودة، ويؤدي إلى نتيجة فعالة في إطار منظومة من العمليات التي تستخدم لفهم المشكلة، وتوليد أفكار متنوعة، ومتعددة، وغير تقليدية تساعد على حلها.

توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالتالي :

- ١- تعزيز مفهوم السعادة الحقيقية ومصادرها المختلفة لدى الطالبات وجعلها منهج للحياة من خلال البرامج الإرشادية المختلفة .
- ٢- تصميم مناهج تعليمية لتدريس السعادة وطرق تعلمها كفن من فنون الحياة .
- ٣- إجراء برامج توعية لجميع الفئات للتعرف على مصادر السعادة المختلفة .
- ٤- العمل على إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل على تنمية الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة حيث بينت نتائج الدراسة الاديومترية أن الطالبات بحاجة لمزيد من الجلسات .
- ٥ . الاستفادة من البرامج الإرشادية التي تساعد على تنمية السعادة لدى الطلاب .

ثامناً بحوث مقترحة :

في ضوء ما توصلت له نتائج الدراسة تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في التالي:

- ١ . العلاقة بين السعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طالبات الجامعة .
- ٢ .دراسة فاعلية العلاج بالواقع في تنمية السعادة لدى طالبات الجامعة .
- ٣ .فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- ٤ . القيم وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة.

مراجع الدراسة :

المراجع العربية :

- ١ . آمال عبد السميع خليجي باظه (٢٠١٢) : جودة الحياة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢ . أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦) : " السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين " ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، (٢).
- ٣ . حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) : " الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٤ ، القاهرة : عالم الكتب.
- ٤ . حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) : " برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل ، المؤتمر السنوي الثاني عشر ، التعليم للجميع ، التربية أفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي ، ٢٨ - ٢٩ مارس.
- ٥ . دينر براجر.ترجمة رنا رداوي(٢٠٠٦): السعادة مفتاحها وخباياها. العين: دار الكتاب الجامعي.
- ٦ . رشا عادل عبد العزيز (٢٠١١) : " السعادة من منظور تكاملي لدى طلاب الجامعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

٧. سعيد بن سليمان القطري ، نورا بنت محمد الراوحية (٢٠٠٦) : " دراسة نوعية حول خبرة البحوث الإجرائية لدى المعلمين العمانيين ودورها في تحسين المهنيين ، مجلد وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ١٧ - ١٩ ديسمبر ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط.
٨. سلوى سلامة إبراهيم (٢٠٠٦) : " نوعية الحياة للمبدعين في الأدب ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ، القاهرة ، العدد ٢.
٩. سناء محمد سليمان (٢٠١٠) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، القاهرة : عالم الكتب.
١٠. سناء محمد سليمان (٢٠١١) : التفكير أساسيته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته ، القاهرة : عالم الكتب.
١١. سناء محمد سليمان (٢٠١٣) : التفاؤل والأمل (من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل) ، القاهرة : عالم الكتب.
١٢. سهير محمد سالم (٢٠٠١) : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية دراسة إرتقائية ارتباطية مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، قسم الإرشاد النفسي ، جامعة القاهرة.
١٣. صالحة مصباح أرحومة (٢٠١٢) : " برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
١٤. صلاح الدين محمد عراقي و مصطفى على مظلوم (٢٠٠٥) : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين ، مجلة كلية التربية ، ع ٣٤ ، مج ٣٤ ، ص ص : ٤٦٩ - ٥١٧.
١٥. ضياء أحمد الكرد (٢٠١٤) : " برنامج لتحسين جودة الحياة كمدخل لرفع درجة تقدير الذات للمتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
١٦. العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩) : " أسلوب حل المشكلات وعلاقتها بنوعية الحياة دراسة نظرية ، جودة الحياة توجيه قومي للقرب الحادي والعشرين ١٠ - ١٢ ، نوفمبر ، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس.
١٧. عاطف عمارة (٢٠١٣) : طريقك إلى السعادة ، القاهرة : المكتب العربي للمعارف.
١٨. عبد الكريم سعيد المرهون (٢٠٠٩) : " فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين بغزة " ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، المجلد ١٧ ، العدد ٢.
١٩. عبير نصر الدين عبد العليم (٢٠٠٩) : " مفهوم السعادة ومستوياتها لدى عينة من الشباب الجامعي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
٢٠. علاء الدين أحمد كفاي ، وماسية أحمد النيال (١٩٩٥) : صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية لدى عينة من المراهقات دراسة مقارنة إرتقائية ارتباطية عبر ثقافية ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
٢١. فاطمة على أحمد المرخي (٢٠١٣) : " فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
٢٢. فاطمة على أحمد المرخي (٢٠١٣) : " فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
٢٣. فريخ عويد العنزي (٢٠٠١) : الانبساط وعلاقته بالإنفعالات السلبية (دراسة عملية) ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٣٢.
٢٤. كاظم كريدي خلف (٢٠٠٦) : مدى إحساس طلبة الرستاق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات ، مجلد وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ١٧ - ١٩ ديسمبر ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط.
٢٥. كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) : السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس ، " الجزء الأول " ، القاهرة : دار النشر للجامعات.