

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

Muhannad Yasser Saleh Dameri^{1*} , Hussni Muhammad Awad²

¹Ministry of Education, Palestine.

²Faculty of Educational Sciences, Al-Quds Open University, Palestine.

Received: 23/8/2021
Revised: 19/9/2021
Accepted: 20/10/2021
Published: 15/12/2022

* Corresponding author:
easab@qou.edu

Citation: Dameri, M. Y. S., & Awad, H. M. (2022). The Effectiveness of a Counseling Cognitive- Behavioral Program in Improving Psychological Well- Being among Al- Quds Open University Students. *Dirasat: Educational Sciences*, 49(4), 429–446. Retrieved from <https://doi.org/10.35516/edu.v49i4.3351>

Abstract

Objectives: This study aims to reveal the effectiveness of a counseling cognitive behavioral program in improving the psychological well-being among Al- Quds Open University Students.

Methods: The researcher used the semi-experimental approach. The study sample comprised (30) university students (males/females) who have low degree of psychological well-being. The study sample was divided into two groups, experimental and control groups. The researcher applied for the counseling program to the experimental group, while the control group did not receive any kind of counseling. The counseling program included (15) sessions, with two sessions per week, and the duration of each session has lasted for (90) minutes.

Results: The study showed the mean scores of psychological well-being according to the post-measurement in favor of the experimental group with a (0.922) value. The differences were also significant in the experimental group concerning the pre and post-measurement in favor of the post-measurement. The results indicated the effectiveness of the counseling program in improving psychological well- being among university students and the effectiveness of the counseling program.

Conclusions: The study recommends the need to invest in the cognitive-behavioral counseling program used in the current study on other groups in society and evaluate its effectiveness with each category of society. Additionally, it recommends taking care of the preparation of counseling programs in universities to deal with problems and mental disorders that lead to a decrease psychological well-being among university students.

Keywords: Psychological well-being, cognitive-behavioral counseling, university students.

فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

مهند ياسر ضميري^{1*}، حسني محمد عوض²

¹وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، فلسطين.

²جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

المنهجية: استخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة ممن لديهم درجة منخفضة على مقياس جودة الحياة النفسية، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين الأولى تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي، والثانية ضابطة لم تتلق أي نوع من الإرشاد، في جلسات بلغ عددها (15) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (90) دقيقة.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة حجم الأثر للبرنامج (0.922)، وكانت الفروق دالة أيضاً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤشر إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية، كما أظهرت النتائج من خلال القياس التبعي استمرارية الفاعلية للبرنامج الإرشادي.

الخلاصة: في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها انبثقت عنها توصيات عدة، أهمها: توظيف البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى في المجتمع، وتقويم فاعليته مع كل فئة من فئات المجتمع. والاهتمام بإعداد برامج إرشادية في الجامعات للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات.

الكلمات الدالة: جودة الحياة النفسية، الإرشاد المعرفي- السلوكي، الطلبة جامعة.



© 2022 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة:

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

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

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

وهناك مكونين أساسيين لجودة الحياة، هما المكون الذاتي: وهو ما يعرف بالخبرة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى إدراك الفرد لظروفه من خلال تقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية، أو الرضا، والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضاً المشاعر الإيجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة، وذلك من خلال ما يمكن أن يشعر ويفكر به الفرد عن حياته، والمكون الثاني: هو جودة الحياة الموضوعية، ويهتم هذه المكون بالمستويات الذي يحتوي عليها جودة الحياة بشكل مستقر عن ذاتية الفرد، وتتضمن الظروف الصحية، والرفاهية الاجتماعية، والظروف المعيشية، والتعليم، والأمن، والسكن (Massam, 2002; Brulde, 2007; Countteny, Stplen & Duggn, 2003). وتعتبر جودة الحياة النفسية النسخة النفسية من المكون الموضوعي لجودة الحياة، وهي تشتمل على الجوانب الإيجابية الذي يحتويه الفرد، وتشمل ستة أبعاد، هي: تقبل الذات، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والحياة الهادفة، وتعدّ هذه الأبعاد بمثابة الحاجات الأساسية للفرد، التي يجب أن يتم إشباعها، من أجل تحقيق جودة الحياة النفسية (Wells, 2016).

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

وهناك ستة أبعاد رئيسية لجودة الحياة النفسية، هي كالاتي:

أولاً- تقبل الذات (Self- acceptance): يعدّ تقبل الذات أمر بالغ الأهمية في الصحة النفسية، وأن غياب قدرة الفرد على تقبل الذات دون قيد أو شرط، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الصعوبات العاطفية للفرد، بما في ذلك: القلق، والاكتئاب، وعدم القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وعدم السيطرة على الغضب (Carson & Langer, 2006).

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

ثالثاً- الاستقلالية (Autonomy): تشير الاستقلالية إلى قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل، وقدرته على تقرير مصيره، وتقييم لأدائه وفقاً لمعاييرته الداخلية، والانفتاح على الخبرة الشخصية، والشعور بعدم التقيد بالقواعد التي تحكم الحياة اليومية (Ryff & Singer, 2008).

رابعاً- التمكن البيئي (Environmental Mastery): كلما كان الشخص لديه القدرة في السيطرة على البيئة، كلما كان على استعداد في مواجهة

التغيرات في الحياة، والتمكن البيئي هو عبارة عن الحل والعلاج للتغلب على مشاعر العجز، كما أن التمكن البيئي يشير إلى شعور الفرد بأن له تأثير على الأحداث الحياتية الخاصة به، إذ تبين أن التمكن البيئي يزود الأفراد بالإحساس بمعنى الحياة، التي تؤدي به إلى مزيد من الرضا عن الحياة (Oades, Steger, Delle Fave & Passmore, 2017).

خامساً- الغرض من الحياة (الحياة الهادفة) (Purpose in life): إن معتقدات الفرد حول الغرض الجوهرية من الحياة تعدّ ملمحاً جوهرياً للتشكيل النفسي، وإن هذه المعتقدات تمارس ضبطاً على جميع العناصر الأخرى في النظام الذاتي، كما أن وجود هدف للحياة توفر للفرد الإحساس بمعنى الحياة (McKnight & Kashdan, 2009)، وإن الغرض من الحياة يمثل دليلاً على النمو الكامل للإنسان، وهو بمثابة الحافز أو السبب الذي يدفع الفرد نحو تحقيق هدف معين (Chan Chi, Domínguez & Walker, 2018).

سادساً- النمو الشخصي (Personal growth): يشير النمو الشخصي إلى سعي الفرد للنمو، والتعلم، وتطوير جوانب شخصيته، إذ أن العلماء يختلفون بشأن كيفية تعريفهم لهذا البناء، ولكن يتفقون أن النمو الشخصي يرتبط بدرجة عالية بجودة الحياة النفسية للفرد، ويربطون غالباً بالعديد من التوجهات النظرية، النمو الشخصي بالأداء النفسي الأمثل للفرد (Lee, Ybarra, Gonzalez & Ellsworth, 2017; García, 2015).

ويعدّ الإرشاد المعرفي- السلوكي أحد أهم التطورات في علم النفس المعرفي الحديث، وأكثر الأساليب فاعلية في الإرشاد والعلاج النفسي؛ وذلك نتيجة تشكيل نموذج كامل متكامل، يحتوي على فنيات معرفية، وفنيات سلوكية. ويرى منظرو الإرشاد المعرفي السلوكي أن للتفكير دور مهم في التأثير على السلوك الإنساني، وعلى دور التفكير في نشوء المشكلات واستمرارها (Bielig, McCabe & Antony, 2006). ويقوم الإرشاد المعرفي- السلوكي أساساً على النموذج المعرفي، والذي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث، فليس الموقف بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، بل الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف (Beck, 2007)، ويرى كل من تشافيس ولوبيز وهيرفاس وفازكيز (Chaves, López, Hervás & Vázquez, 2016)، أن استخدام الأساليب والفنيات المعرفية- السلوكية في البرامج الإرشادية تساعد على تحسين النتائج المرجوة من التدخلات الإرشادية، كما يضيف كل من بيرسون وديبروسي ووالاس هادريل وهيس وهولمز (Pearson, Deepröse, Wallace-Hadrill, Heyes, & Holmes, 2013)، أن إدماج استراتيجيات الإرشاد المعرفي- السلوكي تساعد الأفراد على تعديل الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة بأفكار وسلوكيات أكثر إيجابية، والتي ستكون ذات أهمية في تحسين نظرتهم للحياة بطريقة إيجابية.

مشكلة الدراسة:

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

ومن خلال الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة، التي تناولت مفهوم جودة الحياة النفسية، ومفهوم جودة الحياة بشكل عام، على فئة طلبة الجامعات، تبين أن هذه الدراسات قامت بالتوصية بضرورة القيام بدراسات نفسية، تهدف إلى رفع مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، من خلال البرامج الإرشادية، لما لها من ارتباط قوي بصحتهم النفسية، ولما للجوانب النفسية من أثر بالغ على أداؤهم الأكاديمي، ومنها دراسة (المشاقبة، 2014)، ودراسة (أغنية والألفة وعبد الهادي، 2012)، ودراسة (مريم، 2016)، ودراسة (أبو رأسين، 2012)، ودراسة (الحسينات، 2015)، ودراسة (رجيع، 2009)، كما قامت دراسات سابقة، ومنها: دراسة (زيدان، 2015)، ودراسة (أبو شنب، 2017)، بالتوصية بأهمية القيام ببرامج إرشادية معرفية- سلوكية، لتحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. وفي ضوء ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس

جودة الحياة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور

شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية

والضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة النفسية.

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

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
 2. التعرف إلى الفروق في مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي، والقياس البعدي.
 3. التحقق من استمرارية فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي وخلال فترة المتابعة.
- أهمية الدراسة:**

تكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة الجانب الذي تتناوله، إذ يعدّ مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والذي يلاقي اهتماماً متزايداً بالجانب الإيجابي للسلوك، سواءً على المستوى النظري أم التطبيقي، لما له أهمية في تحسين الجانب النفسي، والاجتماعي، والانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما تكمن الأهمية النظرية في إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم جودة الحياة النفسية، وأبعاده، وتحديد الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة النفسية، وربما تكون بذلك قد ساهمت في إضافة إلى الأدب التربوي في مجال جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، واعتبارها مرجعاً لطلبة الدراسات العليا والباحثين للاستفادة من نتائجها وأدواتها وتوصياتها في أبحاثهم.

الأهمية التطبيقية:

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

التعريفات الإجرائية للمصطلحات:

اشتملت الدراسة على التعريفات الآتية:

الإرشاد المعرفي- السلوكي (Cognitive-Behavioral Counseling):

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

جودة الحياة النفسية (Psychological Well-Being):

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

محددات الدراسة:

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

1. الحدود البشرية: اقتصر عينة الدراسة الأولية على (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين. إذ اختير أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة من بينهم.
 2. الحدود الزمنية والمكانية: اقتصر تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعات من الطلبة المسجلين للفصل الأول من العام الدراسي 2018/2019، وفي منطقة تعليمية واحدة هي فرع طولكرم التعليمي، من بين طلبة جامعة فلسطينية واحدة، هي جامعة القدس المفتوحة في فلسطين.
 3. كما تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات الأدوات المستخدمة، وهي:
 - مقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة تطوير الباحث.
 - البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المطبق على عينة الدراسة.
- كما أن تعميم نتائج الدراسة الحالية سيكون مقيداً بدلالات صدق وثبات الأدوات المستخدمة، ومدى الاستجابة الموضوعية لأفراد عينة الدراسة على هذه الأدوات من جهة، وعلى مجتمعات مشابهة لمجتمع الدراسة من جهة أخرى.
- الدراسات السابقة:
- أجرى باري وجوري وكابور وباجيران واغاباي وصابري (Pari, Gorji, Khakpour, Bajgiran, Aghababae & Saberi, 2018)، دراسة لقياس فاعلية التدريب على مهارة ضبط العاطفة في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة التمريض في جامعة آزاد الإسلامية إيران، اشتملت عينة الدراسة على (24) طالباً وطالبة، وزعوا مناصفة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت نتائج الدراسة أن التدريب على مهارة إدارة المشاعر والانفعالات أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.
- وقام أبو شنب (2017)، بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي- سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي من ذوات والدين مطلقين في جامعة المنوفية، تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة، قسمن مناصفة إلى مجموعتين، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس جودة الحياة النفسية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض اليأس وتحسين جودة الحياة النفسية لدى الطالبات، واستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة.
- وأجرى بريك (2016)، دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة الباحة، واشتملت عينة الدراسة على (20) من طالبات كلية التربية، قسمن مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، قوام كل مجموعة (10) طالبات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فاعلية للبرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، وإلى استمرار فاعلية البرنامج خلال فترة المتابعة.
- وفي دراسة ماربرو وكارباليرا ومارتين وميجياس وهيرنانديز (Marrero, Carballeira, Martín, Mejías & Hernández, 2016)، التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي والإرشاد المعرفي- السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على (48) طالباً وطالبة في جامعة مورسيا إسبانياً، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية تكونت من (25) طالباً وطالبة، وضابطة تكونت من (23) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، واستمرار الفاعلية في فترة المتابعة.
- كما هدفت دراسة البري (2015)، إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة الملك خالد، واشتملت عينة الدراسة على (34) طالبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد.
- وسعت دراسة باليفاني وآخرون (Pahlevani et al, 2015)، إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية للممرضات في مستشفى الإمام الخميني، اشتملت العينة على (40) ممرضة، وزعوا مناصفة عشوائياً إلى مجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة، إذ تلقت المجموعة التجريبية برنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي بواقع عشر جلسات، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي نوع من التدخل، أشارت النتائج إلى أن التدريب على إدارة الإجهاد بواسطة الإرشاد المعرفي- السلوكي أدى بشكل كبير إلى تعزيز جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.
- وهدف دراسة ماني وعبادي (Manee & Abadi, 2015)، إلى تقصي فاعلية الإرشاد المعرفي- السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية والرضا المدرسي، على جميع الفتيات المراهقات اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين (14_15) سنة في أورميا، إيران، إذ اختيرت (30) طالبة، قسما مناصفة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً في مستوى جودة الحياة النفسية والرضا المدرسي لدى طالبات المجموعة التجريبية اللواتي تلقين التدخل الإرشادي المعرفي- السلوكي مقارنة بالمجموعة الضابطة، واستمرار فاعلية البرنامج في فترة المتابعة.
- كما أجرى غانباري وحببي وشمس الدين (Ghanbari, Habibi & Shams Al-Dini, 2013)، دراسة هدفت لتقصي فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي-

السلوكي في تعزيز جودة الحياة النفسية والعاطفية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة، اشتملت عينة الدراسة على (228) طالباً، اختبر منهم (40) طالباً، وزعوا عشوائياً مناصفة إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فاعلية لبرنامج الإرشاد المعرفي- السلوكي في تعزيز جودة الحياة النفسية والعاطفية والاجتماعية لدى الطلبة.

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

وقام علي (2012). بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية التدريب على السلوك التوكيدي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة السمعية في جامعة حائل، واشتملت العينة على (20) طالبة، قسمن مناصفة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في القياس البعدي بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي، مما يشير إلى استمرارية تأثير البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات ذوات الإعاقة السمعية.

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

من خلال عرض الدراسات السابقة، يمكن استخلاص أن هناك حاجة للبرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة النفسية، ووجود مستويات منخفضة في جودة الحياة النفسية تظهر الحاجة إلى مزيد من الاستقصاء والبحث في فاعلية برامج إرشادية، قد تسهم في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. ومن خلال الاطلاع على الدراسات التي قدمت البرامج الإرشادية، لتحسين جودة الحياة، وجودة الحياة النفسية لدى الطلبة، إذ أظهرت بعض الدراسات الأجنبية فاعلية البرامج الإرشادية الذي اشتملت على الجوانب المعرفية والسلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى الأفراد، الذين لديهم مستوى منخفض من جودة الحياة النفسية، وأكدت نتائج جميع الدراسات العربية، على أهمية استخدام البرامج الإرشادية في تحسين جودة الحياة، إذ لم تتطرق بشكل خاص في توظيف الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية إذ أوصت بضرورة توظيف الفنيات المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية. ويتضح من الدراسات السابقة محدودة الدراسات العربية التي تناولت استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية، كما يتضح أن هناك ندرة واضحة في الدراسات الأجنبية التي تناولت متغير جودة الحياة النفسية، كما أن معظم الدراسات التي اهتمت بمفهوم جودة الحياة النفسية طبقت في بيئات مختلفة عن البيئة الفلسطينية، لذلك ستتناول هذه الدراسة استخدام برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية- السلوكية في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وهو ما لم تتطرق إليه أي من الدراسات السابقة من حيث الموضوع أو عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم، والبالغ عددهم (2984) للسنة الدراسية 2019/2018م، وذلك حسب سجلات عمادة القبول والتسجيل في جامعة القدس المفتوحة.

عينة الدراسة:

وفيما يتعلق بعينة الدراسة، فقد اختيرت حسب المراحل الآتية:

عينة الدراسة الاستطلاعية: من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية، طبق مقياس جودة الحياة النفسية على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، وقد بلغت (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم، المسجلين للسنة الدراسية 2019/2018م، إذ اختيرت بالطريقة المتيسرة.

عينة الدراسة الميدانية: ضمت عينة الدراسة الميدانية (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم، اختيروا بالطريقة القصصية، وذلك بسبب صعوبة الوصول إلى كافة أفراد عينة الدراسة العشوائية.

عينة الدراسة التجريبية: تكونت عينة الدراسة التجريبية من (30) طالب وطالبة، مناصفة بين الذكور والإناث، ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس جودة الحياة النفسية الذي طبق على (300) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وأظهروا الرغبة في المشاركة في البرنامج الإرشادي، وقد وزع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة، بواقع (15) في كل مجموعة، بعد ترتيب درجات العينة الميدانية تنازلياً، ومن ثم اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة، بحيث يكون الأفراد ذوي الترتيب الفردي ضمن المجموعة التجريبية، والأفراد ذوي الترتيب الزوجي ضمن

المجموعة الضابطة، وقد فحص التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
أدوات الدراسة:

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيق أهدافها، طُورت أداتي الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، هما:

أولاً- مقياس جودة الحياة النفسية:

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

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية:

صدق مقياس جودة الحياة النفسية:

أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity)

من أجل التحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس جودة الحياة النفسية، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (13) محكماً، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله، وسلامة صياغة الفقرات ومدى وضوحها، ومناسبتها للبعد الذي وضعت فيه، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (55) فقرة، موزعة على (6) مجالات، إذ أتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وقد حسب معيار الاتفاق بين المحكمين عن طريق معادلة كوبر (Cooper) وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد حذفت (7) فقرات وعدلت (3) فقرات، واستناداً إلى ملاحظات المحكمين، فقد أصبح عدد فقرات أداة الدراسة (48) فقرة.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity)

للتحقق من صدق البناء للمقياس، وطبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (50)، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين أن معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.79_0.30)، وكانت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، كما حسبت معاملات الارتباط البيئية (Inter-correlation) باستخدام معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس جودة الحياة النفسية، وقد تراوحت ما بين (0.85-0.67) وكانت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أقل أو يساوي 0.70) تعتبر متوسطة، والقيم التي تزيد عن (0.70) تعتبر قوية، لذا لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

الجدول (1.3) يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة النفسية بالمجال الذي تنتمي إليه،

وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=50)

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

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

ثبات مقياس جودة الحياة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس جودة الحياة النفسية وأبعاده، استخدمت معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده (Test Retest)، فقد أُعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوعان بين مرتي التطبيق، إذ أن الفاصل الزمني بين التطبيقين يجب أن لا يقل عن أسبوعين، وهذا ما أكده (أبو هشام، 2006)، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين مرتي التطبيق، وقد تبين أن قيم معاملات الثبات "كرونباخ ألفا" لأبعاد مقياس جودة الحياة النفسية تراوحت ما بين (0.76-0.82)، كما أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.92). كما تراوحت قيم معامل الاستقرار لثبات الإعادة ما بين (0.77-0.91)، بينما بلغ معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية (0.85). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتؤشر بأن الأداة مناسبة، وبالتالي تحقيق أهداف الدراسة. فقد أكد سكران وبيجه (Sekaran & Bougie, 2016:290) بأن قيمة معامل الثبات تعد مقبولاً من الناحية التطبيقية في البحوث النفسانية والإنسانية إذا كانت (≥ 0.60).

الجدول (3.3) قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة النفسية بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار

على المقياس ككل والأبعاد الفرعية

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

تصحيح مقياس جودة الحياة النفسية:

تكون مقياس جودة الحياة النفسية في صورته النهائية من (48) فقرة موزعة على (6) أبعاد تمثل جميع فقرات الاتجاه الإيجابي لجودة الحياة النفسية، ويطلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، وغير موافق (2)، وغير موافق بشدة (1)، درجة، ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى جودة الحياة النفسية لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: عالية ومتوسطة ومنخفضة. وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

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

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

جدول (3.3) درجات احتساب مستوى جودة الحياة النفسية	
مستوى منخفض من جودة الحياة النفسية	2.33 فأقل
مستوى متوسط من جودة الحياة النفسية	3.67-2.34
مستوى مرتفع من جودة الحياة النفسية	5-3.68

برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة:
وصف للبرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج إلى مساعدة طلبة جامعة القدس المفتوحة إلى تحسين جودة الحياة النفسية لديهم، باستخدام الاستراتيجيات، والفنيات الإرشادية، التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية- السلوكية، ويتمثل ذلك في مساعدة الطلبة على إيجاد هدف للحياة، وتنمية المهارات الاجتماعية، والتفاعل مع المواقف الحياتية، والتوافق مع المحيطين والأقران، ومهارات الاتصال والتواصل، ومهارات حل المشكلات، وتنمية الكفاءة الذاتية، ومفهوم الذات، والثقة بالنفس، وتنمية التفكير الإيجابي، والتفاؤل وتقدير الذات، وتطوير الجوانب الشخصية للطلبة. وطور البرنامج استناداً إلى الإطار النظري المتعلق بالنظرية المعرفية- السلوكية، كما استند البرنامج إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، منها: دراسة علي (2012)، ودراسة الدبور وزهران (2013)، ودراسة البري (2015)، ودراسة سليم (2015)، ودراسة بريك (2016)، ودراسة أبو شنب (2017).
عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (5) محكمين، وذلك للحكم على البرنامج وإبداء الرأي في أهدافه ومكوناته وفنياته عبر جلساته الإرشادية، وأخذ بالملاحظات والتوجيهات للمحكمين في التعديل والتطوير لمكونات البرنامج كافة.

محتويات البرنامج:

يحتوي البرنامج (15) جلسة إرشادية مدة كلّ منها (90) دقيقة بمعدل جلستين أسبوعياً، وذلك وفقاً لفنّيات النظرية المعرفية- السلوكية، ويوضّح جدول (4.3) موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وعنوان كلّ جلسة، وأهداف كل جلسة بالإضافة إلى الفنيات المستخدمة.

الجدول (4.3): جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي

الجلسة	محتوى الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والاساليب المستخدمة
الأولى	تمهيدية: تعارف المشاركين	تنصّن التعارف، ثم إرساء قواعد التعامل في المجموعة أثناء فترة البرنامج، وعرض أهداف البرنامج وجلساته.	المناقشة والحوار، عكس المحتوى، التلخيص والتفسير، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية.
الثانية	جودة الحياة النفسية	التعرف إلى مفهوم جودة الحياة النفسية، ومظاهرها، وأبعادها، وانعكاساتها، على الشخصية.	النمذجة، التعزيز الإيجابي، الواجب البيئي.
الثالثة	الهوية	تعزيز فهم المشاركين لأنفسهم، وتشجيع المشاركين على التفكير في السمات والخصائص التي يحبونها ويقدرونها في أنفسهم، وأهمية وجود أهداف شخصية في حياتهم.	لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيئي.
الرابعة	ماهية الذات وتقبل الذات	التعرف إلى مفهوم الذات ومدى أهمية تقبل الذات في تحسين مستوى الصحة النفسية للأفراد.	لعب الدور، التعزيز الإيجابي، النمذجة، إعادة البناء المعرفي، التدريب على التعليمات الذاتية، الواجب البيئي.
الخامسة	التحكم بالذات	التعرف إلى مفهوم ومهارات التحكم بالذات، والتفريق بين الانسحاب والعوانية وتوكيد الذات	لعب الدور، التعزيز الإيجابي، التدريب على توكيد الذات، إعادة البناء المعرفي، الواجب البيئي.
السادسة	التواصل الاجتماعي	التعرف إلى مفاهيم التواصل السليبي غير جازم، والعدائي، والجازم.	لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، النمذجة، الواجب البيئي
السابعة	لغة الجسد	استكشاف لغة الجسد والتشجيع على التفكير في أهمية لغة	لعب الدور، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي،

وجمل الأنا	الجسد، وممارسة التواصل الخالي من الأحكام.	النمذجة، الواجب البيئي.
الثامنة	الثقة بالنفس	أن يتعرف المشاركون إلى مفهوم الثقة، وإلى دور الثقة في بناء العلاقات مع الآخرين، وكيفية إنشاء علاقات تتسم في الثقة.
التاسعة	صنع القرار	التعريف بمهارات صنع القرار، والخطوات المركزية في صنع القرار، والعوامل التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار في صنع القرار.
العاشرة	الاسترخاء العضلي	مساعدة المشاركين في المجموعة على الاسترخاء العضلي وخفض التوتر والقلق
الحادية عشر	مواجهة المشكلات	تدريب المشاركين على نموذج حل المشكلات.
الثانية عشر	دحض الأفكار اللاعقلانية	مساعدة المشاركون في تعديل الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.
الثالثة عشر	إدارة المشاعر والانفعالات	أن يتعرف المشاركون إلى مفهوم اختلاف المشاعر والانفعالات، وطرق التعبير عن المشاعر والانفعالات، وطرق إدارة المشاعر والانفعالات.
الرابعة عشر	التفاؤل والأمل	أن يتعرف المشاركون إلى مفهوم التفاؤل والأمل وتأثيرها الإيجابي على الحياة، والتعرف إلى مفهوم التفاؤل واليأس وتأثيرها السلبي على الحياة.
الخامسة عشر	الختمية	تدور الجلسة الختمية حول تقييم أثر البرنامج، من خلال تعبئة -بشكل منفصل- مقياس جودة الحياة النفسية.
		العصف الذهني، المناقشة والحوار، التلخيص والتفسير، المحاضرة المختصرة، التعزيز، التغذية الراجعة

تصميم الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين: التجريبية والضابطة، قياس قبلي وبعدي. ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة

بالرسم كآتي:

المعالجة				المجموعة G
القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التبعي	
O	X	O	O	G1
-	-	O	O	G2

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولاً- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي.

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

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة عن فرضيات الدراسة استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، معامل ارتباط بيرسون،

معادلة "كرونيخ ألفا" لفحص الثبات، اختبار التوزيع الطبيعي وهو: اختبار كولموجروف - سميرونوف، اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، واختبار (ت)

للمجموعات المترابطة، اختبار تحليل التباين المصاحب، اختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات.

نتائج الدراسة:

اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Distribution):

للتأكد من تبعية بيانات الدراسة للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، أستخدم اختبار كولموجوروف سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov)،

وشبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، وهما اختباران ضروريان بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستخدم لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات

معلمية (Parametric Test)، أم اختبارات لا معلمية (Non Parametric Test)، إذ أن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات

طبيعياً، والجدول (1.4): يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات:

الجدول (1.4): نتائج اختبار كولموجوروف سميرونوف (K-S tes) وشيبرو ووليك (Shapiro-Wilk)

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

يتبين من الجدول (1.4) أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار كولموجوروف سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، كما أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار وشيبرو ووليك (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، ما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه ستتم الدراسة الاختبارية المعلمية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدى على مقياس جودة الحياة النفسية. لفحص الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس البعدى ونتائج الجدول (1.3.4) تبين ذلك:

الجدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية في القياس البعدى

المجموعة	العدد	القياس البعدى	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
تجريبية	15	0.166	3.65
ضابطة	15	0.239	3.01
الكلية	30	0.383	3.33

يتضح من الجدول (3.4) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة النفسية (البعدى)، إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدى (3.65) في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.01)، وهذا يشير إلى فروق بين المتوسطين. وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدى لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (2.3.4).

الجدول (4.4): تحليل التباين المصاحب للقياس البعدى لجودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

وفقاً للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

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

يتضح من الجدول (4.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى للمجموعة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (318.961)، بدلالة إحصائية (0.000). ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدى لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (4.4).

الجدول (5.4) الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج

الإرشادي والأخطاء المعيارية لها		
المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.631	0.024
ضابطة	3.021	0.024

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (5.4)، يتبين أن هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ بلغ متوسط جودة الحياة النفسية لدى المجموعة التجريبية (3.631)، في حين بلغ لدى المجموعة الضابطة (3.021)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. كما أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.922) مما يعني وجود أثر مرتفع للبرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. كما وحُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي (تجريبية وضابطة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (6.4).

الجدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقبل الذات	تجريبية	15	3.67	0.282
	ضابطة	15	3.01	0.301
العلاقات الاجتماعية الإيجابية	تجريبية	15	3.64	0.298
	ضابطة	15	3.05	0.362
الاستقلالية	تجريبية	15	3.49	0.345
	ضابطة	15	2.88	0.414
التمكن البيئي	تجريبية	15	3.71	0.209
	ضابطة	15	3.09	0.376
الغرض من الحياة	تجريبية	15	3.61	0.380
	ضابطة	15	2.80	0.445
النمو والتطور	تجريبية	15	3.73	0.317
	ضابطة	15	3.12	0.408

يلاحظ من الجدول (6.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية، ويهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبیان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية أُجري تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) على مجالات جودة الحياة النفسية، وقبل إجراءه تم التحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity) وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط في القياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية متبوعة بإجراء اختبار بارتلليت (Bartlett) للكروية، إذ لم تتجاوز معاملات الارتباط عن (0.75) إذ تعد مقبولة إذ لم تتجاوز (0.90) بحسب تابايتشك وفيدل (Tabachnick & Fidell, 2012) كما جاءت قيمة χ^2 التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية ($\chi^2=97.672$) وبدلالة إحصائية (0.000) مما يشير إلى تحقق هذا الشرط، كما تم التحقق من تجانس التباين المشترك (Homogeneity of Covariance) من خلال اختبار بوكس أم (Box's M test) حيث بلغت قيمته (17.331)، وبدلالة إحصائية (0.898) وهي تعد مناسبة عندما تكون أكبر من (0.001)، بحسب (Hahs-Vaughn, 2016)، مما يؤكد تحقق هذا الافتراض. والجدول (7.4) يوضح ذلك نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات:

الجدول (7.4): تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس جودة الحياة النفسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بعد تهيئة أثر القياس القبلي لديهم.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
تقبل الذات (مصاحب)	تقبل الذات	0.289	1	0.289	5.221	0.032	
العلاقات الاجتماعية (مصاحب)	العلاقات الاجتماعية	1.212	1	1.212	39.571	0.000	
الاستقلالية (مصاحب)	الاستقلالية	1.998	1	1.998	32.059	0.000	
التمكن البيئي (مصاحب)	التمكن البيئي	1.421	1	1.421	85.014	0.000	
الغرض من الحياة (مصاحب)	الغرض من الحياة	1.785	1	1.785	55.326	0.000	
النمو والتطور الشخصي (مصاحب)	النمو والتطور الشخصي	1.763	1	1.763	94.125	0.000	
المجموعة Hotelling's Trace (Value=22.193) Sig=0.000 $\eta^2=0.957$	تقبل الذات	2.627	1	2.627	47.415	0.000	0.683
	العلاقات الاجتماعية	1.399	1	1.399	45.699	0.000	0.675
	الاستقلالية	3.038	1	3.038	48.741	0.000	0.689
	التمكن البيئي	3.119	1	3.119	186.550	0.000	0.895
	الغرض من الحياة	3.491	1	3.491	108.194	0.000	0.831
	النمو والتطور الشخصي	1.763	1	1.763	94.125	0.000	0.811
الخطأ	تقبل الذات	1.219	22	0.055			
	العلاقات الاجتماعية	0.674	22	0.031			
	الاستقلالية	1.371	22	0.062			
	التمكن البيئي	0.368	22	0.017			
	الغرض من الحياة	0.710	22	0.032			
	النمو والتطور الشخصي	0.412	22	0.019			
الكلي	تقبل الذات	339.716	30				
	العلاقات الاجتماعية	341.547	30				
	الاستقلالية	310.408	30				
	التمكن البيئي	352.296	30				
	الغرض من الحياة	317.816	30				
	النمو والتطور الشخصي	357.852	30				

يتضح من الجدول (7.4) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي؛ ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق جوهرية؛ فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8.4).

الجدول (8.4): الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقاً للبرنامج الإرشادي

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

يتضح من الجدول (8.4) أن الفروق الجوهرية بين الوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد جودة الحياة النفسية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة قد كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي مقارنة بزملائهم أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي. ويتضح من الجدول (6.4) أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغت قيمته (0.957) للقياس البعدي لجودة الحياة النفسية. ويلاحظ من جدول (7.4) أن البرنامج الإرشادي كان له حجم أثر على أبعاد جودة الحياة النفسية، إذ يتضح أن البرنامج الإرشادي فسر ما بين (67%-89%)، من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق في تحسين جودة الحياة النفسية، إذا جاء حجم الأثر على التوالي: بعد تقبل الذات (68%)، بعد العلاقات الإيجابية (67%)، بعد الاستقلالية (68%)، بعد التمكن البيئي (89%)، بعد الغرض من الحياة (83%)، بعد النمو والتطور الشخصي (81%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وممارسات قد ساهمت في رفع مستوى جودة الحياة النفسية، وخفض حدة المشاعر السلبية، والأفكار، والمعارف والسلوكيات غير الإيجابية، التي كانت سبباً في خفض مستوى جودة الحياة النفسية لدى الطلبة. وكذلك من خلال استعراض الجلسات الإرشادية التي قدمها البرنامج، إذ نجد أن البرنامج الإرشادي قد تناول فنيات معرفية- سلوكية متنوعة للتعامل مع جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، قد ساهمت في تعديل الأفكار والسلوكيات والمشاعر التي تعبر عن الشعور بجودة الحياة النفسية، مثل: فنية إيقاف التفكير الخاطئ التي ساعدت الطلبة على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، ودعم مشاركتهم بفاعلية في الجلسات، مما غير من اتجاهاتهم السلبية نحو الذات، وفنية المحاضرة والمناقشة الجماعية التي ساهمت في مساعدة الطلبة على التعبير عن أفكارهم ورسخ الأفكار الصحيحة الإيجابية لديهم، وفنية التعزيز الإيجابي التي ساهمت في تعزيز وتدعيم الطلبة من خلال تقديم المعززات اللفظية لهم، كما ساهمت فنية النمذجة في اكتساب الطلبة مهارات جديدة من خلال زيادة الوعي لدى الطلبة بأهمية اكتساب الصفات والمهارات من النماذج الإيجابية لديهم، أما فنية إعادة البناء المعرفي فقد ساهمت في تطوير أهداف انفعالية، وسلوكية، ومعرفية جديدة، من خلال تعليم الطلبة مراقبة معتقداتهم وأفكارهم اللاعقلانية المرتبطة بالمشكلة واستبدالها بأفكار أخرى عقلانية، وساهمت فنية لعب الدور في مساعدة الطلبة للتعبير عما في داخلهم تجاه مواقف معينة، وتغيير مشاعرهم غير الصحية إلى أخرى صحية، وساهمت فنية حل المشكلات في تبصير الأفراد بخطوات حل المشكلات وتوظيف الخبرات والمهارات والأفكار في حل المشكلة، والتعامل مع المشكلات بموضوعية، وساهمت فنية الاسترخاء العضلي في خفض التوتر، والتعامل مع المشاعر، والانفعالات السلبية بشكل مناسب، وتحسين مستوى التفكير والتأمل لدى الطلبة. وعملت فنية الواجب البيئي على امتلاك الطلبة مهارات جديدة في التعامل مع مواقف الحياة بطريقة عملية، من خلال تطبيق ما جاء في الجلسات الإرشادية في الحياة اليومية، وبذلك فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج أسهمت مجتمعة بطريقة فعالة في مساعدة الطلبة على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها، وإيجاد معنى وهدف للحياة، والتغلب على مشاعر العجز، وتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلبة، وتدعيم علاقتهم بالأخريين بشكل إيجابي، وبالتالي تمتع الطلبة بالصحة النفسية الإيجابية، وتعزيز مستوى الاستقلالية الذاتية لديهم من خلال قدرة الطلبة على صنع القرار واتخاذها في المواقف الحياتية.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة، مثل: دراسة علي (2012)، التي أظهرت أن التدريب على السلوك التوكيدي

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

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها:

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

لفحص الفرضية الرابعة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Sample t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، نتائج الجدول (10.4) تبين ذلك:

الجدول (10.4): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة

الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

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

يظهر من الجدول (10.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن متوسط درجات أفراد المجموعة متقاربة بين القياس البعدي والتبقي في جميع أبعاد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي. وهذا يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم. جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي في تحسين جودة الحياة النفسية، لدى أفراد المجموعة التجريبية في قياس المتابعة، وهذه تشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له آثار إيجابية بعيدة المدى ومستمرة على درجة جودة الحياة النفسية، ويمكن أن تكون هذه النتيجة إيجابية لما اكتسبه أفراد الدراسة من مهارات وسلوكيات إيجابية، ساعدتهم على تبني سلوك صحي إيجابي في حياتهم، والقدرة على تنظيم وضبط سلوكياتهم والانسجام الإيجابي مع ذواتهم، والتوافق مع البيئة. ومن هنا تكمن أهمية اكساب أفراد المجموعة التجريبية الأساليب والمهارات والسلوكيات، للوصول إلى درجة من الكفاءة الشخصية

والاجتماعية التي تساعدهم على التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، كما أدى رفع جودة الحياة النفسية لدى الطلبة إلى الأقبال على الحياة والرضا عنها، مما ينعكس على سلوكيات الطلبة في شتى مناحي الحياة، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التدريب على الفنيات المعرفية- السلوكية وما تخللها من أنشطة وتمارين ساعدت الطلبة على تعلم مداخل منطقية وذاتية للتعامل مع المواقف والأحداث، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع مجمل نتائج الدراسات السابقة، التي عملت على تحسين جودة الحياة وجودة الحياة النفسية.

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، انبثقت توصيات عدّة، وهي كالآتي:
- أولاً: تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية على فئات أخرى في المجتمع وتقويم فاعليته مع كل فئة من فئات المجتمع.
- ثانياً: الاهتمام بإعداد برامج إرشادية في الجامعات للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى انخفاض جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات.
- ثالثاً: إجراء دراسات مسحية للتعرف إلى مستوى جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات، وما يتعلق به من عوامل، للعمل على وضع خطة بناءً على المعطيات.
- رابعاً: تفعيل خدمات الإرشاد النفسي والتربوي في مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني، لتقديم خدمات إرشادية للطلبة تساعدهم على تحسين جودة الحياة النفسية لديهم.
- خامساً: بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى، وتقصي فاعليتها في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

المصادر والمراجع

- أبو رأسين، م. (2012). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي. *مجلة الإرشاد النفسي*، (30)، 137-234.
- أبو زيد، أ. (2013). *مقياس طيب الحياة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو شنب، م. (2017). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (89)، 23-66.
- أبو هشام، ا. (2006). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS. *مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية*.
- أحمد، س.، وحسين، و. (2009). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية*، (1)3، 215-242.
- أغنية، ص.، والألفي، ع.، وعبد الهادي، إ. (2012). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الليبية. *مجلة البحث العلمي في الآداب جامعة عين شمس*، (13)1، 81-110.
- البري، م. (2015). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة الملك سعود. *مجلة الإرشاد النفسي، مصر*، (43)، 269_301.
- بريك، ف. (2016). فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الباح. *مجلة كلية التربية*، (107)27، 1-34.
- الجندي، ن.، وتلاحمة، ج. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، (2)11، 337-351.
- الحسينان، إ. (2015). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمع. *المجلة التربوية، مصر*، 41، 178-233.
- خليل، م. (2013). *فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأنساق في تحسين جودة الحياة النفسية للأطفال المساء معاملتهم*. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر).
- الدبور، أ.، وزهران، أ. (2013). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الاطفال ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق، مصر*، (5)، 306-345.
- رجيبة، ع. (2009). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس. *مجلة كلية*

التربية بالإسكندرية، 19(1)، 172-227.

- زيدان، أ. (2015). فعالية الإرشاد النفسي الديني والجماعي في تنمية جودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة الفانكات أكاديميا. *مجلة التربية الخاصة*، 4(13)، 185-240.
- سكوت، ج.، ووليامز، م.، وبيك، أ. (2002). *العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- سليم، س. (2015). فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 2(8)، 48-86.
- علي، و. (2012). فعالية التدريب على السلوك التوكيدي في رفع جودة الحياة النفسية لدى طالبات الجامعة المعاقات سمعياً. *مجلة العلوم التربوية، مصر*، 20(3)، 93-132.
- مريم، ر. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 74(1)، 355-384.
- المشاقبة، م. (2014). جودة الحياة كمتنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، 10(1)، 33-49.

References

- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(2), 194.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2009). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford press.
- Brülde, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 15-49.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43.
- Chan, G., Druet, N., & Guerrero, G. (2018). Purpose in Life and Professional Life Project in College Students. *International Journal for Innovation Education and Research*, 6(1), 119-132.
- Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 417-433.
- Cook Maher, A., Kielb, S., Loyer, E., Connelley, M., Rademaker, A., Mesulam, M., & Rogalski, E. (2017). Psychological well-being in elderly adults with extraordinary episodic memory. *Plos One*, 12(10), 1-10.
- Courtney, M., Edwards, H., Stephan, J., O'Reilly, M., & Duggan, C. (2003). Quality of life measures for residents of aged care facilities: a literature review. *Australasian Journal on Ageing*, 22(2), 58-64.
- Garcia, E. (2011). A tutorial on correlation coefficients, information-retrieval-18/7/2018.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Ghanbari, N., Habii, M., & Shams Al-Dini, S. (2013). The effectiveness of behavioral-cognitive stress management on the promotion of the social, emotional and psychological well-being of Homesick University Students. *Journal of Clinical Psychology*, 5(1), 1-10.
- Hahs-Vaughn, D. L. (2016). *Applied multivariate statistical concepts*. Routledge.
- Henriques, G. (2011). *A new unified theory of psychology*. New York: Springer.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Lee, D. S., Ybarra, O., Gonzalez, R., & Ellsworth, P. (2018). I-through-we: How supportive social relationships facilitate personal growth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 37-48.
- GHADIRI, B. A. F., & MICHAELI, M. F. (2015). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on psychological well-being and school satisfaction on teenage girls.
- GHADIRI, B. A. F., & MICHAELI, M. F. (2015). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on

- psychological well-being and school satisfaction on teenage girls.
- Marrero, R. J., Carballeira, M., Martín, S., Mejias, M., & Hernandez, J. A. (2016). Effectiveness of a positive psychology intervention combined with cognitive behavioral therapy in university students. *Anales de psicología*, 32(3), 728-740.
- Massam, B. H. (2002). Quality of life: public planning and private living. *Progress in planning*, 58(3), 141-227.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*, 13(3), 242-251.
- Notter, O. S. (2013). Building Resilience in At-Risk Adolescents: Comparing the mechanisms and outcomes of two school-based prevention programmes.
- Oades, L. G., Steger, M. F., Fave, A. D., & Passmore, J. (2016). The psychology of positivity and strengths-based approaches at work. *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*, 1-8.
- Pahlevani, M., Ebrahimi, M., Radmehr, S., Amini, F., Bahraminasab, M., & Yazdani, M. (2015). Effectiveness of stress management training on the psychological well-being of the nurses. *Journal of medicine and life*, 8(Spec Iss 4), 313.
- MEHRABI, P. S., MAHDINEJAD, G. G., Khakpour, M., SANJARI, B. P., Aghababae, Z., & Saberi, G. (2017). Effectiveness of emotion regulation skills training on psychological well-being of nursing students.
- Pearson, D. G., Deepröse, C., Wallace-Hadrill, S. M., Heyes, S. B., & Holmes, E. A. (2013). Assessing mental imagery in clinical psychology: A review of imagery measures and a guiding framework. *Clinical psychology review*, 33(1), 1-23.
- Pekmezovic, T., Popovic, A., Kistic Tepavcevic, D., Gazibara, T., & Paunic, M. (2011). Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Quality of life research*, 20(3), 391-397.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children.
- Marujo, H. Á., & Neto, L. M. (2013). S. Roffey (ed.): Positive Relationships: Evidence Based Practice Across the World. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 403-405.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85-95.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & Sons.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Wells, I. (2016). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.