

The Effectiveness of a Program Based on Narrative Counseling in Developing Positive Self-Disclosure and Quality of Life Among Female Students at King Khalid University in Abha City

F. Y. H. Al-Qadimi*

Department of mental health and psychological counseling, Faculty of Education - King Khalid University.

Received: 2 Oct. 2022, Revised: 11 Nov. 2022, Accepted: 20 Dec. 2022.

Published online: 1 Jan 2023.

Abstract: The current study aimed to evaluate narrative counseling in developing positive self-disclosure among university students and improving their quality of life, and verifying its effectiveness and the continues of its impact after its application over a period of time. The researcher applied the quasi- experimental method, with pre, post, follow-up measurements. The sample consisted of (20) female students, whose ages ranged between (18-24) years, with an average age of (20.22) years, and a standard deviation of (5.08), they were distributed randomly into two groups, one experimental and the other with equal numbers in its group, a group consisting of (10) students. the researcher also applied the self-disclosure scale (prepared by Al-Walidi & Arnout, 2019) and the scale of quality of life (prepared by Arnout, 2019) on the study sample. The program based on narrative counseling prepared by the researcher consisting of 12 counseling sessions applied on the experimental group only. The results of the research showed the effectiveness of the program based on the narrative counseling in improvement positive self-disclosure and quality of life of university students, as there were statistically significant differences (at the level of 0.05) between the scores of the pre and post applications in the self-disclosure and quality of life. The results also revealed the continuation of the effect of the program after the end of its application during the follow-up period (one month), as there were no statistically significant differences between the scores of the experimental group in the post and follow-up applications in both self-disclosure and quality of life. The researcher interpreted the results reached in the light of the literature, and made a number of recommendations, such as integrating the narrative interventions to the counseling program to university students.

Keywords: narrative counseling, self-disclosure, quality of life, university students.

*Corresponding author e-mail: fatmhy@kku.edu.sa

فعالية برنامج قائم على الإرشاد السردى في تنمية كشاف الذات الإيجابية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبها

فاطمة يحي حسن القديمي

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد بكلية التربية - جامعة الملك خالد- المملكة العربية السعودية.

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج قائم على الإرشاد السردى في تنمية كشاف الذات الإيجابية لدى طلبة الجامعة وتحسين جودة حياتهم، والتحقق من فاعليته وبقاء أثره بعد انتهاء تطبيقه خلال فترة المتابعة، وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية، والقياس القبلي والبعدي والتتبعي. تم اختيار عينة عشوائية من طالبات جامعة الملك خالد قوامها (103) طالبة، طبق عليهن أدوات البحث، ثم تم اختيار عينة قصديّة ممن حصلن على درجات منخفضة في مقياس كشاف الذات (إعداد الوليدي وأرنوط، 2019) ومقياس جودة الحياة (إعداد: الباحثة)، بلغ عددهن (26) طالبة تراوحت أعمارهن بين (18- 24) عام، بمتوسط عمري قدره (20.346) عام، وانحراف معياري قدره (1.441)، تم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متساويتان في عدد أفرادها، كل مجموعة تكونت من (13) طالبة. طبقت عليهن الباحثة البرنامج القائم على الإرشاد السردى الذي أعدته والمكون من 12 جلسة إرشادية. وأشارت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج القائم على الإرشاد السردى في تنمية كشاف الذات وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، إذ وجدت فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين درجات القياسين القبلي والبعدي في كل من كشاف الذات وجودة الحياة. وقد أوضحت النتائج أيضاً أن للبرنامج الإرشادي السردى حجم أثر كبير جداً في متغير كشاف الذات بلغت قيمته (9.279)، وفي متغير جودة الحياة بلغت قيمته (8.914) وهي قيم أكبر من 0.8. كما كشفت النتائج عن استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه خلال فترة المتابعة (شهر) إذ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في كل من كشاف الذات وجودة الحياة. وقد فسرت الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الأدبيات النظرية للبحث، كما وضعت عدد من التوصيات من أبرزها دمج الإرشاد السردى في البرامج الإرشادية المُقدمة لطلبة الجامعة لتنمية كشاف الذات وتحسين جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السردى، كشاف الذات، جودة الحياة، طالبات الجامعة.

مقدمة:

تبلورت الدراسات والبحوث في علم النفس الإيجابي بصورة واضحة خلال القرن 21 حول عدد من المتغيرات والتي ركزت على جوانب القوة في الإنسان بدلاً من الضعف والاعتلال. من بين هذه المتغيرات متغير كشاف الذات وجودة الحياة، والتي تعد ذا أهمية لطلبة الجامعة في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية والأسرية والمهنية. ف نظام الجودة والاعتماد بالجامعات يراقب عن كثب دور الجامعات بتحقيق جودة مؤشرات معيار الطلاب لضمان تحقيق أهداف العملية التعليمية.

يُعد كشاف الذات وسيلة لتقريب المسافة بين الأشخاص بعضهم البعض وتكوين علاقات اجتماعية فعالة وإيجابية. كذلك قد يؤدي للشعور بالخجل وعدم القدرة على حل المشكلات. فكشف الذات يحقق فوائد نفسية تسهم في الاندماج والتوافق الاجتماعي والشعور بالقبول وتجنب الشعور بالوحدة، فهناك علاقة قوية بين الرغبة في كشاف الذات وتناقص الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة (العمرى وجرادات، 2014). فقد أكد (Rogers, 1995) أن لدى الأفراد ميل لتحقيق الذات وتقديرها عندما تتاح لهم الفرصة لشروط تدعم هذا النضج. وأضاف جرادات (1995) أن كشاف الذات وسيلة فعالة لتخفيف الاضطرابات النفسية، وذلك لقيمتها المتمثلة في التنفيس الانفعالي عن المكبوتات الموجودة داخل الفرد، وأن الفرد كلما زاد تفاعله مع الآخرين ومع البيئة التي يعيش فيها يزداد كشافه عن ذاته ويزداد معرفته بنفسه ويعرف من هو.

ولذلك فإن كشاف الذات أحد متطلبات السواء النفسي لأنه يساعد الفرد للوصول إلى حالة الاتزان والتخلص من القلق والتوتر. فقد ذكر أدلر Adler أن الذين يفشلون في الحياة هم الذين ينقصهم الاهتمام والحب لغيرهم من بني الإنسان، وأن التعاون مع الآخرين وكشف الفرد عما في داخله والإفصاح عنها يحقق كل من أهداف الفرد وأهداف المجتمع (بونس، 2012). لذلك، فإن كشاف الذات لا يؤدي فقط إلى تطوير العلاقات الشخصية، بل أنه يعد أحد مقومات الصحة النفسية، حيث يُمكن الفرد من التخلص من انفعالاته والتعبير عنها والوصول لحالة الاتزان النفسي، كما يرتبط كشاف الذات بمفهوم الذات الإيجابي، لأنه يزيد من وعي الفرد وفهمه لذاته (سليمان والحداحة، 2006).

وقد اتضح أهمية متغير كشاف الذات من أن العلاقات الشخصية يحتاج استمرارها الانفتاح والأمان والثقة؛ إذ أن الانغلاق على الذات يؤثر في إمكانية تحقيق الإنجاز المستهدف الذي يسعى إليه الفرد. ولهذا، فإن كشاف الذات أصبح ضرورياً في تشكيل العلاقات الإنسانية وتكوينها وتنميتها واستمرارها وتقويتها (العمرى، 2013؛ العمرى وجرادات، 2014).

وقدم جوهاري نافذة لتوضيح عملية كشاف الذات، إذ حدد فيها نموذج لسلوك الإنسان في ضوء كشاف الذات، هذه النافذة تتكون من أربع مناطق، هي: المنطقة العمياء تتضمن معلومات عن ذات الشخص غير معروفة له ولكنها معروفة للآخرين. المنطقة المخفية، يعرفها الشخص عن نفسه وغير معروفة للآخرين. والمنطقة المجهولة، وهي تتضمن معلومات لا يدركها الشخص ولا يدركها الآخرون. ثم أخيراً، المنطقة المفتوحة التي تتضمن معلومات عن الذات مدركة للفرد وللآخرين من حوله (العمرى وجرادات، 2014؛ محمود، 2013؛ ملكوش، 2004).

وكشف الذات سلاحاً ذو حدين، فإما أن يعود على الطالب بالمنفعة والسعادة إذا استخدمه باعتدال دون إفراط أو تفريط، أما إذا أساء استخدامه بالأسلوب غير المناسب وبالوقت غير المناسب سيعود عليه بالمضرة والتعاسة في حال غياب المعرفة الكافية حول اتباعه. لذلك كشاف الذات مهم وصعب في آن واحد (بردويل، 2021؛ الوليدي وأرنوط، 2019). فهو وسيلة لمشاركة الآخرين معلوماتهم وخبراتهم، ولتحسين مستوى الاتصال وتوطيد أو أصر الثقة بين الأفراد. فعندما نكشف عن ذاتنا، فإننا نصبح أكثر نضجاً وانسجاماً وقرباً من الآخرين، الأمر الذي ينعكس على تقوية علاقاتنا مع بعضنا البعض (Fehr, 2004).

وتتعدد أعراض كشاف الذات لدى الفرد، فقد يكون كشاف الذات لأجل التفريغ الانفعالي، أو لتوضيح الذات، أو التبادلية، أو لتكوين انطباعات عن شخص ما، أو لتأييد الذات ودعمها، أو لاستمرار العلاقات وتقويتها، أو ربما يكون كشاف الذات من أجل الضبط الاجتماعي والسيطرة على الآخرين (أبو جدي، 2004؛ أسدي، 2011؛ الصبيح، 2001).

لذا، فإن (Jourard, 1971) رأى أن كشاف الذات له فوائد متعددة، منها أنه يعد من علامات الصحة النفسية إذا قام به الفرد بطريقة سليمة. فالأفراد الذين يكشفون ذاتهم للآخرين يكونوا أكثر رضا عن ذاتهم وتقبلاً لها، وتوافقاً مع الآخرين، وشعوراً بالسعادة والثقة والإيجابية من الأفراد الذين لا يكشفون عن أنفسهم. كذلك

قد يكون لكشف الذات عيوب، فقد أورد بردويل (2021) عدد من السلبيات، منها: أن الفرد قد يكشف عن ذاته لأشخاص غير جديرين بالثقة، أو المبالغة في كشف الذات الذي يلغي ذاتية الفرد ويجعله كتابًا مفتوحًا للآخرين، أو قد يتم كشف الذات بغير موقفه مما يسبب التعاسة وربما رفض الشخص من الآخرين أحيانًا.

من جانب آخر، يعد متغير جودة الحياة من المفاهيم التي حظيت بتبني واسع على مستوى الاستخدام العلمي والعملية العام في حياتنا اليومية (الأشول، 2005). مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نوعًا ما في مجال علم النفس الإيجابي (رفاعي ومظلوم، 2020). فجودة حياة الفرد هي تقييم ذاتي لصحته ورفاهيته وجزء لا ينفصل عن بيئته الطبيعية والاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها (Leung et al., 2005). وقد عرفها (عبد المعطي، 2005، 5) بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له، في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه".

وجودة الحياة تشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما تقدم له من خدمات متنوعة صحية واجتماعية وتعليمية ونفسية وحسن إدارته للوقت واستفادته منه (منسي وكاظم، 2006). كما أن جودة الحياة تتضمن شعور الفرد الإيجابي بحسن حاله وقدرته على إدارة حياته، واستقلالته وسعيه الدؤوب لتحقيق أهدافه، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والعلاقات الجيدة مع الآخرين (Abbot et al., 2010). وقد أورد سعفان (2011، 489) تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة بأنها "درجة استمتاع الفرد بالإمكانات المتاحة له، والشعور بالرفاهية والرضا، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك". مما سبق، يتضح أن هناك اتفاق بأن جودة الحياة حالة نسبية شاملة لجميع جوانب الحياة وتختلف من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى إذ أنه تقييم ذاتي يرتبط ببيئة الشخص، وهي الشعور العام بالرضا والسعادة. وهذا ما أشارت إليه شقير (2010) من أن مفهوم جودة الحياة لدى الفرد واسع يشتمل على صحته النفسية وتوافقه، نقاؤه بالمستقبل، سعادته ورضاه عن حياته.

ولجودة الحياة أبعاد ثمانية، هي: جودة المعيشة الانفعالية، العلاقات بين الأشخاص، جودة المعيشة المالية، جودة المعيشة الجسمية، محددات الذات، التفاعل الاجتماعي، والحقوق (Schalock, 2004). أما عبد المعطي (2005) قسم أبعاد جودة الحياة إلى جودة الحياة الموضوعية، جودة الحياة الذاتية، وجودة الحياة الوجدانية. ولهذا، فإن الشعور بجودة الحياة أمر نسبي إذ أنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية منها مفهوم الذات والرضا عن الحياة والحالة الاجتماعية والسعادة. كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية منها الإمكانيات المتاحة في بيئة الفرد (أعقاب وزرمان، 2021). ومن ثم تتضمن جودة حياة الفرد تحقيقه للتوافق الجيد مع نفسه ومع الآخرين وعناصر البيئة التي يعيش فيها (الخنجي، 2006).

وفي المملكة العربية السعودية يوجد اهتمام بجودة حياة المواطنين عامة وذلك من خلال أحد برامج الرؤية الوطنية 2030 وهو برنامج جودة الحياة. كذلك على مستوى الجامعات يوجد اهتمام بجودة حياة الطلبة. فقد ذكر (هاشم، 2001) أن هذا الاهتمام جاء نتيجة أن جودة الحياة بأبعادها المختلفة الجسمية والاجتماعية والنفسية ترتبط بقدره الطالب الجامعي على استثمار إمكاناته الكامنة وتطوير طاقاته الإبداعية، فضلاً عن ارتباطها بتقديره لذاته وثقته بنفسه وطموحاته. وأضاف (العطاس وآخرون، 2021) أن أهمية جودة الحياة الجامعية من كافة جوانبها تبرز من خلال الدور البالغ الأهمية الذي تلعبه في دافعية الطلاب للتعلم ومستوى طموحهم، وصقل شخصياتهم الذاتية والاجتماعية والمهنية مما له أثر في نمو ميولهم واستعداداتهم ودوافعهم وطموحهم نحو مستقبلهم، وعدم الاهتمام بكل هذا قد يُعرض الطلاب لصعوبات وتحديات قد تسبب بعض الاضطرابات والصعوبات والاحباطات والقلق العام. ولهذا تعتبر جودة الحياة مرآة عاكسة لدى طلاب الجامعة يشاهدون من خلالها ما يمتلكونه من قدر من الصحة النفسية والجسمية.

مما سبق ذكره، تتضح ضرورة تنمية مهارات طلبة الجامعة في كشف الذات وأهمية تحسين جودة حياتهم وذلك بتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة، ومن بين هذه الأساليب هو الإرشاد السردى. ويعد الإرشاد السردى أحد أساليب الإرشاد النفسى في الموجة الثالثة من الإرشاد المعرفى السلوكى، والذي يتلخص في أن الأفراد يعيدون سرد قصصهم بهدف إيجاد معنى جديد لحياتهم (أرنوط، 2019). وقد طوره مايكل وايت وديفيد ابستون كتنكخ علاجي لمجموعة من المشكلات النفسية (Heywood et al., 2022). ويعتبر فرويد أول معالج سردي إذ كان يستمع إلى قصص مرضاه عندما كان يصفون تجاربهم وخبراتهم (Parry & Doan, 1994).

وقد أشار (Corey, 2015) أن الإرشاد السردى أحد أشكال الإرشاد النفسى الذي يساعد المسترشدين على التعرف على قيمهم، مهاراتهم، معارفهم ومن ثم تُسهم في إعادة سردهم وتآليفهم لقصصهم الحياتية مما يخلصهم من المشكلات التي يعانون منها. ولهذا، فإن رواية الأفراد للقصة تزيد من صحتهم النفسية وتزيد من تركيزهم وتخفف من توترهم وقلقهم (العبيدة، 2019). وذلك لأن الإرشاد السردى يهدف إلى فصل الأفراد عن مشكلاتهم والتعبير عنها بدلاً من كبتها (Ackerman, 2020). إذ أن المرشد في جلسات الإرشاد السردى لا يلقى اللوم على المسترشدين (Morgan, 2000). ولهذا، أكد (Corey, 2015) على أن الإرشاد السردى يقوم فيه المرشد بإقامة علاقة تعاونية ملؤها الاحترام والاهتمام فيها يستمع لقصة المسترشد وي طرح عليه أسئلة ليساعده على اكتشاف ذاته والتعرف على المشكلة التي تؤثر على حياته من خلال حثه على التفكير في المشكلة منفصلة عنه.

ويتكون الإرشاد السردى من عدة خطوات، تبدأ بتفكيك قصة حياة المسترشد ومشكلته وإخراجها عنه، ثم اكتشاف الهوية المخفية من خلال سرد المسترشد لقصته المشبعة بالمشكلات. ولهذا، فإن الإرشاد السردى يعتبر أحد الحركات الفلسفية الواسعة للبناء الاجتماعى وما بعد البنيوية والتي تعتبر أن المعانى التي يصنعها الإنسان في حياته تتشكل من خلال السياق الاجتماعى والثقافى الذي يعيش فيه، ومثل هذه السياقات تؤدي إلى ظهور بعض الخطابات أو الحقائق المسلم بها والتي يبنيناها الأفراد فيما بعد لبناء نسخ منظمة من الواقع في شكل سردي أو كقصص (Combs & Freedman, 2016; White, 2007; White & Epston, 1990).

ولذلك يقترح الإرشاد السردى أن يتم بناء هوية الشخص في شكل بناء متعدد الطبقات. وتوجه هذه القصص الشخصية المسترشد إلى كيف يُفكر ويشعر ويتصرف في حياته، وهذا يتفق مع الاتجاه البنوي حيث تكون علاقة الفرد بمشكلته هي واحدة من القصص العديدة في حياته. ومن ثم عندما يقوم الفرد بسرد قصته فإنه يخفي قصص أخرى عن ذاته تسمى بالقصص المخفية لأنها تخفى عن الأنظار عندما تهيم على الفرد قصة الهوية. وهذه القصص واللغة المكونة لها، لا تصف المسترشد لذاته أو للآخرين فقط (Kantor, 2000; Lainson, 2019). ويفترض الإرشاد السردى أن المسترشدين يعتمدون القصص التي يؤمنون بها كتفسيرات لواقعنا، تُشكل كيفية تفاعلاته في حياته اليومية (Heywood et al., 2022; Howells, 2009; White, 2003).

ويشتمل الإرشاد السردى على ثلاث عمليات. تتمثل العملية الأولى في رسم خريطة تأثير المشكلة على حياتهم وعلاقتهم وذاتهم، وهذا يتضمن تفكيك المشكلة حيث يتم فصلها لغويًا عن ذاته، ويتم تسميتها بناء على المصطلحات القريبة من خبرة المسترشد (White, 2000; Heywood et al., 2022). والعملية الثانية هي إيجاد نتائج فريدة، من خلال العمل مع المسترشد لإيجاد وكشف قصص الهوية التي أخفتها هذه المشكلة المهيمنة على حياته. ويتم تسهيل العثور على نتائج فريدة من خلال التأثير النسبي في رسم المسترشد لخريطة كيفية مواجهته للمشكلة والاستماع المزدوج لتحديد ما هو غائب أو مخفي وضمني في القصة التي يسردها المسترشد عن مشكلته. ومن ثم يُطلب من المسترشد بعد سرد قصته الشخصية بإعادة تأليف المحادثات التي تولد قصص شخصية وتتماشى بشكل أكثر شمولية مع حياة المسترشد (Heywood et al., 2022; Morgan, 2000).

وتتمثل العملية النهائية الثالثة للإرشاد السردى في تعميق الوقائع المخفية الكامنة وراء قصة المشكلة وذلك من خلال مراجعة المرشد لتاريخ تأثير المشكلة عليه

والطرق غير التوافقية التي اتبعتها في مواجهة هذه المشكلة (Archer, 2007; White, 2000). ومن ثم فإن هذا يؤدي إلى خلق معاني جديدة للقصاص الشخصية القديمة أو القصاص القديمة جداً، ويتم تعزيز النتائج الفريدة بشكل أكثر من خلال استكشاف الارتباط بقيم المسترشد وأماله وأحلامه ونواياه ومستقبله المحتمل (White, 2007). وفي هذه العملية يتم دعوة الأشخاص المهمين في حياة المسترشد للحضور للجلسات من خلال ممارسة إعادة الانضمام للمحادثات، والتي تهدف إلى تقديم قصص شخصية غنية بذكريات الأحداث يظهر فيها المسترشد قيمه ومهاراته وخصائصه والتي تتفق مع الوقائع التي تم الكشف عنها (Morgan, 2000; Combs & Freedman, 2016; White, 2011). ولهذا، يستخدم الإرشاد السردي كتابة الرسائل العلاجية لتوسيع نطاق المحادثة العلاجية بين الجلسات مع التركيز على توثيق النتائج الفريدة، من خلال تحفيز المزيد من التأملات. ويمكن أيضاً إرسال رسائل إلى أفراد الأسر أو الأشخاص القريبين من المسترشد، لدعوتهم لحضور الجلسات أو الطقوس الاحتفالية، والتي يطلق عليها اسم "الفرق العاكسة" (White, 2000; White & Epston, 2016).

مشكلة البحث:

يمثل الشباب الجامعي قوة الأمة ونهضتها والإرادة الفعالة في عمليات التغيير الاجتماعي والاقتصادي والثقافي، وتزداد أهمية هذا القطاع من أبناء الجيل في كونه يمثل إحدى الشرائح الاجتماعية المعفمة بالحيوية والنشاط وتقع عليه مهام تطوير المجتمع وديمومة حركته إلى الأمام وتظل إمكانية تحقيق هذه المهمات مرهونة بقدرات الشباب المثقف على تحمل ذلك (الطريا، 2001).

وطالبة الجامعة يمثلون الشريحة الأكبر في المجتمع السعودي، وهم الثروة الحقيقية لأي مجتمع، فهم قادة المستقبل، وسواعد النهضة والحضارة الجديدة، إلا أنهم في الأونة الأخيرة وقع على كاهلهم العديد من المشكلات والضغوط التي ضعفت قواهم، مما يحتم على الباحثين ضرورة بذل المزيد من الجهود البحثية للتعرف على الأسباب والعلاج والوقاية لهذه المشكلات. بل كذلك كل أفراد المجتمع ومؤسساته وعلى رأسها إدارة الجامعات لتفعيل دورها في تنمية شخصية الطلبة وتمكينهم النفسي (الوليدي وأرنوط، 2019).

لهذا، نجد اهتمام الجامعات اليوم ينصب على بناء شخصية الطالب من كافة النواحي، من أجل التخطيط لمستقبله وبناء جيل واع سليماً ومعافى نفسياً، يتمكن من التواصل الدائم مع محيطه، وهذا يتطلب بناء شخصية الطالب ليكون قادر على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة (بني ملحم والطوالة، 2020). فالشباب الجامعي من القطاعات المهمة بالمجتمع إذ يمثل قوة الأمة والإرادة الفعالة في عملية التغيير، ويمثل إحدى شرائح المجتمع المعفمة بالنشاط وتقع عليه مهام تطوير المجتمع، وهذا لا يتحقق إلا بإعدادهم إعداد سليم متكامل (الطريا، 2001).

هذا من جانب، ومن جانب آخر فإن الأسر غرست في أبنائهم منذ الصغر على إخفاء مشاعرهم وأرائهم وأفكارهم، وهذا من شأنه أن يولد العديد من المشكلات والضغوط النفسية؛ فيتولد عنه نقص الخبرة في كيفية التعامل مع المشكلات مما يسهم في وقوع بعض الشباب بأخطاء أثناء تفاعلهم مع الآخرين. فضلاً عما يشهده العالم اليوم من ثورة في مجال الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات (الخرشة والرابعة، 2018). فقد ورد في سليمان والدحادنة (2006) أن كشف الذات يُعد انعكاساً للإطار المرجعي الذي يتبناه الفرد والتنشئة الاجتماعية والأسرية التي نشأ بها، والثقافة التي ينتمي إليها، وبالتالي الدور الذي يقوم به.

كذلك، هناك الكثير من المشكلات والصراعات التي ربما تنشأ عن تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض، والتي قد تكون بسبب الفروق في عملية الإدراك وكذلك التباين في نمط العلاقة وطبيعته، إذ أن كل فرد يدرك العالم من حوله وعلى أساس خبراته وشخصيته وميوله واتجاهاته والطريقة التي يرغب أن يتصل بها مع البيئة المحيطة (نصر الله، 2001).

وباستعراض البحوث والدراسات السابقة عن مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة، أوضحت نتائج الدراسات مثل دراسة (برديول، 2021؛ الخرشة والرابعة، 2018؛ العمري وجرادات، 2014؛ الوليدي وأرنوط، 2019) بأن مستوى كشف الذات لدى طلبة الجامعة جاء بمستوى متوسط. لذا، فإن طلبة الجامعة بحاجة لتنمية مهاراتهم لكشف ذواتهم بطريقة إيجابية، وهذا لأن كشف الذات كما أشار (Rousseau, 2005) طريقة للحصول على معلومات عن الآخرين ومن ثم يساعد الفرد على التنبؤ بأفكارهم وتصرفاتهم.

كذلك فيما يتعلق بمستوى جودة حياة لطلبة الجامعة، توصلت البحوث والدراسات السابقة إلى أن جودة الحياة ككل أو بعض أبعادها جاء بمستوى متوسط، مثل دراسة (الشيخ، 2020؛ عيادي وكشيشب، 2018)، كما توصلت بعض الدراسات إلى أن الذكور أعلى في جودة الحياة من الإناث، مثل دراسة (الغامدي، 2017؛ العجمي، 2015؛ العنزي، 2013؛ النجار والطلاء، 2014).

وقد أجريت عدد قليل جداً من البحوث والدراسات التي كشفت نتائجها عن فاعلية الإرشاد النفسي في تنمية كشف الذات وبقاء أثره خلال فترة المتابعة. فقد توصلت نتائج دراسة الخزاعلة (2015) عن فعالية برنامج إرشاد قائم على المنحنى الأدلري في تنمية كشف الذات لدى المعلمين. كذلك أوضحت نتائج دراسة محمود (2018) فعالية برنامج إرشادي أسري جمعي قائم على اللعب في خفض الشعور بالوحدة ورفع مستوى كشف الذات لدى المراهقات المدمنات على الإنترنت.

كذلك، في إطار تحسين جودة حياة لدى طلبة الجامعة أسفرت نتائج عدد من البحوث والدراسات عن فعالية الإرشاد في تحسين جودة حياة طلبة الجامعة. توصلت دراسة الفليت (2012) إلى فعالية برنامج إرشادي في تحسين ثقافة الحوار وجودة حياة طلبة الجامعة. توصلت دراسة أبو زيد (2012) إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية جودة حياة المراهقين. بالمثل، أشارت نتائج دراسة التخانية (2015) إلى فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع لتحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل لدى الطلبة من الأسر المفككة في محافظة الكرك وكذلك بقاء أثره في فترة ما المتابعة. كما توصلت نتائج دراسة الولاني (2016) إلى فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة حياة طالبات الجامعة. وفي ذات السياق، توصلت نتائج دراسة عبد الرزاق والطنطاوي (2020) إلى فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تقرير المصير وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين.

بالمثل، أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات عن فعالية الإرشاد السردي في خفض المشكلات والاضطرابات النفسية لدى فئات مختلفة من أفراد المجتمع. فقد أوضحت النتائج فعاليته مع الأطفال مثل دراسة (جلالي وآخرون، 2019)، ومع المتزوجين مثل دراسة (Yeganehfarzand et al., 2019)، ومع المراهقين مثل دراسة (العبيد، 2019)، وأيضاً مع المطلقات والأرامل، مثل دراسة (بركات، 2017) في خفض العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب اضطراب الشره العصبي والاندفاعية، تحسين العلاقات الاجتماعية والحد من الصراعات، تحسين الرضا الزوجي، وتحسين الرفاهية النفسية.

وفي ضوء توصية دراسة جرادات (1995)، ودراسة ذياب (2005) ودراسة الوليدي وأرنوط (2019) بضرورة التوسع في دراسة كشف الذات لدى طلبة الجامعة، إذ أنه موضوع مهم يؤثر انخفاضه على صحة الفرد النفسية والجسمية وتنمية مهارات طلبة الجامعة في كشف الذات الإيجابي. وما أكدته (Derlega et al., 1993) من أن كشف الذات له أهمية كبيرة إذ يقوم بوظائف متعددة في العلاقات الاجتماعية؛ منها نمو العلاقات بالإضافة على الصدق الاجتماعي، والحصول على التغذية الراجعة من الآخرين عن أفكارنا ومشاعرنا، والحصول على المساعدة لمواجهة مشكلات الحياة، بالإضافة للدور الذي يلعبه كشف الذات في عملية الضبط الاجتماعي، وتقديم المعلومات المختارة عن الذات لتكوين انطباعات جيدة. وكذلك في ضوء ما وجدته الدراسات والبحوث السابقة التي جاء ذكرها سابقاً

من وجود مستوى متوسط من كشف الذات وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. هذا فضلاً عن النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبرامج التي تهتم بتنمية كشف الذات وتحسين جودة حياة طلبة الجامعة عامة، وكذلك ندرة البحوث والدراسات التي تهتم بقياس فاعلية البرامج الإرشادية التي تقوم على الإرشاد السردى والتحقق من بقاء أثرها خلال فترة المتابعة في البيئة العربية. وكما ساهمة للبحث العلمي في تحقيق أهداف الرؤية الوطنية للمملكة وبرنامج تنمية القدرات البشرية الذي يستهدف إعداد جيل قادر على المنافسة العالمية، فإن البحث الحالي يسعى للتحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد السردى في تنمية كشف الذات وتحسين جودة حياة طلبة الجامعة، وقياس حجم أثر هذا البرنامج في المتغيرات التابعة التي تمثلت في كشف الذات وجودة الحياة، وكذلك التحقق من بقاء أثره بعد الانتهاء من تنفيذه أي خلال فترة المتابعة.

أسئلة البحث:

بناء على ما سبق ذكره من أدبيات نظرية حول موضوع البحث، يمكن طرح السؤال الرئيس الآتي:

"ما فاعلية برنامج قائم على الإرشاد السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة؟". وينبثق من هذا السؤال الرئيسي عدة أسئلة فرعية، كالاتي:

- 1- هل تختلف متوسطات درجات القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس كشف الذات؟
- 2- هل تختلف متوسطات درجات القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة؟
- 3- هل تختلف متوسطات درجات القياس البعدى لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس كشف الذات؟
- 4- هل تختلف متوسطات درجات القياس البعدى لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس جودة الحياة؟
- 5- هل تختلف درجات القياسين البعدى والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس كشف الذات؟
- 6- هل تختلف درجات القياسين البعدى والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلي:

- 1- تصميم برنامج قائم على الإرشاد السردى لتنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- 2- التحقق من فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- 3- التعرف على بقاء أثر البرنامج الإرشادى السردى بعد الانتهاء من تطبيقه.

أهمية البحث:

- 1- يعد هذا البحث من باكورة البحوث والدراسات التي تهدف إلى إعداد برنامج قائم على الإرشاد السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة في حدود ما تم التوصل إليه من مسح للدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث.
- 2- تنبع أهمية هذا البحث من موضوعه وهو فاعلية الإرشاد السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، إذ يوجد نقص في الاهتمام البحثي بالبرامج القائمة على الإرشاد السردى عامة وفي تنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة خاصة.
- 3- في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات تقيد المسؤولين عن الإرشاد الطلابي في تخطيط البرامج الإرشادية لتنمية كشف الذات الإيجابي لدى الطلبة وتحسين جودة حياتهم.

مصطلحات البحث:

1- كشف الذات: Self-Disclosure

عرف سليمان والدحادحة (2006، 23) كشف الذات بأنه "مشاركة الآخرين بمعلومات شخصية وسرية لمواضيع مختلفة تشمل جوانب الحياة المختلفة، كالاتجاهات والاعتقادات والأفكار والصراعات والحاجات وغيرها".

وتتبنى الباحثة التعريف الإجرائي الذي وضعه الوليدي وأرونوط (2019، 12) لكشف الذات بأنه " قدرة الفرد على التعبير الصريح للآخرين وجهاً لوجه أو على الأنترنت عن آراءه وأفكاره واتجاهاته وقيمه وشخصيته وتفضيلاته ومخاوفه وطموحاته وتطلعاته وأماله وما يريد تغييره وتقديمه لمعلومات عن نفسه من الناحية الشخصية والاجتماعية والدراسية بوضوح وصراحة دون تضليل أو تزييف متعمد من أجل تقوية علاقاته بالآخرين من جهة وزيادة الاندماج والترابط وتحمل المسؤولية، ومن جهة أخرى للتنفيس الانفعالي والتخلص من المشاعر السلبية التي قد تتسبب في نقص التوازن والتوافق.

وكشف الذات في هذا البحث يتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الفرد في المقياس الذي أعده (الوليدي وأرونوط، 2019) لقياس كشف الذات لطلبة الجامعة.

2- جودة الحياة: Quality of Life

عرف عزب (2004، 578) جودة الحياة بأنها "ذلك الإحساس الكلي بالسعادة العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي الموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والأكاديمية والجسمية معاً".

وتعرف جودة الحياة إجرائياً في هذا البحث بأنه "شعور طالب الجامعة بالرضا عن حياته عامة ويتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الاتجاه نحو التطرف الذي أعده الباحثة".

3- البرنامج القائم على الإرشاد السردى: The Program based on narrative counseling

عرف زهران (2005، 499) البرنامج الإرشادي بأنه "مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والتوافق والصحة النفسية".

وتعرف الباحثة البرنامج القائم على الإرشاد السردى لتنمية كسب الذات وتحسين جودة الحياة إجرائياً بأنه "جلسات تدخلية مخططة منظمة وفق أسس علمية، تشتمل على مجموعة من الإجراءات والأنشطة في ضوء الإرشاد السردى، تتناسب مع خصائص النمو لطلبة الجامعة، وتنفذ وفق قواعد وأخلاقيات مهنة الإرشاد، وتهدف إلى تنمية كسب الذات وتحسين جودة الحياة باستخدام فنيات الإرشاد السردى مثل سرد القصة الشخصية، تفكيك المشكلة وإخراجها، إعادة تأليف القصة، رسم خريطة تأثير المشكلة، توثيق الشواهد والنتائج، تعزيز النتائج الفريدة، نافذة جوهري وغيرها".

فروض البحث:

بناء على الأدبيات النظرية لموضوع البحث والنتائج التي توصلت إليها البحوث والدراسات السابقة، تم صياغة الفروض الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس كسب الذات لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كسب الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس كسب الذات.
6. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة.

منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، والقياس القبلي والبعدي والتتبعي. تمثل المتغير المستقل في البرنامج القائم على الإرشاد السردى، والمتغير التابع هو كسب الذات وجودة الحياة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الحالي من طالبات جامعة الملك خالد للعام الدراسي 1443/1444 هـ.

عينة البحث:

طوقت الباحثة مقياس كسب الذات (إعداد الوليدي وأرنوط، 2019) ومقياس جودة الحياة (إعداد أرنوط، 2019) على عينة مكونة من (138) من طالبات جامعة الملك خالد. ثم اختارت الباحثة منهن وبطريقة قصدية الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس كسب الذات وجودة الحياة، وقد بلغ عددهن (26) طالبة، تراوحت أعمارهن بين (18- 22) عام، بمتوسط عمري قدره (20.346) عام وانحراف معياري (1.441). تم تقسيم عينة البحث بالتساوي في مجموعتين، أحدهما المجموعة الضابطة والأخرى المجموعة التجريبية، كل مجموعة تكونت من (13) طالبة، ثم تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في كل من متغير العمر والمتغيرات التابعة كسب الذات وجودة الحياة قبل تنفيذ البرنامج؛ وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent T-test، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول 1: اختبار ت لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من العمر وكسب الذات وجودة الحياة قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي

| البعدي | المجموعة | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | مستوى الدلالة |
|-------------|----------|----|---------|-------------------|-------------------|---------------|
| العمر | ضابطة | 13 | 20.231 | 1.691 | 0.401 | 0.692 |
| | تجريبية | 13 | 20.461 | 1.983 | | |
| كسب الذات | ضابطة | 13 | 131.461 | 7.043 | 0.218 | 0.829 |
| | تجريبية | 13 | 130.923 | 5.438 | | |
| جودة الحياة | ضابطة | 13 | 47.923 | 2.326 | 0.629 | 0.790 |
| | تجريبية | 13 | 47.615 | 3.404 | | |

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في كل من العمر وكسب الذات وجودة الحياة قبل تنفيذ البرنامج، وهذا يعني تحقق التكافؤ إحصائياً بين أفراد المجموعتين.

أدوات البحث:

أ. استمارة البيانات الديموغرافية: (إعداد الباحثة) استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

أعدت الباحثة استمارة بيانات ديموغرافية فيما يتعلق بالعمر، والمستوى الدراسي والتخصص والكلية، وذلك من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الخصائص الديموغرافية قبل تطبيق البرنامج وذلك بالضبط الاختباري.

ب- مقياس كسب الذات (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2019)

أعدته الوليدي وأرنوط (2019)، لقياس كسب الذات لدى طلبة الجامعة. يتكون المقياس من 36 عبارة مصاغة في صورة تقرير ذاتي تتناسب مع طبيعة

المستجيبين. تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة من طلبة البكالوريوس بجامعة الملك خالد المسجلين للدراسة للعام الجامعي 1437/1438هـ. ويتم الإجابة عنها باختيار أحد خمس بدائل (كثيراً، أحياناً، قليلاً، نادراً، أبداً). ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 90 - 450 درجة. وتميز المقياس بمؤشرات ثبات وصدق جيدة، إذ تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، فقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد بين (0.405 - 0.776)، كذلك بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (0.743)، كذلك بلغت قيمة ثبات التجزئة النصفية سبيرمان- براون 0.944، وثبات التجزئة النصفية 0.769.

ونظراً لأن مقياس كشف الذات الذي أعده الوليدي وأرنوط (2019) حديث وتم حساب خصائصه السيكومترية على طلبة جامعة الملك خالد وه نفس مجتمع البحث الحالي، لذلك لا حاجة للباحثة أن تعيد حساب الخصائص السيكومترية على عينة استطلاعية من طلبة جامعة الملك خالد، ولذلك ستعتمد على خصائصه السيكومترية لمعدا هذا المقياس.

ج-مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (إعداد الباحثة)

أعدت الباحثة مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وذلك نظراً لعدم توافر مقاييس تتناسب مع أهداف البحث الحالي ومع البيئة السعودية لطلبة الجامعة. في حدود علم الباحثة. وذلك بعد أن اطّلت الباحثة على الأدبيات النظرية لموضوع البحث من إطار نظري ودراسات السابقة وكذلك المقاييس التي تقيس جودة الحياة. ويتكون المقياس الحالي من (20) فقرة يتم الإجابة عنها باختيار أحد خمس بدائل وفقاً لمقياس ليكرت المتدرج (تنطبق تماماً، تنطبق، محايد، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً)، ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 إلى 100 درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- 1- صدق المحكمين: عرضت الباحثة الصورة الأولية المكونة من 20 عبارة على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والقياس النفسي، وقد تم أجرت الباحثة تعديلات على بعض الفقرات.
- 2- كذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول 2: معاملات الارتباط بين فقرات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة والدرجة الكلية للمقياس

| العبارة | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|
| 1 | **0.393 | 11 | **0.574 |
| 2 | **0.412 | 12 | **0.464 |
| 3 | **0.520 | 13 | **0.601 |
| 4 | **0.459 | 14 | **0.551 |
| 5 | **0.446 | 15 | *0.316 |
| 6 | *0.339 | 16 | **0.529 |
| 7 | *0.279 | 17 | **0.468 |
| 8 | **0.464 | 18 | **0.502 |
| 9 | *0.335 | 19 | *0.645 |
| 10 | **0.580 | 20 | **0.498 |

** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق (2) أن جميع معاملات ارتباط فقرات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة مع الدرجة الكلية للمقياس موجبة وذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01، 0.05) حيث تراوحت بين (0.279 إلى 0.645)، مما يشير إلى تمتع مقياس جودة الحياة بالاتساق الداخلي.

- 3- كما قامت الباحثة بحساب ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة، قد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.853) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.829) والتجزئة النصفية جتمان (0.828) للمقياس، وهي معاملات ثبات مقبولة مما يشير إلى ثبات مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة المعد في هذا البحث.

مواد البحث: تمثلت مواد البحث في البرنامج الذي يقوم على الإرشاد السردى الذي أعدته الباحثة، لتنمية كسب الذات الإيجابي وجودة الحياة لطلبة الجامعة، وفيما يلي شرح هذا البرنامج بالتفصيل:

برنامج قائم على الإرشاد السردى لطلبات الجامعة:

التخطيط العام للبرنامج: اشتمل تخطيط البرنامج القائم على الإرشاد السردى على إعداد أهدافه العامة والإجرائية وتحديد مدته الزمنية وعدد جلساته وزمن كل منها، وفتياته وأنشطته التي تتناسب مع أفراد المجموعة التجريبية وخصائصهن النمائية واحتياجاتهن.

مصادر بناء البرنامج: بني هذا البرنامج بالاعتماد على الأطر النظرية والبحوث والدراسات التي اهتمت بدراسة متغيرات كشف الذات وجودة الحياة لطلبة الجامعة، وكذلك الأدبيات النظرية للإرشاد السردى وفعالته.

التصور النظري للبرنامج: من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة عن كشف الذات وجودة الحياة لطلبة الجامعة وخصائص هذه المرحلة النمائية، وما قد يؤثر في جودة حياتهم من عوامل، حدد الباحث أهداف البرنامج الإرشادي السردى وفتياته وأنشطته.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج: يقوم البرنامج الإرشادي السردى الذي أعدته الباحثة لتنمية كسب الذات وتحسين جودة الحياة على مجموعة من الأسس التي

تتمثل في الثبات النسبي وإمكانية التنبؤ وقابلية سلوك طالبات المرحلة الجامعية للتعدّل، واستعدادهن للتوجيه والإرشاد وحققن في تلقي خدماته، وحققن في تقرير مصيرهن، وقد أخذت الباحثة موافقة أفراد المجموعة التجريبية على المشاركة في البحث والالتزام بأخلاقيات الإرشاد الجمعي أثناء الجلسات بعد توضيحها لهن والهدف من البرنامج ومدته الزمنية التي يستغرقها وعدد جلساته وأهمية حضور هذه الجلسات لهن. كما حرصت الباحثة على التفاعل من المشاركات بالبرنامج والحوار المتبادل والرد على استفساراتهن وأسئلتهن وشرح كل فنية قبل تنفيذها وتوضيح الفائدة منها.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

تنمية كشف الذات الإيجابي وتعزيز جودة حياة طالبات المرحلة الجامعية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

1. أن تتعرف المشاركات على مفهوم كشف الذات وأنواعه وأهميتها.
2. أن تضع المشاركات تعريف لمفهوم جودة الحياة للطالبة الجامعية وأبعادها ومؤشراتها.
3. أن تتدرب المشاركات على النظر لمشكلاتهن كأجزاء منفصلة عن شخصيتهن وليست جزء منهن.
4. أن تتدرب المشاركات على سرد قصص حياتهن الشخصية.
5. أن تتدرب المشاركات على تفكيك قصص حياتهن المملوءة بالمشكلات.
6. أن تتدرب المشاركات على كشف ذاتها إيجابياً مع ضرب أمثلة من الحياة.
7. أن تكتب المشاركات قصص بديلة لقصص حياتهن التي بها مشكلات..
8. أن تتدرب المشاركات بإعطاء معنى جديد لحياتهن من خلال هذه القصص البديلة لحياتهن.
9. أن تتدرب المشاركات على وضع خطة لحياتهن لتحقيق التوازن في جوانب حياتهن المختلفة الدراسية والأسرية والاجتماعية والمالية والصحية وغيرها لتعزيز جودة حياتهن.
10. أن تتدرب المشاركات على الحفاظ على التغييرات الإيجابية في كشفهن لذواتهن، وجودة حياتهن بمختلف جوانبهن

مر تطبيق البرنامج بعدة مراحل، هي: مرحلة التهيئة والتعارف وإقامة علاقة إرشادية أساسها الود والثقة والاحترام، وشرح نبذة عن أسلوب الإرشاد السردى وعدد جلسات البرنامج ومدته الزمنية وعدد جلساته، ثم توقيع العقد الإرشادي (تمثلها الجلسة الأولى). ثم انتقلت الباحثة لإلقاء الضوء على المشكلة الأساسية وشرح مفهوم كشف الذات وأنواعه وكذلك جودة الحياة ومؤشراتها وأهميتها تمثلها (الجلسة الثانية والثالثة). ثم مرحلة العمل والبناء وهي مرحلة تغيير وتعديل سلوك المشاركات بالبرنامج فيما يتعلق بكشف الذات وجودة حياتهن من خلال استخدام فنيات الإرشاد السردى وأنشطته وذلك من الجلسة الرابعة إلى الحادية عشر. ثم يلي ذلك مرحلة إنهاء البرنامج للوقوف على التغييرات الإيجابية في سلوك المشاركات في كشف الذات وجودة الحياة وشكرهن على الالتزام بحضور جلسات البرنامج وحل الواجبات المنزلية والالتزام بقواعد الإرشاد الجماعي ثم تطبيق استمارة تقييم البرنامج وتطبيق القياس البعدي وتحديد موعد لجلسة القياس التتبعي وأهميته.

المدة الزمنية للبرنامج: تكون البرنامج القائم على الإرشاد السردى الذي أعدته الباحثة لتنمية كشف الذات الإيجابي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة والذي تكون من (12) جلسة يطبق بالطريقة الجماعية، واستمر تنفيذه لمدة شهر ونصف بواقع جلستين في الأسبوع، وتستغرق الجلسة الإرشادية لمدة ساعتين. وقد استمر تنفيذ البرنامج بدءاً من تاريخ 2022/10/12 إلى 2022/11/18.

الفنيات المستخدمة: طبقت الباحثة البرنامج القائم على الإرشاد السردى بصورة جماعية على أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة، باستخدام مجموعة من الفنيات، هي: المحاضرة، الحوار والنقاش، إعادة تأليف القصة، تغريب المشكلة، توثيق الشواهد والنتائج، تعزيز النتائج الفريدة، رسم خريطة تأثير المشكلة، نافذة جوهاري، التغذية الراجعة، التشكيل، النمذجة، سرد القصص الشخصية، تفكيك المشكلة وإخراجها، الأسئلة السقراطية، الوعي بالذات، إعادة الانضمام للمحادثات، الواجب المنزلي.

أدوات البرنامج: استمارة تقييم الجلسة الإرشادية، استمارة تقييم البرنامج الإرشادي، استمارة الواجب المنزلي، جهاز حاسب آلي، أقلام وأوراق، مقياس كشف الذات، مقياس جودة الحياة، استمارة العقد الإرشادي، استمارة توقعات المسترشدة.

تقويم البرنامج: قامت الباحثة بتقويم البرنامج القائم على الإرشاد السردى، من خلال القياس قبلي وذلك بتطبيق مقياس كشف الذات لطلبة الجامعة (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2019) ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (إعداد: الباحثة)، على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وكان ذلك بتاريخ 2022/10/12. وتقويم مرحلي أثناء تنفيذ البرنامج إذ كانت الباحثة أثناء تنفيذ الجلسات الإرشادية حريصة على ألا تنتقل من نشاط إلى آخر إلا بعد التأكد من إتقان المشاركات للنشاط السابق، كذلك شرح الفنية وكيفية تنفيذها وأهميتها للمشاركات. وقامت الباحثة أيضاً بتقييم المشاركات لكل جلسة فور الانتهاء من تنفيذها للتأكد من تحقيق أهدافها، ثم تقييم البرنامج ككل بعد الانتهاء من تنفيذ كافة جلساته بتطبيق استمارة تقييم البرنامج، وتطبيق مقياس كشف الذات وجودة الحياة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وكان ذلك بتاريخ 2022/11/18. كما نفذت الباحثة القياس التتبعي بتاريخ 2022/12/19، إذ جرى فيها إعادة تطبيق مقياس كشف الذات وجودة الحياة على أفراد المجموعة التجريبية فقط للتأكد من بقاء استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي وجود الحياة لدى المشاركات من طلبة الجامعة (جدول 3 ملخص لجلسات البرنامج).

جدول 3: ملخص لجلسات البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لمعلمات المرحلة الثانوية

| الجلسة | موضوع الجلسة | أهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة |
|--------|--------------|---|-------------------|
| الأولى | تمهيد | - بناء علاقة إرشادية وتوفير جو من الود والثقة، والتعارف بين الباحثة | |

| | | | |
|---|---|--|---------------------------------|
| الحوار والنقاش المحاضرة | والمشاركات في البرنامج. التعريف بالبرنامج من حيث أهدافه ومدته الزمنية ومدة الجلسة وسير الجلسات ومكان التطبيق. التعرف على احتياج المشاركات من البرنامج الإرشادي. توقيع العقد الإرشادي من المشاركات بالبرنامج وموافقتهم. | وتعارف | |
| المحاضرة الحوار والنقاش طرح الأسئلة السقراطية التغذية الراجعة الواجب المنزلي | أن تتعرف المشاركات على مفهوم كشف الذات وأنواعه وأهميته لهن. أن تحدد المشاركات الفروق بين كشف الذات بطريقة إيجابية وفوائده لهن، وكشف الذات السلبي وأضراره. أن تتعرف المشاركات على نافذة جوهاري مع تطبيقها على شخصية كل منهن لزيادة وعيهم بذواتهن. واجب منزلي بعنوان "نافذتي وأسرار شخصيتي" | كشف الذات الإيجابي | الثانية |
| المحاضرة الحوار والمناقشة الوعي بالذات طرح الأسئلة التغذية الراجعة | مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. أن تصل المشاركات إلى تعريف لمفهوم لجودة حياتهن الشخصية والأكاديمية والاجتماعية. أن تتضح للمشاركات مؤشرات جودة الحياة لتحديد درجة جودة حياتها مقارنة بأفراد المجموعة الإرشادية. أن تدرك المعلمة العلاقة بين كشف ذاتها إيجابيًا وتحقيقها حياة جيدة في مختلف جوانب حياتهن. الواجب المنزلي "ماذا يضرنني إذا حدثت الآخرين عني في كل شيء" | جودة حياتي | الثالثة |
| الحوار والنقاش سرد القصص الشخصية رسم خريطة تأثير المشكلة الأسئلة السقراطية التغذية الراجعة الواجب المنزلي | مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. أن تسرد المشاركات قصتها في الحياة. أن تكتب المشاركات عنوان لقصتها. واجب منزلي "أقرئيني حتى تعرفي أنا من" | قصتي باختصار | الرابعة |
| الحوار والمناقشة الأسئلة السقراطية تفكيك المشكلات وإخراجها إعادة تأليف القصة الواجب المنزلي | مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. أن تتدرب المشاركات على تفكيك قصتها المصبوغة بالألم والحزن والمشكلات وإعادة النظر للجانب المشرق فيها. واجب منزلي "ارسمي حياتك شمس من جديد" | لقصتي رغم قسوتها وجه مشرق كالشمس | الخامسة |
| الحوار والنقاش تغريب المشكلة إعادة تأليف القصة الأسئلة السقراطية التغذية الراجعة تعزيز النتائج الفريدة الواجب المنزلي | مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. تدريب المشاركات على فصل مشكلاتهن عن شخصيتهن. واجب منزلي بعنوان "اليرحل الظلام عن حياتي" | مشكلاتي لا تعبير عن شخصيتي | السادسة |
| الحوار والنقاش إعادة تأليف القصة إعادة الانضمام للمحادثات توثيق الشواهد والنتائج الأسئلة السقراطية تعزيز النتائج الفريدة واجب منزلي | أن تتدرب المشاركات على إعادة صياغة قصص حياتهن من جديد. أن تتدرب المشاركات على تذكر الأحداث لإظهار قيمهن ومهارتهن الشخصية وتعزيز النتائج الفريدة. واجب منزلي "حياتي الجديدة". | إعادة صياغة نص قصصي يهديني جودة حياتي | السابعة والثامنة والتاسعة |
| الحوار والنقاش نافذة جوهاري إعادة تأليف القصة الأسئلة السقراطية سرد القصص الشخصية تعزيز النتائج الفريدة التغذية الراجعة | مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. تدريب المشاركات على اكتشاف طرق جديدة لتحقيق جودة حياتها. تدريب المشاركات على إعادة التخطيط لحياتهن الأكاديمية والشخصية والاجتماعية. تدريب المشاركات لبناء هدف ابداعي للتوازن بين جوانب حياتهن وتحقيق حياة جيدة. تدريب المشاركات على حل المشكلات. | خططي لحياة جيدة | العاشرة |
| الحوار والنقاش التشكيل التغذية الراجعة تعزيز النتائج الفريدة | تدريب المشاركات على الالتزام بالسلوكيات الإيجابية التي تعلموها بالجلسات. تدريب المشاركات على المحافظة على مؤشرات جودة حياتها في كافة المجالات. الاتفاق مع المشاركات على المحافظة على استخدام مهارات كشف الذات الإيجابي الذي يحقق لهن الفوائد ومنها جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية. | الالتزام سر استمرار الحياة الجيدة | الحادية عشر |

| | | | |
|--|---|---------------------|----------------|
| الحوار والنقاش التغذية الراجعة التعزيز | الوقوف على تحقق الأهداف الإجرائية للبرنامج من خلال الوقوف على التغيرات الإيجابية في شخصية المشاركين. تعزيز التغيرات الإيجابية التي اكتسبها المشاركون خلال جلسات البرنامج. شكر الطالبات المشاركات على التزامهن وتفاعلهن في أنشطة وواجبات البرنامج. إعادة تطبيق مقياس كشف الذات (الوليدي وأرنوط) ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة). | الإنهاء والتقويم | الثانية عشر |
|--|---|---------------------|----------------|

صدق البرنامج: عرضت الباحثة البرنامج بكافة جلساته وإجراءاته وأنشطته وواجباته على عدد (5) من المحكمين ممن لهم خبرة في مجال إعداد برامج الإرشاد السردي لإبداء رأيهم حول عدد الجلسات ومدتها وأهدافها وبنيتها وأنشطتها، وذلك في ضوء الهدف العام والأهداف الإجرائية للبرنامج. وقد حصل البرنامج على نسبة موافقة من المحكمين مع اقتراح دمج الجلسات السابعة والثامنة والتاسعة وتعديل عنوانها لتشابه أهدافها الإجرائية، وقد قامت الباحثة بالتعديلات في ضوء آراء المحكمين من ذوي الخبرة

الأساليب الإحصائية:

بعد التحقق من اعتدالية توزيع درجات أفراد عينة البحث بمجموعته التجريبية والضابطة في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي، واتضح إنه يتبع التوزيع الطبيعي، فإنه تقرر استخدام الإحصاء البارامتري من المتوسط والانحراف المعياري واختبار "ت" T test لدراسة الفروق لمجموعتين مستقلتين ومجموعتين مترابطين، كذلك معادلة كوهين لحساب حجم أثر البرنامج القائم على الإرشاد السردي في المتغيرات التابعة وهي: كشف الذات وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

لاتخاذ القرار الإحصائي بالأساليب المناسبة للتحقق من فروض البحث، استخدمت الباحثة اختبار شابيرو-ويلك وذلك نظرًا لصغر حجم عينة البحث (13 ضابطة و13 تجريبية) وذلك للتحقق من طبيعة توزيع درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لكشف الذات وجودة الحياة، وكذلك لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي لكشف الذات وجودة الحياة، وأظهرت النتائج تحقق اعتدالية توزيع الدرجات، ولهذا اتخذت الباحثة قرار باستخدام الأساليب الإحصائية البارامتري لاختبار فروض البحث، والنتائج موضحة في جدول (4) و(5):

جدول (4): نتائج اختبار شابيرو-ويلك لاختبار اعتدالية توزيع درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس كشف الذات

| المجموعة | القياس | اختبار شابيرو ويلك | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------|---------|--------------------|-------------|---------------|
| الضابطة | القبلي | 0.929 | 13 | 0.332 |
| | البعدي | 0.955 | | |
| التجريبية | القبلي | 0.909 | 13 | 0.176 |
| | البعدي | 0.940 | | |
| | التتبعي | 0.944 | | |

يتضح من جدول (4) لنتائج اختبار شابيرو-ويلك اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس كشف الذات؛ إذ إن مستوى الدلالة أكبر من 0,05؛ مما يشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الاعتدالي.

جدول 5: نتائج اختبار شابيرو-ويلك لاختبار اعتدالية توزيع درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس جودة الحياة

| المجموعة | القياس | اختبار شابيرو ويلك | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------|---------|--------------------|-------------|---------------|
| الضابطة | القبلي | 0.938 | 13 | 0.436 |
| | البعدي | 0.921 | | |
| التجريبية | القبلي | 0.953 | 13 | 0.638 |
| | البعدي | 0.913 | | |
| | التتبعي | 0.912 | | |

يتضح من جدول (5) لنتائج اختبار شابيرو-ويلك اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة؛ إذ إن مستوى الدلالة أكبر من 0,05؛ مما يشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الاعتدالي.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس كشف الذات لصالح القياس البعدي". تم اختبار صحة فرض البحث الأول باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين Paired samples T-test لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كشف الذات، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 6: اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكشف الذات

| البعد | القياسات | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودلالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------|----------|----|---------|-------------------|--------------------|-------------|---------------|
| كشف الذات | قبلي | 13 | 130.923 | 5.438 | 31.202 | 12 | 0.000 |
| | بعدي | 13 | 182.308 | 3.198 | | | |

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كشف الذات لصالح القياس البعدي. مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على الإرشاد السردي في تنمية كشف الذات لدى طالبات الجامعة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة، لصالح القياس البعدى". تم التحقق من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين Paired Samples T-test للكشف عن طبيعة ودلالة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس جودة الحياة، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 7: اختبار ت لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالقياسين القبلي والبعدى في جودة الحياة

| البعد | القياسات | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------------------|----------|----|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| مقومات الشخصية القوية | قبلي | 13 | 47.615 | 2.444 | 32.142 | 12 | 0.000 |
| | بعدى | 13 | 90.154 | 3.404 | | | |

يتضح من نتائج الجدول السابق (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لجودة الحياة لصالح القياس البعدى، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على الإرشاد السردى في تنمية جودة حياة طالبات الجامعة.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس كشف الذات لصالح أفراد المجموعة التجريبية". تم التحقق من صحة الفرض الثالث باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent samples T-test لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى لكشف الذات والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 8: اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لكشف الذات

| البعد | التطبيق | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------|---------|----|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| كشف الذات | ضابطة | 13 | 132.385 | 7.159 | 22.955 | 24 | 0.000 |
| | تجريبية | 13 | 182.308 | 3.198 | | | |

يتضح من نتائج الجدول السابق (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لكشف الذات، إذ بلغت قيمة ت (22.955 بمستوى دلالة 0.000)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأعلى والذي بلغت قيمته (182.308)، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي السردى في تنمية كشف الذات الإيجابي لأفراد المجموعة التجريبية. ولحساب حجم أثر البرنامج القائم على الإرشاد السردى في متغير كشف الذات لأفراد المجموعة التجريبية، تم استخدام معادلة كوهين، وأوضحت النتائج أن للبرنامج حجم أثر كبير جداً بلغ (9.279) وهي قيمة أكبر من (0.8).

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس جودة الحياة لصالح أفراد المجموعة التجريبية". تم التحقق من صحة الفرض الرابع باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين Independent samples T-test لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لجودة الحياة والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 9: اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لجودة الحياة

| البعد | المجموعات | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------------|-----------|----|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| جودة الحياة | ضابطة | 13 | 47.461 | 4.332 | 30.945 | 24 | 0.000 |
| | تجريبية | 13 | 90.154 | 2.44 | | | |

يتضح من نتائج الجدول السابق (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدى على مقياس جودة الحياة، إذ بلغت قيمة ت (30.945 بمستوى دلالة 0.000)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأعلى والذي بلغت قيمته (90.154)، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي السردى في تحسين جودة الحياة لأفراد المجموعة التجريبية الذين طُبِق عليهم البرنامج. ولحساب حجم أثر البرنامج القائم على الإرشاد السردى في متغير جودة الحياة لطلبة الجامعة تم استخدام معادلة كوهين، وأوضحت النتائج أن للبرنامج حجم أثر بلغت قيمته (8.914) وهي أكبر من (0.8) مما يعني أن للبرنامج حجم أثر كبير جداً في متغير كشف الذات لدى طلبة الجامعة.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس كشف الذات". تحققت الباحثة من صحة الفرض الخامس باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين Paired Samples T-test لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي في كشف الذات، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 10: اختبار ت لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالقياسين البعدى والتتبعي في كشف الذات

| البعد | التطبيق | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-----------|---------|----|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| كشف الذات | بعدى | 13 | 181.923 | 3.095 | 0.686 | 12 | 0.506 |
| | تتبعي | 13 | 182.307 | 3.198 | | | |

يتضح من نتائج الجدول السابق (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعي في كشف الذات، إذ بلغت قيمة ت (0.686 بمستوى دلالة 0.506) وهي قيمة أكبر من 0.05 أي غير دالة، مما يشير إلى استمرار فعالية وبقاء أثر البرنامج القائم على الإرشاد السردى والذي طُبقت جلساته على أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدى والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة". تحققت

الباحثة من صحة هذا الفرض باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين Paired Samples T-test لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس جودة الحياة، والجدول الآتي يوضح النتائج:

جدول 11: اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالقياسين البعدي والتبقي في جودة الحياة

| البعدي | التبقي | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة (ت) ودالاتها | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|-------------|--------|----|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|
| جودة الحياة | بعدي | 13 | 90.154 | 3.404 | 1.298 | 12 | 0.219 |
| | تبعي | 13 | 90.769 | 3.198 | | | |

يتضح من نتائج الجدول السابق (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي في جودة الحياة، إذ بلغت قيمة ت (1.298) بمستوى دلالة (0.219) وهي قيمة أكبر من 0.05 أي غير دالة إحصائية، مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج القائم على الإرشاد السردى والذي طبقت جلساته على أفراد المجموعة التجريبية.

تفسير النتائج:

تشير النتائج التي تم التوصل إليها إلى فاعلية الإرشاد السردى في تنمية كسوف الذات الإيجابي لدى طالبات الجامعة وتعزيز جودة حياتهم، إذ كان البرنامج القائم على الإرشاد السردى له حجم أثر كبير جداً على كسوف الذات وجودة الحياة. وهذا يتفق مع نتائج البحوث والدراسات السابقة التي أشارت نتائج إلى فاعلية الإرشاد السردى مثل دراسة (دعدرة، 2020) في البيئة العربية ودراسة (Russell, 2007; Lanson, 2019; Kantor, 2000) في البيئة الأجنبية. كما يتفق مع ما ذكره (White, 2011; Winslade & Monk, 1999) من أن الإرشاد السردى هو أسلوب لروية مشكلات المسترشدين من خلال القصص أو السرد. إذ أن المشكلات ليست حقائق صعبة تحدد هوية الأفراد وشخصيتهم بشكل دائم، بل هي قصص لمشكلات يُعرف الناس أنفسهم من خلالها ويُعرفون بها. هذا الفصل بين المشكلة والشخص يفتح مساحة لروية المشكلة والتفكير فيها بطرق جديدة، ويفتح إمكانية تأليف قصة أفضل بطريقة أفضل، وهذا يستند إلى فكرة المشكلة هي المشكلة والشخص ليس هو المشكلة.

ولهذا، كان للبرنامج الإرشادي السردى حجم أثر كبير جداً في تنمية كسوف الذات وجودة الحياة، وهذا يتفق مع ما ذكره (Walsh, 2013) من أنه في المرحلة الأخيرة من الإرشاد السردى يعيد للمسترشد القدرة على تحسين علاقاته بالآخرين في عالمه الاجتماعي. وأضاف (Williams & Taylor, 2004) أن الإرشاد الأسرى من خلال فنياته يتيح تحسين احترام الفرد لذاته، وتقته بنفسه، وجمع الأفراد ويربطهم معاً ويفرهم من بعضهم البعض ويُشجع على الإبداع. ومن ثم كان للبرنامج الإرشادي السردى في هذا البحث فعال وله تأثير كبير جداً إذ أدت فنيات الإرشاد السردى وأنشطته إلى تحسين كسوف الذات وتعزيز جودة الحياة.

وهذه الفاعلية للبرنامج القائم على الإرشاد السردى قد ترجع إلى الفنيات التي استخدمتها الباحثة أثناء الجلسات مع المشاركات والتي ساهمت في تحقيق أهداف الجلسات الإرشادية وكذلك أهداف البرنامج الإجرائية. وهذا يتفق مع ما جاء في الأبيات النظرية للإرشاد السردى، بأن المرشد والمسترشد يسعون خلال الجلسات إلى فهم الافتراضات الأساسية التي أسهمت في حدوث المشكلة، ولذلك تسمح فنية تفكيك المشكلة للمسترشد أن يكشف عن هذه الافتراضات الصعبة، وأن يصبح على وعي بالمظاهر الداخلية التي تُسهم في تكوين معتقدات الشخصية واستكشافها من خلال زيادة الوعي بسرد القصة، وبالتالي فتح إمكانات جديدة من خلال هذا الوعي لدى المسترشد وتزداد لديه القدرة على إعادة تأليف سرد قصته الشخصية الجديدة وهذا ما يعرف بفنية إعادة البناء من خلال الوعي المعزز والمنظور الجديد الذي يتبناه المسترشد، بما يتفق مع أهدافه وقيمه الشخصية إذ لم يعد مقيداً بالتأثيرات الثقافية (Heywood et al., 2022; Lanson, 2019; Walsh, 2010; White, 2011).

وهكذا، أسهمت العمليات الثلاثة للإرشاد السردى: تفكيك المشكلة، إعادة تأليف القصة الشخصية، وتعزيز النتائج الفريدة في تحقيق الهدف العام من البرنامج والمتمثل في تنمية كسوف الذات وجودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. إذ أن الباحثة من خلال عملية تفكيك المشكلة ساعدت المشاركات بالبرنامج على النظر إلى مشكلاتهن بمعزل عن ذاتهن وشخصيتهن، وتم تسمية مشكلة كل مشاركة بمصطلحات جديدة. كذلك دربت الباحثة الطالبات المشاركات بالبرنامج خلال الجلسات على إعادة تأليف قصتهن من منظور جديد مما كان له أثر في فهم أنفسهن وزاد وعيهم بقيمتهم الذاتية بعيداً عن مشكلاتهن. ثم انتقلت الباحثة مع المتدربات في تعييق نظرتهم للواقع واستكشاف الأخطاء في مواجهة مشكلاتهن، مما أدى إلى استكشاف النتائج الفريدة لإعادة تأليف قصة حياتهن وارتباط ذلك بأملهن وأحلامهن وطموحاتهن المستقبلية.

فالإرشاد السردى، الذي يسمح للمسترشد "بإعادة تأليف" قصص حياته من خلال التركيز على التفسيرات الإيجابية وإنشاء قصص حياة إيجابية جديدة تركز على القصص البديلة بدلاً من القصص السلبية، تساعده على تطوير هوية إيجابية من خلال تأليف قصص الحياة الإيجابية (Seo et al., 2015). ولهذا، أسهمت فنيات الإرشاد السردى في تحسين جودة حياة الطالبات المشاركات في البرنامج، وارتفعت درجاتهن على مقياس جودة الحياة عكس أفراد المجموعة الضابطة إذ لم يتم تطبيق البرنامج عليهن.

وقد تحققت أهداف البرنامج الإجرائية إذ كان دور الباحثة في جلسات الإرشاد هو دور الشريك والوسيط النشط. تستمع إلى قصص المشاركات بالبرنامج من أفراد المجموعة التجريبية وساعدتهن في أن يبنون قصص مختلفة لحياتهن، إذ كانت الجلسات عبارة عن محادثات مصممة من أجل مساعدتهن على فصل مشكلاتهن بالحياة عن ذاتهن. كذلك ارتفعت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس كسوف الذات وجودة الحياة في القياس البعدي عن أفراد المجموعة الضابطة وذلك لأن الباحثة استخدمت معهن أثناء الجلسات فنيات إرشادية مختلفة مثل سرد القصص الشخصية، تفكيك المشكلات وإخراجها، إعادة تأليف القصة، رسم خريطة تأثير المشكلة، توثيق الشواهد والنتائج، تعزيز النتائج الفريدة، وطرح الأسئلة السقراطية لمحاولة تحريرهن من المقاومة والخوف وغيرها من الأمور المختلفة من الصعوبات الشخصية ومشكلات الحياة مما خلق لديهن شعور بالتخلص من مشاكلهن دون خوف من فقدان الإحساس بالتحكم الشخصي. نتج عن هذا من اعتمادهن على سرد القصص الشخصية، وتذكر الطرق اللاتي تعاملن بها مع مشاكلهن في الماضي، مع التركيز على قدرتهن على التعامل مع هذه المشكلات من تلقاء نفسه.

كما استخدمت الباحثة فنية نافذة جوهاري في تدريب المشاركات في الجلسات على مهارات كسوف ذاتهن بطريقة إيجابية تحقق لهن فوائد بدلاً من الكشف السلبي الذي قد يضرهن، وانعكست نتائج هذا التدريب على ارتفاع متوسطات درجاتهن في كسوف الذات وجودة حياتهن. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة بروديل (2021) إذ توصلت النتائج لوجود علاقة بين كسوف الذات والسعادة، وكذلك مع ما توصلت إليه دراسة بني ملحم والطوابية (2020) إذ وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كسوف الذات والكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات. كما يتفق مع ما قد ذكر سليمان والدحادحة (2006) أنه من الوسائل المهمة التي تساعد على كسوف الذات ما تسمى بنافذة جوهاري، وهي عبارة عن طريقة تظهر معرفة الفرد بنفسه ومعرفة الآخرين به. فزيادة مستوى كسوف الذات يتطلب القيام بعدة خطوات منها تذكر ما تم قوله بعد أن يجلس الفرد بمفرده، ويقوم استجابة الطرف الآخر لما قاله له، وكيف شعر أثناء المحادثة معه، وما الجوانب التي يريد تعزيزها. ومن الأفضل للفرد ألا يكشف عن ذاته بصورة كلية بل ببضع جزئياً. لأنه كما أشار (Chen & Cheng, 2001) أنه كلما نمت كسوف الذات بين

شخصين انعكس ذلك على تطور علاقة بينهما من التقبل والود.

كما ساهمت العلاقة بين الباحثة والمشاركات بالبرنامج التي تشكلت أثناء جلسات علاقة متساوية، بدون أدوار للقوة المطلقة أو السلطة للباحثة أو للمشاركات بالبرنامج، فكانت العلاقة نشطة وتعاونية مليئة بالاهتمام مما أكسبهن نظرة قوية للمستقبل. وهذه العلاقة حافظت على حضورهن للجلسات وفي الوقت المحدد لها، كما جعلتهن يهتمون بحل الواجبات المنزلية، فضلاً عن التزامهن بالتغيير الإيجابي والمحافظة عليها حتى بعد الانتهاء من تطبيق جميع جلسات البرنامج خلال فترة المتابعة، لهذا لم تتغير متوسطات درجاتهن في مقياس كشف الذات وجودة الحياة نتيجة لالتزامهن بخطة الالتزام بالسلوكيات الإيجابية التي تدربن عليها خلال الجلسات والمحافظة عليها.

جوانب قصور البحث الحالي والتوجهات المستقبلية: تشير نتائج البحث الحالي إلى فاعلية فنيات وأنشطة الإرشاد السردية في تنمية كشف الذات وتحسين جودة حياة طالبات الجامعة اللاتي طبق عليهن جلسات البرنامج، وكان للبرنامج حجم أثر كبير جداً في متغيري كشف الذات وجودة الحياة. كذلك أوضحت نتائج البحث أن أثر البرنامج في المتغيرات التابعة (كشف الذات وجودة الحياة) استمر بعد انتهاء تطبيقه خلال فترة المتابعة لمدة شهر. ولكن أحد جوانب القصور في هذا البحث هو أنه أجري على الطالبات الإناث دون الطلاب الذكور من طلبة الجامعة. ولهذا يوصي بالتحقق من فاعلية الإرشاد السردية على الطلاب الذكور، وكذلك دراسة فاعليته على الطلبة من الجنسين في المراحل الدراسية الأخرى، وإجراء مقارنة بين حجم أثر الإرشاد السردية على الجنسين من الذكور والإناث. وأيضاً دراسة فاعلية الإرشاد السردية في تنمية جوانب أخرى من شخصية طلبة الجامعة أو خفض أعراض بعض المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية التي يعاني منها هؤلاء الطلبة من الجنسين.

توصيات البحث: في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج، وضعت الباحثة التوصيات الآتية:

1. تدريب طلبة الجامعة على مهارات كشف الذات الإيجابي.
2. تخطيط تدخلات إرشاد سردي لتحسين جودة حياة طلبة الجامعة.
3. دمج تدخلات الإرشاد السردية في البرامج الإرشادية المقدمة لطلبة الجامعة.
4. تدريب المرشدين النفسيين بمرکز الإرشاد الطلابي بالجامعات والكليات على الإرشاد السردية وفنائه وخطواته.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- [1] أبو جدي، أمجد أحمد (2004). أثر القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات في إيمان الانترنت. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.
- [2] أبو زيد، أحمد محمد (2012). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية جودة الحياة لدى المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22 (74)، 25-68.
- [3] أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (2019). الموسوعة المتكاملة في الإرشاد والعلاج النفسي، الجزء الأول. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- [4] أسدي، نهار (2011). أنماط التنشئة الوالدية وعلاقتها بكشف الذات والدافعية للتعلم لدى الطلبة العرب في المرحلة الثانوية في منطقة الجليل الأعلى في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- [5] الأشول، عادل عز الدين (2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. المؤتمر العلمي الثالث "الإينماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من 15-16 مارس، 3-11.
- [6] أعقاب، نور الدين؛ زرمان، كريم (2021). جودة الحياة والمسؤولية الاجتماعية: دراسة استطلاعية لأراء الطلبة بجامعة خنسله. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهدي، 8(3)، 588-605.
- [7] آل الشيخ، نوف إبراهيم (2020). جودة الحياة لدى الطالبة الجامعية: دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود وجامعة الفيصل في مدينة الرياض. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 48 (4)، 65-95.
- [8] بردويل، أروى محمد خالد (2021). كشف الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- [9] بركات، سلسبيل (2017). أثر برنامج إرشادي جمعي في التقليل من القلق والاكتئاب لدى النساء السوريات المطلقات والأرامل، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- [10] بني ملحم، أحمد؛ الطويلة، فاطمة (2020). كشف الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات لدى الطلبة المسترشدين في محافظة مأدبا، مجلة العلوم التربوية، 47(2)، 457-475.
- [11] النخائنة، صهيب خالد (2015). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع لتحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاوض لدى الطلبة من الأسر المفككة في محافظة الكرك. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- [12] جرادات، عبد الكريم (1995). كشف الذات وعلاقته لدى طلبة جامعة اليرموك ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.
- [13] الخرشنة، طه عقلة؛ الربابعة، جعفر كامل (2018). القدرة التنبؤية لمقياس كشف الذات عبر الإنترنت بالتطرف الفكري لدى عينة من طلاب الكلية الجامعية بأملج. مجلة كلية التربية ببنيها، 29(113)، 305-328.
- [14] الخنجي، خالد محمد (2006). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة. وقائع ندوة "علم النفس وجودة الحياة"، جامعة السلطان قابوس، مسقط، في الفترة من

- [15] دعدرة، معتز عبد الناصر (2021). *فاعلية العلاج السردي في تخفيف اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى الطلبة المتعافين من كوفيد-19 بمدارس محافظة الخليل*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- [16] ذياب، صافي عمال صالح (2005). *كشف الذات وعلاقته بالجاببية الشخصية*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
- [17] رفاعي، ناريمان محمد؛ مظلوم، مصطفى علي (2020). *القلق الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببها، 121 (5)*، 474-431.
- [18] زهران، حامد محمد (2005). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- [19] سغان، أحمد محمد (2011). *التعلم الاجتماعي الوجداني الطريق لتحقيق جودة الحياة*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- [20] سليمان، سعاد محمد؛ الداحدة، باسم (2006). *مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*. مجلة العلوم التربوية، قطر، 9، 17- 49.
- [21] شقير، زينب محمود (2010). *جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس*، في الفترة بين 29 نوفمبر – 1 ديسمبر، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 773-790.
- [22] الصبيح، علي (2003). *العوامل المؤثرة في كشف الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة المفرق*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن.
- [23] الطرياء، أحمد وعد الله (2001). *اتجاهات الحداثة لدى طلبة جامعة الموصل وعلاقته ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- [24] عايد، نادية؛ كشيئب، مراد (2018). *جودة الحياة الاسرية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة، 33، 538-546*.
- [25] عبد الرازق، محمد مصطفى؛ الطنطاوي، محمود محمد (2020). *فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات تقرير المصير وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 2(85)، 879-950*.
- [26] عبد المعطي، حسن مصطفى (2005). *الإرشاد النفسي وجودة الحياة المعاصرة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"*، جامعة الزقازيق، في الفترة 15- 16 مارس.
- [27] العجمي، معيض ناصر (2021). *كشف الذات وعلاقته بالتوافق الزواجي. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، 52، 431-447*.
- [28] العطاس، عبد الله أحمد؛ جمال الليل، محمد جعفر؛ مخيمر، هشام محمد (2021). *جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بدافعية التعلم ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 6(91)، 2718-2771*.
- [29] عزب، حسام الدين (2004). *برنامج إرشادي لخفض الأعراض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر السنوي الثاني عشر "التعليم للجميع"*، كلية التربية، جامعة حلوان، 575-605.
- [30] العمري، خالد علي صالح (2013). *كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- [31] العمري، خالد علي؛ جرادات، عبد الكريم محمد (2014). *كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية، 2 (6)، 293-326.
- [32] العنزي، ماضي سابر (2013). *رهاب التكنولوجيا وعلاقته بجودة الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الشباب السعودي. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 2(156)، 359-392*.
- [33] العبيدة، نور (2019). *فاعلية العلاج السردي في خفض الشدة العصبية والانفصالية لدى عينة من المراهقات*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- [34] الغامدي، حنان (2017). *جودة الحياة لدى طلاب وطالبات كلية العلوم والآداب في جامعة الباحة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
- [35] الفليت، كمال كامل (2012). *فاعلية برنامج إرشادي لتحسين ثقافة الحوار وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة بفلسطين*. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- [36] محمود، براءة روعي (2018). *فاعلية برنامج إرشادي أسري جمعي قائم على اللعب في خفض الشعور بالوحدة ورفع مستوى كشف الذات لدى المراهقات المدمنات على الإنترنت*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- [37] محمود، جودت شاكر (2013). *الاتصال في علم النفس*. عمان: دار الصفاء.
- [38] ملكوش، رياض (2004). *كشف الذات لدى المرشد. دراسات العلوم التربوية، الأردن، 31(1)، 25-3*.
- [39] منسي، محمود عبد الحليم؛ كاظم، علي مهدي (2006). *قياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. وقائع "دوة علم النفس وجودة الحياة"*، جامعة السلطان

قابوس، مسقط، من الفترة 17-19 ديسمبر.

- [40] النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 29(2)، 210-246.
- [41] نصر الله، عمر (2001). *مبادئ الاتصال التربوي والإنساني*. الأردن: دار وائل.
- [42] هاشم، سامي (2001). جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً وطلاب الجامعة والمسنين. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، 13، 125-180.
- [43] الولاني، نجلاء شعبان (2016). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 17(4)، 573-606.
- [44] الوليدي، علي؛ أرنوط، بشرى إسماعيل أرنوط (2019). أساليب التفكير وكشف الذات كمنبئات بالاتجاه نحو التطرف لدى طلبة الجامعة. *مجلة وحدة التنوع الفكرية*، جامعة الملك خالد، 27، 1-45.
- [45] يونس، رائد ادريس (2012). كشف الذات وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، 94، 464-504.

ثانياً: المراجع الاجنبي

- [46] Abbott, N.J., Patabendige, A.A., Dolman, D.E., Yusof, S.R. & Begley, D.J. (2010). Structure and function of the blood-brain barrier. *Neurobiol Dis.* 2010 Jan;37(1):13-25.
- [47] Ackerman, C. (2020, 27 February). *Narrative therapy techniques, interventions+ worksheets*. *Positive Psychology*. <https://positivepsychology.com/narrative-therapy/>.
- [48] Archer, J. (2007). *Theories of counseling and psychotherapy: Contemporary Applications*. Prentice Hall; 2007.
- [49] Combs, G. & Freedman, J. (2016). Narrative therapy's relational understanding of identity. *Fam Process*, 55(2), 211–24.
- [50] Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- [51] Derlega, V., & Berg, J. H. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park, CA: Sage
- [52] Fehr, B. (2004). Intimacy Expectations in Same-Sex Friendships: A Prototype Interaction-Pattern Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 265–284.
- [53] Heywood, L., Conti, J. & Hay, P. (2022). Paper 1: a systematic synthesis of narrative therapy treatment components for the treatment of eating disorders. *J Eat Disord*, 10, 137 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00635-5>
- [54] Howells, K. (2009). Narrative work and the metaphor of “home.” *Int J Narrat Ther Commun Work*, 4, 32–42.
- [55] Kantor, A. (2000). *Narrative therapy with adolescent females with eating disturbed behaviour*. The University of Manitoba.
- [56] Lainson K. (2019). Narrative therapy, neuroscience and anorexia: a reflection on practices, problems and possibilities. *Int J Narrat Ther Commun Work*, 3, 80–95.
- [57] Morgan A. (2000). *What is Narrative Therapy?* Publications DC; 2000.
- [58] Parry, A., & Doan, R. (1994). *Story re-visions: Narrative therapy in the postmodern world*. Guildford Press.
- [59] Rogers, C. (1995). *On becoming a person*. Houghton Mifflin Company. Boston: New York.
- [60] Rousseau, P. (2005). *Interpersonal communication relation to others*. College Prentice Hall Allyn & Bacon. Canada.
- [61] Schalock, R. (2004). *Quality of Life, Volume 1: Conceptualization and measurement*. Wsshington, DC: American Association on Mental Retardation.
- [62] Seo, M., Kang, H. S., Lee, Y. J., & Chae, S. M. (2015). Narrative therapy with an emotional approach for people with depression: Improved symptom and cognitive, emotional outcomes. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(6), 379-389 .
- [63] Walsh, J. (2010). *Theories for direct social work practice*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- [64] White M. (2003). Narrative practice and community assignments. *The International Journal of NT and Community Work*. 2.
- [65] White M. (2011). *Narrative practice: continuing the conversations*. New York: WW Norton.

-
- [66] White M. (2000). *Reflections on narrative practice: Essays and interviews*. Dulwich Centre Publications.
- [67] White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton & Company.
- [68] Williams, R., & Taylor, J. Y. (2004). Narrative Art and Incarcerated Abused Women. *Art Education*, 57(2), 46-52.
- [69] Yeganehfarzand, S., Zaharakar, K. & Mohsenzadeh, F. (2019). The effectiveness of narrative therapy on reducing the fear of intimacy in couples. *PCP*, 7 (2) :117-124