

فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة
وتخفيف اضطراب القلق لدى عينة طلاب الجامعة

إعداد

أ/ مروة أبو الفتوح محمد شومان
باحثة دكتوراة قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة طنطا

أ.د/ محمد عبد الظاهر الطيب
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

أ.د/ إبراهيم الشافعي إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى رفع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتخفيف اضطراب القلق لدى عينة طلاب الجامعة وذلك من خلال برنامج إرشادي معرفي سلوكي وبرنامج قائم على التعلم الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من 2,78. استبيان أكسفورد للسعادة، اختبار حالة وسمة القلق للكبار، برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتخفيف اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة، وكانت من النتائج توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، واضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل، لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، واضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة، لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، واضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التعلم الاجتماعي _ الشعور بالسعادة _ اضطرابات القلق



Abstract

The study aimed to raise the feeling of happiness and satisfaction with life and reduce anxiety disorder among a sample of university students through a cognitive behavioral counseling program and a program based on social learning. The study sample consisted of (16) male and female students from the Faculty of Education, Tanta University, divided equally into two groups. An experimental group consisting of (8) students (social learning group) consisting of (8) students, and a control group consisting of (8) students between the ages of 19-22 years, with an average of 20.6 years and a standard deviation of 2.78. Oxford Happiness Questionnaire, Anxiety status and trait test for adults, a program based on social learning to raise the feeling of happiness and satisfaction with life and reduce anxiety disorder among university students. Among the results, there were statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) between the mean ranks of the social learning group members in the two measurements. Tribal and post-test on the following variables of the study: Feeling of happiness, and anxiety disorder (anxiety state - anxiety trait) among a sample of university students in favor of post-measurement in the better direction. Social learning in the post and follow-up measurements (one month after the end of the program) on the following variables of the study: feeling of happiness, anxiety disorder (anxiety state - anxiety trait) among a sample of university students, there are no statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) Between the mean ranks of the members of the social learning group in the post and follow-up measurements (one month after the end of the program) on the following variables of the study: feeling of happiness, and anxiety disorder (anxiety state - anxiety trait) among a sample of university students.

Keywords: social learning _ feeling happy _ anxiety disorders

مقدمة الدراسة

قد أحدث **Seligman** تغييراً في علم النفس المعاصر في ثمانينيات القرن العشرين؛ إذ وجه الأنظار إلى ضرورة دراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، مع إبقاء الاهتمام بالجوانب السلبية للشخصية، ورأى أن علم النفس يمكن أن يضطلع بدور هام في القرن الحالي، في مساعدة الناس في لوالمشاركة في الحياة المدنية، وقد استخدم مفهوم السعادة في تحديد أهداف علم النفس الإيجابي بما تنطوي عليه من مشاعر وأنشطة إيجابية للإنسان (كامل حسن كتلو، 2015، 661).

فالسعادة هي الشعور المستمر بالغبطة، والطمأنينة، والأريحية، والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير، إنها شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً، والشعور بالشئ أو الاحساس به هو شئ يتعدى بل يسمو على مجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على حياة الشخص، وغنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظرة (محمد رفقي عيسى، ابراهيم الشافعي ابراهيم، 2013، 20).

كما تعد السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم، إلا أن ما يلفت الانتباه أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت في طياتها اهتماماً بارزاً بالسعادة وأثارها على حياة الفرد والشعوب، وأسبابها والعوامل التي تؤثر فيها، وبالتالي فإن علماء النفس والصحة النفسية، قاموا بكتابة العديد من الأبحاث والمقالات التي تناولت موضوع السعادة مثل (**Veenhoven , 2006 , Alipour et al., 2012 , Nemati &**).

كما يعتبر الشعور بالسعادة مؤشر مهم من مؤشرات التنمية والتقدم في المجتمع، وأن الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية والأمراض وبالتالي فهم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعالة وأكثر إنتاجية، فمصادر هذه السعادة ومؤشراتها ربما تختلف من مجتمع لآخر تبعاً للخصائص الاجتماعية والثقافية والنفسية والاقتصادية للمجتمع. حيث يشير تقرير السعادة العالمي لعام 2020 الذي يصدر سنوياً عن شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة إلى حصول فنلندا على المرتبة الأولى عالمياً من حيث مؤشر السعادة، وحصول الإمارات على المرتبة 21 عالمياً والأول عربياً، في حين حصلت مصر على الترتيب 138 عالمياً و 15 عربياً (Helliwell et al., 2020).

أصبح القلق هو السمة السائدة يتعايش معها الكبار والصغار الذكور والإناث، والقلق قد يكون قلقاً سوياً، أو قلقاً مرضياً، ونحن نقلق لأسباب تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد حيث أن للعوامل البيئية دور في حدوث

القلق بما تحتويه من عوامل التهديد والإحباط والضغط، أو أنه يعود إلى استعداد وراثي لدى مريض القلق في الظهور على الفرد دون إنذار أو سبب ظاهر (حسن عبدالفتاح حسن، 2008، 37).

ولقد شهدت السنوات العشرين الأخيرة نموا مطردا في الدراسات المنهجية لظاهرة القلق الاجتماعي نتيجة ازدياد وضوحها، ونظرا لتزايد حدة المتطلبات الاجتماعية، وارتباط هذه المتطلبات بمواقف تقييم للفرد، وكفاءته (ابراهيم الشافعي ابراهيم، 2011، 42).

كما تركز نظرية التعلم الاجتماعي على التعلم بالملاحظة باعتبارها تزود الفرد بطريقة السلوك في البيت والمجتمع كما يتعلم الفرد بالنمذجة سلوكا جديدا من خلال مراقبة الآخرين كنماذج يمكن أن تقلد (كمال بلان، 2015، 126). لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى ممارسة العلاج المعرفي السلوكي القائم على التعلم الاجتماعي وتشخيص الطلاب الذين يعانون من اضطرابات القلق ورفع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لديهم.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة وتخفيف اضطراب القلق لدى عينة طلاب الجامعة؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

1. ما أثر البرنامج القائم على التعلم الاجتماعي في رفع الشعور بالسعادة لدى عينة من طلاب الجامعة؟
2. ما أثر البرنامج القائم على التعلم الاجتماعي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من طلاب الجامعة؟
3. هل يستمر أثر البرنامج القائم على التعلم الاجتماعي في رفع الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة بعد انتهاء فترة المتابعة؟
4. هل يستمر أثر البرنامج القائم على التعلم الاجتماعي في خفض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة بعد انتهاء فترة المتابعة؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

- الكشف عن فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي في (رفع الشعور بالسعادة، خفض اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- مدى استمرارية فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي في (رفع الشعور بالسعادة، خفض اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة بعد انتهاء البرنامج بشهر.

رابعاً: أهمية الدراسة:

- تزداد أهمية هذه الدراسة في ظل احتياج طلاب الجامعة لبرامج لرفع شعورهم بالسعادة وخفض اضطراب القلق لديهم.
- وتكتسب الدراسة الحالية أهمية إضافية لكونها تجري علي شباب الجامعة، وما لهذه المرحلة العمرية من أهمية بالغة في حياة المجتمع.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية لتنمية مستوى الشعور بالسعادة النفسية، والرضا عن الحياة، وخفض القلق، لدي طلاب الجامعة بهدف الوصول بهم إلي مستوى مناسب من الصحة النفسية؛ وهذا يسهم في بناء مجتمع إيجابي مفعم بالحيوية والنشاط.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

الشعور بالسعادة **Feeling of Happiness**:

ويعرفه محمد رفقي عيسى و ابراهيم الشافعي ابراهيم (2013) أن السعادة هي شعور بالفرح والانشراح يجعل الفرد يقبل على مظاهر الحياة بجد ورضا مستمتعا بها راض عنها مما ينعكس إيجابيا على تمتعه بحياته الحاضرة ومن ثم تزداد قدرته على تحمل ما قد يحدث له من مصاعب, وتعرفه الباحثة بأنه الشعور بالبهجة والاستمتاع بالوقت نفسه بالإضافة إلى أنها الحالة التي من خلالها يحكم الإنسان على حياته، بأنها حياة مليئة بالاستقرار والراحة. ويعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يحصل عليه الفرد على المقياس المحدد للدراسة.

اضطراب القلق: **Anxiety Disorder**

القلق كحالة State Anxiety: مشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج في لحظة محددة من الزمن وعند مستوى معين من الشدة وهو التعريف الإجرائي الذي تتبناه الباحثة الحالية .

القلق كسمة Train Anxiety: تشير سمة القلق إلى أن الفروق الفردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة، والاستجابة لمثل هذه المواقف يرفع في شدة إرجاع حالة القلق لديهم (أحمد محمد عبدالخالق، 1992: 10-11). وتعرفه الباحثة بأنه: حالة من الخوف الشديد وتوقع الشر دائماً يشعر بها الفرد عند التعرض لخطر سواء كان حقيقياً أو مجهولاً ويصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة, ويعرف اضطراب القلق إجرائياً: بأنه درجة الفرد على مقياس القلق المستخدم في الدراسة الحالية كحالة وكسمة.

سادساً: محددات الدراسة:

1. المنهج

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي (تصميم الثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبتين- مجموعة ضابطة) حيث إنها تختبر فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة وتخفيف اضطراب القلق لدى عينة طلاب الجامعة.

2. العينة

تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة طنطا مقسمين بالتساوي على ثلاث مجموعات، مجموعة تجريبية أولى (مجموعة الإرشاد المعرفي السلوكي) وتتكون من (8) طلاب، ومجموعة تجريبية ثانية (مجموعة التعلم الاجتماعي) وتتكون من (8) طلاب، ومجموعة ضابطة وتتكون من (8) طلاب تتراوح أعمارهم الزمنية بين 19-22 سنة بمتوسط مقداره 20.6 سنة وانحراف معياري 2,78 .

3. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

- استبيان أكسفورد للسعادة.(إعداد: أرجايل وآخرون، 1995- ترجمة محمد رفقي عيسى, ابراهيم الشافعي ابراهيم 2012).
- مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. (إعداد: الباحثة).
- اختبار حالة وسمة القلق للكبار.(اقتباس وتعريب: عبد الرقيب البحيري، 1984).
- برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة وتخفيف اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة.(إعداد: الباحثة).

الاطار النظري

المحور الأول الشعور بالسعادة:

مفهوم السعادة Happiness Concept:

السعادة لغة:

هي شعور بالعافية والهناء والسرور والرضا، يقال: أسعده الله أي وفقه، وسعد المرء يسعد سعدا وسعادة فهو سعيد، أي نال الخير، والسعادة ضد الشقاء، من قول الله عز وجل " يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ". (سورة هود، الآية 105)، والسعادة معناها: السعد أي اليمن تقول سعد يومناً من باب خضع، والسعادة

ضد النحوسة، ومنه سعد الرجل من باب سلم فهو سعيد وسُعد – بضم السين فهو مسعود والجمع سعادة(المعجم الوجيز، 2008، 310).

السعادة اصطلاحًا:

يعرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي (1991، 1485) السعادة في معجم علم النفس والطب النفسي بأنها: حالة من المرح والهناء والإشباع ينشأ أساساً في الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي وجدان يصاحب تحقيق الذات ككل ويعرف (Hills & Argyle, 2002, 1075) السعادة بأنها: "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وأنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والشعور بالرضا عن الحياة، وتكرار حدوث الانفعالات السارة. وتعرف (Mahon & Yarcheski, 2002, 309) السعادة " بأنها خراج الحيوية والحماسة والطاقة العالية". كما يعرفها سيد أحمد البهاص (2009، أ، 331) بأنها انفعال وجداني ثابت نسبيًا، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور، وغياب المشاعر السلبية كالقلق والخوف والاكتئاب، بالإضافة الى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

ثانياً: السعادة وبعض المفاهيم النفسية ذات الصلة

1. معنى الحياة Meaning of life

عرف " فرانكل 1982 " معنى الحياة بأنها " حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى". وهي حالة تجعل الإنسان غير قادر على العيش في نفس الوقت من دون الوصول لمعرفة هذا المعنى الذي يشبع هذا الدافع الأساسي نحو الحياة (فاتن السكافي، 2017، 25).

2. الهناء الشخصي أو الذاتي Subjective Well – Being

ويعتبر مفهوم الهناء الشخصي من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، والهناء الشخصي مفضل من وجهة نظر علماء النفس عن السعادة، وذلك لأن السعادة لها معاني كثيرة ومختلفة. ويعرف الهناء الشخصي بأنه " التقييمات المعرفية والوجدانية لحياة البشر وأنه يشير إلى تقدير الناس لحياتهم تقديراً وجدانياً ومعرفياً، والناس يخبرون كثيراً من الهناء عندما يشعرون بكثير من المشاعر الإيجابية، وقليل من المشاعر السلبية، وعندما يندمجون في أنشطة ممتعة وعندما يعيشون متعا كثيرة وآلام قليلة وعندما يكونون راضين عن حياتهم ويرتكز الهناء الشخصي على تقييم الناس لأنفسهم وحياتهم" (Diener, 2000, 34)

3. الرضا عن الحياة Life satisfaction

تشير نعمات علوان (2013) إلى أن الرضا عن الحياة هو إحساس الفرد بأن لديه مجموعة من الصفات والخصائص الإيجابية بشخصيته، منها احترام الذات وتقبلها، تقبل الواقع كما هو، التفاؤل، عدم الاعتماد على الآخرين بشكل رئيسي، الاستقلالية في التفكير التي تقود الفرد إلى الشعور بالسعادة

4 - جودة الحياة Quality of life

اختلف الباحثون على اختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية حول مفهوم جودة الحياة، ومن هنا ظهرت وجهات نظر متعددة كل حسب مجاله، كما اختلفت الترجمات الخاصة بالمفهوم ما بين جودة الحياة، ونوعية الحياة (Quality of life). (نعمات علوان ، 2013).

ثالثاً: العوامل المؤثرة في السعادة

أ. العوامل الشخصية: افترض (Costa & Macrara 1980) أن السعادة سمة ثابتة تعتمد أساساً على الشخصية، ويهتم هذا المنحنى بمختلف سمات الشخصية، وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى، ويؤكد أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، ويرى أصحاب هذا التوجه أن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية (في: أحمد محمد عبدالخالق وآخرون، 2003، 586).

1. الوجدان الموجب: إن الوجدان الموجب يتمثل في الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور واللذة والاستمتاع. وأنه يمكن تحديد مشاعر السعادة الذاتية عن طريق مركز الشخص على بعدين مستقلين هما الوجدان الإيجابي والسلبي، وأن الفرد ستكون له درجة مرتفعة للسعادة الذاتية عندما ترتفع درجته في الوجدان الإيجابي عن السلبي (Hills & Argyle, 2001, 1358).

2. تقدير الذات: يشير (Cheng & Furnham 2003) في دراستهما أن تقدير الذات هو الدور الوسيط بين الخصال الشخصية (الانبساط، والعصابية) والسعادة والاكتئاب، وقد تم تسجيل أن تقدير الذات العالي على أنه أقوى المنبئات للتوافق والسعادة، وبالفعل يرتبط بالسعادة بشكل وثيق للدرجة التي يمكن اعتباره مكون من مكونات السعادة، فنجد مفردات متشابهة جداً بين السعادة وتقدير الذات.

3. التفاؤل: من الأمور التي حازت اهتمام الباحثين ما يسمى بالتفاؤل الغير واقعي ويقصد بذلك ميل الناس إلى الاعتقاد بأن الاحتمال الأعلى أن يحدث لهم أحداث سارة، ومن الاحتمال الأقل أن يحدث لهم أحداث غير سارة مقارنة بالآخرين، ومن هنا يتضح أن التفاؤل له علاقة موجبه بمتغيرات التوافق النفسي

والاجتماعي ومؤشراً على سعادة الفرد ورضاه عن ذاته وعن حياته المستقبلية (فريخ عويد العنزي، 2001، 357).

4. **الثقة بالنفس:** هي اعتقاد الفرد في قدرته الشخصية على أداء المهام والوظائف التي تناسبه، وهي أيضاً القيام ببعض الأعمال بصورة مستقلة والتوقع الإيجابي لدور الفرد، وبذلك تعتبر الثقة بالنفس مفهوم دافعي ومعرفي للسلوك حيث يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأنه لديه الحرية والمقدرة على تسيير الأمور وتحقيق الأهداف، ويمكن تسميتهم بأصحاب التوجه الداخلي والضبط الداخلي (أمال عبد السميع باظة، 2002، 20).

5. **الرضا عن الحياة:** ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر، وقد كشفت دراسة على الشباب الأمريكي معاملات ارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة (في: كمال إبراهيم مرسى، 2010، 46 – 48).

ب. **العوامل البيئية والاجتماعية:** ويشير (Cheng & Furnham, 2003, 924) أن الأفراد السعداء لا يملكون خصال فقط بل لديهم علاقات قوية، فقد وجدوا دراسات عديدة تشير إلى شبكات العمل الاجتماعية الأسرية (العلاقة مع الوالدين)، والجامعة (علاقات الأقران)، حيث أنها مهمة لسعادة الشباب والتكيف الاجتماعي.

رابعاً: التفسيرات النظرية للشعور بالسعادة:

1. **نظريات الغاية Telic Theories:** تفترض نظريات الغاية أو نهاية المطاف أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل تحقيق " حاجة " أو " هدف " فتري " نظرية الحاجات " أن هناك حاجات معينة سواء كانت موروثية أو مكتسبة يسعى الفرد إلى تحقيقها وأن إشباع الحاجات يسبب السعادة في حين أن استمرار عدم إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون على وعى بهدف الحاجات (داليا محمد مؤمن، 2004، 430).

2. **نظرية النشاط Activity Theory:** ويمكن رفع معدل الشعور بالسعادة من خلال التدريبات الرياضية والعلاقات الاجتماعية الحميمة والاحتضان والكلمة الطيبة والجو المشرح، كلها تجعلنا نشعر باتجاه إيجابي نحو أنفسنا ونحو البيئة المحيطة بنا (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاقي، 2003، 193 – 194). واقتراح Averill & More 1993 أن النشاط مرتبط بالسعادة، فالنشاط هو الطاقة المطلوبة للاشتراك

في الأنشطة التي تؤدي للسعادة، وتم تعريف السعادة على أساس ذلك، على أنها خراج الحيوية والحماسة

والطاقة العالية (Mahon & Yarcheski, 2002, 308)

3. نظرية اللذة والألم **Pleasure and Pain Theory**: تشير هذه النظرية إلى أن للفرد أهداف

واحتياجات وأن عدم وجودها يعنى نقصاً في حياته، فالفكرة أن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) مرتبطان

ببعض إلى حد ما، فالسعادة عادة ما يسبقها كرب، وهناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً،

منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة هم أنفسهم الذين يشعرون بوجودنايات سلبية مكثفة، وهناك

سبب آخر وهو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف هام وعمل بجهد على تحقيقه،

فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر، ويوصله النجاح إلى سعادة أكبر، أما إذا كان اهتمام

الشخص بتحقيق الهدف قليل، فلن يؤدي الفشل في تحقيقه إلى درجة كبيرة من التعاسة، بمعنى أنه كلما

ازداد الحرمان (وبالتالي التعاسة) كلما كان الفرح بتحقيق الهدف أكبر وفقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم

سعادة وفقدان شيء سيء يؤدي إلى السعادة (Diener, 2009, 22).

4. نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة **Top-Down Versus Bottom-Up**

: Theories

يفسر كل من **Kozma & Stones (1985)** أن السعادة تمثل ببساطة مجموعة سعادات صغيرة نظرية "

القمة إلى القاع"، وطبقاً لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة

ومتفائلة لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته، أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة (داليا محمد

مؤمن، 2004، 431).

وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية " القاع إلى القمة " التي تشير إلى أن ملامح الشخصية التي تؤثر على

طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية (أحمد محمد

عبدالخالق وصلاح أحمد مراد، 2001، 338).

5. النظريات الارتباطية: تركز هذه النظريات على المبادئ المعرفية ومبادئ الذاكرة فالنظريات المعرفية

تعتمد على الأسباب التي يذكرها الناس عن الأحداث التي تمر بهم، وذلك أن الناس يستجيبون لنفس

الظروف بطرق مختلفة (Lyubomirsky, 2001, 240)

خامساً: مكونات السعادة:

يرى حامد عبدالسلام زهران (2005، 11) أن السعادة تتضمن بعدين أساسيين:

1. **الشعور بالسعادة مع النفس:** دلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف، وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح تجاه الذات، واحترام النفس وتقبلها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
 2. **الشعور بالسعادة مع الآخرين:** ودلائل ذلك ينعكس من خلال (حب الآخرين والثقة فيهم، واحترامهم، وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجوده اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية، والتعاون، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية .
- بينما يرى (Ryff & Singer , 2008 , 13 – 39) أن أبعاد السعادة هي:
1. **لاستقلالية Autonomy:** ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
 2. **التمكن البيئي Environmental Mastery:** هو قدرة الفرد على التمكن البيئي من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة النفسية .
 3. **التطور الشخصي Personal Growth:** هو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
 4. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others:** تعنى قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، التعاطف، الثقة المتبادلة، التفهم، التأثير، الصداقة، الأخذ والعطاء.
 5. **الهدف من الحياة Purpose in Life:** ويعنى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
 6. **تقبل الذات Self – Acceptance:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

المحور الثاني: اضطراب القلق

أولاً: مفهوم القلق Anxiety:

1. القلق لغةً:

جاء في لسان العرب عن القلق في مادة (قلق) الانزعاج. يقال: بات قلقاً، وأقلقه غيره، وجاء أيضاً القلق: بمعنى الانزعاج، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: حركه، والقلق: ألا يستقر في مكان واحد. (ابن منظور، 1999، 3726).

2. القلق اصطلاحاً:

يعرفه حامد عبدالسلام زهران (2005، 484) بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلى أو رمزي قد يحدث ويصاحبها أعراض نفسية جسمية وبالرغم ان القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً نفسياً. كما يعرف بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثير من الكدر والضيق والشخص يتوقع الشر دائماً (عبداللطيف فرج حسين، 2009: 127).

ويعرف (وليد سرحان وآخرون، 2008)، القلق بأنه حالة نفسية يتداخل فيها الخوف ومشاعر الرهبة والحذر والرعب والتحفز موجهة نحو المستقبل أو الظروف المحيطة.

ثانياً: تصنيفات القلق:

يمكن تصنيف القلق تبعاً لأسس مختلفة كما ذكرها (محمد حسن غانم، 2007، 22):

أولاً: من حيث مدى وعى الفرد إلى قلق شعوري يعي الفرد أسبابه و يزول بزوال السبب وقلق لا شعوري لا يقدر الفرد على الوصول إلى مبرراته.

ثانياً: من حيث شدته ينقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.

ثالثاً: من حيث مدى تأثيره على توافق الفرد و صحته النفسية: و قد حدد فرويد ثلاث أنواع للقلق (الموضوعي، العصابي، الأخلاقي)

ثالثاً: أسباب القلق:

1. الاتجاه البيولوجي: فقد بينت الدراسات اشتراك جهازين عصبيين على الأقل في كل من الخوف والقلق

المرضي بأنواعه المختلفة فإن الجهازين السمبثاوي والباراسمبثاوي هما الأساس العصبي البيولوجي في هذه الحالات وما يرافقها من تغيرات في إفراز الغدد وخاصة النخامية.

2. **اتجاه التحليل النفسي:** ويشدد على دور العمليات النفسية الدينامية والتنبيه الداخلي بالعضوية. إن هذا الاتجاه لا يشدد على دور العوامل العصبية والبيولوجية للقلق، وإنما يعتبره تهديداً موجهاً إلى الأنا. ويحدث بسبب المواقف وما فيها من مثيرات مهددة (واقعية أم متخيلة) وخاصة في مرحلة الطفولة، حيث تعتبر صدمة الميلاد أهم خبرة قلق يمر بها الفرد في حياته.

3. **الاتجاه السلوكي:** يشدد على دور التعلم في حدوث القلق. حيث يبدأ مرتبطاً بموقف أو موضوع معين ثم يعمم الفرد هذه الخبرة لمواقف أخرى مشابهة لما تحقق للفرد من نتائج حيث يترسخ بالتعزيز وقد شدت بعض العلماء السلوكيين (الاتجاه السلوكي- المعرفي) على دور العمليات المعرفية العقلية في حدوث القلق والأعصاب بأنواعها المختلفة، وأنها تنتج بسبب توقعات الشخص وتفكيره بالأحداث وتفسيره لها (محمد قاسم عبدالله، 2001: 83).

رابعاً: النظريات المفسرة للقلق

نظرية التحليل النفسي

وكما يفسر "فرويد" القلق بأنه نتيجة للتغير الذي يطراً على الهياج الناجم عن الاندفاعات الجنسية، عندما لا يوجد مخرج طبيعي لها. وربط القلق بمرحلة الطفولة ويرى أن القلق هو نتيجة للكبت وليس مصدر للكبت (صالح حسين الدهراوي، 2005، 331).

أ - النموذج المعرفي للقلق: بيك

يرى بيك أن مختلف متلازمات القلق هو تعبير زائد عن الأداء الوظيفي أو خلل في ميكانزمات البقاء العادي وكما هو الحال في الاكتئاب فإن متلازمات القلق المختلفة هو تعبير عن عمليات نظم معرفية ووجدانية وسلوكية ودفاعية وعضوية وأن الميكانزيم الأساسي للتعامل مع التهديد هو نفسه لدى جميع مرضى القلق للخطر هو ادراك غير صحيح أو متزايد وأنه يقوم على أساس مسلمات معرفية خاطئة. (أحمد عياد، 2020).

ب- النظرية المعرفية (جورج كيلبي، 1950-1966):

ووفقاً لرأى كيلبي فإن الإنسان إما أن يعيش بأفق وحياة أوسع وأرحب أو يعيش حياة ضيقة تتسم بالجمود والتصلب وهذا تم تبعاً لاختياره وبنفس الطريقة هناك أفراد ينظرون إلى المواقف بإيجابية والآخرين ينظرون لنفس المواقف بسلبية والمسألة في الحالتين تعتمد على اختيار الشخص ويمكننا أن نلخص فكرة كيلبي هذه في المقولة القديمة "لقد نظر رجلين من خلق قضبان زنزانتها في السجن" (محمد السيد عبدالرحمن، 1998: 365-371).

ج - نظرية Meichenbom:

ويرى **Meichenbom** بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. إن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد بسبب انفعاله وإلى طريقة عزوه بسبب هذا الانفعال هل هو سببه أم هل هم الآخرون يرى **Meichenbom** بأن هناك هدفاً من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه ويرى **Meichenbom** أن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحالية (سعيد حسني العزة وجودت عزت عبدالهادي، 1999 : 151).

د- النظرية المعرفية لـ (جان بياجيه):

يرى بياجيه أنه في وظيفة العقل الإنساني توجد عمليتان أساسيتان هما التكيف والتنظيم إذ أن الطبيعة الإنسانية تدفع الأفراد لتنظيم خبراتهم أو تكيفهم لما خبروه وأثناء تنظيم الإنسان لسلوكه ينتج نوعان من البنية العقلية هما: الصور الإجمالية أو التخطيطات العقلية، العمليات التكيف (مريم سليم، 2008 : 41-42-43).

المحور الثالث: التعلم الاجتماعي

مفاهيم نظرية التعلم الاجتماعي:

1- إمكانية السلوك Behavior Potential:

يعرف روتر مفهوم إمكانية السلوك بصورة علمية على أنه " القدرة الكامنة لأي سلوك يحدث في أي موقف من المواقف أو في أكثر من موقف كما هو محسوب بالنسبة لأي شكل أو مجموعة من أشكال التعزيز". وهذا المفهوم النسبي يشير إلى احتمال قيام الإنسان بالاستجابة- بطريقة ما - مقرونة بأنماط السلوك البديلة وأنماط السلوك متعددة لا حصر لها، تتراوح بين الابتسامة إلى السب، ومن الكبت إلى الإسقاط ومن التفكير إلى التخطيط. (جورج أم غاردا، 1986، 210)

2- مفهوم التوقع Expectancy:

هو نوع من الاحتمال الذاتي يعنى أن الاحتمال لا يتحدد بصورة أكيدة مضمونة وإنما يتأثر بعدة عوامل مثل طريقة الناس في تصنيف الأحداث أو تعميم النتائج السابقة وتحديد الأسباب، وقد عرف "روتر" التوقع بأنه "الاحتمال الذي يضعه إنسان ما لأحداث السلوك المحدد الذي سيقوم به في موقف معين أو في مواقف معينة". (أنور الشرفاوى، 1986، 123).

3- قيمة التعزيز أو التدعيم Reinforcement:

قيمة التعزيز تعبير نسبي يشير إلى أن الإنسان يفضل شيئاً ما على آخر، ويرى "روتر" أن قيمة التعزيز هي درجة تفضيل المرء ورغبته في الحصول على تقدير ما. (جورج أم غازدا، 1986، 210).

ثالثاً: إستراتيجيات نظرية التعلم الاجتماعي:

تتميز نظرية التعلم الاجتماعي بعدد من الإستراتيجيات التي تُستخدم بفاعلية في الإرشاد وهي:

1. التعزيز الداخلي والتعزيز الخارجي:

- التعزيز الخارجي: يأتي من الخارج مثلاً: هدية أو مبلغ مالي.
- التعزيز الداخلي: ويرى باندورا أن التعزيز الداخلي مهم، كما أنه يأتي من معايير الأداء.
- الفاعلية الذاتية: هي حكم ذاتي بقدرة الشخص على أداء شيء معين (أستطيع أو لا أستطيع) (نادر الزيود، 2008، 43)

سابعاً: فنيات العلاج القائم على نظرية التعلم الاجتماعي:

- الاسترخاء Relaxation : وهو استجابة تعتمد على مبدأ فيزيولوجيا وهو أنه بالاسترخاء التصاعدي للمعضلات تتلاشى آثار النشاط الذهني شيئاً فشيئاً كما تتلاشى الاضطرابات الانفعالية، كما أن معظم المرضى سيبدى تمتعه بحالة من الاسترخاء التام، كما يساعد الاسترخاء في إزالة القلق. (أحمد فلاح العلوان، 2009، 250)
- الكف بالنقيض: إن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها هذا التكنيك أنه في حالة القلق أو الخوف كثيراً ما نجد المريض يعاني من اضطرابات تتعلق بمخاوف مقلقة، كما تتضمن طريقة الكف بالنقيض مبادئ نفسية هامة وهي: (التشخيص، التحصين، التطمين التدريجي).
- التدريب التوكيدي Assertive Training : ويستخدم مع أنواع القلق التي تنشأ خلال التعامل المباشر مع الآخرين الإزالة التدريجية للحساسية Systematic Desensitization : يتعامل هذا الأسلوب بشكل عام لتخفيف استجابات القلق غير التكييفية وغير المرغوب عند المسترشد وإزالتها، كما من الممكن الاستفادة منها في حالة الاسترخاء.

• التعزيز Reinforce :

وتتضمن تعزيز استجابة معينة بحيث تحجب أو تسد الطريق أمام ظهور الاستجابة غير المرغوب فيها.

يوجد عدد من التعزيزات مثل: التعزيز العرضي, التعزيز الجوهري, التعزيز البديل, التعزيز الذاتي: والتعزيز الذاتي. (مى السيد عبدالشافى, 2021, 285_287).

الدراسات السابقة

دراسات تناولت تنمية الشعور بالسعادة

دراسة فتحية فرج عبيد (2016)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة. تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طالبات السنة الأولى والسنة الثانية قسم معلم الفصل بكلية التربية طرابلس بليبيا, وقسمت المجموعة التجريبية إلى مجموعتين وهما: المجموعة التجريبية وقوامها "30" طالبة. المجموعة الضابطة وقوامها "30" طالبة. وقد تم مراعاة التكافؤ بين المجموعتين من حيث العمر الزمني, والمستوى الاجتماعي والثقافي وتكونت أدوات الدراسة استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة: إعداد الباحثة مقياس مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثة, مقياس السعادة النفسية لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثة برنامج تدريبي لرفع مستوى الطموح كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثة وأظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس السعادة النفسية لصالح التطبيق البعدي, وهذا يؤكد أن هناك تحسناً لدى أفراد المجموعة التجريبية في الشعور بالسعادة النفسية, توجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس السعادة النفسية بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية, وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي وتأثيره الإيجابي على أفراد المجموعة. لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتبقي على مقياس السعادة النفسية, مما يؤكد استمرارية حالة التحسن التي ظهرت على حالتهم النفسية جراء تطبيق البرنامج التدريبي.

دراسة نجلاء شعبان محمد (2016) هدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة, تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة تم اختيارهن من كلية الآداب, جامعة الزاوية, بمدينة الزاوية بليبيا, تراوحت أعمارهم ما بين (18-21) وتم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وعددهن (30) طالبة ومجموعة ضابطة وعددهن (30) طالبة. أدوات الدراسة مقياس السعادة إعداد عبير نصر الدين (2009). مقياس جودة الحياة إعداد صالحة أرحومة أغنية, (2012) برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة وأظهرت النتائج وجود

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

دراسة منى مصطفى فرغلى (2018)

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي تعتمد فلسفته على الأساس التطبيقي لعلم النفس الايجابي على تنمية (ادارة التفكير وتقدير الذات، وتحسين الشعور الذاتي الذاتي بالسعادة النفسية) لدى الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (10) طالبات وتم استخدام أدوات مقياس إرادة الحياة، مقياس إدارة التفكير، مقياس تقدير الذات، مقياس تحسين الشعور بالسعادة النفسية، البرنامج القائم على إرادة الحياة إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين (إرادة الحياة) وكل من غدارة التفكير، وتقدير الذات والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة، وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي طالبات المجموعة لتجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور بالسعادة النفسية والدرجة الكلية.

دراسة (Lambert, et al, 2019)

هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج القائم على التدخل القائم على علم النفس الإيجابي (PPI) في تعزيز السعادة وتقليل الخوف وتكونت عينة الدراسة من (159) طالب من طلاب الجامعات من (39) دولة مختلفة من الذين يدرسون في الإمارات العربية المتحدة، وأظهرت النتائج بالنسبة للمجموعة الضابطة (108)، أفاد المشاركون الذين تعرضوا لبرنامج السعادة 101 بمستويات أعلى من الرفاهية المتعالية والسعادة، ومستويات أقل من الخوف من السعادة كما تم الحفاظ على تعزيز الرضا عن الحياة والأداء الإيجابي الصافي، وتقليل الخوف من السعادة والاعتقاد بأن السعادة هشة في مجموعة السعادة (101) بعد 3 أشهر من التدخل.

دراسة هاجر أحمد السيد عيسى (2020)

هدفت الدراسة إلى فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. وتكونت العينة من (50) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة بورسعيد، تم اختيار منهم (25) طالبًا وطالبة كمجموعة تجريبية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس السعادة النفسية - البرنامج التدريبي) على عينة الدراسة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس السعادة لدى طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد، لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على مقياس السعادة لدى طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.

دراسات تناولت تخفيف اضطراب القلق

دراسة محمد عبدالعزيز نور الدين (2018)

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الاختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا، وتكونت عينة البحث الأساسية من (80) طالباً وطالبة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين كمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة وتم حساب التكافؤ بين المجموعتين، واستعان الباحث بالمقاييس الخاصة بإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، ومقياس التوجهات الدافعية (الداخلية، والخارجية)، ومقياس قلق الاختبار والبرنامج التدريبي لإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا وقد كشفت نتائج هذا البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا، ومقياس التوجهات الدافعية (الداخلية، والخارجية)، لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة الضابطة، ما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية التوجهات الدافعية (الداخلية، والخارجية)، وانخفاض قلق الاختبار لدى عينة البحث.

دراسة سعاد كامل قرني سيد (2019)

هدفت الدراسة إلى التعرف على: فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، الاختلاف بين الذكور والإناث في فعالية البرنامج العلاجي، ومدى استمرارية فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في القياس التتبعي (بعد مرور شهر ونصف) في خفض قلق المستقبل المهني.

وتكونت العينة العلاجية من (3) طلاب، (6) طالبات بالفرقة الأولى بشعبة التربية الخاصة بكلية التربية- جامعة المنيا، بمتوسط عمري (19,71) عاماً، وانحراف معياري قدره (0,631). وقد طبق عليهم مقياس قلق المستقبل المهني لطلاب شعبة التربية الخاصة، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام وهما من (إعداد/ الباحثة). وقد أسفرت النتائج عن فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني وأبعاده لدى طلاب شعبة التربية الخاصة، واتضح ذلك من القياسين البعدي والتتبعي، كما لم تختلف فعالية البرنامج العلاجي باختلاف الجنس.

دراسة عبلة سعيد على (2019)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض نسبة القلق والخوف ما قبل العمليات الجراحية لدى مرضى القلب بقسم الجراحة بمستشفى أحمد قاسم ولاية الخرطوم وذلك على ضوء عدد من المتغيرات هي النوع (ذكر- أنثى- الحالة الاجتماعية) (متزوج - أعذب) - نوع الجراحة - المستوى التعليمي). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي بلغ حجم العينة (22) مفحوصا بواقع (11) مجموعة تجريبية ذكور وإناث و (11) مجموعة ضابطة ذكور وإناث. ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس القلق والخوف من العمليات الجراحية من تصميم الباحثة وأيضاً برنامج إرشادي معرفي سلوكي من تصميم الباحثة. وقد توصلت إلى النتائج التالية: أن القلق والخوف لدى مرضى القلب بقسم الجراحة بمستشفى أحمد قاسم قبل العمليات الجراحية يتسم بالارتفاع وأن للبرنامج السلوكي المعرفي فعالية في تخفيف القلق والخوف ما قبل العمليات الجراحية لدى مرضى القلب بقسم الجراحة بمستشفى أحمد قاسم. كما توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج السلوكي المعرفي في تخفيف القلق والخوف ما قبل العمليات الجراحية لدى مرضى القلب بقسم الجراحة بمستشفى أحمد قاسم تبعاً لمتغير النوع بينما لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج السلوكي المعرفي في تخفيف القلق والخوف ما قبل العمليات الجراحية لدى مرضى القلب بقسم الجراحة بمستشفى أحمد قاسم تبعاً لمتغيرات العمر والمستوى التعليمي ونوع الجراحة والحالة الاجتماعية.

دراسة (Egan, et al, 2021)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العالج المعرفي السلوكي لخفض القلق والاكتئاب خلال جائحة كورونا وقامت الدراسة على عينة قوامها 225 فرد بنطاق عمري من 18-80 عام في أستراليا والمملكة المتحدة، واستخدمت الدراسة مقياس القلق المعمم 7-GAD-ومقياس أعراض الاكتئاب 9-PHQ وكذلك استبيان الأفكار

الانتحارية المختصر MINI، وأظهرت النتائج فعالية العالج المعرفي السلوكي في خفض حدة كال من القلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية لدى أفراد العينة.

دراسة ايمان صديق على محمد (2021)

هدف الدراسة إلى التعرف على مدي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لخفض القلق لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن ومعرفة الفروق في فاعلية برنامج بين أفراد المجموعة في القياس البعدي تبعاً لمتغيري النوع والعمر، اتبعت الباحثة المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة تمثلت عينة البحث من (20) من مرضى الفشل الكلوي بمستشفى سنار لجراحة الكلى، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد استخدمت الباحثة مقياس تايلور للقلق ترجمة مصطفى فهمي وبرنامج علاج معرفي سلوكي (من إعداد الباحثة)، وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القلق لدى مرضى الفشل الكلوي بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القلق لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن تعزى لمتغير النوع، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات القلق لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن تبعاً لمتغير العمر.

دراسة عبدالعزيز محمود عبدالعزيز (2022)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض كل من الخوف المرتبط بكورونا (كوفيد-19) وقلق المستقبل لدى عينة من الراشدين وقامت الدراسة على عينة من (24) فرداً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (12) فرداً كمجموعة تجريبية (6 ذكور و6 إناث) و(12) فرداً كمجموعة ضابطة (6 ذكور و6 إناث)، وتم استخدام الأدوات المتمثلة في مقياس الخوف المرتبط بكورونا (كوفيد-19) (إعداد/الباحث)، ومقياس قلق المستقبل (إعداد/الباحث)، والبرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد/الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) في الأبعاد والدرجة الكلية لكل من مقياس الخوف المرتبط بكورونا ومقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في الأبعاد والدرجة الكلية لكل من مقياس الخوف المرتبط بكورونا ومقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتبعي) في الأبعاد والدرجة الكلية لكل من مقياس الخوف المرتبط بكورونا ومقياس قلق المستقبل، مما يؤكد نجاح البرنامج واستمرارية فعاليته.

فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة (الشعور بالسعادة- اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة لصالح المجموعة الضابطة في الاتجاه الأفضل.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي، ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على متغيرات الدراسة (الشعور بالسعادة- اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد مجموعة الإرشاد المعرفي السلوكي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة (الشعور بالسعادة- الرضا عن الحياة- اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة (الشعور بالسعادة- الرضا عن الحياة- اضطراب القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي مجموعة تجريبية- مجموعة ضابطة حيث إنها تختبر فاعلية برنامج قائم على التعلم الاجتماعي لرفع الشعور بالسعادة وتخفيف اضطراب القلق لدى عينة طلاب الجامعة.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات من كلية التربية جامعة طنطا في العام الجامعي

2023/2022م

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (16) طالبا وطالبة وتم تطبيق مقاييس كل من استبيان أكسفورد للسعادة، ومقياس القلق، حيث أنهم قد حصلوا على درجات تقع في الارباعى الأعلى على مقياس القلق، وتم تقسيم العينة عشوائياً ،

وتتكون من (8) طلاب، ومجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة وتتكون من (8) طلاب تتراوح أعمارهم الزمنية بين 19-22 سنة بمتوسط مقداره 20.6 سنة وانحراف معياري 2.78 .
استبيان أكسفورد للسعادة إعداد أرجايل وآخرون، (1995) تعريب محمد رفقى عيسى، إبراهيم الشافعى إبراهيم، (2012).

تم التحقق من الثبات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين فى مرتي التطبيق بفاصل زمنى مقداره 30 يوما فكان معامل الارتباط = 0.68 وهو معامل دال عند مستوى أكبر من 0.001 كما تم معامل ألفا كرونباخ للاستبانة ككل فكانت قيمته تساوى 0.83 وهو معامل يدل على ثبات مرتفع.
قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

▪ طريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ، على عينة الكفاءة السيكومترية (50) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة طنطا، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات كما يظهر من جدول (1):

جدول (1) معاملات الثبات لمقياس السعادة النفسية

ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية		مقياس السعادة النفسية
	جيتمان	سبيرمان	
0.90	0.76	0.77	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (1) ثبات مقياس السعادة النفسية بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الثبات من (0.76-0.90)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه السعادة النفسية.

1. اختبار حالة وسمة القلق للكبار إعداد عبدالرقيب البحيري (2015).

صدق الاختبار:

(صدق بالمحك):

يعتبر هذا النوع من أهم أنواع الصدق وأكثرها شيوعا ويطلق عليه أحيانا الصدق الواقعي أو العملي ومن المحكات الأساسية التى استخدمت فى حساب الصدق التلازمي: مقياس كاتل للقلق (IPAT) وبعد العصابية من

مقياس أيزنك (EII) الصورة (ب) ثم حساب الارتباط بين تلك الاختبارات وبين مقياس "حالة القلق" ومقياس "سمة القلق" على طلبة المرحلة الثانوية والجامعية والدراسات العليا من البنين والبنات وذلك على العينات المذكورة بجدول رقم (1) وفيما يلي الجدول رقم (2) يوضح تلك الارتباطات.

جدول رقم (2)

الارتباطات بين اختبار حالة وسمة القلق وكلا من مقياس كاتل للقلق والعصابية لأيزنك

دراسات عليا		جامعة		ثانوى		المحك الاختبار
ايزنك	كاتل	ايزنك	كاتل	ايزنك	كاتل	
						سمة القلق
						بنين
.68	.63	.50	.62	.57	.50	
						بنات
.67	.76	.60	.70	.50	.54	
						حالة القلق
						بنين
.52	.60	.25	.38	.47	.43	
						بنات
.50	.57	.33	.44	.29	.46	

ومن نتائج البحث المستخلصة أيضا وجود ارتباط دال إحصائيا بين سمة القلق وحالة القلق فى المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ولدى طلبة الدراسات العليا بالنسبة للبنين والبنات فى كل على التوالي وكل هذه المعاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى 01.

ومن الأساليب الأخرى المستخدمة فى حساب الصدق التلازمي ما يسمى بالمجموعات المتضادة وفى هذا الأسلوب لجا الباحث إلى التشخيص السيكاترى كمحك خارجي آخر لحساب صدق مقياس "سمة القلق" حيث قام بتطبيق الصورة العربية من المقياس الحالي على مجموعة من الأفراد ممن ينتمون تشخيصيا إلى الفئة الكلينية للقلق أو ممن ينتمون بزملة الأعراض الكلينية للقلق، وقد بلغ مجموع هؤلاء المرضى 29 مريضا وكان لكل منهم بطاقة متابعة بها دراسة مفصلة عن تاريخ الحالة ومشخص من خلال أكثر من طبيب نفسى واحد، والجدول رقم (3) يوضح المتوسط والانحراف المعياري لدرجات هؤلاء المرضى.

جدول رقم 3)

المتوسط والانحراف المعياري للمجموعة المرضية على مقياس حالة وسمة القلق (ن=29)

القلق	م	ع
حالة القلق	10.43	63.8
سمة القلق	34.53	05.6

من الجدول رقم (10) يتضح أن معاملات الارتباط بين مقياس سمة القلق وكل من مقياس كاتل للقلق والعصابية لايزنك مرتفعة وذات دلالة موجبة عند مستوى 0.01 كما أن معاملات الارتباط بين مقياس حالة القلق والمقياسين الآخرين ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى 0.01 ولكنها ذات قيم أقل عن مثيلاتها الخاصة بسمة القلق.

صدق التكوين الفرضي:

يقصد بالتكوين الفرضي مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي معين أو سمة معينة ومن أمثلة هذه التكوينات الفرضية الذكاء والفهم الميكانيكي والطلاقة اللغوية وسرعة المشي والعصابية والقلق.

ومن بين الطرق النوعية المناسبة لحساب صدق التكوين الفرضي ما يلي:

صدق المفردات:

في هذه الطريقة اعتبر الباحث الدرجة الكلية في اختبار حالة وسمة القلق نفسه محكا للصدق قم قام بحساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تتدرج تحته هذه العبارة, وذلك لدى عينة مكونة من 273 طالبا , 270 طالبة بالمرحلة الجامعية والجدول رقم (4): يوضح تلك النتائج.

جدول رقم (4)

معاملات الارتباط الداخلية بين البند الواحد والدرجة الكلية للمقياس, طريقة الاتساق الداخلي

العبارة	حالة القلق		سمة القلق		العبارة	حالة القلق		سمة القلق	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث		ذكور	إناث	ذكور	إناث
1	.54	.46	.14	.10	11	.35	.14	.25	.54
2	.50	.43	.42	.12	12	.55	.43	.31	.48
3	.60	.39	.55	.27	13	.44	.39	.37	.57
4	.42	.28	.28	.26	14	.64	.28	.13	.20
5	.64	.55	.59	.23	15	.22	.55	.38	.64
6	.04-	.39	.61	.26	16	.55	.39	.38	.55
7	.31	.25	.51	.28	17	.14	.25	.41	.54
8	.03	.47	.63	.40	18	.50	.47	.42	.56
9	.57	.28	.63	.32	19	.51	.28	.40	.54
10	.60	.35	.59	.27	20	.28	.35	.63	.34

ويتضح من جدول (4) أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية مرتفعة وتصل معظمها إلى مستوى الدلالة الإحصائية، ولكي يكون معامل الارتباط جوهري عند مستوى 05 يجب أن يصل إلى 11 في حالة الذكور والإناث وعند مستوى 01 يجب أن يصل إلى 15 ويمكن القول بأن طريقة التناسق الداخلي السابقة يمكن اعتبارها نوعاً من الصدق وذلك لأن الدرجة الكلية لاختبار سمة القلق, حالة القلق ذات ارتباط عال بمقياس العصابية لايزنك وكذلك مقياس كاتل للقلق ومن هنا يمكن اعتبارها محكاً للصدق.

ثانياً: ثبات الاختبار

أما بالنسبة لطلبة الجامعة فقد طبق الاختبار بصورتيه على فترات زمنية متفاوتة بهدف تقدير الثبات, وكانت تلك الفترات يوم واحد بعد التطبيق الأول, ثم أسبوع ثم شهر واحد, والجدول رقم (5) يوضح معاملات الثبات في كل فترة.

جدول رقم (5)

معاملات ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار للمرحلة الثانوية والدراسات العليا بفارق زمني قدره أسبوعين

دراسات عليا		ثانوي		المقياس	العينة
ر	ن	ر	ن		
				حالة القلق	
.41	34	.44	38	بنين	
.20	31	.66	40	بنات	
				سمة القلق	
.86	34	.79	38	بنين	
.91	31	.86	40	بنات	

يلاحظ من جدول رقم(5) ارتفاع قيم معاملات ثبات مقياس سمة القلق حيث تتراوح من .79 إلى .91, وأن معاملات الارتباط جميعها تصل إلى مستوى دلالة .01, بينما كانت قيمة معاملات ثبات مقياس حالة القلق منخفضة نسبيا حيث تتراوح من .20 إلى .66, وان معاملات الارتباط تتراوح بين عدم الدلالة وبين الدلالة لمستوى .05, .01.

جدول رقم (6)

ثبات إعادة الاختبار لطلبة الجامعة على فترات زمنية متفاوتة

الفترة الزمنية		يوم واحد		أسبوع		المقياس	الفترة الزمنية
ر	ن	ر	ن	ر	ن		
						حالة القلق	
.83	50	.57	32	.58	71	بنين	
.61	43	.39	42	.53	71	بنات	
						سمة القلق	
.82	50	.81	32	.77	71	بنين	
.86	43	.80	42	.87	71	بنات	

ويتضح من جدول (6) الذي يوضح معاملات الثبات على فترات مختلفة, أن قيم معاملات الثبات لمقياس حالة القلق من 39. إلى 83. بينما تراوحت قيم معاملات ثبات مقياس سمة القلق مرتفعة نسبيا وتتراوح من 77. إلى 87., وهي كما هو واضح منخفضة نسبيا كما يوضح الجدول أيضا تفاوت قيم معاملات الثبات لمقياس حالة القلق باختلاف الفترات الزمنية وتقاربها بالنسبة لمقياس سمة القلق.

طريقة كرونباخ (معامل ألفا):

نظرا للطبيعة المتغيرة لحالات القلق, فإن الاتفاق الداخلي مثل معامل ألفا سوف يكون دليلا ذا معنى كبير لثبات مقياس حالة القلق مقارنة بمعاملات الارتباط الناشئة من إعادة تطبيق الاختبار وقد تم حساب معامل ألفا باستخدام معادلة $20(k-r)$ تعديل كرونباخ على غينة من البنين والبنات في المرحلة الجامعية كما يتضح من الجدول رقم (7).

جدول رقم (7)

معاملات الثبات في حالات البنين والبنات بتطبيق معادلة معامل ألفا

إناث (270)		ذكور (273)		القلق الثبات
سمة	حالة	سمة	حالة	
.69	.76	.71	.38	معامل ألفا

من الجدول (7) يتضح أن معاملات الثبات مرتفعة بالنسبة لسمة القلق ومتغيرة بالنسبة لحالة القلق, ومن ثم فإن الاتفاق الداخلي لكل من حالة وسمة القلق مقبولة بدرجة مرتفعة.

طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث في هذه الطريقة بتجزئة كل مقياس على حدة إلى جزئين بحيث يتكون الجزء الأول من النصف الأول من المقياس (من البند الأول حتى البند العاشر), ويتكون الجزء الثاني من بقية المقياس, وذلك بعد التأكد من تساوى القيم العددية لدرجات كل من النصفين من الواجهة الإحصائية, بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط من الجزئين ثم الاستعانة أخيرا بمعادلة التنبؤ لسبيرمان وبراور لمعرفة ثبات الاختبار كما في جدول رقم (8).

جدول رقم (8)

معاملات الثبات لاختبار حالة وسمة القلق بطريقة "سبيرمان وبراون" التجزئة النصفية

دراسات عليا		جامعة		ثانوي		المقياس
ر	ن	ر	ن	ر	ن	
حالة القلق						
.77	30	.88	30	.69	30	بنين
.90	30	.92	30	.81	30	بنات
سمة القلق						
.92	30	.87	30	.83	30	بنين
.88	30	.90	30	.80	30	بنات

من جدول (8) يتضح أن معاملات الثبات مرتفعة وهي تدل على الحد الأعلى لثبات الاختبار.

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس حالة وسمة القلق.

أ- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إيجاد معامل الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للأداة، وفيما يلي عرض لمعاملات الاتساق الداخلي لمقياس الحالة والسمة القلق. حيث إذا كان معامل الارتباط قوى ومعنوي إحصائياً دل على صدق الاتساق الداخلي للاستبانة. حيث حساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان على عينة حجمها 40 مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية، كما في جدول (9).

جدول (9)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور لمقياس الحالة وسمة القلق

أبعاد المقياس		معامل ارتباط بيرسون	الدلالة المعنوية
حالة القلق			
سمة القلق.		0.79	0.001
1. الدرجة الكلية		0.80	0.001

ويبين جدول (9) أن معاملات الارتباط المبينة معنوية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث إن مستوى الدلالة لكل محور أقل من 0.01 وهي قيمة تؤكد على صدق مقياس **حالة وسمة القلق** وبذلك تعتبر فقرات الاستبانة، ومحاورها صادقة لما وضعت لقياسه. الثبات:

1. حساب الثبات باستخدام ألفا كرونباخ.

جدول (10)

حساب ثبات مقياس حالة وسمة القلق باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد الاستبانة/ المقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
حالة القلق	20	0.884
سمة القلق.	20	0.979
الدرجة الكلية	40	0.879

يتضح من جدول (18) أن قيمة معامل الثبات لمقياس **حالة وسمة القلق** قيمة مرتفعة حيث جاءت قيمة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (0.879) وهي قيمة مرتفعة تؤكد على ثبات العبارات لمقياس حالة - سمة القلق.

2. ثبات التجزئة النصفية: تم تقسيم كل مقياس علي حدة بحيث يتضمن كل جزء من المقياس عشر عبارات ، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (11)

ثبات مقياس حالة وسمة القلق بالتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	معامل ألفا الجزء الأول	معامل ألفا الجزء الثاني	معامل سبيرمان براون	معامل جتمان
حالة القلق	0.797	0.771	0.764	0.736
	0.813	0.802	0.812	0.812
سمة القلق	0.991	0.990	0.943	0.939
	0.910	0.931	0.920	0.969
الدرجة الكلية	0.81	0.813	0.812	0.812

يتضح من جدول (19) أن ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية مرتفعًا، حيث تبين أن معامل ألفا لكلا الجزئين (0.81 - 0.813) وهي معاملات مقبولة لثبات جزئي المقياس، كما بلغ معامل بيرسون 0.812 ومعامل جتمان 0.812 وهي معاملات مقبولة تدل على ثبات المقياس.

اختبار فرض البحث والذي نص على أنه:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، واضطراب القلق (حالة القلق - سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل. ولتحديد ما إذا كانت هناك فروق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي)؛ استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون، كما يلي:

جدول (12)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) وإيجاد قيمة Z ودلالة للفروق بين متوسطي درجات أفراد البحث في المجموعة التجريبية قبلًا وبعديًا (مجموعة التعلم الاجتماعي) لمتغيرات البحث.

متغيرات الدراسة	المجموعة	عدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig.(2-tailed)	الدلالة
الشعور بالسعادة	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	2.533	.011	دالة
	الرتب الموجبة	8	4.50	36			
الرضا عن الحياة	الرتب السالبة	صفر	صفر	صفر	2.521	.012	دالة
	الرتب الموجبة	8	4.50	36			
حالة القلق	الرتب السالبة	8	4.5	36	2.533	.011	دالة
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
سمة القلق	الرتب السالبة	8	4.5	36	2.530	.011	دالة
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			

يوضح جدول (12) النتائج المتعلقة بالفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي)، كما يلي، حيث اتضح:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي) قبلًا وبعديًا على مقياس الشعور بالسعادة، ويوضح الجدول أن متوسط

الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي وهو (صفر)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي كان (4.50). وبلغ مجموع الرتب (39) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (2.533) وجاءت أقل قيمة للدلالة هي (0.011) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي) قبليًا وبعديا علي مقياس اضطراب القلق (حالة القلق)، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي كان (4.50). وبلغ مجموع الرتب (39)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي وهو (صفر) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (2.533) وجاءت أقل قيمة للدلالة هي (0.011) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي) قبليًا وبعديا علي مقياس اضطراب القلق (سمة القلق)، ويوضح الجدول أن متوسط الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي كان (4.50) وبلغ مجموع الرتب (39)، أما متوسط الرتب في التطبيق البعدي وهو (صفر) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) كانت (2.530) وجاءت أقل قيمة للدلالة هي (0.011) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05).

وبناء على ذلك تم قبول فرض البحث الموجه الأول: والذي نص علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، و اضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي في الاتجاه الأفضل.

اختبار فرض البحث والذي نص علي أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين البعدي والتبقي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، و اضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة. ولتحديد ما إذا كانت هناك فروق بين التطبيق البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي)؛ استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون، كما يلي:

جدول (13)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) وإيجاد قيمة Z ودلالة للفروق بين متوسطي درجات أفراد البحث في المجموعة التجريبية بعدياً وتتبعياً (مجموعة التعلم الاجتماعي) لمتغيرات البحث.

متغيرات الدراسة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig.(2-tailed)	الدلالة
الشعور بالسعادة	الرتب السالبة	4	2.50	10	1.841	0.66	غير دالة
	الرتب الموجبة	صفر	صفر	صفر			
الرضا عن الحياة	الرتب السالبة	4	3.25	13	1.483	0.138	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	2	2			
حالة القلق	الرتب السالبة	6	4.08	24.50	1.807	0.071	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	3.50	3.50			
سمة القلق	الرتب السالبة	6	4.25	25.50	1.961	0.50	غير دالة
	الرتب الموجبة	1	2.50	2.50			

يوضح جدول (13) النتائج المتعلقة بالفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي) بعدياً وتتبعياً، كما يلي، حيث اتضح:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية (مجموعة التعلم الاجتماعي) بعدياً وتتبعياً علي مقياس الشعور بالسعادة، أو اضطراب القلق (حالة القلق، سمة القلق) وباستخدام معادلة ويلكوكسون لحساب قيمة (Z) لمتغير الشعور بالسعادة كانت (1.841) وجاءت أقل قيمة للدلالة هي (0.066) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) وكانت أقل قيمة للدلالة هي (0.138) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05). وأيضاً جاءت قيمة (Z) لمتغير حالة القلق (1.807) وكانت أقل قيمة للدلالة هي (0.071) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05)، بينما جاءت قيمة (Z) لسمة القلق (1.961) وكانت أقل قيمة للدلالة هي (0.050) وهي تساوي مستوى الدلالة (0.05). مما يعني أنه لا فرق بين نتائج التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (التعلم الاجتماعي) في متغيرات البحث، حيث كان أداء أفراد العينة ثابتاً حتي بعد مرور شهر من التطبيق. وبناء على ذلك تم قبول رفض فرض البحث السابع: والذي نص علي أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب درجات أفراد مجموعة التعلم الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على متغيرات الدراسة التالية: الشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة، واضطراب القلق (حالة القلق- سمة القلق) لدى عينة من طلاب الجامعة.

المراجع

- إبراهيم الشافعي ابراهيم(2011). القلق الاجتماعي وعلاقته بكل من الرهاب الاجتماعي والخجل لدى طلاب الجامعة: دراسة عاملية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**, 21, (71), 41_71.
- ابن منظور (2011) لسان العرب. دار المعارف للنشر, مصر.
- أحمد عبدالرحمن عثمان(2001).المساندة الاجتماعية من الأرواح وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات, **مجلة كلية التربية الزقازيق**,6,(3),150_200.
- أحمد عبدالفتاح عياد (2019). **علم النفس المعرفي**. دار المصطفى للطباعة والنشر, طنطا.
- أحمد فلاح العلوان(2009). **علم النفس التربوي تطوير المتعلمين**. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- أحمد محمد عبدالخالق (1992). **قائمة القلق كحالة – كسمة**, ط2. دار النشر للثقافة، الإسكندرية.
- احمد محمد عبدالخالق, تغريد سليمان الشطى, سماح احمد الديب, سوسن حبيب عباس, شيماء يوسف احمد, نادية محمد الثويني, نجات غانم السعيدى(2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. **دراسات نفسية**, رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم, 13, 4, 581_612.
- احمد محمد عبدالخالق, صلاح احمد مراد(2001). السعادة الشخصية الارتباطات والمنبئات. **دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**(رانم), 11, 3, 337_349.
- أمال عبدالسميع باظة(2002). **الصحة النفسية**. ط2, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.
- أنور محمد الشرقاوي(1986). **انحراف الأحداث**. مكتبة الأنجلو, مصر.
- إيمان صديق على محمد احمد(2021). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض درجات القلق لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن. **رسالة ماجستير غير منشورة**, كلية الآداب, جامعة التليبين.
- جابر عبدالحميد جابر, وعلاء الدين أحمد كفاي(1991). **معجم علم النفس والطب النفسي**. الجزء الرابع, القاهرة, دار النهضة العربية.
- جورج أم غاردا (1986). **نظريات التعلم**. دراسة مقارنة ترجمة على حسين حجاج الكويت. مجلة عالم المعرفة.
- حامد عبدالسلام زهران(2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**, ط 4. عالم الكتب, القاهرة.
- حسن عبدالفتاح حسن(٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**, 8, (58), 37_77.

- داليا محمد مؤمن(2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر الثانوي الحادي عشر_ الشباب من أجل مستقبل أفضل: جامعة عين شمس_ مركز الارشاد النفسي, 1, القاهرة: مركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس, 427_ 461.
- سعاد كامل قرني سيد (2019). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض قلق المستقبل المهني لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. مجلة كلية التربية, أسبوط, 35, (5), 234_ 281.
- سعيد حسني العزة وجودت عزت عبد الهادي (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي.
- سيد أحمد البهاص، محمد عبد الظاهر الطيب(2009). سيكولوجية السعادة في الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- صالح حسين الدهراوي(2005). مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن .
- صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي(2003). الذكاء الوجداني. دار قباء للنشر والتوزيع. القاهرة.
- عبدالعزيز محمود عبدالعزيز (2022). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لخفض كل من الخوف المرتبط بكورونا (كوفيد-19) وقلق المستقبل لدى عينة من الراشدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلة المصرية للدراسات النفسية, 32, (114), 313_ 372.
- عبداللطيف حسين فرج(2009). الخوف، القلق، التوتر، الانفصال، الأمراض النفسية للأطفال. عمان: درا حامد.
- عبلة سعيد على(2019). التصميم والفاعلية لبرنامج سلوكي معرفي إرشادي لخفض القلق والخوف لدى مرضى القلب قبل العمليات الجراحية بمستشفى أحمد قاسم - والية الخرطوم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- فانتن السكافي(2017). معنى الحياة في علم النفس. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (37)، 25 – 38.
- فتحية فرج عبيد(2016). تنمية مستوى الطموح لدى طالبات الجامعة لتحسين الشعور بالسعادة النفسية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية التربية، جامعة طرابلس, 17, (2), 447_ 474.

- فريج عويد العنزي(2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث. دراسات نفسية. **رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم** , 11 , (3), 377_351.
- فيراييفر(2004). **السعادة الداخلية خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة والرضا**. مكتبة جرير, المملكة العربية السعودية.
- كامل حسن كتلو(2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. **دراسات العلوم التربوية**, عمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية, 42, (2), 679_661.
- كمال إبراهيم مرسى(2010). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. جزء 1. دار النشر للجامعات, القاهرة.
- كمال يوسف بلان(2015). **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**, دار الإعصار العلمي, الأردن.
- محمد السيد عبدالرحمن (1998). **نظريات الشخصية**, كلية التربية جامعة الزقازيق, دار قباء, مدينة العاشر من رمضان.
- محمد حسن غانم(2005). **الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي**. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع, الإسكندرية.
- محمد حسن غانم(2007). **كيف تتعامل مع القلق**. المكتبة المصرية, الإسكندرية.
- محمد حسين الحسيني(2017). **الكمالية العصابية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة**. **مجلة كلية الآداب: جامعة المنصورة**, كلية الآداب, (61), 1119_1085.
- محمد رفقى عيسى, ابراهيم الشافعى ابراهيم(2013). **السعادة من منظور تكاملى**. دار الوفاء, المنصورة.
- محمد عبدالعزيز نورالدين(2018). **فاعلية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الاختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا**. **مجلة كلية التربية**, أسيوط, 34, (10), 467_408.
- محمد قاسم عبدالله(2012). **نظريات الإرشاد للعلاج النفسي**. كلية التربية للشئون العلمية جامعة حلب, عمان.
- مريم سليم(2008). **علم النفس المعرفي**. دار النهضة العربية, بيروت, لبنان.
- المعجم الوجيز(2008). **مجمع اللغة العربية**, القاهرة, الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الأميرية.

- منى مصطفى فرغلى (2018). فعالية برنامج إرشادى قائم على إدارة الحياة لتنمية بعض القوى الايجابية لدى عينة من طالبات الدبلوم العام فى التربية. *مجلة كلية التربية, جامعة أسيوط*, 34, (12), 265_316.
- مى السيد عبدالشافى (2021). فعالية برنامج قائم على فنيات نظرية التعلم الاجتماعي لخفض حدة الاتجاهات العدائية وتحسين مركز التحكم الذاتى لدى الأطفال المكفوفين. *مجلة كلية التربية, جامعة عين شمس*, 42, (1), 269_348.
- نادر فهمى الزبيد (2012). *نظريات الارشاد والعلاج النفسى*. دار الفكر للنشر والتوزيع, القاهرة.
- نجلاء شعبان محمد (2016). برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمى فى التربية, كلية للآداب والتربية, جامعة عين شمس*, 17, (4), 573_606.
- نعمات شعبان علوان (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية. *مجلة الجامعة للدراسات التربوية والنفسية*, 21, (1).
- هاجر أحمد السيد عيسى (2020). فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد. رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية جامعة بورسعيد.
- وليد سرحان، عدنان التكريتي، محمد حباشنة (2008). *القلق*. عمان.
- Cheng, H., & Furnham, A.(2003). Personality self-esteem and demographic prediction of happiness and depression. *Personality and individual differences*, 34,(6), 921_942.
- Diener , E. (2000). Subjective well – being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*,55,(1), 34 – 43
- Diner, E. (2009). Subjective Well-being. *The science of well-bein*, 11_58.
- Egan, S. J., McEvoy, P., Wade, T. D., Ure, S., Johnson, A. R., Gill, C., ... & Shafran, R. (2021). Unguided low intensity cognitive behaviour therapy for anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: A randomised trial. *Behaviour research and therapy*, 144, 103902.



- Helliwell, J, F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J, E.,(2020). <http://web.archive.org/web/20201130014605/https://worldhappiness.report/>
- Hills, p.,& Argyle, M.,(2001). Emotional stability as amajor dimension of happiness. Personality and individual differences, 31, (8), 1357_1364.
- Hills, p.,& Argyle, M.,(2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. . Personality and individual differences,33,(7),1073_1082.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. Journal of Happiness Studies, 20(4), 1141-1162.
- Lyubomirsky,S.(2001). Why are some people happier than others ? the role of cognitive and motivational processes in well-being . the American Psychologist,56,(3),239_291.
- Mahon, N.E& Yarcheski, A.,(2002).Alternative Theories of happiness in early adolescents. Clinical Nursing Research, 11,(3), 306_323.
- Ryff, C.; & Singer, B. (2008):Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to Psychological well-being. Journal of Happiness Studies,9, 13 - 39.
- Veenhoven, R.(2012). Happiness: Also Known life satisfaction and subjective well-being .Hand book of social Indicators and Quality of life Research,63_77.