

فعالية برنامج تدريبي قائم علي الرجاء في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلي التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم علي الرجاء في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية ببنها قوامها (٥٢) طالبة قسمت إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام مقياس للرجاء والإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية ، وتم إعداد البرنامج التدريبي المقترح ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغيرات الدراسة الحالية (الرجاء - الإرجاء الأكاديمي - السعادة النفسية) لصالح المجموعة التجريبية.
الكلمات المفتاحية : الرجاء - الإرجاء الأكاديمي - السعادة النفسية.

**Title :The Effectiveness Of Training Program Based on Hope
in Academic Procrastination and Psychological Well-Being
among Education Female Students**

The Purpose of the present study to investigate the effectiveness of training program based on hope in academic Procrastination and psychological well-being. The study sample consisted of (52) female students in faculty of education Benha University ,divided into two groups:Experimental Group and Control Group. The study tools were hope scale, Academic Procrastination scale, Psychological well-being scale and the training programe. The results of the study showed that there were statistically significance differences at (0.001) significance level between. The mean scores of experimental groupe in hope , academic procrastination and psychological well-being before and after the experimentation,infavour of the post-application .

Key Words: Hope - Academic Procrastination - Psychological well-being.

مدخل الدراسة:

يعد الرجاء من أهم المفاهيم في مجال علم النفس الإيجابي، حيث سيطر على مجال علم النفس -لفترة طويلة- التركيز على الجوانب السلبية لدى الإنسان، وذلك حتى ظهور علم النفس الإيجابي الذي يركز على القوى النفسية والجوانب الإيجابية ومعالجة الجوانب السلبية (Valle; Huebner, & Suldo, 2006). ويهتم علم النفس الإيجابي بفهم الخصائص والعمليات التي تسهم في العمل الناجح، كما يركز على القوى البشرية والإمكانيات والنجاحات وتعزيز هذه القوى بدلاً من التركيز على المشكلات والجوانب السلبية والفشل (Cheavens; Feldman, ; Gum, ;Michael, & Snyder, 2006).

ويمثل البحث في الرجاء بحثاً في صحة الفرد والمجتمع بديناً ونفسياً واجتماعياً، وتعد الأهداف مرتكز الرجاء، والسلوك الإنساني بطبيعته سلوك موجه نحو الهدف، وتحقيق الأهداف تنمو الذات وترقى، ويثري الرجاء الحياة النفسية للفرد، ويرتقي بها، ويفتت الرجاء ما في خبرة الفشل من قوى السلب، ويكشف عن الجوانب الإيجابية التي تكمن في استشفاف ما في الخبرة من عبرة، واكتشاف عوامل الفشل والعزم على التصحيح (سيد أحمد عثمان ١٩٩٦، ١١٧).

ويتكون الرجاء من عمليات معرفية تدفع سلوك الفرد لتحقيق الأهداف المرغوبة من خلال مكوناته التي تتمثل في الأهداف، وطرق المسار، والطاقة حيث تمثل الأهداف المكون المعرفي للرجاء، وأساس نظريته، وتمتد الأهداف بمسارات لتتابعات الفعل العقلية، حيث يعكس الهدف نقطة النهاية التي يرغبها الفرد، ويرتكز التفكير في طرق المسار على مهارات الفرد، ويعد مكون الطاقة المكون الدافعي في نظرية الرجاء، وتشير إلى القدرة المدركة لاستخدام طرق مسار الفرد للوصول إلى الأهداف، ومن ثم فإن الطاقة الفكرية تمد الفرد بقناة دافعية موجبة (Snyder, Cheavens & Michael, 2005, 106-107). ومن ثم فالأفراد مرتفعوا الرجاء يركزون على النجاح بدلاً من الفشل، ويشعرون بالتحدي، ولديهم حالة انفعالية موجبة من خلال تصور الأنشطة المرتبطة بالهدف والمبادنة بتنفيذها. وعلى العكس، فإن منخفضي الرجاء لديهم تصور منخفض لإمكانية تحقيق الهدف، ويركزون على الفشل بدلاً من النجاح، ويشعرون بالتردد، وبالتالي لديهم حالة انفعالية سالبة خلال محاولة الوصول للهدف (Snyder; Harris; Anderson); (Holleran; Irving; Sigmon; Yoshinobu; Gibb; Langelle & Harney, 1991, 571).

ومن أهم الأسباب التي تؤدي للإرجاء الأكاديمي ضعف الإرادة والتراخي مع النفس فضعف الإرادة، وفتور الهمة، وخوار العزيمة، والتهاون مع النفس وعدم أخذها

بالحزم والحسم، كل هذا من الأسباب القوية التي تؤدي بل وتوصل في النفس آفة الإرجاء ومن ثم التوقف عن العمل بحجة أنه ما زال في الغد فرصة. بل فرص كثيرة يمكن استغلالها (Izer; Demir, & Ferrari, 2009). والرجاء هو الكيفية التي ينظر بها الفرد الى الأهداف وأن هناك الكثير من الأفكار التي يمتلكها الشخص حول قدرته على وضع طريقة واحدة أو طرائق عدة قابلة للتنفيذ لتؤدي به للوصول إلى الهدف وقدرته بالاستمرار وعدم الإرجاء دون سبب مقنع والتحرك سعياً للوصول إلى أهدافهم لذلك يمكن القول أن المرجئ بحاجة إلى طاقة إيجابية للاستمرار في العمل وحتى تحقيق الهدف، وتحاول الدراسة الحالية بحث إمكانية خفض الإرجاء الأكاديمي من خلال التدخلات الرجائية التي دعي إليها العديد من الباحثين.

ويشير (Tripathi; Pragyendu& Dara (٢٠١٥) إلى ارتباط الإرجاء الأكاديمي ببعض سمات الشخصية مقارنة بمهارات إدارة الوقت، ومن أكثر المتغيرات التي تساهم في علاج الإرجاء الأكاديمي وفعالية الذات فالرجاء يحدد للفرد أهدافه، ويجعله يبدأ في العمل دون مراوغة أو تأجيل، ويثابر ويستمر فيه وتدفع الفرد طاقة إيجابية (إرادة الفعل) حتى الوصول للهدف.

ويعد الرجاء أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد الفرد علي استخدام استراتيجيات المواجهة المختلفة لمواجهة أية عقبات ومشكلات أكاديمية، بالإضافة إلى عدم تجنب الأداء، وعدم الخوف من الفشل (الإرجاء الأكاديمي) من أجل الإنجاز الأكاديمي، حيث يعد الإرجاء الأكاديمي من المشكلات التربوية واسعة الانتشار في المجتمع الجامعي (٢٠٠٣) Todd; Karen; Jesse, & Densise وتوصل (٢٠٠٩) Izer et al., إلى أن الإرجاء أحد أكبر المخاطر التي تواجه الأداء الأكاديمي للطلاب في كل مرحلة أكاديمية، وأن (٧٠%) منهم مرجئون في المهمات الأكاديمية. فطلاب الجامعة في السنة الأولى تنتقل لهم المسؤولية الكاملة لأداء المهام الدراسية بعد المراحل الدراسية السابقة التي يشاركون فيها المسؤولية كلا من الآباء والمدرسين، كما أنهم يواجهون ضغوطاً مستمرة بسبب مطالباتهم بتقديم أبحاث وتقارير وامتحانات لذا يلجأ الكثير منهم لتأجيل الأعمال والتأثير السلبي على الأداء الأكاديمي ومزيداً من الضغوط والقلق. ويعد الإرجاء الأكاديمي مشكلة دافعية تنطوي علي ما هو أكثر من مجرد مهارات إدارة الوقت الضعيفة أو الكسل كسمة.

ويؤكد (Arnau; Finch & Fortunato, 2007) علي فكرة أن الرجاء مرتبط باستراتيجيات المواجهة والسيطرة علي الآثار السلبية، حيث يرتبط الرجاء ارتباطاً موجباً بالقدرة الوظيفية والاجتماعية والثقة وأساليب المواجهة، ويرتبط سلبياً بالخلل في استخدام استراتيجيات المواجهة والأفكار الانتحارية، وأعراض الاكتئاب، وعدم التكيف النفسي والاجتماعي. وفي هذا الإطار يشير (Schraw; (٢٠٠٧)

Open escape routes Wadkins & Olafson إلى ما يسمى بطرق الهروب المفتوحة حيث يحمي الطلاب أنفسهم ضد النتائج النفسية السالبة للإرجاء من خلال هذه الطرق حيث تعني طرق الهروب الاستراتيجيات النفسية التي تقلل الشعور بالذنب والاكتماب والإرهاق البدني المرتبط بالإرجاء.

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الرجاء والإرجاء الأكاديمي منها دراسة (٢٠٠٣) Todd et al. . والتي أشارت نتائجها إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرجاء والأداء الأكاديمي، وارتباط سلبي دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي. وأشارت دراسة (Alexander & Onwuegbuzie. 2007) إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي خاصة فيما يتعلق بالبعد الخاص بالخوف من الفشل، وارتباط سالب دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي في البعد المتعلق بتجنب المهمة، كما أشارت نتائج دراسة Geffken ; Storch ; Duke ; Monaco; Lewin; Goodman (2006) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرجاء واستراتيجيات المواجهة النشطة واستراتيجية إعادة البناء أو التشكيل أو الدعم الاجتماعي ووجود علاقة سالبة بين الرجاء واستراتيجية الهروب، كما توصل (Ozer. et al, 2009) إلى ارتباط المستوي المنخفض من الرجاء مع استراتيجية تجنب المواجهة ارتباط موجب ودال إحصائياً. كما توصل (٢٠١٥) Tripathi; Pragyendu& Dara إلى ارتباط كل من فاعلية الذات والرجاء والتنظيم الذاتي بالإرجاء الأكاديمي ارتباطاً سالباً دال إحصائياً.

ونظراً لانتشار الإرجاء الأكاديمي بين نسبة كبيرة من الطلاب وتأثيره السلبي على أدائهم الأكاديمي، أصبح ضرورياً مساعدتهم على التغلب عليه، وقد بدأ حديثاً معرفة الدور الذي تحدثه تدخلات الرجاء العلاجية ضمن الدراسات التجريبية التي تركز على دور الرجاء في النواحي الأكاديمية، وهذه الدراسات محدودة للغاية ويجب البدء في تطبيق تلك التدخلات التي تقدم الرجاء على أنه استراتيجية مواجهة عند الطلاب للوصول للهدف النهائي والقضاء على السلوكيات غير التكيفية مثل الإرجاء الأكاديمي (Alexander & Onwuegbuzie, 2007) ويشير (Ozer et al., 2009) إلى أنه يمكن السيطرة على حالات الإرجاء الأكاديمي بواسطة العمل على تحسين مستويات الرجاء لدى الطلاب، وحاول Snyder ; Ilardi; Cheavens; Michael; Yamhure, & Sympson (2000) إظهار دور الرجاء في التغيير من خلال تعلم تفكيراً أكثر فعالية وطرق مسار وتفكيراً موجهاً نحو هدف. فمكون الطاقة يوفر الطاقة العقلية للتغيير، في حين يوفر مكون طرق المسار الطريق للتحرك تجاه تحقيق الأهداف الإيجابية.

وفي ظل الظروف الاجتماعية والاقتصادية والضغوط الأكاديمية التي يعيشها الطالب تبدو مظاهر الإحباط وفقدان الشعور بالسعادة، فالسعادة خبرة فردية تأتي من إدراك المواقف الحالية والسابقة، وهو ما يشابه الرجاء فالإحساس بالسعادة يشمل الخبرة الشخصية ومدركات الأفراد عن خبراتهم، فالخبرات الشخصية في الماضي والحاضر هي أساس تفسير الفرد لسعادته، فالسعادة عبارة عن بنية تصف الخبرات العامة الذاتية للأفراد الذين يظهرون وظائف إيجابية في مجالات الحياة، والتأكيد على بنية السعادة هو حكم تكاملي للشخص في كل أشكال حياته كما تظهر الأدبيات النفسية على المستوي النظري وجود علاقة موجبة بين الرجاء والسعادة، (Davis,2002,) (954).

وتوصلت العديد من الدراسات السابقة إلى أن السعادة النفسية عامل وقائي ضد الأمراض العقلية والنفسية كما ترتبط بالعلامات البيولوجية والبدنية لصحة الفرد، وتقلص خطر التعرض لأمراض الذاكرة مثل الزهايمر وتجعل الفرد مقبلا على الحياة لديه طاقة لتحقيق أهدافه لذا فتحسين السعادة النفسية أمر يستحق الاهتمام وبذل الجهد من أجل حياة أكاديمية واجتماعية أفضل (Weiss; Westerhof & Bohlmeijer,) (2016).

ووجد العديد من الباحثين أن الرجاء يساعد على الكفاءة في العديد من مجالات الحياة سواء الأكاديمية أو الاجتماعية، ويساعد في استخدام استراتيجيات تكيفية، واستخدام أفكار مرنة وإيجابية وتقييم الأحداث المزعجة بشكل إيجابي، ولذلك فالمرتفعون في الرجاء لديهم مستوى مرتفع من السعادة والتكيف الشخصي والرضا عن الحياة والصلابة النفسية وقدرة على المواجهة (Hasnain; Wazid & Hasan (2014)، كما يؤكد Saricam (2014) على أن الرجاء أحد أهم المتغيرات التي تفسر السعادة النفسية لأنه ينطوي على أبعاد إيجابية مثل الوعي والثقة والنظرة الإيجابية للمستقبل وعلاقات اجتماعية وقيم شخصية جيدة، ويرتبط الرجاء بالرضا عن الحياة والتفاؤل وتقدير الذات المرتفع ويرتبط سلبا بالاكئاب، وبناء على الدراسات السابقة فإن تحسين الرجاء معناه تحسين الخصائص الإيجابية للفرد ومنها السعادة النفسية تلك التي يفتقدها الكثيرون. كما ذهب Sedi Satıcı (2016) إلى أن الرجاء يرتبط بالسعادة لارتباطه بالمستويات المرتفعة من المرونة العقلية والتفكير الإيجابي في شتى مناحي الحياة، كما يعتبر الرجاء عنصر من عناصر الصمود النفسي ويساعد الأفراد على التخلص من الإجهاد العقلي والبدني وليس هذا فحسب حيث يشير Wilson & Somhlaba, (2016) إلى أن الرجاء يساعد على بدء ومواصلة العمل نحو الأهداف الطويلة الأجل بما في ذلك الإدارة المرنة للعقبات التي قد تتداخل مع إمكانية تحقيق الإنجازات فالرجاء يوفر المسارات والطرق لتحقيق السعادة النفسية وتحقيق الذات والوصول للهدف.

وفي إطار العلاقة بين الرجاء والسعادة النفسية اتفقت العديد من نتائج الدراسات في وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرجاء والسعادة النفسية (Guse & Vermaak, 2011; Hasnain et al., 2014; Saricam, 2014; Wilson & Somhlaba, 2016; Satıcı, 2016; Parker; Ciarrochi ; Heaven ; Marshall ; Sahdra & Kiuru, 2015); جودة، وحمدى أبو جراد (٢٠١١).

فالفرد بحاجة الى الرجاء في حياته لأنه من دون الرجاء سيكون محيط ويأس ويصبح سلوكه غير ذي معنى وهدف ، وإن امتلاك الفرد للرجاء يمنحه القدرة علي التكيف البيئي والدافعية والمثابرة حتي تحقيق الهدف، ويمنح الوصول للهدف الاحساس والشعور بالرضا والسعادة والتوافق النفسي. وقد أوضح (Lyubomirsky, 2014) أن طريقة التفكير في الحياة وما بها من أحداث ترتبط ارتباطاً دالاً بالسعادة النفسية فالتفكير بشكل أكثر إيجابية يؤدي بالفرد للمزيد من الشعور بالسعادة، فالتفكير أحد مفاتيح السعادة، وإذا حاولنا ربط هذا بالرجاء في ضوء تصور سنايدر لوجدنا أن التفكير هو محور الرجاء بالإضافة إلي الطاقة الإيجابية التي يعطيها مكون الطاقة في البدء بتنفيذ الخطط وعدم إرجاء المهام، مما يؤدي بدوره إلي المزيد من الشعور بالسعادة.

وفي إطار التدخلات الرجائية وفعاليتها في تحسين السعادة النفسية قام (Hons, 2004) بدراسة كشفت نتائجها عن فعالية برنامج قائم على الرجاء لتحسين الرجاء والسعادة النفسية العامة لدى الراشدين، كما توصلت دراسة (Steen, 2004) إلى فعالية برنامج قائم على الرجاء في تحسين الرجاء وخفض أعراض اليأس لدى عينة من المرضى النفسيين الذين يعانون من اكتئاب شديد، وقام (Cheavens; Feldman; Gum; Michael, & Snyder, 2006) بدراسة توصلت إلي فعالية بروتوكول جماعي قائم على الرجاء لتحسين الرجاء، ومعنى الحياة، وتقدير الذات، وخفض الاكتئاب والقلق، كما توصلت دراسة (Karbasi, 2010) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء في تحسين كل من الرجاء، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وخفض اليأس، كما هدفت دراسة (Marques; Lopez & Pais-Ribeiro 2011) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء لتحسين كل من الرجاء، والرضا في الحياة، وتقدير الذات، والصحة العقلية، والتحصيل الدراسي وتوصلت إلي فعالية البرنامج.

وأدرك الباحثون أن الاهتمام بالحد من التفكير السلبي فحسب لا يؤدي بالضرورة إلى الأداء الأمثل والسعادة النفسية ؛ لذا تحول الاهتمام إلى أهمية التفكير الإيجابي بصفة عامة والرجاء بصفة خاصة لتحسين الصحة النفسية والجسدية، والعقلية، فالتفكير الإيجابي يركز على زيادة الإيجابية بدلاً من خفض السلبية حيث تم الانتقال من

الحديث عن المشكلة إلى الحديث عن الحل والتركيز على النجاح فالرجاء يقدم إطاراً فاعلاً حيث يتم التركيز على النجاح ويصبح لدى الأفراد طريقة جديدة للتفكير في الحياة **Pedrotti; Edwards & Lopez; Floyd; Ulven & Snyder, (2000)** ويشير **Lopez (2008)** أن استخدام البرامج المصممة لتحديد وتعزيز نقاط القوة يساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم باستغلال طاقاتهم وإمكاناتهم ، ويشير **Snyder (1995)** إلى أهمية بناء أو إعادة بناء الطاقة وطرق المسار من خلال: تعليم الذات الحديث عن نجاحاتها، والتفكير في العقبات كرد فعل للاستراتيجيات الخاطئة وليس كنقص في القدرة، والتفكير في الأهداف والعقبات كتحديات وليس فشلاً، والاستماع إلى قصص نجاح للآخرين، والاستعانة بالأصدقاء المتميزين ممن يزيدون من قدرة الفرد على الحديث عن الأهداف، ومكافأة الفرد عند إحراز الأهداف الفرعية في الطريق إلى (الأهداف طويلة المدى).

وهناك بعض التوجهات الأخرى لتحسين الرجاء تلك التي اقترحتها **Lopez et al., (2004)** حيث اقترحوا مرحلتين لتحسين الرجاء هما : غرس الرجاء **Instilling hope** ويتضمن اكتشاف الرجاء حيث يصبح الفرد واعياً بمفهوم الرجاء وإمكانية تطبيقه ورابطة الرجاء **Hope bonding** وتعني بناء اتصالاً عاطفياً من خلال التركيز على الروابط الاجتماعية مثل رابطة الصداقة بين المعلم والطالب.

بالإضافة إلى زيادة الرجاء **Increasing hope** ويتضمن تحسين الرجاء **Hope enhancing** التي تعني الخبرة الصريحة للتغيير من خلال إدراك الفرد بأنه يحقق أولى خطوات التغيير والتذكير بالرجاء حيث يصبح الرجاء عادة يومية لدى الفرد.

وفي إطار هذا الإطار، كشفت نتائج دراسات كل من **Hons, (2004); Steen, (2004); Cheavens et al., (2006); Berg,; Snyder & Hamilton (2004); Karbasi, (2010); Egan, (2011); Marques; Lopez, & Pais-Ribeiro. (2011); Davidson; Feldman& Margalit (2012).;** **Feldman & Dreher, 2012); Ho; Ho; Pau, ;Hui; Wong, & Chu, (2012).** عن إمكانية تحسين الرجاء، فضلاً عن فعالية التدخلات القائمة على الرجاء في تحسين متغيرات نفسية أخرى وهنا يظهر دور الرجاء في تحقيق الصحة النفسية والتكيف الإنساني، وبالتالي تعد الحاجة ماسة إلى إحداث تدخلات قائمة على الرجاء تفيد في تحسينه فضلاً عن تحسين متغيرات نفسية هامة أخرى مثل السعادة النفسية وكذلك التخفيف من متغيرات سلبية مثل الإرجاء الأكاديمي.

مشكلة الدراسة:

- ومن خلال العرض السابق لمقدمة الدراسة ونتائج الدراسات السابقة -التي أمكن للباحثة الاطلاع عليها- يمكن الإشارة إلى:
- توجد علاقة ارتباطية بين الرجاء بمكوناته (طرق المسار - الطاقة) وكل من الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية.
 - أهمية الرجاء في فهم السلوك الإنساني ودفعه بصفة عامة، ودوره في المخرجات الموجبة ومنها التحصيل الدراسي الذي يعد مؤشرا للإرجاء الأكاديمي.
 - قد تعد التدخلات أو الأنشطة القائمة على الرجاء ذات فعالية في خفض الإرجاء الأكاديمي وتحسين السعادة النفسية التي يصبو إليها كل فرد.
 - تشير التصورات النظرية التي اقترحها (Lopez et al., 2000; Lopez et al., 2004; Lopez, 2013) والدراسات التجريبية إلى مراحل واستراتيجيات محددة للتدخلات القائمة على الرجاء.
 - أهمية خفض الإرجاء الأكاديمي لما له من تأثيرات سلبية على التحصيل الدراسي وكذلك تحسين الحالة الانفعالية والدافعية لدى الفرد.
 - أهمية تحسين الشعور بالسعادة النفسية ومردود ذلك على الحياة الشخصية والأكاديمية للفرد.
 - لا توجد دراسات على مستوى البيئة العربية -في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- تناولت الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على الرجاء في الإرجاء الأكاديمي، والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مما دفع الباحثة إلى دراسة الموضوع الحالي.
- وفي ضوء ما سبق، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي:
- ما فعالية برنامج تدريبي قائم على الرجاء في الإرجاء الأكاديمي، و السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية ؟ ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الآتية :
١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للإرجاء الأكاديمي قبل وبعد التجريب ؟
 ٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للإرجاء الأكاديمي في التطبيق البعدي؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية قبل وبعد التجريب؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية في التطبيق البعدي؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي: إعداد برنامج تدريبي قائم على الرجاء والكشف عن فعالية هذا البرنامج في كل من الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية؟

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة في:

١. التأصيل النظري لمتغيرات الدراسة الحالية (الرجاء - الإرجاء الأكاديمي - السعادة النفسية).

٢. إمكانية الاستفادة من الرجاء كأسلوب تدخل في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى طلاب كلية التربية .

٣. محاولة الاستفادة مما سوف تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية في استخدام الرجاء كأسلوب علاجي لحل مشكلات نفسية وتعليمية قائمة لدى طلبة كلية التربية .

مصطلحات الدراسة:

الرجاء Hope :

يعرف (Snyder; Harris; Anderson; Holleran& Irving,1991,) (580) الرجاء بأنه "حالة دافعية موجبة تعتمد على إحساس بالنجاح يشترك تبادلياً من الطاقة (الدافعية الموجهة نحو الهدف) وطرق المسار (التخطيط للوصول للهدف)", ويتكون الرجاء من مكونين هما:

● طرق المسار: القدرة المدركة على إنتاج واحد أو أكثر من الطرق الممكنة للوصول إلى الأهداف المرغوبة.

● الطاقة: القدرة المدركة للمبادنة ومواصلة استخدام طرق المسار للوصول إلى الأهداف المرغوبة. ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الرجاء سنايدر وآخرون، ١٩٩١ ترجمة أحمد عبدالخالق (٢٠٠٤).

الإرجاء الأكاديمي Academic Procrastination:

ويعرف الإرجاء الأكاديمي بميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها لذي ينتج عنه شعور بالتوتر الانفعالي ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الإرجاء الأكاديمي من إعداد (معاوية أبو غزال، ٢٠١١) والدرجة المرتفعة على هذا المقياس تعد مؤشراً لزيادة سلوك الإرجاء الأكاديمي السلبي.

السعادة النفسية Psychological well – being :

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددها (Ryff & Singer, 2008) في ستة عوامل رئيسية هي:

● **الاستقلالية Autonomy** : ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار الصحيح، ومقاومة الضغوط بأنواعها المختلفة، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

● **التمكن البيئي Mastery Environmental**: ويعني التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من العوامل المحيطة، وتوفير بيئة مناسبة، مع توفر المرونة الشخصية

● **التطور الشخصي Growth Personal** : قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفوق.

● **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Others With Relations Positive** قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين على أساس من التعاطف، والثقة المتبادلة، والصدقة، والأخذ والعطاء.

● **الحياة الهادفة Life in Purpose** 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.

● **تقبل الذات Acceptance Self** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحوها، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية. وتتحدد إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية ، (Ryff (2006) وتعريب (السيد أبوهاشم، ٢٠١٠).

حدود الدراسة: تتمثل حدود هذه الدراسة في :

- العينة التي تم اختيارها من بين طلاب الفرقة الأولى تعليم أساسي شعبة علوم بكلية التربية بينها ممن يدرسون مقرراً في علم النفس التربوي.
- الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات المرتبطة بهدف الدراسة.
- تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعرض الباحثة في الجزء التالي لمفاهيم الدراسة الأساسية مع عرض للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة .

أولاً: الرجاء Hope :

يذكر (Lopez et al., 2004) أن الاهتمام بالبحث في الرجاء قد بدأ منذ الخمسينات من القرن الماضي، وعبر مجالات مختلفة مثل الطب والتمريض وعلم النفس وغيرها، وتعددت التوجهات حول هذا المفهوم، ومن ثم تعددت واختلفت تعريفات الرجاء، ووضعت العديد من النماذج التي تناولت الرجاء في مجالات متعددة، وكان أبرزها في الدراسات الأجنبية النموذج المعرفي (Snyder et al., 1991)، أما بالنسبة للنماذج التي تناولت الرجاء في البيئة العربية، فلا يوجد سوى الأنموذج النفسي الاجتماعي (سيد عثمان، ١٩٨٩).

وقد قام (Snyder et al., 1991) بوضع افتراض مؤداه أن الرجاء يمكن فهمه عن طريق عملية التفكير الموجه نحو الهدف التي يقوم الشخص فيها بالعمل على جانبين مترابطين هما (طرق المسار) (الطاقة) ، ويشير هذا التعريف إلى التفكير الموجه نحو الهدف الذي يكون مستقراً عبر المواقف والزمن. ويشير سيد أحمد عثمان (١٩٩٦ : ٤٩) إلى الرجاء باعتباره بشر الروح الذي يجعلها أكثر اتساعاً وانشراحاً واستنارة وإقبالاً، بل أكثر احتمالاً للسعي المجاهد وراء مطلوب من الغايات ومعشوق. ويمكن الإشارة إلى حالة الاستبشار التي تدفع السلوك، وتجعل الفرد أكثر إقبالاً بل واحتمالاً ومجاهدة سعيًا نحو الأهداف، على أنها تمثل الوظائف الدافعية للمفهوم (التوجيهية، والاستمرارية، والتعزيزية) ولعل حالة الاستبشار هي بمثابة الحالة

الوجدانية المصاحبة لتحقيق الهدف والتي تدفع إلى السعي نحو المزيد أو على الأقل استبعاد حالة السأم. ويحدد سيد أحمد عثمان عناصر الرجاء في:

●الثقة: سواء كانت ثقة بالنفس أو بالآخر (فردا كان أو رهطاً نفسياً) أو ثقة بالتاريخ، المساري منها والمصيري (والثقة المسارية ثقة استمرار وبقاء، والثقة المصيرية ثقة متجهة نحو المستقبل).

●الوعي: وهو نشاط نفسي له مستويات، ووعي ظاهر يتجسد في التجاوب مع الواقع وصحة الالتقاء به، ووعي باطن يزود بالطاقة ويجدد الصورة ويحدد الوجهة، ووعي فائق وهو ووعي تصور وتجديد وإعلاء.

●العمل : وهو الوجه الحقيقي للرجاء والمحقق وجوداً ووظيفة للثقة والوعي.

هذا وتتبنى الدراسة الحالية تعريف (Snyder et al., 1991) للرجاء وذلك لأنه يعد أكثر النماذج تداولاً وانتشاراً في الدراسات، وأساساً لكثير من الدراسات التجريبية التي اعتمدت على الرجاء كأسلوب تدخل في البرامج التدريبية . وسوف تعرض الباحثة فيما يلي النموذج المعرفي للرجاء

النموذج المعرفي للرجاء :

وفقاً للتصور المعرفي، فإن الرجاء يتكون من ثلاث مكونات هي الأهداف، والأفكار المرتبطة بطرق المسار نحو الهدف (قوة الوسيلة)، وطاقة الفرد لاستخدام تلك الطرق (قوة الإرادة) (Snyder,2002 ,250).

●الأهداف (Goals) الهدف هو المكون المعرفي للرجاء، ويمد الفرد بمسارات لتتابعات الفعل العقلية، وهو نقطة النهاية التي يرغب أن يحققها الفرد، وتتبع تلك الأهداف تبعاً للزمن ، وينبغي أن تكون الأهداف ذات قيمة بدرجة تضمن التفكير الواعي بشأنها ووضع الخطط العملية للوصول إليها) (Snyder, 2002, 250).

●التفكير في طرق المسار (قوة الوسيلة) (Pathways thinking way power) يقوم الأفراد بالتفكير في توليد طرق ومسارات من أجل الوصول لأهدافهم، فغاية التفكير هي توقع تتابع المسارات للوصول إلى الهدف (Snyder, 2002). ويشير مكون طرق المسار إلى السعة العقلية التي يتم استدعائها لإيجاد طريقة أو أكثر تكون فعالة في الوصول للهدف، فإدراك الفرد لقدرته على إنتاج أفكار مخططة يعد أمراً ضرورياً لتنمية قوة الوسيلة، ويوجد ارتباط بين الأهداف وقوة الوسيلة، فالأهداف الواضحة المحددة تقوي من الوسائل، كما أن قوة الوسيلة تزداد أيضاً من خلال الجهود السابقة للتغلب على العقبات التي تعوق تحقيق

الهدف، فهذا المكون يعبر عن المرونة العقلية لإيجاد حلول بديلة لتحقيق الهدف (Snyder, 1994).

● التفكير في الطاقة (قوة الإرادة) Agency thinking (will power) تعد الطاقة المكون الدفاعي في نظرية الرجاء، وتشير الطاقة إلى القدرة المدركة لاستخدام طرق المسار للوصول للهدف، وتشمل على الطاقة العقلية للمبادئة ومواصلة استخدام طرق المسار خلال السعي لتحقيق الهدف، ويعد التفكير في الطاقة خاصة عندما يواجه الفرد معوقات لتحقيق الهدف، وعند التعرض للعقبات، تساعد الطاقة على توجيه الدافعية الضرورية إلى أفضل طريق بديل (Snyder; Cheavens & Michael, 2005, 107)

● اتحاد التفكير في الطاقة وطرق المسار : حيث تتكامل أفكار الطاقة وطرق المسار ويعزز كل منهما الآخر خلال محاولة تحقيق الهدف، فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر (Snyder, 2002).

● دور العوائق والانفعالات والتقييمات وفقاً للتصور المعرفي للرجاء، فمكوني الطاقة وطرق المسار يؤكدان على التقييمات المعرفية للإمكانات المرتبطة بالهدف؛ وبناءً على ذلك يعد الرجاء نزعة معاناة تتحدد على نحو ذاتي من خلال تقييم الأفراد لطاقتهم وطرق مسارهم المرتبطة بالهدف (Snyder, Cheavens & Michael, 2005)

وتقوم نظرية الرجاء على عملية التفكير في السعي نحو تحقيق الأهداف، وذلك على عكس وجهات النظر التي ترى أن الرجاء مجرد انفعال (Snyder; Cheavens & Michael, 2005) فقد افترض سنايدر أن إدراك الفرد للنجاح (أو عدمه) في السعي نحو تحقيق الهدف يؤثر في الانفعالات اللاحقة، فالانفعالات الموجبة تتدفق من النجاح المدرك للسعي وراء الهدف، وينتج النجاح المدرك من المثابرة المستمرة لتحقيق الأهداف أو قد يعكس النجاح التغلب على العقبات التي تظهر للفرد خلال سعيه لتحقيق الهدف. وعلى العكس فإن الانفعالات السالبة تنتج عن الفشل في السعي تجاه الأهداف. وهذا الفشل المدرك ينتج عن التفكير غير الفعال في طرق المسار والطاقة أو عدم القدرة على التغلب على العوائق (Snyder, 2002).

ويعد التفكير القائم على الرجاء وقاية أولية ضد الضغوط والنتائج السلبية والمشكلات المستقبلية، ويسهم التفكير الرجائي في الوقاية الأولية من خلال عمليات محددة تتمثل في: اعتقاد الفرد بأنه سيكون الأفضل، وإمكانية بناء وتحديد أهداف واضحة لمنع أو تأجيل النواتج السلبية، وتخيل الطرق مسار قابلة لتحقيق هذه الأهداف، ودفع الذات لمتابعة هذه الطرق. كما تحدث الوقاية الثانوية بمجرد حدوث المشكلة، والذي يميز

الوقاية الثانوية عن الوقاية الأولية هو عامل الوقت، فالأفعال تحدث في الوقاية الأولية قبل ظهور المشكلة أما في الوقاية الثانوية فإنه يتم التحرك بعد حدوث المشكلة، أي أنه في الوقاية الثانوية يقوم الفرد بتوليد الأفكار والأفعال لمواجهة المشكلة. ويعد الدور الأساسي للتفكير الرجائي هو جعل الأفراد يواجهون الصعوبات، وهذه الصعوبات بمثابة عقبات في سياق نظرية الرجاء، لذا ينبغي تعلم وغرس النظرة التي تدعو بأنه باستطاعتنا التغلب على أعظم المشكلات أو المعوقات التي يمكن أن تواجهنا (Snyder ; Feldman; Shorey & Rand, 2002). ويحدد Lopez, et al., (2000) مجموعة من الافتراضات تتعلق بالرجاء وتحسينه حيث تعد نظرية الرجاء نموذجاً معرفياً للدافعية البشرية، كما أن كل فرد لديه قدر من الرجاء، يمكن زيادة مستواه، ويمكن علاج جميع المواقف بالرجاء، كما أن تحسين الرجاء في موقف ما يمكن تعميمه على مواقف أخرى Lopez, et al., (2000)

مراحل واستراتيجيات تحسين الرجاء: قام (Lopez et al., 2004, 390) باقتراح مرحلتين رئيسيتين للتدخلات القائمة على الرجاء، وتشمل كل مرحلة استراتيجيات محددة كما يلي:

● اكتشاف الرجاء Hope finding وذلك من خلال القصة ويتم استخدام هذا المدخل لتفسير نظرية الرجاء سواء للأطفال أو المراهقين أو الراشدين، ويتم ذلك من خلال سرد قصص لشخصيات واقعية أو خيالية حيث يتم دمج الأفراد في التفكير حول الأهداف والطاقة وطرق المسار، ومع الوقت يطلب من المتدربين سرد القصص الخاصة بأهدافهم الشخصية، وبهذه الطريقة يتم دمج الأفراد في التفكير الرجائي (Lopez et al., 2004).

● رابطة الرجاء Hope bonding وهو تشكيل صلة رجائية عميقة، بين (المدرّب والمتدرب) أو تشكيل مجموعات علاجية رجائية يضع الأفراد في سياق العلاج الرجائي، وهذه الرابطة تعمل على بناء علاقة من خلالها تزداد الطاقة وطرق المسار، وهذه العلاقة تشمل العمل التعاوني والمتبادل بين المدرّب والمتدرب (Lopez, et al., 2000, 131-132; Lopez et al., 2004)

تحسين الرجاء Hope enhancing: يتضمن تحسين الرجاء وضع الأفراد في مهام تساعد على:

أ- تصور أهداف واضحة من خلال تقديم قائمة للكشف عن الأهداف فصنع الأهداف قد يكون صعباً إذا كان الشخص لا يعرف من أين يبدأ، وتعمل هذه الاستراتيجية على مساعدة الأفراد على استكشاف مجالات الحياة عن طريق وضع قائمة

Lopez, et al., 2000, 137-) ومناقشتها (138).

ب- إنتاج طرق مسار متعددة لتحقيق الأهداف. لا توجد فائدة لكل من الأهداف والطاقة دون استثمارها في طرق مسار أو خطط محددة، لذا ينبغي توجيه الأفراد نحو بناء الخطط لتحقيق أهدافهم (Snyder, et al., 2002). وينبغي تشجيع المتدربين على عملية العصف الذهني وإنتاج العديد من الأفكار لتحقيق أهدافهم ثم اختيار أنسب المسارات الموصلة للأهداف، وهذا يسمح لهم بأن يكونوا مبدعين لا يقتصر التفكير في اتجاه محدد (Snyder, et al., 2002).

ج- استدعاء الطاقة العقلية اللازمة لمواصلة السعي تجاه الأهداف. ما يفترقه الأفراد في معظم الأحيان هو البدء ومواصلة التحرك نحو طرق المسار (أي الطاقة) فأفكار الطاقة تعطي قوة دافعية مهمة للتقدم نحو الأهداف، وتأتي زيادة الطاقة من مساعدة الأفراد على معرفة أنفسهم من خلال مفهوم "اعرف نفسك"، فمن الممكن توجيه أسئلة للذات مثل "كيف تمكنت من إثارة دافعتي في الماضي؟" أو "كيف كنت تغلب على العقبات التي تعرضت لها في الماضي؟" (Lopez et al., 2000).

وفيما يلي عرض لمجموعة من الدراسات السابقة التي استخدمت الرجاء كتدخل أو كأسلوب علاج إما لتحسين الرجاء أو لتحسين متغيرات نفسية أخرى مثل السعادة النفسية.

هدفت دراسة (Hons, 2004) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء لتحسين الرجاء في ضوء تصور سنايدر والسعادة النفسية العامة لدى الراشدين، وتكون البرنامج من ستة جلسات، وتهدف الجلسة الأولى إلى فهم أفكار الرجاء ووظائفه وأصوله وقابليته للتغيير، وفي الجلستين الثانية والثالثة كان التركيز على تحديد الأهداف الممكنة، وإيجاد طرق مسار نحو تحقيقها، وتركز الجلستان الرابعة والخامسة على بعد قوة الإرادة (الطاقة)، وتم مناقشة كل من المواجهة وإدارة الضغوط وحل المشكلات وممارستها من خلال لعب الدور والحديث الذاتي الإيجابي، وفي الجلسة الختامية تم مراجعة كل ما تم تعلمه. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في زيادة مستوى الرجاء والسعادة النفسية والشعور بالتماسك.

كما هدفت دراسة (Steen, 2004) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء في تحسين الرجاء وخفض أعراض اليأس لدى عينة من مرضى الاكتئاب الشديد وتم بناء برنامج يتكون من ثمانية جلسات ركزت على فهم عناصر الرجاء وطرق المسار المتنوعة والعوائق التي تقف في طريق تحقيق الهدف والمشاعر السلبية التي تنتج عنها،

وتعريف قوة الإرادة والسبل لزيادتها، و مناقشة الدافعية واستراتيجيات تغيير الحديث الذاتي السلبي، و القصص الحياتية، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين الرجاء وخفض أعراض اليأس.

وقام (Cheavens; Feldman& Snyder, ٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج لتحسين الرجاء، ومعنى الحياة، وتقدير الذات، وخفض الاكتئاب والقلق. وتم بناء برنامج يتضمن زيادة التفكير الرجائي وتعزيز أنشطة تحقيق الأهداف وطرق المسار والطاقة، ويتم مناقشة طرق تطبيق تلك المهارات في الحياة الواقعية وتشجيع التعاون وتطبيق الرجاء في الحياة اليومية. وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين كل من الرجاء ومعنى الحياة وتقدير الذات وانخفاض معدلات القلق وأعراض الاكتئاب.

كما حاولت دراسة (Karbasi, 2010) الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء في تحسين كل من الرجاء، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، وخفض اليأس. تم بناء البرنامج في ضوء تصور (Snyder, 2002) للرجاء وتكون البرنامج من ثمانية عشر جلسة تضمنت عددا من الأنشطة والمهام والتدريبات والقصص التي يتدرب عليها الطلاب، كما تم تدريب الطلاب على استراتيجيات تحديد الأهداف، والتخطيط وتوقع العقبات وإنتاج طرق مسار بديلة بهدف تخطي العقبات، واستراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي لإثارة الدافعية، وتم تشجيع الطلاب على سرد القصص الرجائية الخاصة بهم، بالإضافة إلى وضع نهايات رجائية لبعض القصص، وقد كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في خفض اليأس.

وقام (Egan, 2011) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج لتحسين مستويات الرجاء والرفاهة النفسية. وتم بناء برنامج يتكون من خمس جلسات تتضمن توضيح التفكير الرجائي (الأهداف، وطرق المسار، والطاقة) وتشجيع المشاركين على تحديد الهدف، ومراجعة الأهداف من حيث كونها واضحة ومحددة، وتوضيح معوقات التفكير الرجائي، واستراتيجية التفكير الرجائي، والإنجازات الإيجابية السابقة. والأفكار الإيجابية، وتخطي العقبات، والحديث الذاتي الإيجابي من خلال قصص الرجاء، وأنماط التفكير المغلوطة باعتبارها عقبات لإنجاز الأهداف، واستراتيجيات التفكير الرجائي، والتركيز على إنجازات الماضي، واستراتيجيات الاسترخاء. وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين كل من مستوى الرجاء والرفاهة النفسية.

وهدف دراسة (Marques ; Lopez, & Pais-Ribeiro 2011) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرجاء لتحسين كل من الرجاء، والرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والصحة العقلية، والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الأول من المرحلة الإعدادية. وصمم البرنامج ليساعد الطلاب على تصور أهداف واضحة

وإنتاج طرق مسار متنوعة لإتجاز الأهداف، واستدعاء الطاقة العقلية لمواصلة السعي نحو الأهداف ، وإعادة صياغة العقبات كتحديات يمكن مواجهتها والتغلب عليها، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين كل من الرجاء والرضا عن الحياة وتقدير الذات.

وقام (Weis & Speridakos, 2011) بعمل دراسة لتحليل مضمون ٢٧ دراسة هدفها تحسين الرجاء، وكشفت نتائج الدراسة أنه يوجد تأثير دال لاستراتيجيات تحسين الرجاء على مستويات الرجاء من ناحية وعلى مفاهيم نفسية أخرى (مثل: الرضا عن الحياة، والضيق النفسي)، وتشير النتائج أن البرامج القائمة على الرجاء وفقاً لتصور (Snyder, 2002) تشترك في عدد من المكونات: تقديم وصف نظرية الرجاء كمفهوم معرفي يتعلق بالسعي نحو الهدف، وتوضيح الطاقة وطرق المسار، ومناقشة العقبات وما يظهر عنها من انفعالات سلبية، ومساعدة الأفراد على تحديد الأهداف ذات المعنى وتشجيع الأفراد على توليد طرق مسار متعددة تجاه تحقيق الأهداف، وتوقع العقبات وتخطيط طرق بديلة في حالة ظهورها. واستدعاء الطاقة من خلال استخدام القصص ومشاركة قصص الرجاء الشخصية.

وقام (Davidson; Feldman & Margalit (2012) بالكشف عن فعالية تدخل مركز لتحسين كل من الرجاء والشعور بالتماسك وفعالية الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. والبرنامج يتكون من محاضرة عن نظرية الرجاء ثم ملئ استمارة الخريطة المعرفية، حيث يكتب المشاركون الهدف ثم كتابة ثلاثة خطوات لتحقيقه، وبعد كل خطوة يقومون بكتابة عقبة تحول دون تحقيق هذه الخطوة، بالإضافة إلى طريقة مواجهة هذه العقبة. وتم تدريبهم على التخيل للحظات سعيدة لبعث الشعور الإيجابي، وممارسة التسميع العقلي وترديد الهدف الرئيسي وتخيل تحقيقه، والعقبات وكيفية التغلب عليها، ثم تخيل لحظة تحقيق الهدف والمشاعر الإيجابية الناتجة عنها. وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تحسين كل من الرجاء والشعور بالتماسك وفعالية الذات والتحصيل الدراسي.

وهدف دراسة (Feldman & Dreher, 2012) إلى تنمية الرجاء من خلال التدخل ذو الجلسة الواحدة لدى عينة من طلاب الجامعة، وهو عبارة عن ورشة عمل مدتها تسعون دقيقة حيث تنقسم الجلسة كالاتي: أولاً يتم اختيار هدف يمثل أهمية شخصية للمشارك ويرغب في تحقيقه خلال ستة أشهر، ثم يتم إعطاء وقتاً للمشاركين حول مكونات الرجاء، وتحديد أهداف واضحة، ونصائح بكيفية وضع طرق مسار والطاقة. ثم يتلقى المشاركون تدريباً للتخطيط للهدف وتوقع العقبات ووضع طرق مسار بديلة. وأخيراً يتلقى المشاركون تدريباً لتخيل الرجاء والشعور بالانفعالات الإيجابية

وزيادة الطاقة نتيجة لتحقيق الهدف. كشفت نتائج الدراسة عن فعالية التدخل في تحسين كل من الرجاء ومعنى الحياة والهوية المهنية.

مما سبق يمكن استخلاص ما يلي :

• أن هناك إمكانية تجريبية لتحسين الرجاء من خلال تنمية مكوناته التي تتمثل في : تحديد أهداف واضحة وواقعية وإنتاج طرق مسار متعددة لتحقيق الهدف واستدعاء الطاقة العقلية لمواصلة السعي تجاه الأهداف وإعادة صياغة العقبات كتحديات يمكن التغلب عليها. وتعد هذه المكونات بمثابة أهداف لبرنامج الدراسة الحالية.

• برامج تنمية الرجاء تسهم في تحسين متغيرات نفسية أخرى مثل السعادة النفسية والتحصيل الدراسي والتفاؤل والثقة بالنفس وفاعلية الذات.

• برامج الرجاء يمكن أن تخفف من بعض المظاهر السلبية مثل الاكتئاب واليأس ونقص الدافعية.

• واستفادت الباحثة من برامج تنمية الرجاء في استخلاص محتوى أنشطة يتناسب وطبيعة متغيرات الدراسة الحالية، وكذلك عدد الجلسات وكيفية إدارتها.

ثانياً: الإرجاء الأكاديمي:

مفهوم الإرجاء وأبعاده : ويعد الإرجاء من المتغيرات ذات الصلة المباشرة بالمشاركة النشطة في المهام الأكاديمية ويشير إلى النزعة غير المنطقية Irrational Tendency لتأجيل المهام التي يجب إتمامها، ويقوم ما يقارب (٢٠ إلى ٣٠%) من طلاب الجامعة بالنظر إلى الإرجاء على أن مشكلة كبيرة لدوره في إعاقة الأداء الأكاديمي بطرق عديدة منها:

• التعامل مع القلق والتهديد التابعين للشروع في الأداء عن طرق التجنب إلا أن يصبح الوقت غير كافي لأدائه.

• التقليل من مقدار الوقت المطلوب لأداء مهمة معينة يترتب على ذلك عدم استثمار المجهود اللازم لأداء المهمة بشكل جيد (Todd et al., 2003 : 317).

ويعرفه عطية محمد سيد (٢٠٠٨ : ٦) بأنه إرجاء أو تأجيل المهمة بدون مبرر وهذه المهمة ضرورية بالنسبة للطالب ويقوم بذلك رغم إحساسه بعدم الارتياح من عدم البدء أو الانتهاء منه أو أن هذه المهمة تكون مصاحبة بمشاعر القلق وعدم الرضا عن الدراسة ونقص الدافع للإجاز الأكاديمي ويرى أن جميع تعريفات الإرجاء تركز على : عملية التأجيل أو الإرجاء الاختياري أو التصدي للمهام مع عدم وجود مبرر لهذا التأجيل كما يشير إليه حسن علام (٢٠٠٨ : ٢٦١) بأنه الميل إلى سلوك التأجيل الدائم والتأخير

الإرادي سواء في البدء أو الانتهاء من إنجاز جميع أو معظم المهام الدراسية المطلوبة وتأخيرها عن الموعد المحدد لها وتتمثل أبعاده في: الخوف من الفشل، السلوك التجنبي، الاتجاهات الكمالية، إدارة الذات، والاتجاهات السلبية.

كما يتم النظر إلى الإرجاء باعتباره سمة أو نزعة نحو تأجيل المهام والقرارات بصورة معتادة ومزمنة، كما يتمثل الاندماج في سلوك التباطؤ وعندما يصبح سلوك التباطؤ منتشرًا معتادا أي استجابة نمطية فإنه يعد سمة الإرجاء (Charlebois, 2007).

ويشير لطفي عبد الباسط (٢٠١٤) للإرجاء على أنه مفهوم يصف الأداءات المعرفية والسلوكية غير المتوافقة والمخرجات السالبة، ويعد الإرجاء نتيجة حتمية للفشل في سلوكيات التنظيم الذاتي، ويؤدي ذلك إلى ضعف الأداء الأكاديمي وتجنب إتمام المهام الأكاديمية.

وينظر (Rakes & Dunn, 2010) إلى الإرجاء الأكاديمي على أنه تناقض بين نية الفرد لأداء المهام في الوقت المحدد لها، والسلوك الفعلي الذي يقوم به، ويتضمن التأجيل القصدي غير المبرر للمهام التي ينوي أدائها، وتزداد حدة الإرجاء مع زيادة التباين بين النية والسلوك أو إرادة أداء الفعل.

ويتضمن الإرجاء عاملين من وجهة نظر كل من (Alexander & Onwuegbuzie, 2007) وهما:

• الخوف من الفشل ويتضمن الخوف من الفشل القلق من التقييم، وثقة ضعيفة بالنفس وسوف التكيف.

• وتجنب المهمة ويعني محاولة تجنب المهمة والانشغال عنها مع ملاحظة أن تجنب المهمة وحده نادرا ما يفسر مستويات الأفراد من الإرجاء الأكاديمي.

وتمثل فكرة الخوف من الفشل واحدة من الأفكار اللاعقلانية المهمة في ظهور سلوك الإرجاء الأكاديمي لدى الطلاب حيث يشير (Onwougubuzie, 2004) إلى أن الخوف من الفشل يعتبر العامل الكامن خلف سلوك الإرجاء، حيث يلجأ الفرد إلى تأجيل أداء المهام لتجنب الآثار السلبية الناتجة عن القلق المرتبط بالتقويم السلبي سواء من الذات أو من الآخرين.

وتوصلت دراسة (Schraw; Wadkins & Olafson (2007) إلى أن الإرجاء الأكاديمي يتكون من:

●الإرجاء التكيفي **Adaptive Procrastination** : ويتضمن الكفاءة المعرفية التي تؤدي إلي التعلم في أقل وقت ممكن من خلال استراتيجيات وطرق فاعلة، وزيادة إحساس الفرد بالتحدي الشخصي من خلال التنافس ومحاولة الوصول للهدف.

●الإرجاء غير التكيفي **Maladaptive Procrastination** : وتتكون الخصائص غير التكيفية من الكسل، والخوف من الفشل، وتأجيل العمل والتعب والإرهاق والتشتت في العمل والكآبة، وعدم الارتياح النفسي.

ويشير (Choi & Moran, 2009) أن الإرجاء الفعال يشتمل علي أربعة أبعاد هي : تفضيل الضغط حيث يميل المرءون الفاعلون عند مواجهة ضغط الاستمتاع بشعور التحدي الذي يؤدي لزيادة الدافعية، والقدرة علي الوفاء بالمواعيد النهائية حيث يكون الأفراد ذوو الإرجاء الفعال قادرين علي التقدير المناسب للمواعيد المحددة، كما يتضمن الإرجاء الفعال القرار المتعمد بالإرجاء حيث يميلون لإعادة التخطيط لتحقيق الأهداف المطلوبة، وأخيرا الرضا بالنتائج الذي يكون في معظم الأحيان مرضي بالنسبة للفرد. كما يتكون الإرجاء الأكاديمي في دراسات كل من عبد الرحمن محمد مصيلحي، ونادية السيد الحسيني ٢٠٠٤، وفايقة أحمد عبدالعظيم، (٢٠١١) من ثلاثة أبعاد هي: البعد المعرفي : وهو عدم التوافق أو نقص الانسجام ما بين القصد أو النية في عمل ما، وبين التنفيذ الفعلي لهذه المهمة، و البعد السلوكي : وهو ميل معتاد لتأجيل البدء في مهمة ما، وكذلك تأجيل إكمالها وعدم الانتهاء منها في الوقت المحدد لها، أو تأخيرها للحظة الأخيرة، والبعد الانفعالي : وهو عدم الإرتياح والضيق الذاتي المصاحب لتأجيل المهمة، أو الانتهاء منها في الوقت المحدد.

وقد أسفر التحليل العاملي في دراسة (Vestervelt, 2000) على عينة من الطلاب الجامعيين عن خمسة عوامل قابلة للتفسير كمظاهر لسلوك الإرجاء وهي التأخير السلوكي العام وعدم الدقة في تقدير المواعيد المناسبة، والتردد في اتخاذ القرارات المطلوبة، والروتين فيما يتعلق بالمهام الشخصية ، والفشل الواضح في الالتزام بالمواعيد المحددة للعمل.

وقد ذكر (Sokolowska (2009 أن أسباب الإرجاء تنقسم إلي :

- أسباب شخصية مثل الخوف من الفشل أو الكمالية.
- أسباب متعلقة بالمهمة وهي خاصة بخصائص ونوعية المهام مثل مستوي الصعوبة.
- أسباب متعلقة برؤية الفرد أو تصوره عن نفسه مثل فعالية الذات وتقدير الذات.

مما سبق يتضح أن الإرجاء هو تأجيل لأداء المهام المراد إنجازها وعدم الوصول لتحقيق الهدف المطلوب، وينتج عن ذلك آثار نفسية سلبية مثل القلق، عدم الراحة النفسية، والكآبة والتوتر.

خفض الإرجاء الأكاديمي:

تناولت دراسات عديدة كيفية خفض الإرجاء الأكاديمي من خلال برامج مختلفة مثل دراسة (Buckles 1997) والتي تناولت تحديد احتياجات الطلاب الشخصية والنفسية لتحسين مهارات الاستذكار وتعلم استراتيجيات الامتحان ومهارات تنظيم الوقت للتغلب على الإرجاء الأكاديمي، ودراسة (Mayhew 1998) والتي تضمنت برنامجاً قائماً على جوانب سلوكية ومعرفية ومهارات الاستذكار للحد من الإرجاء الأكاديمي، ودراسة (Schuert & Stewart, 2000) التي توصلت لفاعلية برنامج قائم على استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية والدافعية في خفض الإرجاء الأكاديمي، ودراسة (Sokolowska, 2009) والتي توصلت لفاعلية برنامج قائم على زيادة مهارات الاستذكار وعلاج القلق لدى مجموعة من طلاب الجامعة.

ولكن هناك منحي جديد آخر يقوم على استخدام بعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل الرجاء في خفض حدة الإرجاء الأكاديمي وطرح هذه الفكرة دراسات تقدم الرجاء على أنه استراتيجية مواجهة عند الطلاب للوصول للهدف النهائي والقضاء على السلوكيات غير التكيفية (Alexander & Onwuegbuzie, 2007; Ozer et al., 2009) وهذا التوجه قد تبنته الدراسة الحالية التي تهدف للكشف عن فعالية تحسين الرجاء في خفض سلوك الإرجاء الأكاديمي السلبي، وأوضح ذلك توجه العديد من الدراسات الارتباطية التي تناولت العلاقة بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي منها: دراسة (Todd et al., 2003) والتي أشارت نتائجها إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرجاء والأداء الأكاديمي، وارتباط سلبي دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي. وأشارت دراسة (Alexander & Onwuegbuzie 2007) إلى ارتباط موجب دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي خاصة فيما يتعلق بالبعد الخاص بالخوف من الفشل، وارتباط سالب دال إحصائياً بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي في البعد المتعلق بتجنب المهمة، كما أشارت نتائج دراسة (Geffken et al., 2006) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرجاء واستراتيجيات المواجهة النشطة واستراتيجية إعادة البناء أو التشكيل أو الدعم الاجتماعي ووجود علاقة سالبة بين الرجاء واستراتيجية الهروب، كما توصل (Ozer et al., 2009) إلى ارتباط المستوي المنخفض من الرجاء مع استراتيجية تجنب المواجهة ارتباط موجب ودال إحصائياً، كما توصل (Tripathi; Pragyendu & Dara 2015) إلى ارتباط كل من فاعلية الذات والرجاء والتنظيم الذاتي بالإرجاء الأكاديمي ارتباطاً سالباً دال إحصائياً.

ثالثاً : السعادة النفسية Psychological well being :

كان السائد في علم النفس ولسنوات طويلة التركيز علي معالجة النواحي السلبية في حياة الفرد مثل الإكتئاب والقلق والتوتر، لكن هذه النظرة قد تغيرت نتيجة تزايد الاهتمام والدراسة لعلم النفس الإيجابي، وتعتبر السعادة النفسية هي المفهوم الأساسي لعلم النفس الإيجابي لدورها الإيجابي في حياة الفرد الأكاديمية والاجتماعية والشخصية، كما تزايد الاهتمام بتعزيز وتحسين السعادة النفسية من أجل تحسين الصحة العقلية والنفسية للفرد حيث تعتبر أحد مكونات جودة الحياة (Saricom,2014; Weiss et al.,2016).

وتتبع السعادة من داخل الفرد ومن اختياره للطريقة التي ينظر (يفكر - يشعر) بها إلي الظروف والأحداث المحيطة بالفرد، مما يزيد من مستوي سعادته أو يقللها، وتعتبر السعادة الهدف الأسمى للعمل الإنساني، فعلي الرغم من اهتمام علم النفس بالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والضغط وغيرها وإيجاد طريقة مناسبة لحل هذه المشكلات إلا إنهم لم يستطيعوا تحقيق الحياة الراقية للإنسان لأن تخفيف الأمراض ليست هي الهدف الذي يسعى إليه معظم البشر، فهم يريدون أكثر من مجرد علاج لاضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة إنهم يحتاجون إلي حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش ومن هنا بدأ علماء النفس يسعون إلي فهم المشاعر الإيجابية وبناء الحياة الطيبة (بشير معمرية، ٢٠١٢)

وتعرف السعادة النفسية علي أنها الارتياح والتكيف مع البيئة المحيطة، والتوازن بين المشاعر السلبية والإيجابية، ويعتبر تعريف Ryff للسعادة النفسية ونموذجه من أكثر النماذج تداولاً في الدراسات الحديثة التي تتناول هذا المتغير حيث يحتوي النموذج علي محددات وأبعاد السعادة النفسية حيث يعرفها بوصفها عملية تحقيق الذات وتتألف من ستة أبعاد هي : الاستقلالية والتمكن البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والأهداف في الحياة وتقبل الذات (Weiss et al.,2016). ويشير Murray; Murray & Donnelly (٢٠١٦) إلي أهمية البعد الخاص بالأهداف فحينما يكون للفرد هدفاً معيناً يسعى لتحقيقه ويوجه سلوكياته للوصول إليه ولعل هذا ما يعطى الفرد الارتياح والشعور بالسعادة .

وتعرف أماني عبد المقصود السعادة النفسية (٢٠٠٦) بأنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية.

وتشير الأدبيات النفسية في مجال السعادة أن هناك ثلاثة أنواع منها هي :

●السعادة الذاتية **Subjective Well being** وتدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وكيف يكون راضيا عن حياته وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف والأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعادا ضرورية للصحة النفسية.

●السعادة النفسية **Psychological Well being** وهي تتميز عن السعادة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة مثل القدرة علي متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

●السعادة الموضوعية **Objective well being** وتتضمن خمس أنواع من السعادة هي السعادة المادية والصحية والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والانفعالية (Weiss et al.,2016).

ويشير سيد أبوهاشم (٢٠١٠) إلي إتفاق معظم الباحثين حول تعريف السعادة النفسية علي أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل علي توفر حالة الرضا العام لدي الفرد وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين. وتبين سناء سليمان (٢٠١٠) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة النفسية هي :

●جانب عقلي فكري: ويتمثل في الرضا عن النفس واقتناع الفرد بما قسمه الله له وهي نتاج التربية علي مبادئ وقيم معينة.

●جانب انفعالي : وهو عبارة عن مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد نتيجة شعوره بالسعادة.

●جانب الارتياح النفسي فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد ويأتي الاكتئاب علي قمة ما سببه الإنسان من تعاسة.

ويري (Saricaoglu &Arslan.2013) السعادة النفسية من منظور اجتماعي حيث أنها التصور الإيجابي للذات وللعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والتكيف البيئي.

ويري (Guse & Vermaak (2011 أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضاً وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية، ويضيف بأنها انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبياً، يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجداني - الصحة الجسمية والعقلية - الرضا عن الحياة.

ويقصد بزيادة الشعور بالسعادة النفسية سيادة حالة مزاجية إيجابية والرضا عن الحياة كذلك الاهتمام بالصحة السليمة وتجنب الغناء، وقيل كثيرا إن السعادة ينبغي أن تكون نتاجا ثانويا لأنشطة وأهداف أخرى ولا يمكن أن نستهدفها مباشرة لذلك من أهم أهداف السعادة هي أساليب استثارة الحالات المزاجية الإيجابية مثل التواجد مع أناس سعداء وجعل الناس يهتمون بما تقول و التواجد مع الأصدقاء والمناقشة الصريحة ورؤية أصدقاء قداماء والتفكير في شيء جيد في المستقبل والتنظيم والتخطيط وأداء العمل بكفاءة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

العلاقة بين الرجاء والإرجاء والسعادة النفسية:

إن الإحساس بالرجاء احد العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالسعادة والقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات حيث انه يمد الفرد بمجموعة من الأسس والمبادئ التي تكون الدافع لتحقيق أهدافه وغاياته في ضوء ما لديه من إمكانيات وقدرات في ظل الظروف البيئية المحيطة به بغية تحسين حياته وحل مشكلاته ومن ثم تحقيق الذات والشعور بالقيمة وتحقيق السعادة النفسية لذاته ولمجتمعه. ويساعد الرجاء الفرد علي عدم الإرجاء الأكاديمي والسعي نحو تحقيق الأهداف والمثابرة حتي إنجازها من خلال العمليات المعرفية التي يشملها الرجاء والتي تساعد الفرد علي تحقيق أهدافه ويجعل الفرد يركز علي النجاح، وتجعل من الفشل طاقة يمكن تحويلها إلي شيء إيجابي فالإرجاء نابع من ضعف الإرادة أما الرجاء فهو قوة الإرادة وتحقيق الذات، كما يمنح الرجاء الفرد القدرة علي استخدام استراتيجيات مواجهة فاعلة في مواجهة العقبات وتوليد طرق مسار للتفكير في خطط لانجاز الهدف ومواجهة العقبات ومن هنا تتحقق السعادة النفسية للفرد (Snyder et al., 1991; Snyder, 2002; Todd et al., 2003; Ozer et al., 2009) ويتميز المرءون بمجموعة من الخصائص والسمات التي تميزهم مثل :

- ليست لديهم المهارة في إعداد هدف واضح والسعي وراء تحقيقه في وقت محدد.
- عادة ينتهي بهم الأمر لعدم أداء أي شيء لأنهم لم يتابعوا تنفيذ قراراتهم.
- الشعور بالقلق والاكتئاب لعدم إنجاز الأعمال.
- يارعون في اختراع الأعذار لعدم إنجاز ما كان يجب عليهم إنجازه، وذلك في محاولة لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير.
- يفتقدون طاقة البدء في تنفيذ الأعمال والمثابرة في تحقيق الهدف.
- ليس لديهم رؤية واضحة لطرق تفكير واستراتيجيات ملائمة تحقق لهم الوصول للهدف.

يشعرون دائماً بالإحباط والخجل ولهم درجة مرتفعة من العصابية والتفكير اللاعقلاني (Ozer et al.,2009; Tripathi ;Pragyendu&Dara, 2015).

ومن خلال الخصائص التي يتميز بها المرجنون يمكن ملاحظة أن لديهم نقص في أبعاد الرجاء ولديهم مشاعر سلبية تفقد لهم إحساس السعادة النفسية حيث أنهم ليس لديهم هدف ولا استراتيجية مواجهة ويفتقرون إلي التقييم المعرفي، وتجدر الإشارة إلي أن عامل تحديد الهدف والسعي وراء تحقيقه أحد محددات السعادة النفسية وفقاً لتصور (Ryff & Singer, 2008) فتحديد الهدف يجعل للحياة معنى ومذاق خاص، وفي الأدبيات النفسية التي تناولت علاقة الرجاء والسعادة كانت تركز جميعها علي تحقيق الرضا عن الحياة والسعادة والتفاؤل ومقاومة الاكتئاب والاحباط والتغلب علي المرض.

وفي إطار العلاقة بين الرجاء والسعادة النفسية اتفقت العديد من نتائج الدراسات في وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرجاء والسعادة النفسية (Guse & Vermaak,2011); (Hasnain et al.,2014); (Saricam,2014); (Parker; Ciarrochi; Heaven; Marshall; Sahdra& Kiuru, 2015); (Satici,2016); (Wilson&Somhlaba,2016) ودراسة أمال جودة، وحمدي أبو جراد (٢٠١١). وفي إطار التدخلات الرجائية وفعاليتها في تحسين السعادة النفسية أشارت نتائج العديد من الدراسات فعالية تحسين الرجاء وفقاً لتصور سنايدر والسعادة النفسية والرضا عن الحياة مثل (Hons, 2004)، (Steen, 2004)، (Cheavens, et al., 2006)، (Karbasi, 2010)، (Marques et al., 2011) وقد تم عرض هذه الدراسات بالتفصيل في الجزء الخاص بتنمية الرجاء.

ويمكن استنتاج العلاقة بين الرجاء والسعادة النفسية من خلال خصائص الأفراد المرتفعين والمنخفضين في كل من الرجاء والسعادة، وقد قدم Ryff & Singer (2008) وصفاً تفصيلياً لمرتفعي السعادة النفسية حيث وصف مرتفعي الاستقلالية باستقلالية الفرد واتخاذ القرار الذاتي ومقاومة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعايير شخصية، ومرتفعي التمكن البيئي بالإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة و الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية والعمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة و القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية، ومرتفعي التطور الشخصي بالشعور بالنمو المستمر للشخصية والانفتاح على الخبرات الجديدة والشعور بالتفاؤل والتغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية والشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت، ومرتفعي العلاقات الإيجابية مع الآخرين بالدفع والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين والاهتمام بسعادة الآخرين والقدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية، ومرتفعي الحياة الهادفة

بالإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة والشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي والثقة والموضوعية في تحديد أهداؤها في الحياة، ومرتفعي تقبل الذات بالاتجاهات الموجبة نحو الذات وتقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات والشعور الإيجابي عن الحياة الماضية.

ولخصت أميرة عبدالمعطي (٢٠١٠: ٦٠ - ٦٣) خصائص المرتفعين في الرجاء في أنهم : (أقل انسحابا وفشلا في النواحي الأكاديمية ويدركون المواقف الضاغطة علي أنها فرص للنمو والنجاح ولديهم نتائج أفضل في حياتهم وعدد كبير من الأهداف، وأهدافهم أكثر صعوبة وينجحون في تحقيقها ولديهم سعادة أكبر وضغط نفسي أقل ومهارات تخطي العقبات ولديهم نهك نفسي أقل ويحتاجون لمراقبة وإشراف وتدخل بشكل أقل عند تحديدهم لمهنتهم وأهدافهم ولا يعانون من الضغط النفسي بشكل مبالغ فيه ويظهرون درجات مرتفعة علي مؤشرات التكيف ولديهم تكيف نفسي مرتفع ولديهم استراتيجيات معرفية فعالة ومرنة عند متابعة الهدف ودافعيتهم مرتفعة لمتابعة الهدف ولديهم رضا عن الحياة وتوافق نفسي مرتفع ويفضلون الاستماع إلي المحتوي الموجب ويعتقدون أن المحتوي الموجب يعكس مشاعرهم الحالية ولديهم قدرة مرتفعة علي غلق المسار أمام المثيرات السالبة ومرتفعون بوجه عام في التفاؤل والتوقعات الموجبة ومدركات التحكم واعتبار الذات والمرونة والطموح والكفاءة الذاتية وموضع الضبط الداخلي والإحساس بالجدارة والكفاءة ورأيهم جيد في أنفسهم ومنخفضون بوجه عام في القلق والاكتئاب والانتواء الاجتماعي والوجدان السالب ويسعون وراء الهدف لتحقيقه ولديهم طاقة ووسائل عديدة لتحقيق الهدف ولديهم ثقة بالنفس وحالة وجدانية موجبة عند السعي لتحقيق الهدف ويركزون علي النجاح أكثر من الفشل .

ومما يوضح فكرة التفكير مفتاح السعادة ما تناولته دراسة (سالي صلاح عنتر، ٢٠١٥) في دراستها عن فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير وهي (عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل مشكلة معينة) في تنمية مستوي الشعور الذاتي بالسعادة، وقد أشارت نتائج تلك الدراسة عن فاعلية البرنامج.

وأشارت نتائج العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الرجاء والسعادة النفسية إلي الارتباط الموجب الدال بينهما ويتضح ذلك من خلال هذا العرض :

• وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الرجاء والتوافق الاجتماعي (Scott & Synder, 2005).

• وجود علاقة موجبة بين الرجاء والتفاؤل، وتقدير الذات، والانفعال الموجب، والسعادة والرضا عن الحياة، والصحة النفسية والجسمية، والتدين

والانبساطية وعلاقة سالبة مع القلق والتشاؤم علي عينة من طلاب الجامعة
(Abd-khalek & Snyder, 2007).

• وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الرجاء والسعادة ووجود علاقة
سالبة دالة بين الرجاء وأحداث الحياة الضاغطة، كما كشفت الدراسة عن إمكانية
التنبؤ بالسعادة من خلال الرجاء علي عينة من طلاب الجامعة Staats;
Cosmar; Kaffenberger (2007).

• وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين السعادة وحب الحياة والتفاؤل والرجاء
والصحة النفسية والرضا عن الحياة علي عينة من طلاب الجامعة (أحمد
عبدالخالق، وغادة عيد، ٢٠٠٨).

• اسهام الرجاء بشكل دال إحصائيا في الرضا عن الحياة (Procto; Landsverk;
Aarons; Chambers; Glisson & Mittman, 2009).

• وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الرجاء والسعادة والتفاؤل والصحة النفسية
والجسمية والانفعال الموجب والرضا عن الحياة علي عينة من طلاب الجامعة الكويتيين
(Abd-Khalek & Lester, 2010).

• وجود علاقة بين متغير السعادة والتفاؤل والأمل، كما أوضحت عدم وجود فروق
على مقياس السعادة يعزى إلى عامل الجنس (ذكور- إناث) علي عينة من طلاب
الجامعة (أمال جودة، وحمدي أبو جراد، ٢٠١١).

فروض الدراسة:

استنادًا إلى مشكلة الدراسة والإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، فإنه يمكن
صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في
الدرجة الكلية للإرجاء الأكاديمي قبل وبعد التجريب.

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي
للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للإرجاء الأكاديمي في
التطبيق البعدي

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في
الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية قبل وبعد التجريب.

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية في التطبيق البعدي.

المنهج والطريقة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة حيث يعتمد علي القياسين القبلي والبعدي لكل منهما للتعرف علي فعالية البرنامج المقترح لتنمية الرجاء في خفض الإرجاء الأكاديمي وتحسين السعادة النفسية لدي طلبة الجامعة، وقد قامت الباحثة من التحقق من تكافؤ المجموعتين وعدم وجود فروق دالة بينهما قبل تنفيذ البرنامج في متغيرات الدراسة الحالية (الرجاء - الإرجاء الأكاديمي - السعادة النفسية).

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من :

• عينة الدراسة الاستطلاعية : وتكونت من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى (شعبة علوم تعليم أساسي بكلية التربية ببها) ممن يدرسون مقرراً في علم النفس، في العام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م، حيث تم استبعاد عدد (١٦) طالبا وطالبة لعدم استكمال المقاييس، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية بشكلها النهائي من (٨٤) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (١٩,٢) وانحراف معياري (٠,٨٥) لم تتضمنهم عينة الدراسة الأساسية وطبق عليهم مقاييس الدراسة الحالية بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

• عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٢٣) من طلاب الفرقة الأولى شعبتي رياضيات وعلوم بمتوسط عمري (١٩,٧) وانحراف معياري (٠,٧٤) وتوزيعهم كما بجدول (١)

جدول (١): توزيع عينة الدراسة الأساسية

| المجموع | رياضيات | علوم | الشعبة |
|---------|---------|------|--------|
| ١١ | ٣ | ٨ | ذكور |
| ٤١٢ | ١٢ | ٤٠٠ | إناث |

| | | | |
|---------|-----|----|-----|
| المجموع | ٤٠٨ | ١٥ | ٤٢٣ |
|---------|-----|----|-----|

ولتحديد كل من المجموعة التجريبية والضابطة تم حساب الارباعيات لكل من الرجاء والسعادة النفسية، وتم أخذ الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الارباعي الأدنى ليمثلوا المنخفضين في كل منهما، أما متغير الإرجاء الأكاديمي تم تحديد الإرجاء الأعلى وذلك لأن الدرجة المرتفعة علي المقياس تدل علي زيادة سلوك الإرجاء الأكاديمي السلبي، وبلغ عددهم (٥٢) طالبة تم تقسيمهم الي مجموعتين، ويوضح الجدول (٢) التجانس بينهما في متغيرات الدراسة الحالية.

جدول (٢): مستويات الأداء في القياس القبلي للمتغيرات (الرجاء

والإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات الدراسية | المجموعة التجريبية (ن = ٢٦) | | المجموعة الضابطة (ن = ٢٦) | | قيمة (ت) | الدلالة الإحصائية |
|--------------------|--------------------------------|---------|------------------------------|-------|----------|-------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| الرجاء | ١٠,١٥٣ | ١٠,٠٧٦ | ١,٤٦٧ | ١,٤٨٨ | ٠,٩٤١ | غير دالة |
| الإرجاء الأكاديمي | ٨٨,١١٥ | ٨٨,٧٦٩ | ٢,٤٨٦ | ٢,٤٨٦ | ٠,٨٧٧ | غير دالة |
| السعادة النفسية | ١٥٦ | ١٦٢,٢٣٠ | ٤,٢٣٦ | ٤,٩٥٥ | ٢,١٦٦ | غير دالة |

يتضح من الجدول (2) أن المجموعتين لا توجد بينهما فروق دالة في كل من متغيرات الدراسة (الرجاء والإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية) (بما يحقق التجانس بينهما).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

● مقياس الرجاء: من إعداد Snyder et al., (1991) ترجمة أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤)

ويتكون مقياس الرجاء من (١٢) عبارة، ثمان عبارات منها تقيس بعدي الرجاء (الطاقة وطرق المسار)، وأربعة بنود أخري مشتتات ولا تصحح، وهي العبارات أرقام ٣،٥، ٧، ١١، وتمثل العبارات أرقام ١، ٤،٦،٨، البعد الخاص بطرق المسار، أما بعد مكون الطاقة فتمثله العبارات أرقام ٢، ٩، ١٠، ١٢، وقد وضع سنايدر وآخرون (١٩٩١) أربعة بدائل للإجابة علي المقياس وهي (خطأ تماماً وتأخذ الدرجة (١)، خطأ غالباً وتأخذ الدرجة (٢)، صحيح غالباً وتأخذ الدرجة (٣)، صحيح تماماً وتأخذ الدرجة

((٤)) وتمثل الدرجة المرتفعة مستوي عالي من الرجاء، وصمم المقياس ليستخدم علي عينات من الراشدين من الأسوياء والمرضي علي حد سواء.

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية : تم إتباع الخطوات التالية :

ثبات المقياس: وقد حسب أحمد عبدالخالق (٢٠٠٤) ثبات المقياس علي ثماني عينات مختلفة حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين (٠,٧٤ ، ٠,٨٨) للدرجة الكلية، في حين تراوحت معاملات ألفا للبعد الفرعي (الطاقة) بين (٠,٧٠ ، ٠,٨٤)، وبالنسبة للمقياس الفرعي طرق المسار تراوحت قيم معاملات الثبات بين (٠,٦٣، ٠,٨٦)، وكذلك تم حساب معاملات ثبات إعادة التطبيق وتراوحت بين (٠,٧٣، ٠,٨٥). وفي الدراسة الحالية حسبت الباحثة ثبات المقياس كالآتي :

• تم حساب معامل ألفا كرونباخ في عبارات كل بعد علي حدة فكانت علي الترتيب هي (٠,٧٠٩ ، ٠,٦٣٨)، وهي قيم مرتفعة مما يوضح تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، كما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٧٠١) وهي قيمة مقبولة تدل علي ثبات المقياس.

• ثبات إعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية وإعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين مرتي التطبيق وبلغت قيمته (٠,٧٤٥) وهي قيمة تدل علي ثبات المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس : لحساب الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، كما يتضح من الجدول (٣)

جدول (٣) : معاملات الارتباط بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه

| بعد طرق المسار | معامل الارتباط | بعد الطاقة | معامل الارتباط |
|----------------|----------------|------------|----------------|
| ١ | ٠,٤٢٨ | ٢ | ٠,٧٤١ |
| ٤ | ٠,٥٢٤ | ٩ | ٠,٦٠٣ |
| ٦ | ٠,٣٩٨ | ١٠ | ٠,٥٣٨ |
| ٨ | ٠,٦٢٣ | ١٢ | ٠,٤٢٠ |

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدل علي الاتساق الداخلي للمقياس.

كذلك تم حساب معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس وجاءت قيم معاملات الارتباط (٠,٦٢٥, ٠,٦٩٨) لبعدي طرق المسار والطاقة علي الترتيب.

صدق الاختبار: تحقق أحمد عبدالخالق (٢٠٠٤) من صدق الاختبار من خلال التحليل العاملي الاستكشافي حيث أسفر عن استخراج عاملين من مقياس الرجاء يطابقان التصور النظري الذي وضعه سنايدر وآخرون (١٩٩١)، وسمي هذين العاملين بالطاقة وطرق المسار، وتراوح هذا الارتباط ثماني عينات مختلفة بين (٠,٣٨, ٠,٦٠). كما تم حساب صدق المحك لمقياس الرجاء مع مقاييس التفاؤل والتوقعات العامة للنجاح وقائمة حل المشكلات وتقدير الذات وتحقيق الذات وثلاث مقاييس للمعنى (الهدف من الحياة، وتقدير الحياة، والإحساس بالتماسك)، والجاذبية الاجتماعية وجاءت معاملات الارتباط جميعا موجبة ودالة إحصائيا، كما ارتبط مقياس الرجاء سلبيا بمقاييس الوجدان السلبي والاضطراب النفسي.

وللتحقق من صدق الاختبار في الدراسة الحالية تم حساب ما يلي :

● صدق المحك: للتأكد من صدق الاختبار تم حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس ودرجاتهم على مقياس الرجاء الزائف اعداد (أميرة عبدالمعطي، ٢٠١٠)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧١٢-) وهي قيمة دالة عند مستوي (٠,٠١) وهذا يعطى مؤشرا لصدق الاختبار.

● حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة، كما في الجدول (٤) :

جدول (٤) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة

والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة

| بعد طرق المسار | معامل الارتباط | بعد الطاقة | معامل الارتباط |
|----------------|----------------|------------|----------------|
| ١ | ٠,٤٠٠ | ٢ | ٠,٧٢٣ |
| ٤ | ٠,٥٢٢ | ٩ | ٠,٦٠٠ |
| ٦ | ٠,٤٠٠ | ١٠ | ٠,٥٨٩ |
| ٨ | ٠,٦١١ | ١٢ | ٠,٤٢٩ |

ويتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يشير إلى صدق مفردات المقياس. كما تم حساب معاملات الارتباط بين

البعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد وجاءت قيم معاملات الارتباط (٠,٦٠٢,٠,٦١١,٠) لبعدي طرق المسار والطاقة علي الترتيب.

● مقياس الإرجاء الأكاديمي إعداد (معاوية أبو عزال ٢٠١٢)

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة يجاب عنها من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي (تنطبق علي بدرجة منخفضة جدا - تنطبق بدرجة منخفضة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة كبيرة جدا)، وتقدر الدرجة علي المفردات الموجبة في مدي يتراوح بين (١ - ٥) وفقاً لمدى الانطباق، بينما تقدر الدرجة علي العبارات السالبة (١، ٣، ٥، ٦، ١٢، ١٠، ١٧) بطريقة عكسية، وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس كان ذلك مؤشراً لارتفاع سلوك الإرجاء الأكاديمي السلبي.

واستخرج معد المقياس معاملات الصدق باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة ودرجة المقياس ككل بعد تطبيق المقياس على (٢٢٨) طالباً وطالبة بجامعة البرموك، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارة ودرجات المقياس ككل من (٠,٣٦) إلى (٠,٧٣) كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (٠,٩٠).

وفي الدراسة الحالية تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية كما في الخطوات التالية :

ثبات المقياس : وللتأكد من ثبات الاختبار حسبت الباحثة ثبات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية عن طريق :

● حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٦٧٥) وهي قيمة مقبولة وتدل على ثبات المقياس.

الاتساق الداخلي : وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية (ن = ٨٤) علي كل عبارة ودرجاتهم الكلية.

جدول (٥): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية لمقياس الإرجاء الأكاديمي

| المفرد ة | معامل الارتباط | المفرد ة | معامل الارتباط | المفرد ة | معامل الارتباط |
|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|----------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|----|-------|----|-------|---|
| ٠,٤٧٦ | ١٥ | ٠,٣٩٩ | ٨ | ٠,٦٣٢ | ١ |
| ٠,٣٩٠ | ١٦ | ٠,٥٢٨ | ٩ | ٠,٥٨٩ | ٢ |
| ٠,٤٧٣ | ١٧ | ٠,٦٤٥ | ١٠ | ٠,٣٥٩ | ٣ |
| ٠,٥١٨ | ١٨ | ٠,٧٤١ | ١١ | ٠,٤٥٥ | ٤ |
| ٠,٦٥٤ | ١٩ | ٠,٦٢٢ | ١٢ | ٠,٧١١ | ٥ |
| ٠,٥٤٦ | ٢٠ | ٠,٥٤١ | ١٣ | ٠,٥٧١ | ٦ |
| ٠,٤٣٠ | ٢١ | ٠,٥٢٣ | ١٤ | ٠,٤١٠ | ٧ |

ومن جدول (٥) يتضح أن معاملات الارتباط بين المفردات مع درجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

صدق المقياس : في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق :

●الصدق المرتبط المحك : حيث تم حساب معامل الارتباط بين مقياس الارجاء الأكاديمي لمعاوية ابو غزال ومقياس إرجاء المهام الأكاديمية لتوكمان (Tuckman.1990) ترجمة (إبراهيم محمد علي،٢٠١٣) حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياس والمحك (٠,٧٣٨) وهو معامل موجب ودال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

●صدق عبارات المقياس: وفيه تم تقدير قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة كما يتضح من الجدول (٦).

جدول (٦) :قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة

| المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط | المفردة | معامل الارتباط |
|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|
| ١ | ٠,٦١١ | ٨ | ٠,٣٣٥ | ١٥ | ٠,٤٥٢ |
| ٢ | ٠,٥٠١ | ٩ | ٠,٥٠٢ | ١٦ | ٠,٣٢٠ |
| ٣ | ٠,٣٦٥ | ١٠ | ٠,٦٠٠ | ١٧ | ٠,٣٨٩ |
| ٤ | ٠,٤٠٥ | ١١ | ٠,٧١٠ | ١٨ | ٠,٥٢٥ |

| | | | | | |
|-------|----|-------|----|-------|---|
| ٠,٥٨٩ | ١٩ | ٠,٥٨٩ | ١٢ | ٠,٦١١ | ٥ |
| ٠,٦٠٠ | ٢٠ | ٠,٥٠١ | ١٣ | ٠,٥٧٤ | ٦ |
| ٠,٤٧٠ | ٢١ | ٠,٥٠٠ | ١٤ | ٠,٤٢٢ | ٧ |

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)، وتشير المؤشرات المتوفرة حول ثبات وصدق المقياس إلى إمكانية الاعتماد عليه.

● مقياس السعادة النفسية :

وهو من إعداد (Hauser & Springer 2006) في ضوء تصور (Ryff 1989) للسعادة النفسية، ويتكون من (٥٤) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي : (الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات) وهو من نوع التقرير الذاتي يجب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وتعطي الدرجات (٥،٤،٣،٢،١،٦) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية، ويوضح الجدول (٧) توزيع العبارات على مقياس السعادة النفسية.

جدول (٧) : توزيع عبارات مقياس السعادة النفسية

| العبارات السالبة | العبارات الموجبة | عوامل السعادة | أبعاد المقياس |
|--------------------------|------------------|------------------|---------------|
| ٤٣ ، 37، 19، 13 | ٤٩، ٣١، 25، 7، 1 | الاستقلال الذاتي | البعد الأول |
| ٥٠ ، 44 ، 26 ، 20، 8 | ٣٨ ، ٣٢، 14، 2 | التمكن البيئي | البعد الثاني |
| ٥١ ، 39 ، 33 ، 27، 15، 3 | ٤٥، ٢١، 9 | التطور الشخصي | البعد الثالث |

| | | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|
| ٥٢ ، ٤٦ ، 22 ، 16 ، 4 | ٤٠ ، ٣٤ ، 28 ، 10 | العلاقات الإيجابية | البعد الرابع |
| ٥٣ ، ٤١ ، 29 ، 23 ، 11 | ٤٧ ، ٣٥ ، 17،5 | الحياة الهادفة | البعد الخامس |
| ، ٤٢ ، 36 ، 24 ، 6 | ٥٤ ، 48 ، 30 ، 18 ، 12 | تقبل الذات | البعد السادس |

وتشير النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات علي عينات بلغ عددها (٩٢٤٠) فردا في أعمار زمنية امتدت من (٢٥ - ٧٤) سنة، وكانت معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه موجبة ودالة إحصائيا وأن النموذج السداسي للسعادة النفسية هو أفضل النماذج في تحقيق شروط حسن المطابقة، وحظيت العوامل الستة بأعلى تشيعات للبنود، وخلصت النتائج إلى استقرار البنية العاملية للسعادة النفسية ووجود ارتباطات دالة إحصائيا بينهما وبين الأبعاد المكونة للصحة النفسية بشكل عام (Springer ;Hauser&Freese.2006)

وعرب السيد أبوهاشم (٢٠١٠) المقياس وحساب صدقه وثباته علي عينة من طلبة الجامعة حيث تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والبعد الذي تنتمي إليه وانحصرت معاملات الارتباط بين (٠,٣١٦،٠٠,٦٧٢) وهي دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)، كما حسب معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٥٥١ ، ٠,٨٦١) وجميعها دال إحصائيا عند مستوي (٠,٠١)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها ما بين (٠,٢٦٢،٠٠,٨٦١) وهي أيضا دالة إحصائيا عند مستوي (٠,٠١). كما قام بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق العملي للمقياس والتي أسفرت نتائجه عن تشيع جميع العوامل الفرعية علي عامل واحد، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ لعبارات كل عامل علي حدة فكانت علي الترتيب هي: ٠,٦٩٧، ٠,٧٠١، ٠,٧٨٣، ٠,٧٤٥، ٠,٦١٨ ، ٠,٦٥٦ ، وجميعها قيم مرتفعة مما يوضح تمتع المقياس بدرجة ثبات مقبولة حيث بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس (٠,٨٤٨).

وهدفت دراسة السيد أبوهاشم وسماح القدور (٢٠١٢) إلى التعرف علي معاملات الصدق والثبات لمقياس السعادة النفسية علي عينات كبيرة مصرية وسعودية وسورية من الجنسين في الجامعة، وأشارت النتائج أن مقياس السعادة النفسية يتوفر له درجة مقبولة من الاتساق الداخلي والثبات، كما لم يختلف البناء العملي للمقياس باختلاف الجنسية (المصرية - السعودية - السورية).

وفي الدراسة الحالية تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية كما في الخطوات التالية :

ثبات المقياس : تم حساب معامل ألفا كرونباخ في عبارات كل عامل علي حدة فكانت علي الترتيب هي (٠,٦٤٢ ، ٠,٦٥٤ ، ٠,٦٣٨، ٠,٦٨٧، ٠,٦١٩، ٠,٦١٧، ٠,٦١٧) وهي قيم مرتفعة مما يوضح تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، كما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٧٦١) وهي قيمة مقبولة تدل علي ثبات المقياس.

الاتساق الداخلي : وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بطريقتين :

● حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية علي كل عبارة ودرجاتهم الكلية في البعد الذي تنتمي إليه العبارة كما في جدول

● حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس كما في

جدول(٨)

جدول (٨) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد،

ومعاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية

| عبارات البعد الأول | معامل الارتباط بالبعد | عبارات البعد الثاني | معامل الارتباط بالبعد | عبارات البعد الثالث | معامل الارتباط بالبعد | عبارات البعد الرابع | معامل الارتباط بالبعد | عبارات البعد الخامس | معامل الارتباط بالبعد | عبارات البعد السادس | معامل الارتباط بالبعد |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| ١ | ٠,٤٤٧ | ٢ | ٠,٣٢٢ | ٣ | ٠,٣٨١ | ٤ | ٠,٣٩٧ | ٥ | ٠,٣٠٣ | ٦ | ٠,٣٩٨ |
| ٧ | ٠,٤٧٨ | ٨ | ٠,٤٠٢ | ٩ | ٠,٤٠٠ | ١٠ | ٠,٤٦٣ | ١١ | ٠,٤٤٦ | ١٢ | ٠,٣٨٩ |
| ١٣ | ٠,٥١٠ | ١٤ | ٠,٤٢٥ | ١٥ | ٠,٣٩٧ | ١٦ | ٠,٥٠١ | ١٧ | ٠,٤٠٠ | ١٨ | ٠,٤٦٨ |
| ١٩ | ٠,٣٠٣ | ٢٠ | ٠,٤٨٧ | ٢١ | ٠,٣٠٦ | ٢٢ | ٠,٤٨٦ | ٢٣ | ٠,٤٥٩ | ٢٤ | ٠,٣٧٢ |
| ٢٥ | ٠,٣٧٨ | ٢٦ | ٠,٤٤٠ | ٢٧ | ٠,٤٢٥ | ٢٨ | ٠,٣٣٦ | ٢٩ | ٠,٤٤٩ | ٣٠ | ٠,٤٦٢ |
| ٣١ | ٠,٣٧٤ | ٣٢ | ٠,٦٠٣ | ٣٣ | ٠,٤٥٧ | ٣٤ | ٠,٤٧٧ | ٣٥ | ٠,٣٢٩ | ٣٦ | ٠,٤١٣ |
| ٣٧ | ٠,٣٩٨ | ٣٨ | ٠,٤٢٣ | ٣٩ | ٠,٣٧١ | ٤٠ | ٠,٥١٥ | ٤١ | ٠,٤٣٦ | ٤٢ | ٠,٤٨٣ |
| ٤٣ | ٠,٤١٣ | ٤٤ | ٠,٣٩٧ | ٤٥ | ٠,٣٥٨ | ٤٦ | ٠,٥١٠ | ٤٧ | ٠,٥١٨ | ٤٨ | ٠,٦٦٤ |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| ٠,٦٥١ | ٥٤ | ٠,٥٧٣ | ٥٣ | ٠,٨٠٥ | ٥٢ | ٠,٤٦٥ | ٥١ | ٠,٥٤٠ | ٥٠ | ٠,٤٢٨ | ٤٩ |
| ٠,٦٩٤ | | ٠,٦١٢ | | ٠,٥٥٣ | | ٠,٧١٩ | | ٠,٦٦٦ | | ٠,٦٦٦ | |
| الدرجة الكلية | | | | | | | | | | | |

ومن جدول (٨) : يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط هي قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) مما يدل علي الاتساق الداخلي للاختبار.

صدق الاختبار : وتم حساب الصدق في الدراسة الحالية عن طريق :

● **الصدق المرتبط بالمحك:** حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب علي مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية ودرجاتهم علي قائمة إكسفورد للسعادة من إعداد (Argyle&Lu,1995) من ترجمة أحمد عبدالخالق وآخرون (٢٠٠٣)، وتتكون تلك القائمة من (٢٩) عبارة في الصورة العربية المعدلة وليس للقائمة أبعاد فرعية فقط يتم الحصول علي الدرجة الكلية علي القائمة. وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٤٥) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً مما يشير إلي صدق المقياس.

تم حساب معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، كما تم حساب معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد، كما في جدول (٩)

جدول (٩) : قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد بعد حذف درجة العبارة، ومعاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد

| معامل | عبارات | معامل | عبارات | معامل | عبارات | معامل | عبارات | معامل | عبارات | معامل | عبارات |
|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| الارتباط | البعد | الارتباط | البعد | الارتباط | البعد | الارتباط | البعد | الارتباط | البعد | الارتباط | البعد |
| بالبعد | السادس | بالبعد | الخامس | بالبعد | الرابع | بالبعد | الثالث | بالبعد | الثاني | بالبعد | الأول |
| ٠,٣٥٢ | ٦ | ٠,٣٠٣ | ٥ | ٠,٤٧٧ | ٤ | ٠,٤٠٤ | ٣ | ٠,٤٢٨ | ٢ | ٠,٥٦٣ | ١ |
| ٠,٤٤١ | ١٢ | ٠,٤٤٣ | ١١ | ٠,٤٩٣ | ١٠ | ٠,٤٠٠ | ٩ | ٠,٣٨٤ | ٨ | ٠,٤٦٦ | ٧ |
| ٠,٣٣٠ | ١٨ | ٠,٤٠٠ | ١٧ | ٠,٣٧٨ | ١٦ | ٠,٥٠٠ | ١٥ | ٠,٤٧٨ | ١٤ | ٠,٦١٩ | ١٣ |
| ٠,٤٤٣ | ٢٤ | ٠,٣٥٩ | ٢٣ | ٠,٤٨٩ | ٢٢ | ٠,٣٩٦ | ٢١ | ٠,٤٥٧ | ٢٠ | ٠,٤٥٣ | ١٩ |
| ٠,٣٧٧ | ٣٠ | ٠,٤٤٩ | ٢٩ | ٠,٤٣٧ | ٢٨ | ٠,٣٩١ | ٢٧ | ٠,٤٠٢ | ٢٦ | ٠,٣٢١ | ٢٥ |
| ٠,٤٣٨ | ٣٦ | ٠,٣٢٩ | ٣٥ | ٠,٦١٤ | ٣٤ | ٠,٤٠٤ | ٣٣ | ٠,٥٤٣ | ٣٢ | ٠,٥٩٤ | ٣١ |
| ٠,٤٥٢ | ٤٢ | ٠,٣٣٦ | ٤١ | ٠,٥٥١ | ٤٠ | ٠,٤٢٧ | ٣٩ | ٠,٤٠٤ | ٣٨ | ٠,٤٢٨ | ٣٧ |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|
| ٤٣ | ٠,٤٢٢ | ٤٤ | ٠,٥٢١ | ٤٥ | ٠,٣٨٩ | ٤٦ | ٠,٥٤١ | ٤٧ | ٠,٥١٨ | ٤٨ | ٠,٥٩٣ |
| ٤٩ | ٠,٤٠١ | ٥٠ | ٠,٥٤٨ | ٥١ | ٠,٤٤٨ | ٥٢ | ٠,٥٣٠ | ٥٣ | ٠,٥٧٣ | ٥٤ | ٠,٥٩٦ |
| الدرجة الكلية | ٠,٦٦٣ | ٠,٦٦٦ | ٠,٧١٩ | ٠,٥٥٣ | ٠,٦٢١ | ٠,٦٩٤ | | | | | |

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

رابعاً: برنامج الدراسة: (إعداد الباحثة)

في ظل الاهتمام المتنامي بعلم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة أصبح الاهتمام بالمتغيرات التي من شأنها مساعدة الفرد في التغلب على العديد من مشكلاته الحياتية سواء الأكاديمية أو الاجتماعية مما يحقق النجاح الأكاديمي الذي يؤدي بدوره إلى السعادة والتفاؤل والإقبال على تحقيق الهدف من خلال مسارات أو طرق للتفكير، كل هذا من الممكن تحقيقه من خلال التدخلات القائمة على الرجاء، وهذا ما تسعى الدراسة الحالية للتوصل إليه من خلال برنامج تدريبي قائم على الرجاء والكشف عن أثر هذا البرنامج في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية.

- ١- أهداف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج الحالي إلى تحسين الرجاء ثم التحقق من أثر البرنامج التدريبي في كل من الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية ببناها.
- ٢- أسس بناء البرنامج التدريبي القائم على الرجاء في ضوء تصور سنايدر وآخرون، ١٩٩١ :

•يعد تحسين الرجاء ممكناً في المرحلة الجامعية.

•تعتمد تنمية الرجاء على النماذج النظرية المفسرة لمفهوم الرجاء وبعديه (طرق المسار - الطاقة).

•تعد التدخلات القائمة على الرجاء عملية تربوية تهدف إلى تعليم الأفراد كيفية التعامل مع الصعوبات والمثابرة وعدم الإرجاء الأكاديمي حتى الوصول للهدف.

•تعتمد تدخلات الرجاء على المكون الخاص بالأهداف وإمكانية تحقيقها وإحداث تغييرات معرفية وسلوكية ودافعية وانفعالية قد تنعكس على مستوى السعادة النفسية للفرد.

•تركز تدخلات الرجاء على الأهداف والنجاحات السابقة بدلًا من التركيز على المشكلات والفشل ويعد هذا منطلقًا للعديد من أنشطة البرنامج الحالي.

•تعتمد تدخلات الرجاء على تدريب الأفراد على أنشطة ومهام واستراتيجيات تفيد في تحسين الرجاء، وتؤدي إلى تحسين متغيرات نفسية أخرى مثل خفض الإرجاء الأكاديمي والتفوق الدراسي الذي قد ينعكس على السعادة النفسية.

٣- مصادر اشتقاق البرنامج التدريبي: اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على التصورات النظرية للرجاء وخاصة دراسات (Snyder) المختلفة وغيرها، والدراسات السابقة التي هدفت لتنمية الرجاء، والدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي، والدراسات التي تناولت العلاقة بين الرجاء والسعادة النفسية.

٤- مكونات البرنامج التدريبي: يتكون البرنامج التدريبي المقترح من ثلاثة عشرة جلسة، يُدرب عليها عينة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى (تعليم أساسي) بهدف خفض إرجائهم الأكاديمي وتحسين السعادة النفسية.

٥- الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج: اعتمد البرنامج على مجموعة من الإستراتيجيات تتمثل فيما يلي :

•تحديد الهدف: وضع نهايات واضحة ومحددة للنواتج المرجوة قبل البدء في العمل.

•التخطيط: عمل خطة لتحقيق الأهداف المرجوة مع تحديد الوسائل المطلوبة وتحديد العقبات وطرق التخلص منها.

•المراقبة الذاتية: تعقب الأداء وتسجيله بحيث يصبح الفرد على وعي بمدى الاقتراب من الأهداف.

•إدارة الوقت: الاستخدام الأمثل للوقت من خلال جدولة الوقت وتقسيمه.

•طلب المساعدة: جهود الفرد في طلب العون عند الحاجة إليها.

•الحديث الذاتي الموجه نحو الهدف: الأفكار الذاتية التي يستخدمها الفرد لإعطاء أسباب قوية وذات أهمية شخصية للتمسك بتحقيق الهدف.

•تحسين الفعالية: الأفكار التي تعزز فعالية الذات من خلال الحديث الذاتي الإيجابي.

•إعادة التقييم المعرفي: تعديل تقييم الفرد للموقف وتقليل الخبرة الانفعالية السالبة.

٦- المدى الزمني للبرنامج التدريبي: استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، بخلاف الجلسة الختامية ، وتراوح المدي الزمني للجلسة من (٩٠) دقيقة ، واستغرق تقديم أنشطة البرنامج حوالى (١٩,٥) ساعة موزعة علي ثلاثة عشرة جلسة كما في جدول (١٠) .

جدول (١٠) : المخطط العام للبرنامج

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الاستراتيجيات المستخدمة | الفنيات المستخدمة | الزمن |
|------------|----------------------------|---|-------------------------|---|--------------|
| ١ | التعارف | التعرف بين الباحثه والمشاركين - خلق جو من الود بين الباحثه والمشاركين - تعرف طلاب المجموعة التجريبية علي الهدف ومن البرنامج بشكل عام وأهميته بالنسبة لهم في التخلص من عثراتهم ونجاحهم الأكاديمي - تعرف طلاب المجموعة التجريبية علي الهدف من البرنامج - تحديد إطار للتعامل ومواعيد الجلسات | - | المحاضرة ، المناقشة والحوار. | (٩٠) دقيقة. |
| ٢ | الرجاء | يحدد المقصود بالرجاء ومكوناته الفرعية. | - | المحاضرة ، المناقشة والحوار، التخيل، النشاط القصصي. | (١٢٠) دقيقة. |
| ٣ | (الفرق بين الرجاء والتمني) | أن يعرف الطالب الفرق بين الرجاء والتمني. | | المحاضرة ، المناقشة والحوار، النشاط القصصي | (٩٠) دقيقة. |

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الاستراتيجيات المستخدمة | الفنيات المستخدمة | الزمن |
|------------|-------------------------------------|--|---|---|-------------|
| ٤ | (تحديد أهداف واقعية). | يعرف شروط تحديد الهدف - يضع أهدافا في ضوء تحديد الهدف. | استراتيجية تحديد الهدف وهو عملية وضع نهايات محددة للنواتج المرجوة قبل البدء في العمل. | الحوار والمناقشة، النشاط القصصي | (٩٠) دقيقة. |
| ٥ | (تابع تحديد الأهداف) | • يعرف أهمية الحديث الذاتي الموجه نحو الهدف. • يعرف أهمية طلب المساعدة. | استراتيجية الحديث الذاتي الموجه نحو الهدف - استراتيجية طلب المساعدة | المناقشة والحوار، التخيل، النشاط القصصي - النمذجة | (٩٠) دقيقة |
| ٦ | إنتاج طرق مسار لتحقيق الأهداف. | أن يعرف أهمية التخطيط - وتعرف خطوات تنفيذ الخطة | استراتيجية التخطيط. | المحاضرة ، المناقشة ، والحوار، النشاط القصصي | (٩٠) دقيقة. |
| ٧ | تابع إنتاج طرق مسار لتحقيق الأهداف. | أن يضع خطة لتحقيق الهدف. | استراتيجية التخطيط واستراتيجية طلب المساعدة. | المناقشة والحوار - النشاط القصصي. | (٩٠) دقيقة. |
| ٨ | تابع إنتاج طرق مسار لتحقيق الأهداف | من خلال هذه الجلسة يكون الفرد قادر علي أن يعرف أهمية إدارة الوقت، وأن يعرف سلبيات الإرجاء سواء | استراتيجية إدارة الوقت. | المحاضرة ، المناقشة ، والحوار، النشاط | (٩٠) دقيقة. |

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة | أهداف الجلسة | الاستراتيجيات المستخدمة | الفنيات المستخدمة | الزمن |
|------------|-------------------------------------|---|--|---|-------------|
| | وعدم الإرجاء في إنجاز الهدف | في النواحي الأكاديمية أو النواحي الحياتية، وأن يضع جدولاً زمنياً لإنجاز هدفه. | | القصصي | |
| ٩ | تابع إنتاج طرق مسار للشعور بالسعادة | من خلال هذه الجلسة يكون الفرد قادر علي أن يعرف أهمية تحقيق الهدف في الوصول للسعادة. | استراتيجية تحديد الهدف - استراتيجية المراقبة الذاتية | المناقشة والحوار، والنشاط القصصي، | (٩٠) دقيقة. |
| ١٠ | الطاقة (إرادة الوصول للهدف). | من خلال هذه الجلسة يكون الفرد قادر علي أن يعرف الفرد أن يحدث نفسه ذاتياً بشكل إيجابي. | استراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي | المحاضرة ، المناقشة والحوار والنشاط القصصي، | (٩٠) دقيقة. |
| ١١ | تابع الطاقة (إرادة الوصول للهدف). | -من خلال هذه الجلسة يكون الفرد قادر علي أن ينظم دافعيته من خلال قصص النجاح | استراتيجية تحسيسين الفعالية. | المحاضرة ، المناقشة والحوار، . النشاط القصصي. | (٩٠) دقيقة. |
| ١٢ | الرجاء استراتيجية مواجهة | يكون الفرد قادر علي أن ينظم انفعالاته من خلال التفكير الإيجابي. | استراتيجية إعادة التقييم المعرفي. | المحاضرة ، المناقشة والحوار | (٩٠) دقيقة |
| ١٣ | جلسة ختامية. | أن يعرف مدى الاستفادة من البرنامج بشكل عام | | المناقشة والحوار، | (٩٠) دقيقة. |

٧- صدق البرنامج:

بعد إعداد الصورة الأولية للبرنامج تم عرضه على ثلاثة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس للحكم على مدى صلاحية البرنامج التدريبي لتنمية الرجاء، ومناسبة الأنشطة للأهداف المراد تحقيقها، والتزمت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة حتى وصل البرنامج للشكل النهائي.

الإجراءات التنفيذية للدراسة: اتبعت الباحثة في إجراءات الدراسة الخطوات التالية:

١ - تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الرجاء ، ومقياس الإرجاء الأكاديمي ، ومقياس السعادة النفسية علي عينة الدراسة الأساسية التي بلغ عددها (٤٢٣) طالبا وطالبة (٤١٢) من الإناث و(١١) من الذكور .

٢ - تم تصحيح الاختبارات ، ثم تم رصد درجات العينة النهائية بنفس الترتيب في الثلاث اختبارات.

٣- تم حساب الارباعيات لكل من الرجاء والسعادة النفسية، وتم أخذ الطلاب الذين تقع درجاتهم تحت قيمة الارباعي الأدنى ليمثلوا المنخفضين فيهما، أما متغير الإرجاء الأكاديمي تم تحديد الإربعاعي الاعلى وذلك لان الدرجة المرتفعة علي المقياس تدل علي زيادة سلوك الإرجاء الأكاديمي السلبي، وبلغ عددهم (٥٢) طالبة تم تقسيمهم الي مجموعتين.

٤- تم اختيار الطلاب المنخفضين في الاختبارات الثلاثة ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بلغ عدد كل مجموعة (٢٦) طالبة.

٥- خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج القائم على الرجاء ، ولم تتعرض المجموعة الضابطة لأي أنشطة.

٦- تم تطبيق الثلاث اختبارات بعد تطبيق البرنامج على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

٧- تم استخدام الأساليب الإحصائية للتحقق من أثر البرنامج التدريبي القائم علي الرجاء في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية .

الأساليب الإحصائية: للتحقق من فعالية المعالجة التجريبية وصحة الفروض تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

• اختبار (ت) للعينات المرتبطة باستخدام برنامج SPSS إصدار (١٨) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة الحالية.

• اختبار (ت) للعينات المستقلة باستخدام برنامج SPSS إصدار (١٨) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك للتعرف على فعالية البرنامج التدريبي في الإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية لدي عينة من طالبات كلية التربية.

• اختبار مربع إيتا Eta Square، وذلك للتعرف على حجم تأثير البرنامج التدريبي

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج فعالية المعالجة التجريبية : للتحقق من فعالية المعالجة التجريبية التي أجريت في الدراسة الحالية في تحسين مستوي الرجاء قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الرجاء (طرق المسار - الطاقة) قبل وبعد التجريب باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين علي مقياس الرجاء المستخدم في الدراسة الحالية كما في جدول (١١) .

جدول (١١): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة (التجريبية)

في بعدي الرجاء و الدرجة الكلية للرجاء في التطبيقين القبلي البعدي، وكذلك حجم التأثير.

| الاختبار | قبلي | | | بعدي | | | قيمة (ت) | د.ح | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|----------------------|------|--------|-------|------|--------|-------|----------|-----|---------------|-------------|
| | ن | م | ع | ن | م | ع | | | | |
| طرق المسار | ٢٦ | ٤,٨٥ | ٠,٨١٦ | ٢٦ | ١٣ | ١,٢٣٢ | ٢٤,٦١٥ | ٢٥ | ٠,٠٠٠١ | ٠,٩٦٠ |
| الطاقة | ٢٦ | ٥,٣٠ | ٠,٩٧ | ٢٦ | ١٢,١٩٢ | ١,٦٠٠ | ١٩,٠٧٧ | ٢٥ | ٠,٠٠٠١ | ٠,٩٣٥ |
| الدرجة الكلية للرجاء | ٢٦ | ١٠,١٥٣ | ١,٤٨ | ٢٦ | ٢٥,١٩٢ | ١,٥٧٥ | ٣٠,٤١٠ | ٢٥ | ٠,٠٠٠١ | ٠,٩٧٣ |

ينضح من الجدول (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي للرجاء وأبعاده (طرق المسار والطاقة)، كما أن حجم التأثير كبير مما يعني أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسن الرجاء وأبعاده الفرعية.

وبإمعان النظر فيما تنطوي عليه هذه النتيجة بوجود فروق جوهرية في أداء طلاب المجموعة التجريبية بعد تقديم برنامج قائم علي الرجاء مقارنة بأدائهم قبل تطبيق البرنامج، يمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما تم تقديمه في الدراسة الحالية من أنشطة ومهام كان الهدف الأساسي منها هو تحسين مستوي الرجاء وأبعاده الفرعية (طرق المسار والطاقة) ومن خلال هذه الأنشطة تم التركيز علي ماهية الرجاء، وكيفية تحديد الهدف، وكيفية التخطيط لتحقيق هذا الهدف من خلال طرق مسار مختلفة، ومحاولة التغلب علي العقبات التي تواجه الفرد أثناء سعيه نحو تحقيق الهدف، واستدعاء الطاقة العقلية للسعي والمثابرة حتي النجاح.

ولعل النشاط القصصي الذي تناول العديد من الأفكار الرجائية كان له بالغ الأثر في تنمية التفكير الرجائي، مع سعي الباحثة الدائم لجعل المشاركات يطبقن ما يقال علي أنفسهن، ويستخدمن استراتيجيات المراقبة الذاتية لمراقبة أفكارهن وانفعالاتهن ومحاولة دائمة لتصحيح الأفكار الخاطئة مع استدعاء طاقة عقلية تعمل بمثابة الدافع لمواجهة العقبات واختيار أفضل طرق المسار المؤدية لبلوغ الهدف. كما تم التركيز في جلسات البرنامج علي جوانب مهمة انعكست في نتائج البرنامج وهو (الرجاء يعني النجاح ولا يعني أبدا الفشل وإذا فشل الفرد فإن الرجاء يحثه علي جعل الفشل بداية نجاح)، (الرجاء يحقق السعادة)، (الرجاء يحقق الإنجاز الأكاديمي)، وتم مناقشة تلك الأفكار في ضوء الخبرات الشخصية والواقعية للطالبات يدعم ذلك الأنشطة القصصية التي تدعم تلك الأفكار الرجائية.

ثانيا نتائج الدراسة الأساسية ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

وينص الفرض الأول علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي قبل وبعد التجريب. وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين علي مقياس الإجراء الأكاديمي.

جدول (١٢) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية

في الدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي في التطبيقين القبلي والبعدي، وكذلك حجم التأثير.

| الاختبار | قبلي | | | بعدي | | | قيمة (ت) د.ح | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|---------------------------------|------|--------|-------|------|--------|-------|--------------|---------------|-------------|
| | ن | م | ع | ن | م | ع | | | |
| الدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي | ٢٦ | ٨٨,١١٥ | ٢,٨٧٥ | ٢٦ | ٦٤,٥٠٠ | ٢,٩٩٦ | ٣١,٢٩٤ | ٠,٠٠٠١ | ٠,٩٥ |

يتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي للإجراء الأكاديمي، كما أن حجم التأثير كبير مما يعني أن البرنامج التدريبي أدى إلي خفض الإجراء الأكاديمي، بمعنى عدم تحقق الفرض الأول وبذلك يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي في التطبيقين القبلي والبعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين علي مقياس الإجراء الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

جدول (١٣) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي في التطبيق البعدي، وكذلك حجم التأثير.

| الأبعاد | المجموعات | ن | م | ع | د.ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|-----------------------|-----------|----|--------|-------|-----|----------|---------------|-------------|
| الدرجة الكلية للإجراء | تجريبية | ٢٦ | ٦٤,٥٠٠ | ٢,٩٩٦ | ٥٠ | ٢٧,٩٣٢ | ٠,٠٠٠١ | ٠,٩ |
| | ضابطة | ٢٦ | ٨٧,٧٦٩ | ٣,٠١٠ | | | | |

ويتضح من جدول (١٣) يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي للدرجة الكلية للإجراء الأكاديمي لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، كما أن حجم التأثير كبير مما يعني فعالية البرنامج في خفض الإجراء الأكاديمي حيث تعبر الدرجة المنخفضة علي المقياس إلي إرجاء أكاديمي منخفض لدي أفراد المجموعة التجريبية. وتشير هذه النتيجة إلى عدم تحقق الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

وتتفق نتيجة الفرضين الأول والثاني مع التوجه الجديد الذي نادى به (Alexander & Onwuegbuzie, 2007) و (Ozer et al., 2009) في أنه يمكن السيطرة علي حالات الإجراء الأكاديمي بواسطة العمل علي تحسين مستويات الرجاء لدي الطلاب، وطرحا فكرة جديدة في كون الرجاء يعتبر استراتيجية مواجهة يمكن السيطرة من خلاله علي الإجراء الأكاديمي الذي يؤثر بالسلب في التحصيل الدراسي، ولعل تطبيق هذه الفكرة قد أتى بثماره في الدراسة الحالية.

واشتملت جلسات البرنامج التدريب علي مهارة إدارة الوقت، والتخطيط للهدف، واختيار طرق مسار بديلة عند مواجهة أي عقبات كل هذه المتغيرات تؤثر بشكل مباشر علي الإجراء، فالإجراء الأكاديمي ما هو إلا عدم تنظيم للوقت وعدم تحديد هدف معين وعدم وضع وقت معين ملزم لإنجاز المهمة، كما اشتمل البرنامج علي مناقشة الأسباب التي تؤدي إلي الإجراء الأكاديمي وكيف يساعدهم الرجاء في تغيير حياتهم، فالرجاء لا

يعرف المستحيل، وأوضحت لهم الباحثة أهمية إنجاز العمل في الوقت المحدد ومردود ذلك عليهم أكاديميا ونفسيا.

وبإمعان النظر فيما ينطوي عليه الرجاء والبرنامج الذي تم تقديمه للطلاب لوجدنا أن الرجاء يمنح الفرد السرعة في إتخاذ خطوات إجرائية والتخطيط والبحث في طرق المسار المختلفة وإختيار الأنسب منها للوصول للهدف وليس هذا فحسب بل يعطيه الرجاء طاقة تدفعه وإرادة تجعله لا يقف عند مواجهة العقبات بل يستطيع بدفع هذه الطاقة نحو الاستمرار وتعديل الاستراتيجية للوصول للهدف ومن ثم النجاح الأكاديمي، وليس هذا فحسب ولكن عندما يواجه الفرد خبرة فشل فإن الرجاء يمنحه الطاقة لتحويل هذا الفشل إلى محاولة نجاح، ويركز علي الجوانب الإيجابية ويحاول التغاضي عن النواحي السلبية، ومن خلال أنشطة البرنامج خاصة القصصية منها ركز علي هذه الجوانب وأهمية عدم إرجاء المهام وبدء المحاولة فورا، ومناقشة الآثار السلبية الناتجة عن تأجيل المهام، كذلك مناقشة الآثار النفسية الموجبة التي تتبع تحقيق الهدف ومن أهم هذه الآثار السعادة النفسية التي يشعر بها الفرد حينما ينجز هدفا.

وتعد نتائج الدراسة الحالية تأكيدا للتوجهات النظرية لكل من (Alexander & Onwuegbuzie, 2007) و (Ozer et al., 2009) التي وصفت علاجاً للإرجاء عن طريق تحسين الرجاء، وتري الباحثة أن الجانب الخاص بالطاقة (الإرادة) مهم جدا بالنسبة للبدء في المهمة والتخطيط للهدف وعدم الخوف من الفشل والابتعاد عن تجنب المهمة والمثابرة، واختيار طرق المسار الصحيحة ومواجهة العقبات حتي الوصول للهدف وتحقيق النجاح. فحينما توفر للفرد هدف يحاول الوصول إليه من خلال أفضل طرق المسار وتوفر لديه طاقة دافعية تحثه علي بلوغ الهدف يحاول اللابتعاد عن كل تأجيل لتنفيذ المهمة .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها، وينص الفرض الثالث علي أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية قبل وبعد التجريب. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين علي مقياس السعادة النفسية وأبعادها الفرعية.

جدول (١٤) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي، وكذلك حجم التأثير.

| الاختبار | قبلي | | | بعدي | | | قيمة (ت) د.ح | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|----------|------|---|---|------|---|---|--------------|---------------|-------------|
| | ع | م | ن | ع | م | ن | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------|----|--------|-------|---------|----|-------|--------|----|--------------------|
| ٠,٨٨ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ١٤,٠٣٥ | ٣,٥٩٥ | ٣٦,٧٣٠ | ٢٦ | ٢,٤٠٩ | ٢٤,٢٦٩ | ٢٦ | الاستقلال الذاتي |
| ٠,٧٣ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ٨,٢٠٧ | ٣,٩٢٧ | ٣٥,٣٠٧ | ٢٦ | ١,٦٢٣ | ٢٨,٠٧٧ | ٢٦ | التمكن البيئي |
| ٠,٧٧ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ٩,٢٧٥ | ٣,٤٠٥ | ٣٧,٣٤٦ | ٢٦ | ٢,٢٩٠ | ٢٩,٧٣١ | ٢٦ | التطور الشخصي |
| ٠,٧٧ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ٩,٣٢٧ | ٣,٥١٥ | ٣٥,٩٦١ | ٢٦ | ٥,٠٩٤ | ٢٣,٨٨٥ | ٢٦ | العلاقات الإيجابية |
| ٠,٨٦ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ١٢,٢٦٥ | ٣,٤٧٠ | ٣٧,٢٦٩ | ٢٦ | ٢,٣٨٧ | ٢٧,٥٣٩ | ٢٦ | الحياة الهادفة |
| ٠,٦٨ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ٧,٢٦٥ | ٣,٠١٦ | ٣٦,٦٩٢ | ٢٦ | ١,٤٧٦ | ٣١,٥٠٠ | ٢٦ | تقبل الذات |
| ٠,٩٦ | ٠,٠٠٠١ | ٢٥ | ٢٧,٤٨٣ | ٧,٩٦١ | ٢١٩,٤٦١ | ٢٦ | ٤,٩٥٥ | ١٦٥ | ٢٦ | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية، كما أن حجم التأثير كبير مما يعني أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسن السعادة النفسية وأبعادها الفرعية، بمعنى عدم تحقق الفرض الثالث وبذلك يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص الفرض الرابع علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية في التطبيق البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين علي مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

جدول (١٥) : قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية في التطبيق البعدي، وكذلك حجم التأثير

| الأبعاد | المجموعات | ن | م | ع | د.ح | قيمة (ت) | مستوى الدلالة | حجم التأثير |
|---------|-----------|---|---|---|-----|----------|---------------|-------------|
|---------|-----------|---|---|---|-----|----------|---------------|-------------|

| | | | | | | | | |
|------|-------|--------|----|-------|---------|----|---------|--|
| ٠,٨٢ | ٠,٠٠١ | ١٥,٢٠٠ | ٥٠ | ٣,٥٩٥ | ٣٦,٧٣٠ | ٢٦ | تجريبية | الاستقلال الذاتي |
| | | | | ٢,٢٣٢ | ٢٤,١١٥ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٦٤ | ٠,٠٠١ | ٩,٣٥٣ | ٥٠ | ٣,٩٢٧ | ٣٥,٣٠٧ | ٢٦ | تجريبية | التمكن البيئي |
| | | | | ١,٧٤٧ | ٢٧,٤٢٣ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٤٦ | ٠,٠٠١ | ٦,٤٦٣ | ٥٠ | ٣,٤٠٥ | ٣٧,٣٤٦ | ٢٦ | تجريبية | التطور الشخصي |
| | | | | ٢,٢٩٠ | ٢٩,٧٣٠ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٦٦ | ٠,٠٠١ | ٩,٩٥٠ | ٥٠ | ٣,٥١٥ | ٣٥,٩٦١ | ٢٦ | تجريبية | العلاقات الإيجابية |
| | | | | ٥,٠٩٣ | ٢٣,٨٨٤ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٧٤ | ٠,٠٠١ | ١١,٨٩٩ | ٥٠ | ٣,٤٧٠ | ٣٧,٢٦٩ | ٢٦ | تجريبية | الحياة الهادفة |
| | | | | ٢,٣٧٠ | ٢٧,٤٦١ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٦٠ | ٠,٠٠١ | ٨,٦٠٢ | ٥٠ | ٣,٠١٦ | ٣٦,٦٩٢ | ٢٦ | تجريبية | تقبل الذات |
| | | | | ١,٧٩٥ | ٣٠,٧٦٩ | ٢٦ | ضابطة | |
| ٠,٩٤ | ٠,٠٠١ | ٣٠,٢٥٨ | ٥٠ | ٧,٩٦١ | ٢١٩,٤٦١ | ٢٦ | تجريبية | الدرجة الكلية للسعادة النفسية |
| | | | | ٥,٠٩١ | ١٦٣,٣٨٤ | ٢٦ | ضابطة | |

ويتضح من جدول (١٥) يتضح أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي للدرجة الكلية للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية، كما أن حجم التأثير كبير مما يعني فعالية البرنامج في تحسين السعادة النفسية بمكوناتها. وتشير هذه النتيجة إلى عدم تحقق الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

وتتفق نتيجة الفرضين الثالث والرابع مع نتائج الدراسات التي هدفت لبناء برامج تدريبية قائمة على الرجاء في محاولة لتحقيق السعادة النفسية والرضا عن الحياة والتوافق الاجتماعي والأكاديمي، والتغلب على الإكتئاب واليأس وغيرها من المتغيرات السلبية مثل دراسات (Cheavens, 2004); (Steen, 2004); (Hons, 2004); (Feldman et al., 2006); (Karbasi, 2010); (Marques et al., 2011).

وتسترشد الباحثة بقول سيد عثمان (١٩٨٩: ٤٥-٤٦) إلى أنه مهما ساد في وجود الإنسان الفرد، وفي وجدان الأمة الجمع من أعراض اللامعنى والضياح ومهما غلب من تركيز النظر والاهتمام على المساوي والمثالب، مهما استبد بالإنسان من فقدان الثقة بالنفس وفقدان الثقة بالآخر، ومهما سيطرت دواعي السلب والقنوط وتكرار الفشل وخمود الإرادة مهما يكن من ظلمات هذا كله فإن الرجاء الإنساني باق في أية حياة وإن ذبلت. وبدء الاهتمام بالرجاء هو البدء في اتساع النظرة العامة لتري النور مع الظلمة

وفي تراحب الوجدان الجماعي ليفسح فيه مكانا للرجاء، فلا ينفرد اليأس بالهيمنة علي كل إحساس وكل تصور.

فالرجاء يعني السعادة النفسية فالحياة الهادفة إحدى محدداتها وفي نفس الوقت تمثل الأهداف قلب الرجاء، فحينما يحدد الفرد أهدافه ويسعي علي تحقيقها من خلال طرق مسار فاعلة يساعده ذلك علي الشعور بالسعادة لما حققه الفرد من إنجاز، وفي نفس الإطار يعطي الرجاء الفرد القدرة علي التعامل بإيجابية مع الأفراد الآخرين وهذا أيضا محدد من محددات السعادة النفسية.

وأشار سيد عثمان (١٩٩٦: ٩٤) إلي حالة الاستبشار التي تعد بمثابة الحالة الوجدانية المصاحبة لتحقيق الهدف والتي تدفع الفرد إلي السعي نحو المزيد من العمل والمثابرة، أي أنه عند تحقيق الهدف يصاحب ذلك حالة وجدانية موجبة يمكن وصفها بالسعادة النفسية التي يسعي الفرد في تحقيقها فالرجاء في الأدبيات النفسية مرادف لمعني السعادة والتفاؤل والإقبال علي الحياة ومواجهة الفشل والصعاب والتحدي ووضح تلك الفكرة (Snyder,2002) حيث يري أن الانفعالات الموجبة تتدفق من النجاح المدرك للسعي وراء الهدف وينتج هذا النجاح من المثابرة المستمرة حتي تحقيق الهدف، وقد أشار أيضا إلي التفكير الرجائي كوقاية أولية وثانوية ضد الضغوط والنتائج السلبية والمشاعر السلبية والتغلب علي المشكلات ودفع الذات للنجاح وتحقيق السعادة النفسية.

واشتمل برنامج الدراسة الحالي علي مكونات الرجاء (الطاقة - طرق المسار) وتم مناقشة الطلاب في كيفية الشعور بالسعادة عند التخطيط للهدف، وعند اختيار طرق مسار مناسبة لتحقيق الهدف، والشعور بالسعادة عند استدعاء الطاقة العقلية للمثابرة في تحقيق الهدف. كما تتضمن البرنامج تدريب الطلاب علي الحديث الذاتي الإيجابي وهذه الاستراتيجية تعمل علي أن يفكر الطلاب علي النواحي الإيجابية ومحاولة تجاهل النواحي السلبية، يركزون علي النجاح بدلا من الفشل، يفكرون في إسعاد أنفسهم ويسعون لذلك وبيتعدون عن الأفكار التي تسبب إزعاجا نفسيا لهم، كل ذلك كان له مردود في نتائج الدراسة الحالية من خلال درجات طلاب المجموعة التجريبية في درجات القياس البعدي للسعادة النفسية وأبعادها الفرعية مما يؤكد علي فعالية البرنامج الحالي في تحسين مستوي السعادة النفسية.

كما تناول البرنامج العديد من الأنشطة والاستراتيجيات التي تجعل الطلاب يركزون علي عناصر النجاح والعوامل التي تساعدهم علي التكيف البيئي ومتغيرات حياتهم اليومية، وهذا يمنح السعادة للفرد، كما أن الأنشطة القصصية التي تم عرضها في البرنامج تحتوي علي مواقف رجائية تكسب الطلاب كيفية تحديد أهدافهم ومسارات تحقيقها مع استدعاء

الإرادة لمواجهة العقبات وحتى تحقيق الهدف والشعور الإيجابي الذي يشعر به الفرد عند تحقيق أهدافه.

توصيات الدراسة:

يمكن تقديم مجموعة من التوصيات تتمثل في الآتي:

• توجيه نظر القائمين على التربية والمهتمين بالتعليم بأهمية الرجاء كقوة نفسية محفزة للأداء في المجالات الأكاديمية والحياتية المختلفة ودوره في الحد من النواتج السلبية وزيادة السعادة النفسية والرضا النفسي، وإمكانية بناء الرجاء في مستويات عمرية مختلفة.

• إعداد كوادر من المعلمين لديهم القدرة على الاستفادة من نظرية الرجاء والتدخلات القائمة على الرجاء داخل حجرة الدراسة وبناء بيئات ثرية تركز على الإيجابيات بدلًا من السلبيات لتنمية التفكير الرجائي والحد من بعض المظاهر السلوكية السلبية مثل الإرجاء الأكاديمي.

• إعداد برامج تربوية لمعلمي ما قبل الخدمة بهدف تأهيلهم وإعدادهم لمرحلة ما بعد التخرج، حيث يتم تدريبهم على تحديد أهداف واضحة ومحددة، ورسم الخطط والوسائل لتحقيقها، وكيفية إثارة الطاقة لتحقيق الأهداف، والنظر للعقبات كتحديات يمكن مواجهتها.

البحوث المقترحة:

• دراسة طولية لمعرفة الفروق في الرجاء والإرجاء الأكاديمي عبر المراحل العمرية المختلفة.

• الكشف عن فعالية البرامج القائمة على الرجاء في تحسين السعادة النفسية لدي عينة من ذوي صعوبات التعلم.

• بناء نموذج للعلاقة بين الرجاء والإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية والتحصيل الدراسي.

• دراسة تأثير أساليب التنشئة الوالدية في مستويات الرجاء والإرجاء الأكاديمي والسعادة النفسية.

• فعالية برنامج تدريبي قائم على الرجاء في تعديل المعتقدات اللاعقلانية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

أحمد محمد عبد الخالق، سماح أحمد الذيب، تغريد سليمان الشطي، وسوسن عباس (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، ١٣ (٤)، ٥٨١ - ٦١٢.

أحمد محمد عبد الخالق، وغادة عيد (٢٠٠٨). حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطبية. دراسات نفسية، ١٨ (٤)، ٥٨٧ - ٦٠٠.

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، مجلة الدراسات النفسية، ١٤ (٢)، ١٨٣ - ١٩٢.

السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببنها، ٢٠(٨١)، ٢٦٧-٣٥٠.

السيد محمد أبو هاشم، وسماح ممدوح القدور (٢٠١٢). صدق و ثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية و سعودية و سورية من طلاب الجامعة. [دراسات تربويه ونفسية : مجلة كلية التربية بالزقازيق](#) ، 75-، 101

أمال جودة، و حمدي أبو جراد، (2011)التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 24، 129 - 162.

أماني عبد المقصود عبدالوهاب .(2006)السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين.مجلة البحوث النفسية والتربوية(2)٢٥٠- 254

أميرة أحمد عبد المعطي .(2010)الرجاء :دراسة نظرية تحليلية إميريكية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.

بشير معمرية .(2012)معنى الحياة :مفهوم أساسي في علم نفس الإيجابي، المجلة العربية للعلوم النفسية، 34، 86-104.

حسن أحمد عمر عبد الله علام .(2008)محددات الإرجاء الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة .المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، (2) 24- 305-255

سالي صلاح عنتر .(2015)[فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة](#).مجلة الإرشاد النفسي، 44، 241 - 143

سناء سليمان .(2010)السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية.ط(1)، عالم الكتب للنشر :القاهرة.

سيد أحمد عثمان .(1989)التعلم عند برهان الإسلام الزرنوجي، ط2، القاهرة :الأنجلو المصرية.

سيد أحمد عثمان .(1996)التحليل الأخلاقي للمسئولية الاجتماعية، القاهرة :الأنجلو المصرية. 134 .

عبد الخالق، وغادة عيد .(2008)حب الحياة ومدى استقلاليتها أو ارتباطه بمتغيرات
الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة.دراسات نفسية(4) 18 ، - 587
600..

عبدالرحمن محمد مصيلحي، نادية السيد الحسيني .(2004)التلكؤ الأكاديمي لدي عينة
من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية .مجلة كلية
التربية جامعة الأزهر،126،144-55

عزت عبد الحميد محمد حسن .(2016)الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام
برنامج SPSS ١٨، القاهرة: دار الفكر العربي.

عطية عطية محمد سيد أحمد (٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز
والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية
السعودية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، ١٨، ١-٧٩.

فايقة أحمد عبدالعظيم (٢٠١١). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته ببعض مصادر الضغوط لدي
عينة من أعضاء هيئة التدريس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية،
المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين
شمس، ٢، ٥٤١-٦٠٠.

لطفى عبد الباسط إبراهيم (٢٠١٤).الإرجاء التكمي (الإيجابي) وتنظيم التعلم لدي طلاب
الجامعة. "المؤتمر العلمي الرابع - كلية التربية بشبين الكوم"، التربية
وبناء الإنسان في ظل التحولات الديمقراطية"، (٢٩- ٣٠ أبريل ٢٠١٤)،
٧٥-١٠٤.

مايكل أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبدالقادر يونس، عالم
المعرفة : الكويت.

محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٣)، الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى
طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣، (٧٩)،
٢٥٧-٣٣١.

معاوية أبو غزال (٢٠١٢). التسوييف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة
الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٨ (٢)، ١٣١-١٤٩

ثانيا: المراجع الإنجليزية:

Abdel-Khalek, A. M & , Lester, D. (2010). Personal and
psychological correlates of happiness among a

-
- sample of Kuwaiti Muslim students. *Journal of Muslim Mental Health*, 5, ٢٠٩-١٩٤ ،
- Abdel-Khalek, A. M., & Snyder, C. R. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 228-235.
- Alexander, E. S. & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a copying strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Arnau RC1, Rosen DH, Finch JF&Rhudy JL, Fortunato VJ.(2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: a latent variable analysis. *Journal of personality*, 75(1), 43-64.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5, 18-32.
- Berg, C. J.; Snyder, C. R. & Hamilton, N. (2008). The effectiveness of a hope intervention in coping with cold pressor pain. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 804-809.
- Buckles, A (1997): *Psychological Counseling in Community Colleges: student, Faculty and student personnel Professionals assessment of need*. D.A.I.A 58/06,
- Charlebois, K. J. 2007. *Doing tomorrow what could be done today: An investigation of academic procrastination* (Unpublished doctoral dissertation). Boston College, Chestnut Hill, Massachusetts, USA. Dissertation

Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering 68 (5-B): 3389.

- Cheavens, J. S.; Feldman, D. B.; Gum, A.; Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research, 77*, 61–78.
- Choi, J., & Moran, S. (2009). Why not procrastinate? development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology, 149*(2), 195–212.
- Davidson, O. B.; Feldman, D. B. & Margalit, M. (2012). A focused intervention for 1st-year college students: Promoting hope, sense of coherence, and self-efficacy. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 146*(3), 333–352..
- Davis, B. (2002). *Mediators of the Relationship Between Hope and Well-Being in Older Adults*, Unpublished Doctoral Dissertation, Graduate School New York, Rutgers the State University of New Jersey.
- Egan, S. (2011). *Promoting "hope" and well-being in adolescents following transition to secondary school*, Ph.D. Thesis, University of East London.
- Feldman, D. B. & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies, 13*, 745–759.
- Geffken GR1, Storch EA, Duke DC, Monaco L, Lewin AB, Goodman WK. (2006). Hope and coping in family members of patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal Anxiety Disorder, 20*(5):614–29.

- Guse, T., & Vermaak, Y. (2011). Hope, psychosocial well-being and socioeconomic status among a group of South African adolescents. *Journal of Psychology in Africa*, 21(4), 527-534.
- Hasnain, N.; Wazid, S. W. & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females IOSR. *Journal Of Humanities And Social Science* , 19, (2) , 44-51.
- Ho, S. M.; Ho, J. W.; Pau, B. K.; Hui, B. P.; Wong, R. S. & Chu, A. T. (2012). Hope-based intervention for individuals susceptible to colorectal cancer: A pilot study. *Familial Cancer, Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39
- Hons, C. J. P. (2004). *The design and evaluation of a hope enhancement programme for adults*, M.A. Thesis, North-West University.
- Karbasi, A. L. (2010). *A randomized clinical trial examining the effectiveness of a hope intervention for low SES children*, Ph.D. Thesis, Xavier University.
- Lopez, S. J. (2013). *Making Hope Happen: Create the Future You Want for Yourself and Others*. New York: Atria Books.
- Lopez, S. J.; Floyd, R. K.; Ulven, J. C. & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: helping clients build a house of hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications* (pp. 123-150). San Diego, CA: Academic Press.

- Lopez, S. J.; Snyder, C. R.; Magyar-Moe, J.; Edwards, L. M.; Pedrotti, J. T.; Janowski, K.; Turner, J. L. & Pressgrove, C. (2004). *Strategies for accentuating hope*. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 388-404). New Jersey: John Wiley & Sons
- Lyubomirsky, S. (2014). *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy but does*. New York: Penguin Press.
- Marques, S.C; Lopez, S.J. & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152.
- Mayhew, G. (1998.) *A comparison of selected treatment types with traditional- aged undergraduate procrastinators*. DAI.A 59104, P 1079.
- Murray, M.; Murray, L. and Donnelly, M. (2016). Systematic review of interventions to improve the psychological well-being of general practitioners Murray et al. *BMC Family Practice* 17:p36.
- Onwuegbuzie, A. (2004). *Academic Procrastination And Statistics Anxiety: Assessment And Evaluation In Higher Education*, 29(1) , Retrieved from www.informaworld.com/H smpp/content~content.
- Özer, B.U.; Demir, A. & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149 (2), 241-257.

Parker PD; Ciarrochi J; Heaven P; Marshall S; Sahdra B; Kiuru N, (2015) Hope, friends, and subjective well-being: a social network approach to peer group contextual effects.). *Child Development* 86 (2) , 642-650.

Proctor EK, Landsverk J, Aarons G, Chambers D, Glisson C, Mittman B(2009). Implementation research in mental health services: An emerging science with conceptual, methodological, and training challenges. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. 36(1):24-34.

Rakes,G.C.& Dunn,K.E.(2010). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 9(1),78-93.

RYFF ,C. & Singer,B.H (2008).Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9:13-39.

Sarıçam,H. (2014). Subjective Happiness and Hope artículo:. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694.

Sarıcaoglu, Halim; Arslan, Coskun(2013).An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion Educational Sciences: *Theory and Practice*, v13 n4 p2097-2104 Aut 2013. 8 p.

- Satici,S.A.(2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Schubert, W & Stewart, D (2000): Overcoming the Powerlessness. *Guidance & Counseling*. 16(1), 39-93.
- Scott,T&Snyder,C.(2005). Getting Unstuck: The Roles of hope finding meaning and Rumination in the Adjustment to Bereavement College students. *Death Studies*, 5(29), 58 - 435.
- Snyder, C.R.(1994). *Hope and optimism, Encyclopedia of Human Behavior*, 2,535-542.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-359.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275
- Snyder, C,R.; Ilardi, S.S.; Cheavens, J.; Michael, S.T.; Yamhure, L. & Sympson, S.(2000). The role of hope in cognitive behavior therapies, *Cognitive Therapy and Research*, 24, 747-762.
- Snyder, C. R.; Cheavens, J. S. & Michael, S. T. (2005). Hope theory: History and elaborated model. In J. Elliot (Ed.), *Interdisciplinary Perspective on Hope* (pp. 101-118). New York: Nova Science.

- Snyder, C. R.; Feldman, D. B.; Shorey, H. S. & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298–316.
- Snyder, C. R.; Harris, C.; Anderson, J. R.; Holleran, S. A.; Irving, L. M.; Sigmon, S. T.; Yoshinobu, L.; Gibb, J.; Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach*. Ph.d Fordham University, Available at : Prouquest Database.
- Springer, K.W; Hauser, R.M & Freese, J. (2006). *Bad news indeed for RYFF'S six factor model of well being*. Forthcoming in Social Science Researchkspringe@ssc.wisc.edu.
- Staats S., C. D., Kaffenberger J. (2007). *Sources of happiness and stress for college students: a replication and comparison over 20 years*. Psychol. Rep. 101, 685–696 10.2466/PR0.101.7.685–696
- Steen, H. J. (2004). *Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population*. Ph.D. Thesis, University of Mississippi.
- Tripathi, S.R.; Pragyendu, A.K. and Dara, P. (2015). Role of self-efficacy and hope in academic procrastination among undergraduate students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 376–379.

- Todd, J.; Karen, E.; Jesse, L. & Densise, H. (2003). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of Midwestern college students, *Education, 124*, 316-320
- Valle ,M.F ; Huebner ,S.,& Suldo,S.M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology 44*, 393 – 406.
- Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished MA, Carleton University, Canada.
- Weis, R. & Speridakos, E. C. (2011). A meta-analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 1(5)*, 1-16
- Weiss LA; Westerhof GJ; Bohlmeijer ET(2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *Plos One [PLoS One, 11 (6)*, 1-16.
- Wilson, A.& Somhlaba, N. Z.(2016). Psychological Well-Being in a Context of Adversity: Ghanaian Adolescents' Experiences of Hope and Life Satisfaction. *Africa Today, 63 (1)* , 85-103.