



مركز أ. د. احمد المنشاوى
للنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية
=====

برنامج إرشادي الكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم

إعداد

أ.م. د. نجوان عباس همام

أستاذ علم نفس الطفل المساعد

بقسم العلوم النفسية بكلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة أسيوط

Nagwan.hamama@edu.aun.edu.eg

أ.د/ نبيل حسن الجباس

أستاذ علم نفس الطفل

وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة السابق
جامعة المنيا

nabilelgabbas73@gmail.com

أ/ أمل مصطفى إمام على

درجة الماجستير في التربية (تخصص رياض الأطفال)

قسم العلوم النفسية - كلية التربية الطفولة المبكرة- جامعة أسيوط

amlmola566@gmail.com

﴿المجلد الأربعون- العدد الثانى عشر- جزء ثانى- ديسمبر ٢٠٢٤ م﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم من خلال برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي؛ وذلك لتحسين مستوى الرفاهية وكذلك لتنمية الشعور بالرضا، من خلال تخفيف الضغوط النفسية التي يعانون منها، وإظهار المشاعر الإيجابية وتكوين العلاقات الاجتماعية وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة، واعتمدت الدراسة على المنهج " شبه تجريبي " القائم على تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وبلغت عينة الدراسة التجريبية (٢٨) أسرة، وقامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة وهي: ومقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال، و برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، وخلصت العديد من التوصيات منها: ضرورة تدريب القائمين على رعاية أطفال الروضة من معلمات وإداريات على تفهم الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتفهم احتياجات المرحلة العمرية، ضرورة تقديم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي – الرفاهية النفسية – أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم.

Study Title: A an electronic counseling program based on positive psychology techniques to improve the psychological Well-being of families of kindergarten children with learning disabilities.

Pro.Dr.Nabil Hassan Al-jabbas

Professor of child psychology
Psychology

And former Dean of the College of
Sciences, College of

Early Childhood Education

Minya University

nabilelgabbas73@gmail.com

Dr.Nagwan Abbas Hammam

Assistant Professor of Child

Department of Psychological

Early Childhood Education

Assiut University

Nagwan.hamama@edu.aun.edu.eg

Researcher name: Aml Mostafa Emam Ali

Study Place: Psychological Sciences Department- Faculty of Education
Early childhood -Assiut University Supervisors

Degree: Master's degree in Education (Major in Early Childhood
Education

amlmola566@gmail.com

Abstract

The current study aimed to improve the psychological well-being of families with kindergarten children with learning difficulties through an electronic counseling program.. The study utilized a quasi-experimental method based on a pre-post single-group design. The experimental sample consisted of 28 families and included tools and materials such as a psychological well-being scale and an electronic counseling program based on some positive psychology techniques. The study concluded that the program based on positive psychology techniques effectively improve the psychological well-being of families with kindergarten children with learning difficulties. The study ended with some recommendations such as.

Keyword: Positive psychology techniques- Psychological Well-being -
Families of kindergarten children with learning disabilities

المقدمة:

أن وليد الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة احد شرائح الاطفال التي تهتم بها المجتمعات والامم ، ويحظى مجال ذوي الاحتياجات الخاصة باهتمام ملحوظ في السنوات الأخيرة ويرجع لاقتناع المجتمعات بأن ذوي الاحتياجات الخاصة كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة والنمو بأقصى ما تمكنهم من قدراتهم وطاقاتهم، حيث أصبحت قضية الإعاقة قضية حقوق وواجبات (أحمد، ٢٠١٦).

ومن هنا تحتاج الأسر إلى العديد من الخدمات الإرشادية التي تؤهلها للعمل بكفاءة مع أطفالهم والتعامل بفاعلية مع هذه الضغوط، ويعتبر الرفاهية النفسية مفهوم بارز في علم نفس الإيجابي وهو مؤشر هام للصحة النفسية والجسدية للفرد والحالة الوجدانية التي يتمتع بها وتشير غالبية الدراسات أن الرفاهية النفسية تتأثر بالدوافع الداخلية والخارجية والكون والنظام الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي (Kulaksizoglu & Topuz, 2014).

ويعد علم النفس الإيجابي احد التوجيهات الحديثة في دراسة الشخصية حيث يتمثل في الغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل الرضا والامتنان، والتفاؤل، والاعتراف بالفضل، والصفح، وحب الاستطلاع، في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية وتنمية كفاءتهم الذاتية (عطا الله، عبد الصمد، ٢٠١٣).

مشكلة الدراسة:

اتضحت مشكلة الدراسة من خلال الشواهد الآتية:

أولاً: من خلال خبرة الباحثة: في التدريب الميداني لمدة عامين كمعلمة رياض الأطفال أكثر من ثلاث سنوات من خلال ملاحظتها غير المقننة لمعاناة اسر الاطفال، من العديد من المشكلات وعدم تفهم الكثير من الطاقم الإداري لحاجات الطفل والضغوط النفسية مع التي يمرون بها .

أشار العديد من الباحثين (علي، مصطفى، ٢٠١٢) إلى أهمية الإرشاد وبرامجه في إحداث التغيير الإيجابي في سلوك الأفراد والعمل على خلق جو مناسب للتعليم والتعلم، والمحافظة على الصحة النفسية للأفراد وتحقيق التوافق النفسي، ودعم وتفعيل حلقة الوصل بين الأسرة والروضة بهدف التوصل الى حل المشكلات، وتدعيم وبناء شخصية سوية لدى الأفراد، وتطوير امكانيات الأفراد . وأشار الدبوس (٢٠١٨) و (Moradi et al 2020) إلى أهمية

البرامج الإرشادية في تقدير واحترام الذات والشعور بالتقبل ولكل فرد دافع في تحقيق الذات وامكانيات قد تسهم في تحقيق الدافع ، والارشاد النفسي يقدم لهم المساعدات اللازمة من خلال العمليات الإرشادية، فيعرفهم بقدراتهم و امكانياتهم ويعمل على تنميتها ومن ثم يكون مفهوما إيجابياً وواقعياً لذواتهم مما يساهم إيجابياً في تحقيق ذواتهم وشعورهم بالتقبل، كما أكد علي الاستمرار في الشعور بالرضا وتحقيق الصحة النفسية من خلال إحساسه بالرضا والتكيف السوي السليم مع نفسه.

وأُسفرت دراسة الفنجري (٢٠٠٨) و مجدي (٢٠١٣) و المشابقة (٢٠١٥) و عوني (٢٠١٧) على فاعلية استخدام فنيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل وإيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق تنمية الأمل والسعادة لدى الأفراد حتى يستطيعوا مقاومة الألم والظروف، وأن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الإيجابية والتفاؤل لديهم مستوى منخفض من قلق المستقبل، و أن علم النفس الإيجابي يركز علي الجوانب الإيجابية وتطوير ما يسمى الحياة الطيبة او الجيدة لدى الأفراد.

كما أوضح ياسين وآخرون (٢٠١٥) وأبو زيد وآخرون (٢٠١٩) أهمية الرفاهية النفسية في تحقيق الذكاء الانفعالي، والحالة المزاجية الإيجابية، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالي من الرفاهية النفسية بمكوناتها الستة يحققون مستوى من العلاقات الإيجابية، والذكاء الانفعالي ، وأيدت نتائجها إلى وجود علاقة طردية بين اداره الذات والسعادة، فكلما نجح الفرد في إدارة ذاته أدى ذلك إلى شعور الفرد بالسعادة.

ويمكن أن تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

□ ما فاعلية برنامج ارشادي الكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى اسر اطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم؟

وينبثق من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية، وهما:

- ما الفرق بين القياس القبلي والبعدي لدى برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية.
- ما الفروق بين القياسين البعدي والتبقي لدى أسر الأطفال في برنامج الإرشادي الإلكتروني.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- ١- تعزيز وتدعيم الرفاهية النفسية لدى الأسر.

٢- زيادة فاعلية الجوانب الإيجابية لدى الأسر، وذلك للوصول إلى مرحلة الرضا عن الحياة.

٣- التحقق من استمرارية البرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية.

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة عن أهمية الموضوع، حيث تسعى هذه الدراسة إلى التحقق من برنامج إرشادي إلكتروني قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، وهذا ينطوي على أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية .

أولاً: من الناحية النظرية:

لقاء الضوء علي مفهوم الارشاد الإلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، وتعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات كلاً للمتغيرين وتتبع أهمية الدراسة في أهمية متغيرات الإرشاد الإلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي والرفاهية النفسية، كما تسهم نتائج الدراسة في زيادة الرصيد العلمي في مجال الإرشاد الإلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لأسر أطفال صعوبات التعلم، ومواكبة الدراسات الحديثة التي تهتم بالمتغيرات التي تخص الجوانب الإيجابية للأسر، والمتمثلة في الدراسات الحالية في متغير الرفاهية النفسية، وإثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من الأبحاث،

ثانياً: من الناحية التطبيقية:

إعداد برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، وتقديم مقياس الرفاهية النفسية للأسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، ويمكن الاستفادة بنتائج هذه الدراسة وتوظيفها في مجال التربية الخاصة، وتزويد الأسر بما تحويه هذه الدراسة من معلومات والعمل على إكساب وتدريب الأسر على مهارات التعامل مع أطفالهم ومحاولة إفادة المؤسسات التي تقوم بتدريب الأسر ببرامج الإرشاد الأسري لذوي الاحتياجات الخاصة وتحسين مستوى الخدمة المقدمة لديهم، وتعد هذه الدراسة مدخلاً لإجراء دراسات مستقبلية للأسر وتنمية مهاراتهم التي يجب أن يتقنهم في التعامل مع أطفالهم.

محددات الدراسة:

- محدّدات بشرية: تم إجراء الدراسة على مجموعة من أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم ويبلغ عددهم (٢٨) أسرة .
- محدّدات زمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤ .
- محدّدات مكانية: تم تطبيق برنامج الدراسة الالكتروني على تطبيق التليجرام.
- محدّدات موضوعية: تناولت الدراسة الحالية موضوعها المتمثل في: فاعلية برنامج إرشادي الكتروني لتنمية الرفاهية النفسية لدى أسر اطفال من ذوي صعوبات التعلم النمائية، وتم استخدام أبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية ، النمو الشخصي ، الغرض من الحياة، قبول الذات ، العلاقات الاجتماعية، الإتيقان البيئي)، وبعض فنيات علم النفس الإيجابي (الانفعالات الإيجابية، التدفق، نمو الذات، التفاؤل).
- أدوات الدراسة: تتمثل الأدوات التي تستخدمها الدراسة الحالية فيما يلي:
- مقياس الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة).
- برنامج ارشادي الكتروني قائم علي بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية لدي أسر اطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة).

مصطلحات الدراسة:

برنامج ارشادي أسري Family counseling program :

هو أحد أساليب الإرشاد النفسي، الذي يستخدم مع مجموعة صغيرة من الافراد يتراوح عددهم من ٨-١٥، ويتم اختيارهم بحيث يشتركون في مشكلة متشابهة، ويتلقى الافراد مجموعة من المهارات للتعامل مع الصعوبات التي يواجهونها من خلال البرنامج المخطط والمصمم علمياً (Corey, 2010).

الإرشاد الإلكتروني الأسري Family electronic counseling :

توظيف المرشد لتطبيقات التواصل الاجتماعي التي تشمل علي استخدام البريد الالكتروني او الارشاد عبر مواقع الأنترنت في تقديم الخدمات الارشادية للمسترشدين (Williams et al, 2009).

علم النفس الإيجابي positive psychology :

فرع من فروع النفس يؤكد على دراسة كل ما شأنه ان يؤدي إلى تحسين الاداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق او حدود الصحة النفسية، وهو الدراسة العلمية للانفعالات الإيجابية والسمات الشخصية والمؤسسات الإيجابية التي تمكن الأفراد من الإحساس بالرفاهية والسعادة في الحياة العامة (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

وتعرفه الباحثة إجرائياً:

هو العلم الذي يهتم بالنواحي الإيجابية في الشخصية، يركز على تحسين الاداء الوظيفي للإنسان ، ويقوم بتنمية المهارات لجميع الأفراد من أجل الوصول إلى الهدف ، والنمو السوي لمقاومة الضغوط، والاضطرابات، ويهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للأفراد.

الرفاهية النفسية Psychological Well-Being :

ولقد أصبح مفهوم الرفاهية النفسية أحد المجالات الهامة والأساسية في علم النفس الإيجابي، فهو يعد مفهوماً مهماً للصحة العقلية الفردية، ويهدف إلى الرضا عن الحياة، وتطوير العلاقات الإيجابية، وكافح مع الحياة لضمان التطور الشخصي على أساس قبول الذات من خلال إيجاد علاقات إيجابية، ومن خلال الشعور بالتعاطف والحب والثقة (حمورى وآل دلهم، ٢٠٢١).

صعوبات التعلم النمائية Learning disabilities developmental :

هي قصور في الوظائف الدماغية والعمليات العقلية والمعرفية التي يحتاجها الطفل في تحصيله الأكاديمي، ويمكن تقسيمها إلى نوعين صعوبات أولية مثل: الانتباه، والادراك، والذاكرة، وصعوبات ثانوية مثل: التفكير والكلام، والفهم أو اللغة الشفهية، وقد توجد صعوبات التعلم النمائية لدى الطفل في مجالات أساسية ثلاث هي: النمو اللغوي، والنمو المعرفي، ونمو المهارات البصرية الحركية (كريم، ٢٠٠٩).

الأطار النظري للدراسة

المحور الأول: علم النفس الإيجابي

هو ذلك الفرع من علم النفس الذي يقوم بدور كبير في تقويم وتنمية شخصيه الفرد وتنمية جوانب القوة لديه، وبالتالي يسهم في تحصينه، مما قد يواجهه ويفتح مجالاً للتركيز والإبداع والتحمل والثقة بالنفس والمرونة في التعامل مع مشكلات التي تواجهه من مشكلات (خليل وآخرون ، ٢٠١٣).

كما يشير (Sattler & Smith, 2020) إلى انه نهج علمي لدراسة الأفكار والمشاعر والسلوك البشري مع التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف، وبناء الخير في الحياة بدلاً من إصلاح السيئ، وهو الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية والخصال الشخصية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة بالإضافة إلى ما كان بالفعل.

اما كما (يونس، ٢٠١٨) فيشير اليه على انه هو علم الاقتدار والسعادة والانفعالات الإيجابية، وإذا كان لانفعالات القلق والاكتئاب والتوتر والخوف أثر على سلوك الإنسان وظيفه قد تكون إيجابية في حماية الإنسان أو سلبية في عجز الإنسان، فإن المشاعر والانفعالات الإيجابية كالسعادة والبهجة لها وظائف وأثر كبير على سلوك الإنسان وإنجازه وإنتاجه.

ويبين (دبلة، ٢٠١٧) أنه وهو دراسة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات السلوكية والنفسية، إضافة إلى دراسة كل العوامل التي تجعل الحياة الإنسانية جدير بأن تعاش، والعمل على بناء سمات الإيجابية التي تساعد الأفراد على التحمل، والاستفادة منها في الصحة والعلاقات والعمل.

اهداف علم النفس الإيجابي

مما سبق يتضح أن علم النفس الإيجابي هو العلم الجديد للسعادة الذي يجب عن اسئلة تتعلق بمعني الحياة وطيب الحياة والمسارات تحقيقها والذي يهدف إلى تحقيق الشعور بالرضا كما يفيد في ميدان الإرشاد النفسي وفي تنمية القوي البشرية وتوضح الأهداف فيما يلي:

يسعي هذا العلم إلى تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة إيجابية (Easterbrook, 2001).

كما أنه له دور هام في عملية العلاج النفسي بما يقدمه من تكنيكات إيجابية وهو ما يسمى بالعلاج النفسي الايجابي القائم علي الاهتمام بالسمات الإنسانية الإيجابية إلى جانب اهتمام بعلاج نقاط الضعف وتنمية مناطق القوة، ويكشف المبادئ والسمات الإيجابية في شخصية الفرد وتنميتها والتأكد عليها حتي تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد وتهديدات وإحباطات في سياق حياه اليومية . (Littile, 2004)

الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي هو تشخيص الاضطرابات وتصنيفها وعلاجها ، ويلعب دورًا أكثر فاعلية في عملية الوقاية بمستوياتها المختلف سواء من حيث سعيه نحو تحسين نوعية الحياة وتعديل الظروف السالبة التي تحيط بالفرد، أو من خلال العمل على الحيلولة دون حدوث الانتكاسة أو ارتداد خاصة في حالة الاضطرابات والمشكلات التي يتم علاجها، ومن هنا يشير الفنجري (٢٠٠٨) ان له العديد من الاهداف التي يمكن تصنيفها كما يلي:

أهداف إنمائية: والتي تتضمن العمل على تنمية قوة الإنسان وقدراته على مواجهه .

١- **أهداف وقائية :** بمعنى العمل قدر الإمكان على وقاية الإنسان من الوقوع تحت دائرة الاضطرابات والمرض والانحراف.

٢- **أهدافًا علاجية:** ويتضمن ذلك تشخيص وتصنيف وعلاج ما يوجد لدى الفرد من اضطرابات نفسية باستخدام مناهج علم النفس المتعددة.

أهمية علم النفس الإيجابي

أن علم النفس الإيجابي يهتم لدراسة السلوك الإنساني من وجهة مختلفة اختلافاً جوهرياً عما ساد في دراسات علم النفس، الا انه تتكامل معها للوصول إلى فكرة شمولية عن طبيعة السلوك، وبالتالي فهمه والتمكن من ضبطه والتحكم فيه نحو الوجهة المرغوبة، ولذلك يقوم علم النفس الإيجابي برعاية اهتمامات رئيسية أبرزها سليجمان في كتاباته واهمها:

٢- **فهم الانفعالات الإيجابية :** والتي ترتبط بعلم النفس الانفعالي.

٣- **فهم الخصائص الفردية والإيجابية:** ويشتمل على دراسة القوى الفضائل، مثل القدرة على الحب، والعمل، والإبداع، والأمانة، والحكمة.

٤- **فهم المؤسسات الإيجابية:** من خلال دراسة مصادر القوى التي تعزز تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية، والإيثار، وعمل الفريق.

٥- **تعلم المشاعر الجيدة** بتكرارها بتعمق ليسهل استدعائها.

٦- **تعلم الخبرات الإيجابية المكثفة، وربطها بالشخصية عقلياً وعاطفياً** ليسهل استدعائها والتحكم بها.

٧- **ويتم ذلك كله من خلال تنمية التفكير الإيجابي، الذي يرفع الوعي والإدراك عند الأفراد بأهمية التوجه إلى الأداء الأمثل للمهارات العقلية، والسلوكية، والتحكم بالانفعالات** (عبدالجواد، ٢٠١٤).

المحور الثاني: الرفاهية النفسية :

وتعد الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، ويعتبرها البعض مرادفًا للسعادة، وإن كان البعض الآخر يري أن السعادة والرفاهية النفسية مترادفين، بينما تعتبر الرفاهية النفسية مفهومًا متباينًا عنهما ، والرفاهية النفسية هي شعور عام بالسعادة طبقاً لنموذج رايف المكون من ستة أبعاد فرعية هي الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، النضج الشخصي والسيطرة على البيئة. (kapikran, 2011)

كما تعني الشعور بانفعال جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس جودة الحياة، ومن هذه الوجهة، فإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأفراد في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات هي ردود الأفعال في تقييم الافراد تجاه الاحداث والامزجة والاحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الافراج حياتهم الخاص. (Nona et al , 2010)

ويعرفها حجازي (٢٠١٢) على أنها الشعور العام بالسعادة حسب نموذجها المكون من ستة أبعاد فرعية ويعكس كل بعد في هذه الأبعاد التحديات المختلفة التي يصادفها الفرد في عملية النمو والارتقاء، وهي من المطالب الهامة التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها في هذه الحياة، فالعيش في هناء وسعادة من الأمور التي تدفع الشخص لمواجهة الصعوبات وتحملها والقدرة على التعايش معها.

ثانياً مفاهيم ذات الصلة بمفهوم بالرفاهية النفسية:

١- الرفاهية النفسية: وتعرف بأنها أسلوب حياة متوجهة نحو الحالة الفضلي من الصحة والعافية حيث يتكامل كل من الجسد والذهن والروح عند الشخص بغية الوصول إلى عيش حياة أكثر غني ورضا ضمن البيئة الإنسانية والطبيعية (حجازي، ٢٠١٢).

٢- الصحة النفسية: عرفت منظمة الصحة العالمية أنها ليست مجرد غياب المرض العقلي ولكنها عبارة عن وجود حالة من الرفاهية يدرك الفرد من خلالها قدراته، ويستطيع أن يتغلب علي ضغوط الحياة الطبيعية وأن يعمل بشكل مثمر ومنتج ومثمر، وأن يتمكن من المشاركة في مجتمعة، ويجمع هذا المدخل بين اتجاهي المرض والصحة الإيجابية (يونس، ٢٠١٥).

٣- السعادة: وهي تشير إلى مجموعة من المؤشرات التي تعكس الاحساس بالنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقة إيجابية مع الآخرين، والإحساس بقيمه الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام، أن الرفاهية النفسية أكثر من شعور بالسعادة فهي بالإضافة للرضا عن الحياة والسعادة فهي تعني تطوير الفرد (Dodge et al, 2012).

٤- **جودة الحياة:** وهى المستوى الذي يعيش فيه الإنسان في البيئة كالنقل في البيئة المادية ويشتمل على مؤشرات موضوعية مثل الدخل، العمل، والخدمات المتاحة في البيئة كالنقل والسكن (عبدالخالق، ٢٠١١).

٥- **الرضا عن الحياة:** تعتبر الرضا عن الحياة أحد المكونات الأساسية لمفهوم الرفاهية النفسية وهي مدي تقبل الفرد واقتناعه بحياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي (الحربي والشوربجي، ٢٠١٢).

خصائص الرفاهية النفسية

تعد رفاهية الفرد من العوامل التي تحسن مستوى الحياة في مجالات الصحة وطول العمر، العمل، الدخل، العلاقات الاجتماعية والفوائد المجتمعية وتوضح خصائص الرفاهية النفسية كما أوضحها المحفوظ (٢٠١٨) فيما يلي:

*شمولية المصطلح حيث أنه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية، لا يركز فقط على الجوانب المرضية ، بل يتناول أيضاً أسباب لوجود فروق بين الأفراد في مستويات السعادة.

*تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض أن الإطار الخارجي هذا المرجع لتقدير الهناء على الرغم من أن معايير الصحة العقلية تبحث عن الخارج (النضج، الوراثة، الاستقلالية)، ولكن تقاس من خلال الإدراك الذاتي للفرد حيث أن هذا المجال يضع النقل لإدراك الأفراد لحياتهم.

*هذا المجال يركز على الحالة طويلة المدى و يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة .

مهارات الرفاهية النفسية

ان الرفاهية النفسية تتكون من ثلاث مهارات هي:

اشار إبراهيم (٢٠١٩) إلى أن الرفاهية النفسية لها مهارات ثلاثة وهي:

١- **الرضا عن الحياة:** يمثل الرضا عن الحياة المكون المعرفي للرفاهية النفسية والذي يشير إلى التقييم المعرفي لحياة الفرد، وهو يعتبر حكماً تقييمياً.

٢- **الوجدان الموجب:** يمثل الوجدان الموجب أحد المكونات الوجدانية للرفاهية النفسية والذي يمثل مستويات متباينة الدرجة مثل الانفعالات السارة.

٣- **الوجدان السالب:** يمثل الوجدان السلب أحد المكونات الوجدانية للرفاهية النفسية والذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة.

أدوات الدراسة:

ويتكون اداه الدراسة ومادتها من

١- برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة).

٢- مقياس الرفاهية النفسية للأسر صعوبات التعلم (إعداد الباحثة).

أولاً: إعداد برنامج إرشادي الكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحثة).

أ-إعداد البرنامج:

تم الإطلاع على الإطلاع على الإطار النظري في الفصل الثاني والاطلاع على الدراسات المختلفة، والدراسات التي تناولت برامج إرشادية، كدراسة النمر، والمصري (٢٠١١)، ودراسة على، مصطفى (٢٠١٢)، جولتان (٢٠١٥)، دراسة الدبوس (٢٠١٨)، وكذلك حتمية ضرورة تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، ذلك لتنمية الشعور بالرضا بالنفس، والاستقلالية في التعامل مع أطفالهم، واستخدمت الباحثة بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية وطرق التعامل مع أطفالهم.

ب-أهمية البرنامج:

تتبع أهمية البرنامج المستخدم في الدراسة من أهداف علم النفس الإيجابي والتي تتمثل في:

- تنمية الرفاهية النفسية لدى الأسر وتحسينها.
- مساعدة الأسر في تعليم الفنيات و مساعدتهم في الشعور الرضا بالنفس والتعامل مع الأطفال.
- مساعدتهم في اتباع الفنيات مدى الحياة مع تطويرها والتخلص من الضغوط والصعوبات.

ج-الهدف العام من البرنامج:

يتمثل الهدف العام للبرنامج في تحسين مستوي الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم، من خلال استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي المتمثلة في الانفعالات الإيجابية، والتدفق، والتفاؤل، تقبل الذات.

ثانيًا: إعداد مقياس الرفاهية النفسية لأسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم (إعداد الباحثة).

أ- الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الأسر.

ب- خطوات إعداد المقياس:

للوصول إلى الصورة النهائية للمقياس:

القراءة و الإطلاع قامت الباحثة بالاطلاع على الإطار النظري والعديد من الدراسات السابقة التي توافر فيها اختبارات ومقاييس الرفاهية النفسية كدراسة رايف ودراسة المنشاوي (٢٠١١) ، ودراسة (Burrus 2012)، ودراسة الهنداوي؛ والطحان (٢٠١٨)، ودراسة (Hasnain et al 2014).

- وتم إعداد المقياس في صورة عبارات، وأعطى لكل عبارة ثلاثة بدائل.

ج- تحديد طريقة القياس:

تم تطبيق المقياس الكتروني بشكل فردي.

د- تعليمات تطبيق المقياس:

لإجراء المقياس وتطبيقه على الأسر بصورة صحيحة روعي فيه صياغة التعليمات في صورة محددة وواضحة وقد تضمن هذه التعليمات ما يلي:

- ضرورة تطبيق المقياس مع الأب أو الأم في مكان هادئ خال من المثيرات وبعيدًا عن الضوضاء والتشتت.

• تسجيل البيانات الخاصة بكل فرد قبل البدء في الإجابة عم المقياس.

• ضرورة الإجابة عن جميع الأسئلة.

• تؤكد الباحثة على أن يختار كل فرد الإجابة التي تعبر عنه بشكل صحيح.

أ- الصدق البنائي Construct validity:

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس الرفاهية النفسية تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis، حيث بلغ عدد افراد العينة

الاستطلاعية (١٢٠)، وتم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المحاور الاساسية الأساسية Principal Axis Factoring ، وقد بلغت قيمة (6959.036) Bartlett's test بدرجات حرية قدرها (٩٤٦) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبلغت قيمة 0.862 (Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test وهي قيمة اكبر من ٠.٨، وتم الابقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، مع اعتبار ان الفقرة تكون متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠.٣) وبناء على ذلك تم استخراج (٦) عوامل فسرت نسبة (٥٦.٢٨%) من التباين الكلي للمقياس، اجري التدوير المائل بطريقة برومكس Promax، والجداول (٢) و(٣) و (٤) توضح تشعبات فقرات مقياس الرفاهية النفسية على العوامل الستة قبل وبعد التدوير:

جدول (٥)

مصفوفة العوامل قبل التدوير وفق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الرفاهية النفسية

(ن=١٢٠)

الفقرات	العوامل المستخرجة					
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	٠.١٦٣	٠.١٣٠	٠.١٧١	٠.٤١٤	٠.١٥١	٠.٢٦٣
٢	٠.٢٨٤	٠.١٠٧	٠.١١٠	٠.٦٥٩	٠.١٤٣	٠.١٢٧
٣	٠.٣٦٧	٠.٠٢٠	٠.١٨٥	٠.٦١٠	٠.٠٥١	٠.٢٦٦
٤	٠.٣٥٤	٠.٠٢٣	٠.١٨٥	٠.٧١٦	٠.٠٠٥	٠.٠٩٠
٥	٠.٣١٨	٠.٠٦٥	٠.١٤٢	٠.٦٨٣	٠.٠٦٨	٠.١٧٠
٦	٠.٠٤١	٠.١٦٠	٠.٠٠٩	٠.٦٤٣	٠.٠٦١	٠.٢٧٩
٧	٠.٠٠٧	٠.٠٨٩	٠.٠٦١	٠.٥٩٣	٠.١٤٨	٠.٦٢٤
٨	٠.٣١٩	٠.٢٦٢	٠.٣٤٩	٠.٦٣٦	٠.٠٤٤	٠.٠٩٣
٩	٠.٠٠٦	٠.١٢٣	٠.٠٧٣	٠.٥٢٩	٠.٢٠٣	٠.٦٥٣
١٠	٠.٣٣٥	٠.٢٧٦	٠.٣٦١	٠.٥٩٨	٠.٠٦٣	٠.١١٤
١١	٠.٢٧٢	٠.٠٨١	٠.١٧٧	٠.٧٠٤	٠.٠٤٧	٠.٠٢٤
١٢	٠.٣٤٤	٠.٠٣٤	٠.٠٩٨	٠.٧٤٢	٠.١٣٠	٠.٠٠١
١٣	٠.٢٤٤	٠.٠٩٠	٠.٠٣٠	٠.٧٠٥	٠.٠٦٨	٠.٠٨١
١٤	٠.٣٧٤	٠.٠٨٢	٠.١٧٦	٠.٧١٧	٠.٠٤٥	٠.١٢٣
١٥	٠.٣٢٣	٠.٢٧٣	٠.٣٥٩	٠.٢٦١	٠.٢٦٢	٠.١٤٢
١٦	٠.٠٤٤	٠.٣٦٤	٠.١٠٨	٠.٦٩٣	٠.٠٠٢	٠.١٠٤
١٧	٠.٠٣٧	٠.٣٦٦	٠.٠٧٤	٠.٥٤٨	٠.١٤٢	٠.٢٦٧
١٨	٠.١٥٢	٠.٣٨٢	٠.١٥٦	٠.٦٣٨	٠.٠٦٠	٠.٠٨٠
١٩	٠.٢٤٤	٠.١٥١	٠.٣٨٢	٠.٢٥٧	٠.٣٩٦	٠.٠٣٩
٢٠	٠.٢٢٨	٠.٢٣٨	٠.٠٥٦	٠.٤٧٣	٠.٠٠٧	٠.١٣٨
٢١	٠.٥٤٢	٠.١٩٧	٠.٢٨٥	٠.٣٤٣	٠.٢٥٧	٠.٠٦٨
٢٢	٠.١٨٤	٠.٢٧٨	٠.٢٩٠	٠.٤٠٣	٠.١٧١	٠.٢٠٥
٢٣	٠.٠٣٩	٠.٤٤٩	٠.١٧٥	٠.٥٩٧	٠.١٣٧	٠.١٣٢
٢٤	٠.٤٦١	٠.٢٥٢	٠.٣٦٨	٠.٢٣٩	٠.٢٢٢	٠.٠٠٢
٢٥	٠.١٣١	٠.٤٧٩	٠.٠٢٠	٠.٥٦٩	٠.٢٩٨	٠.٠٩٨
٢٦	٠.٢٦٢	٠.٤٥٥	٠.٥٠٥	٠.٠٦٣	٠.١٥٣	٠.٠٠٦
٢٧	٠.٢١٨	٠.٢٠٧	٠.٣١٦	٠.٢٧١	٠.٢٥٣	٠.٢٦١
٢٨	٠.٣٢٦	٠.٠٠٣	٠.٣٤٠	٠.٥١١	٠.٢٦٠	٠.١٤٥
٢٩	٠.٣٥٢	٠.٢٣٨	٠.١٦٧	٠.٥٣٥	٠.١٠١	٠.٢٢٥
٣٠	٠.٠٧٤	٠.١٣٦	٠.٥٥٦	٠.٢٣٣	٠.٤٤٦	٠.١٥١

الفترات	العوامل المستخرجة					
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٣١	٠.٢٩٩	٠.١٩٥	٠.٤٧١	٠.٤٤٨	٠.٣٢١	٠.١٥٩
٣٢	٠.١٦١	٠.٢١٧	٠.٥٢٢	٠.٢١٩	٠.٤٤٣	٠.١٢١
٣٣	٠.٥٤٢	٠.٣٠٥	٠.٢٨٥	٠.١٢٢	٠.٢٩٥	٠.٠٣٤
٣٤	٠.١٤٨	٠.١٩٩	٠.١٠٠	٠.٥٩٢	٠.٠٨٦	٠.٢٥٥
٣٥	٠.٠٨١	٠.٣٧٦	٠.٠٦٢	٠.٦٠٥	٠.٢٧٢	٠.١٢٥
٣٦	٠.٢٧٤	٠.٢٠٨	٠.٠٩٣	٠.٥٧٤	٠.١١٥	٠.٢٠٥
٣٧	٠.٥٦٤	٠.٣٢٦	٠.٢٢٦	٠.٢١٨	٠.٢٦٧	٠.١٣٠
٣٨	٠.٣١٥	٠.١٧٥	٠.١٥٦	٠.٢٨٨	٠.٣٦١	٠.٢٨١
٣٩	٠.٢٠٣	٠.٠١٠	٠.٠٩٩	٠.٥٣٤	٠.١٧٠	٠.٠٤٩
٤٠	٠.٣٣٠	٠.٢٠٨	٠.٤٢٨	٠.٤٧٦	٠.٢٧٣	٠.١٧٥
٤١	٠.١٨٩	٠.٢٣٣	٠.١٢١	٠.٢١١	٠.١٥٣	٠.٠٧٥
٤٢	٠.٥١١	٠.٣٨٤	٠.٢٢٥	٠.٣٠٥	٠.٠٨٧	٠.٠٨١
٤٣	٠.٢٧٦	٠.١٣٤	٠.٣٤٨	٠.٤٦٥	٠.٤٠٢	٠.٠٥١
٤٤	٠.٢٤٣	٠.٣١٦	٠.٤٠٦	٠.١٠١	٠.٢٥٥	٠.١١٨

جدول (٦)

مصنوفة العوامل بعد التدوير وفق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الرفاهية النفسية

الفترات	العوامل المستخرجة						الاشتراكات
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	
١	٠.١٠٧	٠.١٨٩	٠.٠٢٥	٠.٥٠٩	٠.٠٨٧	٠.١٤٨	٠.٣٣٦
٢	٠.١٣٧	٠.٠١٤	٠.٢١٧	٠.٧٠٦	٠.٠٢٠	٠.١٠١	٠.٥٧٥
٣	٠.٢٣٤	٠.٠١٨	٠.٠٢٧	٠.٧٤٠	٠.٠٣٦	٠.١٠٢	٠.٦١٥
٤	٠.٢٤١	٠.٠٠٢	٠.٠٦٢	٠.٧٧٨	٠.٠٤٩	٠.١٠٩	٠.٦٨١
٥	٠.٢٣٣	٠.٠٥٧	٠.٠٧٨	٠.٧٤١	٠.١١٣	٠.٠١٥	٠.٦٢٦
٦	٠.١١٩	٠.٠٩١	٠.١٦٦	٠.٦٤٢	٠.١٣٠	٠.٢١٦	٠.٥٢٢
٧	٠.٨٠٤	٠.٠٧٧	٠.١٢٢	٠.٢٠٢	٠.٠٤٥	٠.٢٣٨	٠.٧٧٥
٨	٠.٧٩٩	٠.١٦٢	٠.٠١٢	٠.٠١٢	٠.٠١٦	٠.٢٠٩	٠.٧٠٧
٩	٠.٨٣٠	٠.٠٥٤	٠.١٢٤	٠.١٢٦	٠.٠١٩	٠.٢١٦	٠.٧٦٨
١٠	٠.٧٩٣	٠.١٤٨	٠.٠٠٢	٠.٠٢٤	٠.١٦٦	٠.١٢٥	٠.٦٩٣
١١	٠.٧٢٠	٠.٠٥١	٠.١١٣	٠.٢٠٠	٠.٠٣٥	٠.١٨٧	٠.٦١٠
١٢	٠.٧٤٩	٠.٠٧٩	٠.١٦٦	٠.٢٢٢	٠.٠٤٦	٠.٢٢٦	٠.٦٩٧
١٣	٠.٦٦٨	٠.٠٠٧	٠.٢٢٨	٠.٢١٩	٠.١٠٩	٠.١٣٨	٠.٥٧٧
١٤	٠.٨٠٨	٠.٠١٣	٠.١٠٧	٠.١٨٣	٠.٠٥٥	٠.٠٩٢	٠.٧٠٩
١٥	٠.٠٤٨	٠.٠٢٨	٠.٦٤٨	٠.١٩٤	٠.٠٤٤	٠.٠٤٦	٠.٤٦٥
١٦	٠.٢٢٥	٠.٠٥٦	٠.٧٢٦	٠.٢١٢	٠.٠١٨	٠.٠٤٥	٠.٦٣٧
١٧	٠.٠٤١	٠.٠٢٤	٠.٦٧٩	٠.١٩٢	٠.٠٦٢	٠.١٦٠	٠.٥٣٣
١٨	٠.٢٠٣	٠.٠٠٣	٠.٦٩٦	٠.١٩٧	٠.٠٣٤	٠.٢١١	٠.٦١٠
١٩	٠.١٤٦	٠.٠٣٢	٠.٦٣٣	٠.١٧٠	٠.٠١١	٠.٠٠٧	٠.٤٥٣
٢٠	٠.١٠٧	٠.١٣٢	٠.٥٠٥	٠.٠٦٣	٠.٠٥٥	٠.٢٥٧	٠.٣٥٥
٢١	٠.٢٠٩	٠.٠٧٥	٠.٧١٩	٠.٠٤٠	٠.٠٥٣	٠.١٧٧	٠.٦٠٢
٢٢	٠.٠٥٤	٠.١٣٧	٠.٥٨٨	٠.١٧٨	٠.١٧٢	٠.٠١٢	٠.٤٢٩
٢٣	٠.٠٧١	٠.٧٢٦	٠.١٥٥	٠.٢٥٥	٠.٠٦٧	٠.٠٣٠	٠.٦٢٦
٢٤	٠.٠٢٦	٠.٦٩٨	٠.٠٢١	٠.٠٧٣	٠.١٠٤	٠.٠٩٤	٠.٥١٨
٢٥	٠.١١٧	٠.٧٧٤	٠.٠٢٥	٠.٢٣١	٠.٠٥٧	٠.٠٣٢	٠.٦٦٩
٢٦	٠.٢٣٩	٠.٦٦٤	٠.٢٠٧	٠.٠٨٩	٠.٠٩٨	٠.٠١١	٠.٥٥٨
٢٧	٠.١٢٠	٠.٥٦٢	٠.٠٢٠	٠.٠٦٤	٠.٠٨٨	٠.٢٢٦	٠.٣٩٦
٢٨	٠.٢٣١	٠.٦٦٥	٠.١٥٨	٠.٠٩٠	٠.١٢٧	٠.٠٨٥	٠.٥٧٢
٢٩	٠.١٦٦	٠.٦٨٤	٠.٢١١	٠.٠١٧	٠.٠٧٠	٠.١٢٧	٠.٥٥٥
٣٠	٠.٢٢٨	٠.٧٣٦	٠.٠٦٨	٠.٠٣٥	٠.٠٥٤	٠.٠٩٦	٠.٦٠٩
٣١	٠.١٤٩	٠.٧٨٩	٠.٠٣٨	٠.٠٦١	٠.١٥٠	٠.٠٨٢	٠.٦٧٨

الفقرات	العوامل المستخرجة						الاشتراكيات
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	
٣٢	٠.١٣٤	٠.٧٦١	٠.٠٤٣	٠.٠٣٩	٠.٠٦١	٠.٠٦٩	٠.٦٠٤
٣٣	٠.٠٢٨	٠.٠٢٦	٠.٠٣٣	٠.٠٧٠	٠.٧٥١	٠.٠٢٢	٠.٥٧١
٣٤	٠.٠٩٧	٠.٠٩٠	٠.١٤١	٠.١٨٣	٠.٦٣٣	٠.١٧٤	٠.٤٩٤
٣٥	٠.٠٩١	٠.٠٩٤	٠.٠٥٩	٠.٢٨١	٠.٧١٢	٠.٠٣٦	٠.٦٠٧
٣٦	٠.٠٦٣	٠.١٧٦	٠.١٦٤	٠.٠٩١	٠.٦٥٦	٠.١١٦	٠.٥١٢
٣٧	٠.٠٧١	٠.٠١١	٠.١٥٥	٠.٠١١	٠.٧٦٢	٠.٠٣٠	٠.٦١١
٣٨	٠.٠٢٣	٠.١٣٣	٠.١٢١	٠.٠٨٢	٠.٦٣٥	٠.٠٥٧	٠.٤٤٦
٣٩	٠.٢٩٠	٠.١٢٢	٠.١٦١	٠.٢٣٨	٠.٠٢٨	٠.٤٣٠	٠.٣٦٨
٤٠	٠.١٧٠	٠.١٠٩	٠.٠٧٦	٠.٠٨٢	٠.١٤٩	٠.٧٦٩	٠.٦٦٧
٤١	٠.٠١٩	٠.٠٨٨	٠.٠٧٨	٠.٠٥٥	٠.٢٣١	٠.٢٩٥	٠.١٥٨
٤٢	٠.٠١٤	٠.٠٨٣	٠.٢٦٩	٠.٠٩٠	٠.٠٥٤	٠.٦٩٠	٠.٥٦٦
٤٣	٠.١٤٩	٠.٠٠٨	٠.٢٠١	٠.٠٩٩	٠.٠١٩	٠.٧٢٣	٠.٥٩٦
٤٤	٠.٠٩٩	٠.٠٦٣	٠.٠٤٨	٠.٠٧٨	٠.٠٨٢	٠.٦٢٠	٠.٤١٣
الجزر الكامن	٠.٦٠٥	٥.٢٩٧	٤.٠٢٠	٣.٦٩٨	٣.١٩١	٢.٩٥١	التيابن الكلي = %٥٦.٢٨
التيابن المفسر (%)	%١٢.٧٤	%١٢.٠٤	%٩.١٤	%٨.٤٠	%٧.٢٥	%٦.٧١	

جدول (٧)

مصفوفة العوامل بعد التدوير (وحذف التشبعات التي تقل عن ٠.٣) وفق التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الرفاهية النفسية

الفقرات	العوامل المستخرجة						الاشتراكيات
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	
٤	—	—	—	٠.٧٧٨	—	—	٠.٦٨١
٥	—	—	—	٠.٧٤١	—	—	٠.٦٢٦
٣	—	—	—	٠.٧٤٠	—	—	٠.٦١٥
٢	—	—	—	٠.٧٠٦	—	—	٠.٥٧٥
٦	—	—	—	٠.٦٤٢	—	—	٠.٥٢٢
١	—	—	—	٠.٥٠٩	—	—	٠.٣٣٦
٩	٠.٨٣٠	—	—	—	—	—	٠.٧٦٨
١٤	٠.٨٠٨	—	—	—	—	—	٠.٧٠٩
٧	٠.٨٠٤	—	—	—	—	—	٠.٧٧٥
٨	٠.٧٩٩	—	—	—	—	—	٠.٧٠٧
١٠	٠.٧٩٣	—	—	—	—	—	٠.٦٩٣
١٢	٠.٧٤٩	—	—	—	—	—	٠.٦٩٧
١١	٠.٧٢٠	—	—	—	—	—	٠.٦١٠
١٣	٠.٦٦٨	—	—	—	—	—	٠.٥٧٧
١٦	—	—	٠.٧٢٦	—	—	—	٠.٦٣٧
٢١	—	—	٠.٧١٩	—	—	—	٠.٦٠٢
١٨	—	—	٠.٦٩٦	—	—	—	٠.٦١٠
١٧	—	—	٠.٦٧٩	—	—	—	٠.٥٣٣
١٥	—	—	٠.٦٤٨	—	—	—	٠.٤٦٥
١٩	—	—	٠.٦٣٣	—	—	—	٠.٤٥٣
٢٢	—	—	٠.٥٨٨	—	—	—	٠.٤٢٩
٢٠	—	—	٠.٥٠٥	—	—	—	٠.٣٥٥
٣١	٠.٧٨٩	—	—	—	—	—	٠.٦٧٨
٢٥	٠.٧٧٤	—	—	—	—	—	٠.٦٦٩
٣٢	٠.٧٦١	—	—	—	—	—	٠.٦٠٤
٣٠	٠.٧٣٦	—	—	—	—	—	٠.٦٠٩

الفقرات	العوامل المستخرجة					الاشتراكيات
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٢٣	٠.٧٢٦	—	—	—	—	٠.٦٢٦
٢٤	٠.٦٩٨	—	—	—	—	٠.٥١٨
٢٩	٠.٦٨٤	—	—	—	—	٠.٥٥٥
٢٨	٠.٦٦٥	—	—	—	—	٠.٥٧٢
٢٦	٠.٦٦٤	—	—	—	—	٠.٥٥٨
٢٧	٠.٥٦٢	—	—	—	—	٠.٣٩٦
٣٧	—	—	—	٠.٧٦٢	—	٠.٦١١
٣٣	—	—	—	٠.٧٥١	—	٠.٥٧١
٣٥	—	—	—	٠.٧١٢	—	٠.٦٠٧
٣٦	—	—	—	٠.٦٥٦	—	٠.٥١٢
٣٨	—	—	—	٠.٦٣٥	—	٠.٤٤٦
٣٤	—	—	—	٠.٦٣٣	—	٠.٤٩٤
٤٠	—	—	—	—	٠.٧٦٩	٠.٦٦٧
٤٣	—	—	—	—	٠.٧٢٣	٠.٥٩٦
٤٢	—	—	—	—	٠.٦٩٠	٠.٥٦٦
٤٤	—	—	—	—	٠.٦٢٠	٠.٤١٣
٣٩	—	—	—	—	٠.٤٣٠	٠.٣٦٨
٤١	—	—	—	—	٠.٢٩٥	٠.١٥٨
الجزر الكامن	٥.٦٠٥	٥.٢٩٧	٤.٠٢٠	٣.٦٩٨	٣.١٩١	٢.٩٥١
التباين المفسر (%)	%١٢.٧٤	%١٢.٠٤	%٩.١٤	%٨.٤٠	%٧.٢٥	%٦.٧١
التباين الكلي %٥٦.٢٨ =						

ومن الجدول (٧) يتضح ان:

- الفقرات (من ٧ الى ١٤) كانت أكثر تشبعا على العامل الأول، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٥.٦٠٥)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (%١٢.٧٤)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الأول، نجد انها تتناول بعد (الإلتقان البيئي).
- الفقرات (من ٢٣ الى ٣٢) كانت أكثر تشبعا على العامل الثاني، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٥.٢٩٧)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (%١٢.٠٤)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الثاني، نجد انها تتناول بعد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين).
- الفقرات (من ١٥ الى ٢٢) كانت أكثر تشبعا على العامل الثالث، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٤.٠٢٠)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (%٩.١٤)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الثالث، نجد انها تتناول بعد (قبول الذات).
- الفقرات (من ١ الى ٦) كانت أكثر تشبعا على العامل الرابع، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٣.٦٩٨)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (%٨.٤٠)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الرابع، نجد انها تتناول بعد (الاستقلالية).

• الفقرات (من ٣٣ الى ٣٨) كانت أكثر تشبعا على العامل الخامس، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٣.١٩١)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٧.٢٥%)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل الخامس، نجد انها تتناول بعد (الغرض من الحياة).

• الفقرات (من ٣٩ الى ٤٤) كانت أكثر تشبعا على العامل السادس، حيث بلغت قيمة الجذر الكامن (٢.٩٥١)، وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل (٦.٧١%)، ومن خلال دراسة محتوى الفقرات التي تشبعت على العامل السادس، نجد انها تتناول بعد (النمو الشخصي).

• الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه، ومعامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على المقياس، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدول التالي:

جدول (٨)

الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧
٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦
٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥
٤٦	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤
٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٦٣
٦٤	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢
٧٣	٧٤	٧٥	٧٦	٧٧	٧٨	٧٩	٨٠	٨١
٨٣	٨٤	٨٥	٨٦	٨٧	٨٨	٨٩	٩٠	٩١
٩٣	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠	١٠١
١٠٣	١٠٤	١٠٥	١٠٦	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠	١١١
١١٣	١١٤	١١٥	١١٦	١١٧	١١٨	١١٩	١٢٠	١٢١
١٢٣	١٢٤	١٢٥	١٢٦	١٢٧	١٢٨	١٢٩	١٣٠	١٣١
١٣٣	١٣٤	١٣٥	١٣٦	١٣٧	١٣٨	١٣٩	١٤٠	١٤١
١٤٣	١٤٤	١٤٥	١٤٦	١٤٧	١٤٨	١٤٩	١٥٠	١٥١
١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠	١٦١
١٦٣	١٦٤	١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩	١٧٠	١٧١
١٧٣	١٧٤	١٧٥	١٧٦	١٧٧	١٧٨	١٧٩	١٨٠	١٨١
١٨٣	١٨٤	١٨٥	١٨٦	١٨٧	١٨٨	١٨٩	١٩٠	١٩١
١٩٣	١٩٤	١٩٥	١٩٦	١٩٧	١٩٨	١٩٩	٢٠٠	٢٠١
٢٠٣	٢٠٤	٢٠٥	٢٠٦	٢٠٧	٢٠٨	٢٠٩	٢١٠	٢١١
٢١٣	٢١٤	٢١٥	٢١٦	٢١٧	٢١٨	٢١٩	٢٢٠	٢٢١
٢٢٣	٢٢٤	٢٢٥	٢٢٦	٢٢٧	٢٢٨	٢٢٩	٢٣٠	٢٣١
٢٣٣	٢٣٤	٢٣٥	٢٣٦	٢٣٧	٢٣٨	٢٣٩	٢٤٠	٢٤١
٢٤٣	٢٤٤	٢٤٥	٢٤٦	٢٤٧	٢٤٨	٢٤٩	٢٥٠	٢٥١
٢٥٣	٢٥٤	٢٥٥	٢٥٦	٢٥٧	٢٥٨	٢٥٩	٢٦٠	٢٦١
٢٦٣	٢٦٤	٢٦٥	٢٦٦	٢٦٧	٢٦٨	٢٦٩	٢٧٠	٢٧١
٢٧٣	٢٧٤	٢٧٥	٢٧٦	٢٧٧	٢٧٨	٢٧٩	٢٨٠	٢٨١
٢٨٣	٢٨٤	٢٨٥	٢٨٦	٢٨٧	٢٨٨	٢٨٩	٢٩٠	٢٩١
٢٩٣	٢٩٤	٢٩٥	٢٩٦	٢٩٧	٢٩٨	٢٩٩	٣٠٠	٣٠١
٣٠٣	٣٠٤	٣٠٥	٣٠٦	٣٠٧	٣٠٨	٣٠٩	٣١٠	٣١١
٣١٣	٣١٤	٣١٥	٣١٦	٣١٧	٣١٨	٣١٩	٣٢٠	٣٢١
٣٢٣	٣٢٤	٣٢٥	٣٢٦	٣٢٧	٣٢٨	٣٢٩	٣٣٠	٣٣١
٣٣٣	٣٣٤	٣٣٥	٣٣٦	٣٣٧	٣٣٨	٣٣٩	٣٤٠	٣٤١
٣٤٣	٣٤٤	٣٤٥	٣٤٦	٣٤٧	٣٤٨	٣٤٩	٣٥٠	٣٥١
٣٥٣	٣٥٤	٣٥٥	٣٥٦	٣٥٧	٣٥٨	٣٥٩	٣٦٠	٣٦١
٣٦٣	٣٦٤	٣٦٥	٣٦٦	٣٦٧	٣٦٨	٣٦٩	٣٧٠	٣٧١
٣٧٣	٣٧٤	٣٧٥	٣٧٦	٣٧٧	٣٧٨	٣٧٩	٣٨٠	٣٨١
٣٨٣	٣٨٤	٣٨٥	٣٨٦	٣٨٧	٣٨٨	٣٨٩	٣٩٠	٣٩١
٣٩٣	٣٩٤	٣٩٥	٣٩٦	٣٩٧	٣٩٨	٣٩٩	٤٠٠	٤٠١
٤٠٣	٤٠٤	٤٠٥	٤٠٦	٤٠٧	٤٠٨	٤٠٩	٤١٠	٤١١
٤١٣	٤١٤	٤١٥	٤١٦	٤١٧	٤١٨	٤١٩	٤٢٠	٤٢١
٤٢٣	٤٢٤	٤٢٥	٤٢٦	٤٢٧	٤٢٨	٤٢٩	٤٣٠	٤٣١
٤٣٣	٤٣٤	٤٣٥	٤٣٦	٤٣٧	٤٣٨	٤٣٩	٤٤٠	٤٤١
٤٤٣	٤٤٤	٤٤٥	٤٤٦	٤٤٧	٤٤٨	٤٤٩	٤٥٠	٤٥١
٤٥٣	٤٥٤	٤٥٥	٤٥٦	٤٥٧	٤٥٨	٤٥٩	٤٦٠	٤٦١
٤٦٣	٤٦٤	٤٦٥	٤٦٦	٤٦٧	٤٦٨	٤٦٩	٤٧٠	٤٧١
٤٧٣	٤٧٤	٤٧٥	٤٧٦	٤٧٧	٤٧٨	٤٧٩	٤٨٠	٤٨١
٤٨٣	٤٨٤	٤٨٥	٤٨٦	٤٨٧	٤٨٨	٤٨٩	٤٩٠	٤٩١
٤٩٣	٤٩٤	٤٩٥	٤٩٦	٤٩٧	٤٩٨	٤٩٩	٥٠٠	٥٠١
٥٠٣	٥٠٤	٥٠٥	٥٠٦	٥٠٧	٥٠٨	٥٠٩	٥١٠	٥١١
٥١٣	٥١٤	٥١٥	٥١٦	٥١٧	٥١٨	٥١٩	٥٢٠	٥٢١
٥٢٣	٥٢٤	٥٢٥	٥٢٦	٥٢٧	٥٢٨	٥٢٩	٥٣٠	٥٣١
٥٣٣	٥٣٤	٥٣٥	٥٣٦	٥٣٧	٥٣٨	٥٣٩	٥٤٠	٥٤١
٥٤٣	٥٤٤	٥٤٥	٥٤٦	٥٤٧	٥٤٨	٥٤٩	٥٥٠	٥٥١
٥٥٣	٥٥٤	٥٥٥	٥٥٦	٥٥٧	٥٥٨	٥٥٩	٥٦٠	٥٦١
٥٦٣	٥٦٤	٥٦٥	٥٦٦	٥٦٧	٥٦٨	٥٦٩	٥٧٠	٥٧١
٥٧٣	٥٧٤	٥٧٥	٥٧٦	٥٧٧	٥٧٨	٥٧٩	٥٨٠	٥٨١
٥٨٣	٥٨٤	٥٨٥	٥٨٦	٥٨٧	٥٨٨	٥٨٩	٥٩٠	٥٩١
٥٩٣	٥٩٤	٥٩٥	٥٩٦	٥٩٧	٥٩٨	٥٩٩	٦٠٠	٦٠١
٦٠٣	٦٠٤	٦٠٥	٦٠٦	٦٠٧	٦٠٨	٦٠٩	٦١٠	٦١١
٦١٣	٦١٤	٦١٥	٦١٦	٦١٧	٦١٨	٦١٩	٦٢٠	٦٢١
٦٢٣	٦٢٤	٦٢٥	٦٢٦	٦٢٧	٦٢٨	٦٢٩	٦٣٠	٦٣١
٦٣٣	٦٣٤	٦٣٥	٦٣٦	٦٣٧	٦٣٨	٦٣٩	٦٤٠	٦٤١
٦٤٣	٦٤٤	٦٤٥	٦٤٦	٦٤٧	٦٤٨	٦٤٩	٦٥٠	٦٥١
٦٥٣	٦٥٤	٦٥٥	٦٥٦	٦٥٧	٦٥٨	٦٥٩	٦٦٠	٦٦١
٦٦٣	٦٦٤	٦٦٥	٦٦٦	٦٦٧	٦٦٨	٦٦٩	٦٧٠	٦٧١
٦٧٣	٦٧٤	٦٧٥	٦٧٦	٦٧٧	٦٧٨	٦٧٩	٦٨٠	٦٨١
٦٨٣	٦٨٤	٦٨٥	٦٨٦	٦٨٧	٦٨٨	٦٨٩	٦٩٠	٦٩١
٦٩٣	٦٩٤	٦٩٥	٦٩٦	٦٩٧	٦٩٨	٦٩٩	٧٠٠	٧٠١
٧٠٣	٧٠٤	٧٠٥	٧٠٦	٧٠٧	٧٠٨	٧٠٩	٧١٠	٧١١
٧١٣	٧١٤	٧١٥	٧١٦	٧١٧	٧١٨	٧١٩	٧٢٠	٧٢١
٧٢٣	٧٢٤	٧٢٥	٧٢٦	٧٢٧	٧٢٨	٧٢٩	٧٣٠	٧٣١
٧٣٣	٧٣٤	٧٣٥	٧٣٦	٧٣٧	٧٣٨	٧٣٩	٧٤٠	٧٤١
٧٤٣	٧٤٤	٧٤٥	٧٤٦	٧٤٧	٧٤٨	٧٤٩	٧٥٠	٧٥١
٧٥٣	٧٥٤	٧٥٥	٧٥٦	٧٥٧	٧٥٨	٧٥٩	٧٦٠	٧٦١
٧٦٣	٧٦٤	٧٦٥	٧٦٦	٧٦٧	٧٦٨	٧٦٩	٧٧٠	٧٧١
٧٧٣	٧٧٤	٧٧٥	٧٧٦	٧٧٧	٧٧٨	٧٧٩	٧٨٠	٧٨١
٧٨٣	٧٨٤	٧٨٥	٧٨٦	٧٨٧	٧٨٨	٧٨٩	٧٩٠	٧٩١
٧٩٣	٧٩٤	٧٩٥	٧٩٦	٧٩٧	٧٩٨	٧٩٩	٨٠٠	٨٠١
٨٠٣	٨٠٤	٨٠٥	٨٠٦	٨٠٧	٨٠٨	٨٠٩	٨١٠	٨١١
٨١٣	٨١٤	٨١٥	٨١٦	٨١٧	٨١٨	٨١٩	٨٢٠	٨٢١
٨٢٣	٨٢٤	٨٢٥	٨٢٦	٨٢٧	٨٢٨	٨٢٩	٨٣٠	٨٣١
٨٣٣	٨٣٤	٨٣٥	٨٣٦	٨٣٧	٨٣٨	٨٣٩	٨٤٠	٨٤١
٨٤٣	٨٤٤	٨٤٥	٨٤٦	٨٤٧	٨٤٨	٨٤٩	٨٥٠	٨٥١
٨٥٣	٨٥٤	٨٥٥	٨٥٦	٨٥٧	٨٥٨	٨٥٩	٨٦٠	٨٦١
٨٦٣	٨٦٤	٨٦٥	٨٦٦	٨٦٧	٨٦٨	٨٦٩	٨٧٠	٨٧١
٨٧٣	٨٧٤	٨٧٥	٨٧٦	٨٧٧	٨٧٨	٨٧٩	٨٨٠	٨٨١
٨٨٣	٨٨٤	٨٨٥	٨٨٦	٨٨٧	٨٨٨	٨٨٩	٨٩٠	٨٩١
٨٩٣	٨٩٤	٨٩٥	٨٩٦	٨٩٧	٨٩٨	٨٩٩	٩٠٠	٩٠١
٩٠٣	٩٠٤	٩٠٥	٩٠٦	٩٠٧	٩٠٨	٩٠٩	٩١٠	٩١١
٩١٣	٩١٤	٩١٥	٩١٦	٩١٧	٩١٨	٩١٩	٩٢٠	٩٢١
٩٢٣	٩٢٤	٩٢٥	٩٢٦	٩٢٧	٩٢٨	٩٢٩	٩٣٠	٩٣١
٩٣٣	٩٣٤	٩٣٥	٩٣٦	٩٣٧	٩٣٨	٩٣٩	٩٤٠	٩٤١
٩٤٣	٩٤٤	٩٤٥	٩٤٦	٩٤٧	٩٤٨	٩٤٩	٩٥٠	٩٥١
٩٥٣	٩٥٤	٩٥٥	٩٥٦	٩٥٧	٩٥٨	٩٥٩	٩٦٠	٩٦١
٩٦٣	٩٦٤	٩٦٥	٩٦٦	٩٦٧	٩٦٨	٩٦٩	٩٧٠	٩٧١
٩٧٣	٩٧٤	٩٧٥	٩٧٦	٩٧٧	٩٧٨	٩٧٩	٩٨٠	٩٨١
٩٨٣	٩٨٤	٩٨٥	٩٨٦	٩٨٧	٩٨٨	٩٨٩	٩٩٠	٩٩١
٩٩٣	٩٩٤	٩٩٥	٩٩٦	٩٩٧	٩٩٨	٩٩٩	١٠٠٠	١٠٠١

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

نتائج الدراسة

أولاً- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول

على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired samples t-test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

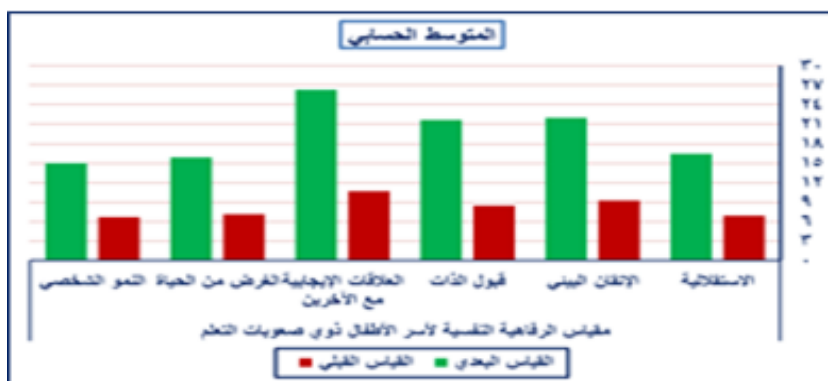
جدول (١٢)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

(ن=٢٨)

مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم	القياس القبلي (ن=٢٨)		القياس البعدي (ن=٢٨)		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	ع	م	ع	م		
١	٦.٨٧	١.٢٤	١٦.٤٥	١.٧٦	٢٦.٥٩	٠.٠١
٢	٩.٢٣	١.٦٠	٢١.٩٤	٢.٣٧	٢٨.٥٤	٠.٠١
٣	٨.٤٦	١.١٥	٢١.٦٨	٢.٥٢	٢٧.٢٩	٠.٠١
٤	١٠.٦٨	١.٣٧	٢٦.٢٩	٢.٨٤	٢٩.١٨	٠.٠١
٥	٧.١٨	١.٠٥	١٥.٨٦	١.٩٤	٢٦.٩٨	٠.٠١
٦	٦.٧٥	٠.٩١	١٤.٩٧	١.٦٢	٣٠.٤٧	٠.٠١
درجة المقياس الكلية	٤٩.١٧	٣.٨٨	١١٧.١٩	١١.٣٧	٣٢.٦٠	٠.٠١

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٢٧



شكل (١)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

ويتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٣٢.٦٠) وهي قيمة دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية، الإتقان البيئي، قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، النمو الشخصي)، وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٢٦.٥٩، ٢٨.٥٤، ٢٧.٢٩، ٢٩.١٨، ٣٠.٤٧، ٢٦.٩٨) على الترتيب وجميع هذه القيم دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

حساب حجم التأثير:

تم حساب حجم التأثير باستخدام معادلة آيتا تربيع ومعادلة كوهين (d)، كما تم حساب نسبة الكسب المعدل لبلاك Blake Modified Gain Ratio والجدول التالي يوضح قيم حجم الأثر للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

جدول (١٣)

قيم حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

تقييم حجم الأثر	نسبة الكسب المعدل "بلاك"	Effect Size حجم الأثر (قياس بعدي ضابطة وتجريبية)		مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم
		Cohen's d (كوهن)	Eta squared (إيتا تربيع)	
كبير	١.٣٩٣	٦.٣٠	٠.٩٦٣	الاستقلالية
كبير	١.٣٩٠	٦.٢٩	٠.٩٦٨	الإتقان البيئي
كبير	١.٤٠٢	٦.٧٥	٠.٩٦٥	قبول الذات
كبير	١.٣٢٨	٧.٠١	٠.٩٦٩	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
كبير	١.٢٨٤	٥.٥٦	٠.٩٦٤	الغرض من الحياة
كبير	١.٢٠٠	٦.٢٧	٠.٩٧٢	النمو الشخصي
كبير	١.٣٣٧	٨.٠١	٠.٩٧٥	درجة المقياس الكلية

ويتضح من الجدول (١٣) ما يلي:

□ بالنسبة الى القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية: بلغت قيمة حجم الأثر (إيتا تربيع) (٠.٩٧٥) وبلغت قيمة حجم الأثر (d) (8.01)، كما بلغت قيمة نسبة الكسب المعدل (١.٣٣٧) وهي قيمة مقبولة مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، كما بلغت قيم حجم الأثر (إيتا تربيع) لأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية، الإتقان البيئي، قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، النمو الشخصي) (٠.٩٦٣، ٠.٩٦٨، ٠.٩٦٥، ٠.٩٦٩، ٠.٩٦٤، ٠.٩٧٢) على الترتيب، وبلغت قيم حجم الأثر (d) (6.30، 6.29، 6.75، 7.01، 5.56، 6.27) على الترتيب، ويلاحظ ان جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة. كما يلاحظ أن قيم نسبة الكسب المعدل للأبعاد (الاستقلالية، الإتقان البيئي، قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، النمو الشخصي) بلغت () على الترتيب وجميعها قيم مقبولة.

□ مما سبق يتبين أن جميع قيم حجم الأثر كانت كبيرة وذلك بالنسبة الى مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مما يدل على أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

□ لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

تفسير نتائج الفرض الأول

ترجع الباحثة سبب تحسين تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم إلى ما يلي:

- تصميم البرنامج الارشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الايجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
- تطبيق البرنامج الذي يعتمد على الأنشطة والجلسات المختلفة التي تعمل علي تحسين مستوى الرفاهية النفسية عن طريق الشعور بالرضا عن الحياة من خلال احد جلسات الشعور بالرضا التي هدفت إلى تقبل المشاعر الجديدة والقدرة على التعافي. واتخاذ القرارات الصحيحة وتاقلم مع الأوضاع الجديدة وبدأ الباحثة في التحدث عن الرضا مع ذكر بعض الخطوات التي تساعد على الشعور بالرضا من خلال تقبل الذات وتجنب مقارنه الآخرين وقامت الباحثة بعمل أنشطة مختلفة برسم دائرة وتقسيم الدائرة للنصف العلوي والنصف السفلي في الجزء العلوي كتابه الأشياء التي يحسن القيام بها في العمل أو الدراسة مع كتابه الأشياء الصفات الإيجابية في شخصيته تساعد على التحسين والتطور أما الجزء السفلي الأشياء التي لا يحسن القيام بها والصفات السلبية في شخصيته نفس الخانه وذلك مساعده في مقاومي الإحباط بالنفس وتقبل التغييرات مع استخدام التوكيدات المختلفة وإعطاء الباحثة الواجب المنزلي ممارسة تمارين تقبل الذات مع افراد الأسرة حتى ترفع من معدل شعورهم بالرضا هما أيضاً؛ وتخفيف الضغوط التي تعاني منها الأسرة وشعور بالثقة بالنفس من خلال جلسة أنا أستطيع من خلال تعزيز الشعور بالثقة بالنفس وتخلص من الخوف والقلق والتوتر وتفكير بشكل إيجابي وتحديد نقاط الضعف وتقوية نقاط القوة وتحدي الصعوبات والقاء الباحثة محاضرة مبسطة عم مفهوم الثقة بالنفس والقاء مجموعه من الاسئلة حول اسباب انعدام الثقة بالنفس؟ وبرز العلامات الدالة على ضعف الثقة بالنفس؟ بعد التحدث معاهم وسمع آرائهم وقامت الباحثة بعمل ورشة عمل باحضر ورقه وتقسيم الورقة إلى جوانب الحياة المختلفة مع وضع خطة لكل جانب من جوانب الحياة ومع صنع شعار خاص به مثلاً البدء من جديد ونعم للتغيير مع وضع خطة أسبوعية وتبديلها بين الأسر للاستفادة ؛ كما ساعد البرنامج على الشعور بالتفاؤل وتقوي نقاط القوة من خلال فنية التفاؤل من خلال جلسات مهارات التفاؤل وكيف تتقنها وجلسه خبرات النجاح والفشل وجلسه أفعال الخير ركزت الباحثة على عرض محاضرة عن أهمية التفاؤل وذكر بعض المهارات التي تساعد على التفاؤل بشكل افضل واحسن مع طلب بقيام عمل برطمان السعادة بشكل جميل ومزين ووضع رسائل مختلفة

بداخله وسحب كل يوم رسالة او طلب من افراد الأسرة سحب رسالة تفاؤل وطلبت الباحثة الواجب المنزلي هو نشر السعادة من خلال ارسال رسائل تحفيزية لأحد الأصدقاء المقربين أو احد أفراد المجموعه وتوضح لنا مدى الشعور بالسعادة ؛ وفي جلسته خبرات النجاح والفشل حكيت الباحثة قصة عن حوار بين النجاح والفشل مع توضيح أهمية الفشل والنجاح في حياة الإنسان مع طلب من افراد العينة ذكر مواقف في حياتهم تجمع بين النجاح والفشل ومع وضع الواجب المنزلي كتأبيه اقوال واقتباسات عن النجاح والفشل ؛ اما جلسته فعل الخير ذكرت الباحثة في البداية ما هو فعل الخير ومع القاء قصة بين الأب وبين ابنته وصديقتها ومدى تأثير الخير على المحيطين ومع ذكر اشكال وأنواع العمل الخيري وطلب من افراد العينة مشاركته ابناءهم في فعل الخير والأعمال الخيرية من خلال الجلسات كان لها اثر في شعورهم بالتفاؤل وتغيير من سلوكياتهم وتصرفاتهم مع أنفسهم وتجاه اطفالهم .

- التقويم في نهاية كل جلسة، حرصت الباحثة بعد الانتهاء من الجلسة تأكيد تذكر النقاط الهامة في الجلسة وتلخص الجلسة بشكل سريع ومبسط ومع بدا الجلسة الجديدة تأكد الباحثة على جميع الجلسات السابقة من معلومات وانشطة ومتابعه الواجبات المنزلية والتأكيد من تنفيذ المهام المطلوبه وارسالها وحرصت الباحثة على تطبيق فنية التغذية الراجعة في نهاية نهاية البرنامج تم عمل تقويم شامل لمحتوى الجلسات من خلال السؤال والاجابه وتنفيذ الانشطة المختلفة واهتمت الاسر الاستعداد للتقويم النهائي وحرصهم الشديد على ذكر على المعلومات والانشطة المستفادة من الجلسة وكم كان لحضورهم عامل مهم جداً في التقويم ساعد الاسر على ذكر كل محتويات الجلسات من مهارات وفنيات ومعارف.

- كما تفسير النتائج في ضوء نظرية السلوكية، بموجب النظرية السلوكية فإن كل سلوك او استجابة له مثير وإذا كانت الامور سليمة يكون السلوك سوياً، ففي الإرشاد التربوي لابد من دراسة المثير والاستجابة وما يتخلل من عوامل جسميا وعقليا واجتماعياً وانفعالياً.

- أن البرنامج القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي يعمل على تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الوالدين عينة الدراسة في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة، وفهم ذاتهم، وتخفيف الضغوط التي يعاني منها داخل الأسرة، وشعورهم بالثقة بالنفس، وتقابلهم للنجاح والفشل، وتشجيعهم على التواصل مع الأسر التي تعاني من مشكلات متشابهة للاستفادة من تجاربهم، وتفاعلهم مع بعضهم وتقديم الدعم والعون والمساندة، كما ساعدهم البرنامج الشعور بالتفاؤل وتقبل أنفسهم وتقوي نقاط الضعف لديهم من خلال الجلسات

- دراسة (Martin,2005) و (Harris et al,2007) وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت

- إلية التي كشف عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الشعور بالذات والشعور بالرضا عن دوافع بيئة العمل.

- وبهذا تعمل فنيات علم النفس الإيجابي المتمثلة في الانفعالات الإيجابية، وتقبل الذات، والتفؤل، والتدفق، على تنمية الرفاهية النفسية دور كبير في شعورهم بالسعادة، وتخفيف الضغوط، وتفكيرهم بطريقة إيجابية، وتخلصهم من التفكير بطريقة سلبية، ونظرتهم المتشائمة عن أنفسهم وعن أسرهم بشكل مستمر، وعدم تحديد أولوياتهم داخل الأسرة، كما أن لفنية التفؤل دور كبير في تقابلهم بحبرات النجاح والفشل داخل الأسرة وأتاحه للأطفال التجربة والتعامل من الخبرات، وفنية الانفعالات الإيجابية الشعور بالسعادة والفرح والسرور من خلال القصص والخبرات المتشابهة لديهم في نفس المشكلات ساعدهم على تقابلهم لأنفسهم بشكل أفضل، ومن خلال المشاركة والتفاعل، وأخذ القرار من تغيير أنفسهم من أجل أبناءهم.

- استخدم برنامج ارشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي تتضمن العديد من الفنيات التي تساعد الوالدين للتلائم مع طبيعة واحتياجات عينة الدراسة، وتحقيق هدف الدراسة هو تحسين مستوى الرفاهية النفسية بأبعادها المختلفة، وساعدت الباحثة الوالدين النظر لأنفسهم بطريقة أفضل ومساعدتهم في تحديد أهدافهم والتركيز على تطوير أنفسهم للأفضل، والتخلص من المشاعر السلبية واستغلالها في المشاعر الإيجابية.

- فعالية فنية الأمتنان (Chan, David W,2011) وتتفق هذا النتيجة مع ما أشارت دراسة كأحد فنيات العلاج الإيجابي في تعزيز الرضا عن الحياة والحد من أعراض النهك النفسي، وأوضحت نتائج الدراسة وجود الشعور بالرضا عن الحياة وانخفاض في النهك النفسي، الرضا عن الحياة والنهك النفسي نتيجة لاستخدام فنية من فنيات علم النفس الإيجابي كالامتنان .

- كما تعزز الباحثة على عمل قائمة تحديد الأهداف لدى عينة الدراسة على تدريبهم على وضع خطط يومية وأسبوعية وتحديد أولوياتهم، وتدريبهم على أنشطة تقدير الذات وتطبيق الأنشطة أمامهم للاستفادة بشكل أفضل، وشرح لهم خطوات الشعور بالتفؤل والشعور بالسعادة، وكان محتويات البرنامج من القصص عن النجاح والفشل، وقصص أفعال الخير دور في شعورهم بالتفؤل والسعادة والتخلص من السلبية الزائدة.

وقد أتفقت نتائج هذا البحث مع دراسة عبدالصبور (٢٠٠١)، ودراسة أبو الديار (٢٠٠٨)، ودراسة أبو أسعد (٢٠١١)، ودراسة على، مصطفى (٢٠١٢)، ودراسة جولتان (٢٠١٥)، دراسة بشير (٢٠١٦)، دراسة بني سلامه (٢٠٢٤)، إلى مدى فاعلية البرامج

الإرشادية في نمو كل من مفهوم الذات وطرق التواصل والتعرف على الدور الإيجابي للبرامج الإرشادية في تناول مشكلات عديدة، وأهميتها في إحداث التغيير الإيجابي والعمل على تعديل سلوك الأفراد وخلق الجو المناسب وتحسين مستوى الاتصال بين الأسر وتحسين مستوى الذكاء الانفعالي، واختلفت نتائج هذا البحث عن تلك الدراسات في أن الدراسات في أن هذا البحث يستخدم الرفاهية النفسية كمتغير مستقل، وهذا ما تم تحقيقه في هذا البحث.

ثانياً- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني

على انه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired samples t-test وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

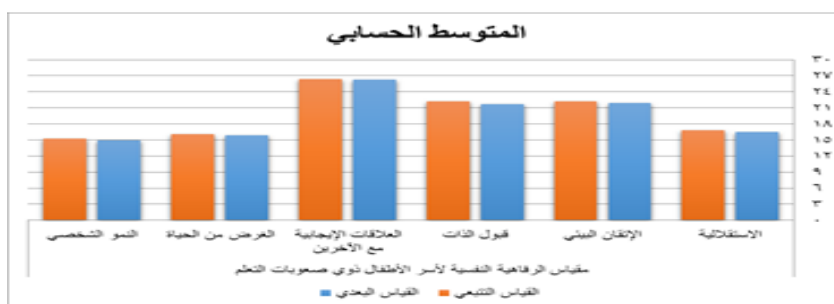
جدول (١٤)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

($n=28$)

مقياس الرفاهية النفسية	القياس القبلي ($n=28$)		القياس البعدي ($n=28$)		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	ع	م	ع	م		
١ الاستقلالية	١٦.٤٥	١.٧٦	١٦.٨١	١.٦٣	٠.٨٠	غير دالة
٢ الإتيان البيئي	٢١.٩٤	٢.٣٧	٢٢.٢٣	٢.٤٠	٠.٤٦	غير دالة
٣ قبول الذات	٢١.٦٨	٢.٥٢	٢٢.١٦	٢.١٥	٠.٧٨	غير دالة
٤ العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٦.٢٩	٢.٨٤	٢٦.٣٧	٢.٨١	٠.١٥	غير دالة
٥ الغرض من الحياة	١٥.٨٦	١.٩٤	١٦.٠٩	١.٧٤	٠.٤٨	غير دالة
٦ النمو الشخصي	١٤.٩٧	١.٦٢	١٥.٢٨	١.٢٤	٠.٩١	غير دالة
درجة المقياس الكلية	١١٧.١٩	١١.٣٧	١١٨.٩٤	١٠.٢٦	٠.٦٧	غير دالة

ملحوظة: م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، درجات الحرية = ٢٧



شكل (٢)

متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبئي في مقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم

ويتضح من الجدول (١٤) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبئي للدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لأسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم، حيث كانت قيمة "ت" مساوية (٠.٦٧) وهي قيمة غير دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).
- عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبئي لأبعاد الرفاهية النفسية (الاستقلالية، الإلتقان البيئي، قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، النمو الشخصي)، حيث كانت قيم "ت" مساوية (٠.٨٠، ٠.٤٦، ٠.٧٨، ٠.١٥، ٠.٤٨، ٠.٩١) على الترتيب وجميع هذه القيم غير دالة احصائية

• تفسير نتائج الفرض الثاني

• من العرض السابق أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتنبئي، وترجع الباحثة السبب إلى ما يلي:

- تطبيق البرنامج الذي يعتمد على الأنشطة والجلسات المختلفة التي تركز على فنية الإنفعالات الإيجابية من خلال جلسه التنموية الإيجابية لقاء محاضرة عن الإنفعالات الإيجابية وطرح سؤال ماهو الشعور بالإيجابية وترك الحرية والتعبير عما بداخلهم وتطبيق الباحثة معهم بعض الأنشطة التي تساعدهم على الشعور بالإيجابية مثل ممارسة الاسترخاء والتأمل والاجتماع مع الاشخاص السعداء وممارسة تمارين عملية التفريغ الأنفعالي وضبط النفس والسيطرة على الانفعالات ومن خلال تطبيق ورشة عمل بقص لوجه بشكل مستطيل ويكتب

الفرد عبارات تتدل على الإيجابية ويضع اللافتة امام في مكان قريب من عينه؛ و جلسه المشاعر الإيجابية والسلبية تساعدهم على التفكير الجيد وتخيل المواقف بشكل إيجابي والتخلص من المشاعر السلبية من خلال رسم صورته مركب وتخيل العواصف والهدوء وربط المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية تخيل المشاعر الإيجابية وقت هدوء البحر اما المشاعر السلبية وقت الامواج. اما فنيه تقبل الذات لها دور كبير في تأثير إيجابي في نفوسهم مثل جلسه تنظيم ادارة الوقت التي ساعدتهم على القدرة على التخطيط الجيد وشرح على السبورة كيفية عمل قائمه المهام اليومية وكان مصاحب لجلسة ادارته تنظيم الوقت جلسه زيادة الدافعية تساعدهم على تقليل التسويف والكسل ويكون لديهم دافعية اكثر للعمل بشكل افضل وذكر القواعد اساسية في تطوير الذات حدد ما تريده تطويره؛ والانتظار فالنتائج تحتاج إلى وقت؛ وابدأ بالعمل فوراً والرغبة والحافز وزيادة الثقة بالنفس وكما كان لجلسات الأنشطة المحببة لها أثر عليهم في مساعدتهم في الانغماس في الأنشطة التي يفضلها ومع ذكر الأنشطة المختلفة ورسم النشاط المحبب والمفضلة لديهم وتخطيط لمهارات جديدة.

- التقويم في نهاية كل جلسة، بالإضافة بعد الانتهاء كان يعرض على الأسر مجموعة من الأسئلة التي وضعت للتأكد من تحقيق أهداف الجلسة.
- وقد لعبت فنيات علم النفس الإيجابي دور في إحداث التغيير الإيجابي في سلوكيات الأسر، والاهتمام بشخصية الأب أو الأم وتنمية قدراتهم في كافة المستويات، والمحافظة على الصحة النفسية لديهم، وتحقيق التوافق على جميع المستويات، وتحديد المشاكل التي يواجهونها، ومساعدتهم على التغلب على الصعوبات والضغوطات، مما يدل على استمرارية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي الذي يساعد في تحسين وتنمية الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل.
- كما أن لفنيات العصف الذهني، ولعب الأدوار، والمحاضرة، والحوار والمناقشة بين الباحثة والأسر وبين الأسر وبعضها دوراً في ارتفاع معدل الشعور بالرفاهية النفسية وقدرتهم على تخطي الصعوبات التي يعاني منها والتخلص من السلبية وتقابل التغيير للأفضل داخل الأسرة.
- كما أن تطبيق التليجرام أثر كبير في حضور بعض الأسر لضيق المسافات في الحضور والاستفادة من جلسات الإرشاد النفسي في تعليمهم بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الرفاهية النفسية حيث شجعهم على وجود فئة كبير لديها تطبيق التليجرام والتزام البعض منهم بالجلسات وحضورها والقدرة على التعبير عما بداخلهم، وسمع الأفراد والاستفادة من خبراتهم المتبادلة، في قدرتهم على مواجهه الصعوبات

- - ولقد كان للجلسات أثر كبير على الوالدين في تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم، وعرض كل جلسة عن قصص مختلفة عن مواضيع مهمه ساعدتهم على تحمل المسؤولية وأخذ قرار التغيير وحوار والمناقشة حول التفكير في مستقبل أفضل للأسرة .
- - تتفق تلك النتيجة مع عدة دراسات والتي أكدت على مساهمة التفاؤل والأمل، والسعادة في الرفاهية النفسية، فالأفراد الذين يتمتعون بالرفاهية النفسية لديهم الشعور بالأمل والتفاؤل وشعور الفرد بالراحة النفسية والفرح الداخلي العميق، و أهمية الرفاهية النفسية في خفض قلق المستقبل والقلق، ودورها وتأثيرها في كثير من متغيرات الحياة، مثل دراسة المنشاوي (٢٠١١)، دراسة عبدالمنعم (٢٠١٤)
- (Camm & Nieboer, 2011 و Samadi et al, 2014 و Neff & Faso, 2016) دراسات (Devonish, 2016 و Pawar, 2016 و Gyupark et al., 2017)، إلا انها تختلف عن تلك الدراسات في أن هذا البحث استخدم الإرشاد النفسي في علم نفس الإيجابي في تحسين الرفاهية النفسية لأسر أطفال صعوبات التعلم.
- - حيث توصلت نتائج الدراسات إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم، في تنمية بعض المهارات المختلفة لديهم التفكير بالطريقة الإيجابية والتخلص من التشائم في أمور حياتهم، ومساعدتهم في القيام بالمهام الخاصة بهم، واخذ القرارات المناسبة داخل الأسرة، وقدرتهم على إدارة وقتهم بشكل فعال، وقدرتهم على التكيف مع الأوضاع الجديدة، وتقابل التغييرات التي تحدث داخل الاسرة. من خلال تدريبهم على أنشطة لاكتساب المهارات اللازمة في حياتهم.
- وبذلك قد تم التحقق من صحة الفرضين الأول والثاني وكذلك الإجابة على السؤال من أسئلة الدراسة وهو: " ما فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم".

ثانيًا: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج توصي الباحثة بالآتي:

- ضرورة تدريب القائمين على رعاية أطفال الروضة من معلمات وإداريات على تفهم حاجات الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتفهم احتياجات المرحلة العمرية.
- عمل برامج وأنشطة للأسر لتحسين مستوى الرفاهية لديهم، ومساعدتهم على تخطي المشكلات التي تواجههم.
- عقد دورات تدريبية للأسر والمعلمات تهدف إلى تحسين مستوى الرفاهية النفسية لمساعدتهم في الكشف المبكر والتشخيص المبكر للحد من المشكلات التي يتعرض لها طفل صعوبات التعلم.
- وضع أدوات لمتابعة وتقويم الرفاهية النفسية، وتتضمن مؤشرات قابله للقياس، للتعرف على نقاط القوة والضعف، لدى أسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم.
- تحديد المشكلات التي تعاني منها الأسر أطفال الروضة من ذوي صعوبات التعلم والاهتمام بتوفير الإمكانيات والآليات المناسبة التي تعزز الرفاهية النفسية لديهم.
- ضرورة تقديم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة بصفه عامة.
- تفعيل فنيات علم النفس الإيجابي لتحقيق الانفعالات الإيجابية والتفائل والسعادة.
- إجراء دراسات قائمة على علم النفس الإيجابي لعينات مختلفة.
- ضرورة توجيه وإرشاد الأسر في تخطي المشكلات التي يعاني منها.
- اعداد مراكز ارشادية تدعم الرفاهية النفسية.
- توجيه القائمين على العملية الإرشادية في نشر ثقافة الإرشاد لتحسين مستوى الرفاهية النفسية.
- يفيد البحث الأسر بأهمية استخدام الإرشاد الإلكتروني قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الرفاهية النفسية.
- قد يستفيد القائمون على العملية الإرشادية من استخدام أدوات البحث (مقياس الرفاهية النفسية لأسر اطفال الروضة).

ثالثاً: البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح دراسة الموضوعات التالية:

- ١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية مع إدخال متغيرات أخرى.
- ٢- إجراء برنامج قائم على علم النفس الإيجابي للأسر أطفال صعوبات التعلم تزيد من معدل الشعور بالرضا النفسي وحب الحياة.
- ٣- فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الهنا النفسي والشعور بالسعادة لدى الأسر.
- ٤- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدي معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٥- فاعلية برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى تقدير الذات والاستقلالية لدى أسر أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٦- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية لدي أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

مراجع اللغة العربية

- ١- أبو حلاوة، محمد السعيد عبدالجواد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي والتربية الخاصة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٤٦)، ٢٨-١.
- ٢- أبو زيد، رانيا عبد العظيم؛ ومحمود، محمد السيد؛ وسعفان، محمد أحمد (٢٠١٩). الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، (٢٦) ٢٢٣ - ٢٣٦.
- ٣- أحمد، جمال شفيق (٢٠١٦). دور الإخصائي النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، الهيئة العامة لقصور الثقافة. القاهرة.
- ٤- حجازي، جولتان حسن (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي إلكتروني عبر شبكات التواصل الاجتماعي في تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لدي عينة من طالبات جامعة الأقصى، مجلة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٩(٦)، ١٠٢٧-١٠٦٧.
- ٥- حجازي، مصطفى (٢٠١٢). الرفاهية النفسية لدى الأمهات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي، ٥(٣)، ٧٢-٤٧.
- ٦- الحربي، نايف محمد؛ الشوربجي، أبو المجد إبراهيم (٢٠١٢). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو التطرف الفكر. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (٧٠)، ٤٣-١٥.
- ٧- حمراوي، خالد وآل ادهم، ماجد (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي لمستوى التفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين، المجلة العربية الأمريكية للبحوث، ٧ (١)، ٢٨-٢.
- ٨- خليل، مصطفى؛ إبراهيم، فضل (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي وتأثير في الممارسات والخدمات النفسية-روثة مستقبلية. مجلة التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا.
- ٩- دبله، خولة (٢٠١٧). علم النفس الإيجابي وتطبيقاته في الممارسة العيادية. مجلة العلوم الإنسانية، ٦(٢)، ٤١٣-٣٩٨.

- ١٠-الدبوس، رنا سحيم (٢٠١٨). برنامج ارشادي لتحسين صورة الجسم لدى زراعى القوقعة. مجلة الطفولة والتربية، القاهرة، ١٠ (٣٦)، ١٩٩-٢٦٠.
- ١١-عبدالجواد، محمد سعيد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي-ماهيته-ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مؤسسه العلوم النفسية.
- ١٢-عبدالخالق، أحمد محمد (٢٠١١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو التطرف الفكري. مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (٧٠)، ١٥-٤٣.
- ١٣-عطا الله، مصطفى خليل؛ عبدالصمد، فضل إبراهيم (٢٠١٣). استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة. مجلة الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، (٢٣٢)، ٣٥١-٣٢٧.
- ١٤-علي، محمد محمود؛ ومصطفى، على محمد (٢٠١٢). العملية الإرشادية. دار الزهراء.
- ١٥-عوني، أمنية منصور (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والاكتئاب وتحسن جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الاردنيين، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإنسانية العالمية.
- ١٦-الفنجري، حسن عبدالفتاح (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (١٨) ٥٨، ٣٥-٧٨.
- ١٧-كريم، ليلي يوسف (٢٠٠٩).تشخيص في بعض المهارات قبل الأكاديمية لأطفال الروضة، أطروحة دكتوراة.
- ١٨-المحفوظ، صبا (٢٠١٨). الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. دراسات تربوية، (٤٤)، ١-٢٠.
- ١٩-المشابقة، محمد أحمد (٢٠١٥). جودة الحياة كمنبىء لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، (١٥) ١، ٣٣-٤٩.
- ٢٠-ياسين، حمدي محمد؛ وإمام، نجوى السيد؛ وعبد العزيز، سمر عبد البديع (٢٠١٥). إدارة الذات والتنبؤ بالسعادة لدى طالب الجامعة. مجلة السلوك البيئي، (٢١٣١) ١-٩٥.
- ٢١-يونس، إبراهيم (٢٠١٨). قوة علم النفس الإيجابي. القاهرة. مؤسسه حورس الدولية.

مراجع اللغة الانجليزية

- Burrus,J.,Betancourt, A., Holtz, S., & Minsky, J.(2012). Emotional intelligence relates to well-being. Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management, Applied Psycho
- Coffey, J. K. ,Lake L. W. Mashek , D., & Branand, B.,(2016): A Multi-study Examination of Well-Being Theory in College and Community Samples, Journal of Happiness Studies, Vol,17 No(1),187-211.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders. L. (2012). The challenge of defining welling. International Journal of Welling, 2(3), 222-235.
- Easterbrook, g. (2001). Psychology discovers Happiness. I am OK. The New York Republic Journal, 5, 20-23.
- Easterbrook, g. (2001). Psychology discovers Happiness. I am OK. The New York Republic Journal, 5, 20-23.
- Hasnain, N., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). Optimizing Well-being: Happiness As Correlates of psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females, Journal of Humanities and Social Science, 19, (2),44-51.
- Kapikiran,N(2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. Educational Sciences: Theory and Practice, 11,3,1141-1147.

- Kulaksizoglu, A ; Topuz, C (2014). subjective Well-Being level s of university students Journal of Educational and Instructional Studies in the World , 4(3), 25-34.
- Little, K.; & Little, S. (2004): A Preventative Model of school Consultation: Incorporating Perspectives from Positive Psychology, Journal of Psychology in the Schools, 41, 1, 155-162.
- ١٠٤- Moradi, F., Ghadiri-Anari, A., Dehghani, A., Vaziri, S. R., & Enjezab, B. (2020). The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and self-esteem in polycystic ovary syndrome: An RCT. International Journal of Reproductive Biomedicine, 18(4), 243-252.
- ١٠٥- Nono, M, Vargas, R, Alex, S, Karing , R, Mayori , V. and Castellanos, o.(2010): Psychological well-being and quality of life in patients treated form thyroid cancer after surgery terrapin a psychological.28,1,64-84.
- polycystic ovary syndrome: An RCT. International Journal of Reproductive Biomedicine, 18(4), 243-252.
- Williams, R., Bambling, M., King, & Abbott, Q. (2009). In session processes in online counselling and psychotherapy Research, 9.93-100.
- ١٠٦- Satter, D. N., smith, A. (2020). Facilitating posttraumatic growth in the wake of natural disasters: Considerations for crisis response. In Positive Psychological Approaches to Disaster (pp. 169-185).Springer, Cham.