كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

رسالة دكتوراه

أسم الطالب : حنان سلامة سلومة على.

عنوان الرسالة: فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى.

أسم الدرجة: دكتوراة الفلسفة فى التربية"تخصص صحة نفسية"

لجنة الإشراف

الأستاذ الدكتور: سميرة محمد شند أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية جامعة عين شمس.

الأستاذ الدكتور : حسام اسماعيل هيبة أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية جامعة عين شمس.

تاريخ مناقشة الرسالة: / / ٢٠١٤

الدراسات العليا

ختم الإجازة أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٤

موافقة مجلس الكلية موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٤ / / ٢٠١٤

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى.

أسم الطالب:حنان سلامة سلومة على.

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة فى التربية.

القسم التابع له. الصحة النفسية.

أسم الكلية: التربية.

أسم الجامعة: عين شمس.

سنة التخرج.٢٠٠٣.

سنة المنح: ٢٠١٤.

محتويات الدراسة

الفصل الأول"مدخل الدراسة"	**9-3**
مقدمة	**3**
أولاً – مشكلة الدراسة.	**6**
ثانياً- أهمية الدراسة.	**7**
ثالثاً- أهداف الدراسة.	**7**
رابعاً- مصطلحات الدراسة.	**8**
خامساً- حدود الدراسة.	**8**
الفصل الثانى "الإطار النظرى"	**49-12**
تمهيد.	**12**
أولاً- علم النفس الإيجابى.	**12**
1 -تاريخ علم النفس الإيجابى.	**12**
2 -مجالات البحث فى علم النفس الإيجابى.	**13**
3 -الحاجة إلى علم النفس الإيجابى.	**14**
4 -الانتقادات الموجهة إلى علم النفس الإيجابى.	**14**
ثانياً- الرفاهة النفسية.	**16**
1- الصحة النفسية الإيجابية والمرض النفسى.	**16**
2- مداخل دراسة الرفاهة النفسية.	**20**
3- الرفاهة النفسية لكارول ريف.	**21**
أ - الاستقلالية.	**22**
ب - تقبل الذات.	**25**
ج- الهدف فى الحياة .	**27**
د- العلاقات الإيجابية بالآخرين.	**30**
هـ-التمكن من البيئة.	**32**

و- النمو الشخصى.	**34**
4-العوامل المؤثرة فى الرفاهة النفسية.	**36**
أ-عوامل عصبية وكيميائية.	**36**
ب-عوامل معرفية.	**37**
ج-عوامل بيئية واجتماعية.	**37**
ثالثاً الإرشاد التكاملى.	**39**
1-الجذور التاريخية للاتجاه التكاملى وأهم عوامل نشأته .	**39**
2-الاتجاهات النظرية فى تكامل الإرشاد والعلاج النفسى.	**43**
أ-الانتقائية التقنية.	**43**
ب-العوامل المشتركة.	**45**
ج-التكامل النظرى.	**46**
3-عقبات التكامل.	**47**
الفصل الثالث"دراسات سابقة"	**71-52**
تمهيد.	**52**
أولاً- تصنيف الدراسات السابقة.	**52**
1-دراسات وصفية تناولت الرفاهة النفسية	**52**
2-دراسات تجريبية تناولت الرفاهة النفسية وبعض أبعادها.	**58**
ثانياً- تعليق عام على الدراسات السابقة.	**67**
ثالثاً-فروض الدراسة.	**71**
الفصل الرابع"إجراءات الدراسة"	**95-74**
تمهيد.	**74**
أولاً-عينة الدراسة.	**74**
ثانياً-منهج الدراسة.	**76**
ثالثاً-أدوات الدراسة.	**76**

1 -مقياس الرفاهة النفسية.	**76**
أ-مصادر بناء المقياس.	**76**
ب-تحديد مكونات المقياس.	**77**
ج- تصحيح المقياس.	**77**
د- الخصائص السيكومترية للمقياس.	**78**
-صدق المقياس.	**78**
▪ صدق البنية.	**78**
▪ الصدق التلازمى.	**79**
▪ الاتساق الداخلى للمقياس.	**79**
-ثبات المقياس	**80**
2-مقياس المستوى الاجتماعى والاقتصادى	**81**
3-البرنامج الإرشادى التكاملى	**81**
أ-مصادر بناء البرنامج.	**81**
ب-الأسس التى يقوم عليها البرنامج.	**82**
ج-أهداف البرنامج.	**83**
د-الفنيات المستخدمة فى البرنامج.	**84**
هـ-الحدود الإجرائية للبرنامج.	**93**
و-جلسات البرنامج الإرشادى التكاملى	**93**
رابعاً -الأساليب الإحصائية.	**95**
خامساً- خطوات الجانب الميدانى.	**95**
الفصل الخامس"نتائج الدراسة ومناقشتها"	**98-110**
تمهيد	**98**
أولاً نتائج فروض الدراسة	**98**
1 -نتيجة الفرض الأول	**98**

2 -نتيجة الفرض الثانى	**99**
3-نتيجة الفرض الثالث	**101**
ثانياً-تعليق عام على نتائج الدراسة	**102**
ثالثاً- توصيات الدراسة.	**108**
رابعاً-دراسات وبحوث مقترحة.	**109**
مراجع الدراسة	**113-121**
أولاً -قائمة المراجع العربية.	**113**
ثانياً-قائمة المراجع الأجنبية.	**115**
ملخصات الدراسة	
أولاً -ملخص الدراسة باللغة العربية	
ثانياً-ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
جدول (1)	يوضح تجانس افراد المجموعتين من حيث العمر الزمنى والمستوى الاجتماعى والاقتصادى.	75
جدول (2)	يوضح تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرفاهة النفسية.	75
جدول (3)	يوضح أبعاد مقياس الرفاهة النفسية وأرقام البنود الدالة عليه	77
جدول (4)	يوضح الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهة النفسية وقيم التشبعات.	79
جدول(5)	يوضح ارتباط كل بعد مع البعد المطابق له فى مقياس الرفاهة النفسية لطه ربيع(2008) "الصدق التلازمى".	79
جدول(6)	يوضح الاتساق الداخلى لبنود مقياس الرفاهة النفسية	80
جدول(7)	يوضح ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.	80
جدول(8)	يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل.	80
جدول(9)	يوضح رقم الجلسة والأهداف الفرعية التى يحققها فى ضوء الأبعاد	93
جدول(10)	يوضح جلسات البرنامج الإرشادى.	94
جدول(11)	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرفاهة النفسية.	98
جدول(12)	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبد تطبيق البرنامج الإرشادى على مقياس الرفاهة النفسية.	99
جدول(13)	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى والتتبعى على مقياس الرفاهة النفسية.	101

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
شكل (1)	يوضح البناء العاملى لمقياس الرفاهة النفسية باستخدام التحليل العاملى التوكيدى.	78

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	مقياس الرفاهة النفسية	124
2	مقياس المستوى الاجتماعى والاقتصادى	126
3	الجلسات التنفيذية للبرنامج الإرشادى التكاملى	127

مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشاى تكاملى لتحسين الشعور بالرفاهة النفسية من خلال استخدام مجموعة من فنيات الإرشاد المعرفى السلوكى والإرشاد بالمعنى، وفى سبيل ذلك قامت الباحثة بتصميم مقياس للرفاهة النفسية والتحقق من صدقه وثباته، كما قامت بتصميم البرنامج الإرشادى التكاملى، وبلغت عينة الدراسة النهائية ٢٦ طالبة، قامت الباحثة بتقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد إجراءات التجانس فى متغيرات العمر، والنوع، والمستوى الاجتماعى والاقتصادى، والتخصص الدراسى. وأسفرت الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادى التكاملى فى تحسين الشعور بالرفاهة النفسية، واتضح ذلك فى دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، أيضاً دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، كما استمر احتفاظ المجموعة الإرشادية بالمكتسبات الإرشادية حتى شهر ونصف من القياس البعدى .

الكلمات المفتاحية

الإرشاد التكاملى Integrative counseling

الرفاهة النفسية Psychological well-being

الفصل الأول

مدخـــل الـــدراســـة

مقدمة

أولاً–مشكلة الدراسة

ثانياً–أهمية الدراسة

ثالثاً–أهداف الـــدراســـة

رابعاً–مصطلحات الدراسة

خامساً–حدود الدراسة

الــفــصــل الأول
مــدخل الــدراســة

مــقــدمة

ظل علماء النفس زمناً طويلاً يبحثون في مختلف الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية متمثلة في القلق والاكتئاب والعصاب والضغوط النفسية والاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية وغير ذلك من الجوانب الإنسانية غير السوية. ولهذا انصب اهتمامهم على تعديل أو علاج الأداء النفسي المختل وظيفيًا. وقد تجاهلوا تماماً فكرة النظر إلى القدرات الكامنة لدى الفرد وإبداعاته وانجازاته وقدرته على العطاء، بل ولم يقدروا فكرة أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فعالية في تحقيق التوافق والصحة النفسية. ونتيجة لذلك مضى طرف من الزمن غير قليل قبل أن يعطي علماء النفس جانباً من دراساتهم لموضوعات مثل السعادة، والسواء، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والمثابرة ومقاومة الضغوط، فضلاً عن الجوانب الإنسانية الراقية مثل معنى الحياة، ونوعية الحياة، وجودة الحياة، بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان وبالبيئة التي يعيش فيها مثل، التكيف والتلاؤم، والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك.

وتشير **نيكلا كابيكيران(Kapikiran,N(2011 وكارول ريف وبيرتون سينجر Ryff,C &Singer,B(1998)** إلى أن الاهتمام بالصحة النفسية باعتبارها مجرد الخلو من المرض النفسى يُعد بمثابة إهمال للمثل والقدرات الإنسانية والحاجة إلى الانتعاش Flourshing، وملامح ومظاهر الوقاية المرتبطة بالرفاهة النفسية والاجتماعية، ومن هنا كان اهتمام علماء النفس حديثاً بالجوانب الإيجابية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات، والرفاهة النفسية تعتبر أحد هذه الاهتمامات فى علم النفس الإيجابى، والرفاهة النفسية تعتبر أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة Life Satisfaction، ويعتبرها البعض مرادفاً للسعادة، وإن كان البعض الأخر يرى أن السعادة والرفاهة الذاتية Subjective Well-being مترادفين، بينما تعتبر الرفاهة النفسية مفهوم متباين عنهما، والرفاهة النفسية هى شعور عام بالسعادة طبقاً لنموذج ريف يتكون منستة أبعاد فرعية وهى"الاستقلالية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف فى الحياة، والنضج الشخصى، والتمكن من البيئة". وترتبط الرفاهة النفسية بالعديد من الخصائص والصفات الإيجابية كالتفاؤل، واحترام الذات، وتفردها، والتكيف أو التوافق البيئى، وترتبط عكسياً ببعض الصفات السلبية كالتشاؤم، والعصابية.

وتشير **فيليسيا هيبرت.(2009) Huppert, F** أن الرفاهة النفسية تعنى العيش والحياة الجيدة وهى خليط أو مزيج من المشاعر الطيبة والوظيفة الفعالة، والرفاهة لا تتطلب من الأفراد الشعور بجودة الحياة كل الأوقات، فالخبرات والمشاعر المؤلمة كالفشل والحزن جزء طبيعى من حياتنا، وإدارتنا لهذه المشاعر السلبية أمر ضرورى وجوهرى للشعور بالرفاهة النفسية، وتكون الرفاهة النفسية مستبعدة عندما نمر بهذه المشاعر السلبية لفترات طويلة لدرجة تسبب لنا العجز عن أداء وظائفنا وأدوارنا الأساسية فى الحياة، فمفهوم الشعور الجيد Feeling Good لا يشتمل فقط على المشاعر الإيجابية من السعادة والهناء بل يتطلب أيضاً مشاعر الاهتمام Interest ، والثقة والتأكيد Confidence، والتواد Affection. ومفهوم الأداء بفعالية يعنى تطوير الفرد لإمكاناته وقدرته على التحكم والسيطرة على حياته وتمتعه بالشعور بالهدف والقيمة وعلاقات إيجابية بالأخرين، ولقد شهدت السنوات الماضية تحولاً مبهجاً فى أدبيات البحث العلمى من التركيز على الاضطرابات والأمراض النفسية إلى الرفاهة النفسية خاصة أبحاث مارتن سليجمان وكارول ريف وايد دينر، الأمر الذى أدى إلى تناول مفهوم الصحة النفسية من وجهة أخرى حيث عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية الإيجابية بأنها شعوربالرفاهة حيث يدرك الفرد إمكاناته وقدراته ويستطيع التعايش مع ضغوط الحياة العادية،وأن ينتج بفعالية والإسهام بإيجابية فى مجتمعه وليس مجرد انعدام المرض والعجز.

ويضيف **كورى كيز (2003) Keyes,C وكارول ريف وبيرتون سينجر Ryff,C &Singer,B (2008)** إلى إلمام علماء النفس بعرض الرؤى المختلفة للصحة النفسية الإيجابية أو الرفاهة فى فروع علم النفس المختلفة والتى يمكن عرضها بإيجاز فى النقاط الأتية:

- قدم إريكسون فى علم نفس النمو مفهوم الشخصية الصحية Healthy Personality فى ضوء النظرية الفرويدية، فالشخصية تتطور كعملية بمعنى أن تطور أى جزء أو عامل يؤثر ويتأثر بالعوامل الأخرى، وبالتالى فإن النمو الصحيح للشخصية يمر بعدة مراحل وهى الشعور بالثقة والاستقلالية والشعور بالمبادرة والشعور بالعمل ثم الهوية وأخيراً العمومية والتكامل، وخلال كل مرحلة يحدث الصراع الذى يترتب عليه نمو الشخصية نمواً صحيحاً أو لا، أى أن عملية نمو الأنا هى عملية نمو مستمرة .
- نظرية بوهلر فى نمو الشخصية والذى يرى أن عملية النمو هى عملية مستمرة عبر حياة الشخص، ويؤكد بوهلر على أنه بالرغم من الفروق الفردية إلا أنه يوجد سلسلة منتظمة من الأحداث والتجارب التى تظهر فى حياة الشخص والتى ربما تبعث على أو تدحض من الشعور بالرفاهة النفسية، وهذه الأحداث ليس من الضرورى أن تحدث بنفس معدل النمو فى الصحة العضوية .
- أما فى علم النفس الكلينكى فقد أضاف ماسلو هرمه الشهير للحاجات الإنسانية، وبإشباع هذه الحاجات تتحقق الوظيفة الكاملة، وتبدأ من الحاجات البيولوجية ثم الحاجة إلى الأمن ثم

الانتماء لجماعة وما يتبعها من إيثار وحب وعلاقات مع الآخرين، وتأتى الحاجة الرابعة من احترام وتقدير الذات والتى يتم تقييمهما من خلال الآخرين وتحقيق السمعة الطيبة والوضع الاجتماعى المرضى، وأخيراً الحاجة إلى تأكيد الذات والتى يمكن تحقيقها من خلال استثمار الفرد لقدراته وإمكاناته.

- أما جوردن البورت الذى وصف الشخصية الناضجة والذى يتحقق جزء منه من خلال الزواج وإشباع الحاجة إلى التواد، والشخص الناضج يشعر بامتداد الأنا ووجود رؤية وفلسفة له فى الحياة.
- وأخيراً روجرز وصف الوظيفة الكاملة للإشارة إلى الأفراد اللذين يستطيعون العيش بالكامل مع مشاعرهم وأفعالهم، أى أن هؤلاء الأشخاص لديهم وعى كامل بأنفسهم عبر التجارب الحياتية المختلفة.

وتشير **كريستيا موى (Moe, K (2012:3-4** إلى تعدد الرؤى التى تناولت الرفاهة النفسية، فالبعض يرى أن الرفاهة النفسية تعنى انخفاض الشعور بالضيق، والتوازن بين التأثير الإيجابى والسلبى والرضاعن الحياة، والبعض تناول الرفاهة النفسية باعتبارها الوظيفة الإيجابية، وهناك من تناول الرفاهة النفسية فى ضوء انخفاض الشعور بالاكتئاب وحسن التعامل والتعايش مع الضغوط أى انخفاض اضطربات الصحة النفسية، وهناك من تناولها من منطلق تمتع الفرد بالإمكانات الإيجابية التى تؤدى إلى صحة نفسية أفضل كالأمل، والهدف فى الحياة، وتفرد الذات.

ويذكر **ماتوى جالجهير .(Gallagher,M (2009** أن أهمية الشعور بالرفاهة النفسية تتضح من دراسات متوسط عمر الفرد، حيث أُجريت دراسة على عدد كبير من سكان الولايات المتحدة عن العلاقة بين شعور الأفراد بالرفاهة النفسية ومتوسط أعمارهم، وأسفرت الدراسة عن أن متوسط أعمار الأفراد اللذين يتمتعون بالشعور بالرفاهة النفسية أعلى بكثير من متوسط أعمار الأفراد اللذين يفتقدون إلى الشعور بالرفاهة النفسية، كما أسفرت هذه الدراسات عن أن الأفراد اللذين يتمتعون بالشعور بالرفاهة النفسية هم كالأتى:

- أكثر عناية بأعمالهم واهتماماتهم.
- أقل معاناة من الأمراض النفسجسمية.
- أقل تعرضاً للأمراض الجسمية المزمنة.
- أكثر استمتاعاً بعلاقاتهم الاجتماعية.
- أقل تعرضاً لاضطرابات النوم .

أى أنهم أفضل من غيرهم فى الوظيفة النفسية والاجتماعية، ومن المؤشرات الجديرة بالذكر أن هناك علاقة عكسية بين الرفاهة النفسية والاضطرابات النفسية حيث أن العوامل المختلفة بالرفاهة لها تأثير قوى على مظاهر الحياة فى الأسرة والعمل والعلاقات الحميمة.

وقد يتعرض الشباب في المرحلة الجامعية إلى صنوف مختلفة من الإحباطات والضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية والتي أصبحت سمة العصر الحاضر، والتي تعزى إلى أسباب قد تكون اجتماعية أو اقتصادية أو أسرية أو دراسية، وفى ظل الخبرة المحدودة للشباب فى بداية المرحلة الجامعية، يواجه العديد من المشكلات والمعوقات التي تحول دون تحقيق أهدافه، أو الوصول إلى تحقيق مستوى كاف من الرضا عن الحياة والرفاهة الذاتية والرفاهة النفسية أو الصحة النفسية الإيجابية.

وبما أن الشباب هم عماد هذا المجتمع وأساس نهضته واستقراره، فلا يمكن أن يتحقق ذلك دون أن يتمتع هذا الشباب بالاستقلالية فى الفكر والسلوك، وأن يكون له رؤيته للمواقف والأحداث وللحياة بشكل عام، فلا تتوقف الحياة عند حد أشباع الحاجات البيولوجية من مأكل ومشرب والبحث عن عمل والزواج وإنجاب الأطفال، بل أن يسمو بذاته إلى تمتعه بالمعنى والهدف فى الحياة ولا يتحقق هذا الهدف إلا فى مناخ من العلاقات القائمة على الأخذ والعطاء المتبادل، وعلاقات يسودها الاحترام والإخلاص أى العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ولا يتحقق ذلك بدون تقبله لذاته واستكشافه لها والوعى بها، وسعيه الدءوب للبحث والمعرفة واكتسابه مزيد من الخبرات والمهارات بما يحقق النضج الشخصى الذى يترتب عليه سيطرته على البيئة وتمكنه منها .

أولاً –مشكلة الدراسة

من خلال استعراض أدبيات الرفاهة النفسية والصحة النفسية الإيجابية تبين أن هناك قصور واضح فى الدراسات التى تناولت الرفاهة النفسية باعتبارها إحدى مفاهيم علم النفس الإيجابى سواء كان ذلك على مستوى الدراسات الوصفية أو الدراسات التجريبية فى البيئة المحلية والعربية والأجنبية، لذا تكمن مشكلة الدراسة الحالية فى محاولة التعرف على فعالية برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الشعور بالرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى، وذلك باعتبار أن تحسين الشعور بالرفاهة النفسية يمثل جانب وقائى للكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية التى قد تصيب الشباب الجامعى من قلق واكتئاب، حيث أن الأفراد اللذين يتمتعون بشعور عال بالرفاهة النفسية هم أكثر مقاومة لهذه الاضطرابات النفسية، لذا ظهر ما يسمى بالعلاج بالرفاهة النفسية والذى يقوم على تحسين أبعاد الرفاهة النفسية لكارول ريف، وقد ثبت فعالية هذا العلاج فى علاج العديد من الاضطرابات مثل الاكتئاب واضطراب القلق العام والإدمان واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (**جيوفانى فافا وايلينا تومبا Fava,G and Tomba, E 2009**)، واضطرابات صورة الجسم واضطراب الوسواس القهرى وأخيراً الاضطرابات السيكوسوماتية(**جيوفانى فافا ورينية شيارا Fava,G and chirie,R 2003**).

ولما كانت الرفاهة النفسية تتضمن ستة أبعاد وهى (الاستقلالية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية بالآخرين، والتمكن من البيئة، والنضج الشخصى، وأخيراً الهدف فى الحياة)، فإن الباحثة

استعانت بأحد المداخل الإرشادية الحديثة وهى الإرشاد التكاملى، ويعتمد هذا المدخل الإرشادى على استخدام فنيات من مداخل إرشادية متعددة بما يحقق الهدف من الدراسة وقد استعانت الباحثة بالإرشاد المعرفى السلوكى، وبعض فنيات الإرشاد بالمعنى.

وفى ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن عدة أسئلة وهى:

- إلى أى مدى تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية عن متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الرفاهة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى التكاملى على المجموعة التجريبية؟
- إلى أى مدى تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى عن متوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس الرفاهة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادى التكاملى؟
- إلى أى مدى تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى عن متوسطات درجات أفراد نفس المجموعة على مقياس الرفاهة النفسية فى القياس التتبعى؟

ثانياً –أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق هدفين رئيسيين كالأتى:

١. طرح إطار نظرى يمكن من خلاله تعريف الرفاهة النفسية وتحديد أهم الأبعاد الأساسية لهذا المفهوم وأهم العوامل المؤثرة فيه، ثم إعداد المقياس الملائم لهذه الأبعاد بعد تعريفها التعريف الإجرائى المناسب فى ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من مقاييس مماثلة.

٢. إعداد برنامج إرشادى تكاملى لتحسين الشعور بالرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعى من خلال الاستعانة ببعض فنيات العلاج المعرفى السلوكى وفنيات العلاج بالمعنى.

ثالثاً –أهمية الدراسة

للدراسة الحالية أهمية سواء على المستوى النظرى أو المستوى التطبيقى كما يلى:

١– المستوى النظرى

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية فى النقاط الأتية :

- إلقاء الضوء على الإرشاد التكاملى باعتباره أحد المداخل الإرشادية الحديثة، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على الرفاهة النفسية كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابى.
- تعتبر الدراسة الحالية محاولة علمية تضاف إلى المحاولات السابقة فى ميدان بحوث علم النفس الإيجابى عامة والرفاهة النفسية على وجه الخصوص.

٢– المستوى التطبيقى

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية فى :