JSER

مجلة الدراسات والبحوث التربوية

JOURNAL OF STUDIES AND EDUCATIONAL RESEARCHES

المجلد (٦) العدد (١٦) الجزء الثانى يناير ٢٠٢٦م

مجلة علمية دورية محكمة

يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية - الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية
جامعة الطفيله التقنية- الاردن

الترقيم الدولي ISSN: 2709-5231

بسم الله الرحمن الرحيم

Journal of Studies and Educational Researches

مجـــلة الدراســات والبحـوث التربـــوية

مجلة الدراسات والبحوث التربوية

Journal of Studies and Educational Researches (JSER)

علمية دورية محكمة يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت

بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

ISSN: 2709-5231

للمجلة معامل تأثيرعربي ومفهرسة في العديد من قواعد المعلومات الدولية

رئيس التحرير

أ.د عبدالله عبدالرحمن الكندري

أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الأساسية- الكويت

مدير التحرير

د. صفوت حسن عبد العزيز- مركز البحوث التربوية- وزارة التربية- الكويت

هيئة التحرير

أ.د بدر محمد ملك

أستاذ ورئيس قسم الأصول والإدارة التربوية سابقاً- كلية التربية الأساسية- الكويت

أ.د لولوه صالح رشيد الرشيد

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية العلوم والآداب- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية

أ.د راشد علي السهل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة الكويت

أ.د أحمد عودة سعود القرارعة

أستاذ المناهج وطرق التدريس والعميد السابق- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د دلال فرحان نافع العنزي

أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الأساسية- الكويت

أ.د منال محمد خضيري

أستاذ المناهج وطرق التدريس- ووكيل كلية التربية لشئون الطلاب- جامعة أسوان- مصر

د. غازي عنيزان الرشيدي

أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية- جامعة الكويت

د. أحمد فهمي السحيمي

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية- الكويت

اللجنة العلمية

أ.د خالد عطية السعودي

أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د محمد أحمد خليل الرفوع

أستاذ علم النفس التربوي- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د صلاح فؤاد مكاوي

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والعميد السابق- كلية التربية- جامعة قناة السويس- مصر

أ.د محمد إبراهيم طه خليل

أستاذ أصول التربية ومدير مركز الجامعة للتعليم المستمر وتعليم الكبار- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر

أ.د عمر محمد الخرابشة

أستاذ الإدارة التربوية- كلية الأميرة عالية الجامعية- جامعة البلقاء التطبيقية- الأردن

أ.د إيمان فؤاد محمد الكاشف

أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية ووكيل كلية الإعاقة والتأهيل لشئون الطلاب- جامعة الزقازيق- مصر

أ.د محمد سلامة الرصاعي
أستاذ المناهج وطرق التدريس- وعميد البحث العلمي والدراسات العليا سابقاً- كلية العلوم التربوية- جامعة الحسين بن طلال- الأردن

أ.د الغريب زاهر إسماعيل
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم ووكيل كلية التربية سابقاً- جامعة المنصورة- مصر

أ.د نايل محمد الحجايا
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د هدى مصطفى محمد
أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة سوهاج- مصر

أ.د محمد سليم الزبون
أستاذ أصول التربية- وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً- الجامعة الأردنية- الأردن

أ.د عبدالله عقله الهاشم
أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس سابقاً- كلية التربية- جامعة الكويت

أ.د عادل السيد سرايا
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق- مصر

أ.د حنان صبحي عبيد
رئيس قسم الدراسات العليا- الجامعة الأمريكية- مينسوتا

أ.د سناء محمد حسن
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة سوهاج- مصر

أ.د عائشة عبيزة
أستاذ الدراسات اللغوية وتعليمية اللغة العربية- جامعة عمّار ثليجي بالأغواط- الجزائر

أ.د حاكم موسى الحسناوي
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة بغداد- ومعاون مدير مركز كربلاء الدراسي- الكلية التربوية المفتوحة- العراق

أ.د حنان فوزي أبو العلا
أستاذ الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة المنيا- مصر

أ.د.م ربيع عبدالرؤوف عامر
أستاذ التربية الخاصة المساعد- كلية التربية- جامعة الملك سعود- المملكة العربية السعودية

أ.د.م هديل حسين فرج
أستاذ التربية الخاصة المساعد- كلية العلوم والآداب- جامعة الحدود الشمالية- السعودية

د. نهال حسن الليثي
أستاذ مشارك اللغويات والترجمة- كلية الألسن- جامعة قناة السويس- مصر

أ.د فايز منشد الظفيري
أستاذ تكنولوجيا التعليم والعميد السابق- كلية التربية - جامعة الكويت

أ.د عبد الناصر السيد عامر
أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة قناة السويس- مصر

أ.د السيد علي شهدة
أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ- كلية التربية- جامعة الزقازيق- مصر

أ.د أنمار زيد الكيلاني
أستاذ التخطيط التربوي- وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً- الجامعة الأردنية- الأردن

أ.د لما ماجد موسى القيسي
أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي ورئيس قسم علم النفس التربوي سابقاً- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د سامية إبريعم
أستاذ علم النفس- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية- جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي- الجزائر

أ.د عاصم شحادة علي
أستاذ اللسانيات التطبيقية- الجامعة الإسلامية العالمية- ماليزيا

أ.د يحيى عبدالرزاق قطران
أستاذ تقنيات التعليم والتعليم الإلكتروني- كلية التربية - جامعة صنعاء- اليمن

أ.د صالح أحمد عبابنة
أستاذ الإدارة التربوية- كلية العلوم التربوية- الجامعة الأردنية- الأردن

أ.د مسعودي طاهر
أستاذ علم النفس- جامعة زيان عاشور الجلفة- الجزائر

أ.د عادل إسماعيل العلوي
أستاذ الإدارة- جامعة البحرين- مملكة البحرين

أ.د حجاج غانم علي
أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي- مصر

أ.د جعفر وصفي أبو صاع
أستاذ أصول التربية المشارك وعميد كلية الآداب والعلوم التربوية- جامعة فلسطين التقنية- فلسطين

أ.د.م الأميرة محمد عيسى
أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد- كلية التربية- جامعة الطائف- المملكة العربية السعودية

د. يوسف محمد عيد
أستاذ مشارك الإرشاد النفسي والتربية الخاصة- كلية التربية- جامعة الملك خالد- السعودية

د. خالد محمد الفضالة
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية الأساسية- الكويت

د. هديل يوسف الشطي
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية الأساسية- الكويت

د. عروب أحمد القطان
أستاذ مشارك الإدارة التربوية- كلية التربية الأساسية- الكويت

الهيئة الاستشارية للمجلة

أ.د جاسم يوسف الكندري
أستاذ أصول التربية ونائب مدير جامعة الكويت سابقاً

أ.د عبدالرحمن أحمد الأحمد
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية سابقاً- جامعة الكويت

أ.د فريح عويد العنزي
أستاذ علم النفس وعميد كلية التربية الأساسية- الكويت

أ.د حسن سوادي نجيبان
عميد كلية التربية للبنات- جامعة ذي قار- العراق

أ.د محمد عبود الحراحشة
أستاذ القيادة التربوية وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً- جامعة آل البيت- الأردن

أ.د علي محمد اليعقوب
أستاذ الأصول والإدارة التربوية- كلية التربية الأساسية- ووكيل وزارة التربية سابقاً- الكويت

أ.د تيسير الخوالدة
أستاذ أصول التربية وعميد الدراسات العليا سابقاً- جامعة آل البيت- الأردن

أ.د أحمد عابد الطنطاوي
أستاذ ورئيس قسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية سابقاً- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر

أ.د محسن عبدالرحمن المحسن
أستاذ أصول التربية- كلية التربية- جامعة القصيم- السعودية

أ.د محمد عرب الموسوي
رئس قسم الجغرافيا- كلية التربية الأساسية- جامعة ميسان- العراق

أ.د صالح أحمد شاكر
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية النوعية- جامعة المنصورة- مصر

أ.د وليد السيد خليفة
أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي- كلية التربية- جامعة الأزهر- مصر

أ.د مهني محمد إبراهيم غنايم
أستاذ التخطيط التربوي واقتصاديات التعليم- كلية التربية- جامعة المنصورة- مصر

أ.د أحمد محمود الثوابيه
أستاذ القياس والتقويم- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د سليمان سالم الحجايا
أستاذ الإدارة التربوية- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د سفيان بوعطيط
أستاذ علم النفس- جامعة 20 أوت 1955- سكيكدة- الجزائر

التدقيق اللغوي للمجلة

أ.د خالد محمد عواد القضاة- جامعة العلوم الإسلامية- الأردن

أمين المجلة

أ. محمد سعد إبراهيم عوض

التعريف بالمجلة

تصدر مجلة الدراسات والبحوث التربوية عن مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن كل أربعة شهور، وهي مجلة علمية دورية محكمة بإشراف هيئة تحرير وهيئة علمية تضم نخبة من الأساتذة، وتسعى المجلة للإسهام في تطوير المعرفة ونشرها من خلال طرح القضايا المعاصرة في مختلف التخصصات التربوية، والاهتمام بقضايا التجديد والإبداع، ومتابعة ما يستجد في مختلف مجالات التربية؛ والمجلة مفهرسة في العديد من قواعد المعلومات الدولية، ومنها: دار المنظومة Dar Almandumah، معرفة e- MAREFA، شمعة Shamaa، قاعدة المعلومات التربوية Edu Searach، المنهل، المكتبة الرقمية العربية AskZad، وللمجلة معامل تأثير عربي.

أهداف المجلة

تهدف المجلة إلى دعم الباحثين في مختلف التخصصات التربوية من خلال توفير وعاء جديد للنشر يلبي حاجات الباحثين داخل الكويت وخارجها. ويمكن تحديد أهداف المجلة بشكل تفصيلي في الأهداف الأربعة التالية:

1. المشاركة الفاعلة مع مراكز البحث العلمي لإثراء حركة البحث في المجال التربوي.
2. استنهاض الباحثين المتميزين للإسهام في طرح المعالجات العلمية المتعمقة والمبتكرة للمستجدات والقضايا التربوية.
3. توفير وعاء لنشر الأبحاث العلمية الأصيلة في مختلف التخصصات التربوية.
4. متابعة المؤتمرات والندوات العلمية في مجال العلوم التربوية.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة الدراسات والبحوث التربوية بنشر الدراسات والبحوث التي لم يسبق نشرها في مختلف التخصصات التربوية، على أن تتصف بالأصالة والجدة، وتتبع المنهجية العلمية، وتراعي أخلاقيات البحث العلمي. كما تنشر المجلة ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه ذات العلاقة بمختلف التخصصات التربوية، والمراجعات العلمية، وتقارير البحوث والمراسلات العلمية القصيرة، وتقارير المؤتمرات والمنتديات العلمية، والكتب والمؤلفات المتخصصة في التربية ونقدها وتحليلها.

القواعد العامة لقبول النشر في المجلة

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والإنجليزية وفقاً للمعايير التالية:

- توافر شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها في كتابة البحوث الأكاديمية في مجالات التربية المختلفة.
- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
  - اسم الباحث ودرجته العلمية والجامعة التي ينتمي إليها.
  - البريد الإلكتروني للباحث، ورقم الهاتف النقال.
  - ملخص للبحث باللغة العربية والإنجليزية في حدود (150) كلمة.
  - الكلمات المفتاحية بعد الملخص.
- ألّا يزيد عدد صفحات البحث عن (30) صفحة متضمنة الهوامش والمراجع.
- أن تكون الجداول والأشكال مُدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية الضرورية، ويُراعى ألّا تتجاوز أبعاد الأشكال والجداول حجم الصفحة.
- أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية APA الإصدار السادس، وحسن استخدام المصادر والمراجع، وتثبيت مراجع البحث في نهايته.
- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو التالي:

- اللغة العربية: نوع الخط (Sakkal Majalla)، وحجم الخط (14).
- اللغة الإنجليزية: نوع الخط (Times New Roman)، وحجم الخط (14).
- تكتب العناوين الرئيسية والفرعية بحجم (16) غامق (Bold).
- أن تكون المسافة بين الأسطر (1.15) بالنسبة للبحوث باللغة العربية، وتكون المسافة بين الأسطر (1.5) بالنسبة للبحوث باللغة الإنجليزية.
- تترك مسافة (2.5) لكل من الهامش العلوي والسفلي والجانبين.

2. ألاَّ يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى.

3. تحتفظ المجلة بحقها في إخراج البحث وإبراز عناوينه بما يتناسب وأسلوبها في النشر.

4. ترحب المجلة بنشر ما يصلها من ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجال التربية، على أن يكون الملخص من إعداد صاحب الرسالة نفسه.

5. بالمجلة باب لنشر موضوعات تهم المجتمع التربوي يكتب فيه أعضاء التحرير.

إجراءات النشر في المجلة

1. ترسل الدراسات والبحوث وجميع المراسلات باسم رئيس تحرير مجلة الدراسات والبحوث التربوية على الإيميل التالي: **submit.jser@gmail.com**

2. يرسل البحث إلكترونياً بخطوط متوافقة مع أجهزة (IBM)، بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبه العلمي، ومكان عمله.

3. يُرفق ملخص البحث المراد نشره في حدود (100-150 كلمة) سواء كان البحث باللغة العربية أو الإنجليزية، مع كتابة الكلمات المفتاحية الخاصة بالبحث (Key Words).

4. يرفق مع البحث موجز للسيرة الذاتية للباحث.

5. في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضه على مُحكِّمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث وقيمته العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، وتحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.

6. يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه من عدمها خلال شهر من تاريخ استلام البحث.

7. في حالة ورود ملاحظات من المحكمين تُرسل إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة، على أن يعاد إرسال البحث بعد التعديل إلى المجلة خلال مدة أقصاها شهر، ولا يجوز سحب البحث من المجلة بعد تحكيمه.

8. تؤول جميع حقوق النشر للمجلة.

9. لا تلتزم المجلة بنشر كل ما يرسل إليها.

10. المجلة لا ترد الأبحاث المرسلة إليها سواء كانت منشورة أو غير قابلة للنشر، وللمجلة وإدارتها حق التصرف في ذلك.

عناوين المراسلة

البريد الإلكتروني:

submit.jser@gmail.com

الهاتف:

0096599946900

العنوان:

الكويت- العديلية- شارع أحمد مشاري العدواني

الموقع الإلكتروني:

www.jser-kw.com

المحتويات

م	العنوان	الصفحة
-	الافتتاحية	viii
1	فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية المعرفية السلوكية فى تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل، د. وصال البشير ابراهيم البشير.....	602-565
2	دور القيادة التحويلية في تعزيز جودة الإشراف العلمي على طلبة الدراسات العليا في جامعة جدة من وجهة نظرهم، أ. عائد عبد الرحمن عائد الحربي؛ د. عبد الله بن ضيف الله الحارثي.....	640-603
3	فاعلية برامج الشات بوت (Chatbot) في تعزيز التعلُم الذاتي لدى طلاب الجامعات الكويتية: دراسة تطبيقية، أ. عذاري سالم بوحمد.....	675-641
4	فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على مجتمعات التعلم المهنية ومعايير معلمي التربية الإسلامية (2) في تنمية ممارساتهم التقويمية، أ. إبراهيم بن محمد آل شطيف؛ أ.د طلال بن محمد المعجل.....	709-676
5	فاعلية تمكين مديري المدارس لتحقيق القيادة المستدامة في ضوء رؤية عمان 2040 في محافظتي الداخلية وجنوب الشرقية، أ. عبدالله بن محمد بن عبدالله الشجبي؛ أ. طارق بن جمعه بن محمد الراسبي.....	744-710
6	دور مديري المدارس الابتدائية في التنمية المهنية للمعلمين في شرقي القدس، أ. منال محمد عبدالله أبو عصب؛ أ. شهرزاد محمد حسين عبيدات.....	773-745
7	الاستقالة الصامتة لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وعلاقتها بالرضا الوظيفي لديهم من وجهة نظر المديرين، أ. لجين عاطف الخليفات؛ أ.د عدنان عبدالسلام العضايلة.....	814-774
8	واقع القيادة التحويلية لدى مديري مدارس التربية الخاصة في شرقي القدس من وجهة نظر المعلمين والمعالجين، أ. رنا فايز رموني؛ أ. غدير عطا أبوريا؛ د. حسام حسني القاسم.....	846-815
9	الأنا والآخر في الأدب الرحلي: بدر بن ناصر الوهيبي أنموذجا، د. راية بنت سليمان بن حميد الريسي؛ أ. فاطمة بنت سعيد بن بطي الزعابية؛ أ. أسماء بنت حمير بن علي العزانية؛ أ. مروه بنت عبدالله بن راشد الشافعية.....	872-847
10	مستوى الاندماج الوظيفي لدى مديري مدارس ولايتي السويق والخابورة في محافظة شمال الباطنة بسلطنة عُمان، د. راية بنت سليمان بن حميد الريسية؛ أ. راشد بن حمد بن خلفان القطيطي؛ أ. عادل بن خميس بن سعيد البريكي؛ أ. علي بن سالم بن صالح العلوي؛ أ. أحمد بن خميس بن محمد الحوسني؛ أ. جمال بن أحمد بن حمد العبري؛ أ. علي بن حمد بن سعيد المقرشي.....	904-873

م	العنوان	الصفحة
11	تقويم بنية قلق التغيرات المناخية باستخدام تحليل الشبكات العصبية وعلاقته بالأمل البيئي والسلوكيات الصديقة للبيئة، أ.د. عبد الناصر السيد عامر.....	949-905
12	أثر التدريس بإستراتيجية البنتاجرام على تعلُم النحو العربي لدى طالبات الصف الأول الثانوي وتنمية اتجاهاتهن نحوه، أ. عائشة عبد الرزاق مبارك السوالقة؛ أ.د محمد أحمد خليل الرفوع.....	980-950
13	دراسة تحليلية للمتغيرات البحثية التي تضمنتها رسائل وخطط الدكتوراه بقسم المناهج وطرق التدريس في الجامعات السعودية في ضوء الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام الإصدار الثاني، أ. هدى بنت دُلوه العليوي؛ د. سميرة بنت أحمد الزهراني؛ د. أسماء بنت محمد القحيز.....	1029-981
14	استراتيجيات إدارة الانطباع التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة بريدة، أ. عائشة بنت مرزوق المظيبري؛ أ. لمى بنت صالح الحربي.....	1060-1030

الافتتاحية

بسم الله الرحمن الرحيم، عليه نتوكل وبه نستعين، نحمده سبحانه كما ينبغي أن يحمد ونصلي ونسلم على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه والتابعين وبعد،،،

يشهد العالم ثورة معلوماتية كبرى منذ منتصف القرن الماضي بسبب التطور السريع والهائل لتكنولوجيا الإعلام والاتصال، وقاد هذا إلى تغير العديد من المفاهيم والأسس داخل المجتمع، فلم تعد المعدات والآلات الثقيلة ورأس المال الأدوات الرئيسية للنشاط الاقتصادي، إذ حلت محلها المعرفة التي أصبحت المحرك الأساسي للنشاط الاقتصادي والفردي في كل المجتمعات، وقد أدى تزايد قيمة المعرفة في العصر الحالي إلى أن أصبحت هي الطريق نحو مجتمع المعرفة الذي تتنافس الدول في تحقيقه.

وقد جعل ذلك الدول المتقدمة تنفق حوالي (20%) من دخلها القومي في استيعاب المعرفة، ويستحوذ التعليم على نصف هذه النسبة، كذلك تنفق المنظمات الصناعية والتجارية في هذه الدول ما لا يقل عن (5%) من دخلها الإجمالي في التنمية المهنية للعاملين بها، وتنفق ما يتراوح بين (3%-5%) من دخلها الإجمالي في البحث والتنمية.

ويعد البحث العلمي الوسيلة الرئيسية لإيجاد المعرفة وتطويرها وتطبيقها في المجتمع، كما يشكل الركيزة الأساسية للتطور العلمي والتقني والاقتصادي، ويساهم في رقي الأمم وتقدمها، وهو بمثابة خطوة للابتكار والإبداع، ويمثل البحث العلمي إحدى الركائز الأساسية لأي تعليم جامعي متميز، ويعد من أهم المعايير التي تعتمدها الجهات العلمية في تصنيف وترتيب الجامعات سواء على المستوي المحلي أو القومي أو العالمي؛ ويقاس التقدم العلمي لبلد من البلدان بمدى الناتج البحثي والعلمي مقارنةً بالدول الأخرى.

ويسر مجلة الدراسات والبحوث التربوية أن تقدم لقرائها هذا العدد، وتتقدم أسرة المجلة بالشكر إلى جميع الباحثين الذين ساهموا بأبحاثهم في هذا العدد، وتجدد دعوتها لجميع الباحثين للالتفاف حول هذا المنبر الأكاديمي بمساهماتهم العلمية. وندعو الله عز وجل السداد والتوفيق.

رئيس التحرير

أ.د/ عبدالله عبدالرحمن الكندري

تخلي أسرة تحرير المجلة مسؤوليتها عن أي انتهاك لحقوق الملكية الفكرية،
والآراء والأفكار الواردة في الأبحاث المنشورة لا تلزم إلا أصحابها
جميع الحقوق محفوظة لمجلة الدراسات والبحوث التربوية © 2020

Journal of Studies and Educational Researches
ISSN: 2709-5231
مجلة الدراسات والبحوث التربوية
المجلد (6)ـ العدد (16)ـ ج (2)ـ يناير 2026م

فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل

د. وصال البشير إبراهيم البشير

قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة حائل- المملكة العربية السعودية

wsalalbashyr@gmail.com

تاريخ استلام البحث: 2025/10/10 تاريخ قبول النشر: 2025/12/25 تاريخ النشر: 2026/1/20

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، والكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسينه. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وشملت عينة مكونة من 30 طالبة، قُسّمت إلى مجموعة تجريبية ضمت 15 طالبة خضعن للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة ضمت 15 طالبة لم تتلقَّ البرنامج. وأظهرت النتائج أن مستوى الرفاه النفسي قبل تطبيق البرنامج كان متوسطًا، حيث كان بُعد "تقبل الذات" الأعلى و"العلاقات الإيجابية مع الآخرين" الأدنى. وبعد تطبيق البرنامج سجلت المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا في جميع أبعاد الرفاه النفسي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأكد تحليل التباين المتعدد المصاحب وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha = 0.05$، مع قيم أثر كبيرة تشير إلى فعالية البرنامج. وبلغ المتوسط الكلي للرفاه النفسي في المجموعة التجريبية 4.243 مقابل 3.447 في المجموعة الضابطة. وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أسهم بشكل فعّال في رفع مستوى الرفاه النفسي وتعزيز مختلف أبعاده لدى الطالبات، وأوصت الدراسة بتطبيق برامج إرشادية مماثلة لتطوير مهارات التكيف الإيجابي وتحقيق توازن نفسي أفضل.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، النظرية المعرفية السلوكية، الرفاه النفسي، كلية التربية، جامعة حائل.

The effectiveness of a proposed counseling program based on cognitive behavioral theory to improve the level of psychological well-being among female students at the College of Education, University of Hail

Dr. Wisal Al-Bashir Ibrahim Al-Bashir

College of Education, Department of Psychology, University of Hail

Wsalalbashyr@gmail.com

Received: 10/10/2025 Accepted: 25/12/2025 Published: 20/1/2026

Abstract: This paper aimed to examine the level of psychological well-being among female students at the College of Education, University of Hail, and to investigate the effectiveness of a counseling program based on cognitive-behavioral theory in enhancing it .The paper employed a quasi-experimental design and included a sample of 30 students, divided into an experimental group of 15 students who participated

in the counseling program and a control group of 15 students who did not receive the program. Results indicated that, prior to the intervention, the students' psychological well-being was moderate, with "self-acceptance" ranking highest and "positive relationships with others" ranking lowest. Following the program, the experimental group showed significant improvement across all dimensions of psychological well-being compared to the control group. Multivariate analysis of variance confirmed statistically significant differences at $\alpha = 0.05$, with large effect sizes indicating the program's effectiveness. The overall mean psychological well-being score was 4.243 for the experimental group versus 3.447 for the control group. The paper concluded that the cognitive-behavioral counseling program effectively enhanced students' psychological well-being and strengthened its various dimensions. It recommends implementing similar counseling programs to develop positive coping skills and achieve better psychological balance among university students.

Keywords: Counseling program, cognitive-behavioral theory, psychological well-being, College of Education, University of Hail.

المقدمة:

يُعَدّ الرفاه النفسي أحد المؤشرات الرئيسية للصحة النفسية الإيجابية، لما له من دور في تعزيز التكيف مع ضغوط الحياة وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي الذي يدعم جودة الأداء والإنتاجية في المجتمع، ومع تسارع وتيرة الحياة وتزايد الضغوط تبرز الحاجة إلى تنمية الرفاه النفسي بوصفه مدخلًا أساسيًا لدعم جودة الحياة وتحسين الأداء الأكاديمي والمهني لدى الأفراد.

ويعني الرفاه النفسي أن يضع الفرد لنفسه خارطة طريق تحيطه بالإيجابية في جميع الجوانب: الشخصية (علاقته بنفسه)، والاجتماعية، وفي العمل، إلى جانب تحديد أهدافه، وإشباع حاجاته، وممارسة الأنشطة التي تُشعره بالرضا، ولا سيما الطالبات الجامعيات، لما تمرّ به هذه المرحلة من تغيرات عمرية. فالرفاه النفسي يدعم القدرات الأكاديمية لإنجاز المهام الدراسية، والحصول على معدلات مرتفعة (نجف، 2022).

وفي سياقٍ متصل أشارت نتائجُ بعضِ الدراسات إلى نجاحِ البرامج الإرشادية في تحسين مستوى الرفاه النفسي، ومنها دراسة أحمد (2017) التي تناولت فاعلية برنامجٍ تدريبيٍّ مستندٍ إلى أسلوب العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الرفاه النفسي وإدارة الوقت. ومع انتشار المشاعر السلبية مثل الإحباط والقلق وعدم الرضا عن الحياة والتلكؤ في تحقيق الأهداف الحياتية، يتضح أنّ تدنّي مستوى الرفاه النفسي بأوجهه المتعددة يُعَدّ أحد الأسباب الرئيسية وراء هذه المشاعر لدى الأفراد (Baddar et al., 2024). وتُعَدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلبة، حيث تُسهم في صقل مكونات شخصيتهم المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وتمنحهم الكفاءة اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والمادية والأكاديمية التي قد يتعرضون لها. ويُلاحظ أنّ بعض الطلبة يتعاملون مع هذه الضغوط بانفتاحٍ تامٍّ على خبراتهم،

ويقظةٍ عقليةٍ تمكّنهم من إدراكها والتفاعل معها بكفاءة، مما يعزز مستوى الرفاه النفسي لديهم (طريف & الشواشرة، 2022).

ويُعَدّ العلاج القائم على النظرية المعرفية السلوكية أحد أهم أساليب العلاج النفسي، ولا سيما في معالجة الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، وتمتاز هذه النظرية بدمجها بين الأساليب المعرفية من جهة، وأساليب العلاج السلوكي من جهة أخرى في محاولةٍ لتعديل السلوك أو خفض مستوى الضغوط، انطلاقًا من افتراضٍ مفاده أنّ العمليات المعرفية تؤثّر في سلوك الفرد واتجاهاته. وتعتمد النظرية المعرفية السلوكية على مجموعةٍ متنوعة من الأساليب التي تتناسب مع طبيعة السلوك المراد تعديله، وهي أساليب مستمدة من عدة نظريات نفسية، أبرزها النظرية السلوكية ونظرية التعلّم الاجتماعي (عاهد، 2021).

ويمكن استخدام العلاج المعرفي السلوكي للسيطرة على العديد من المشكلات والضغوط النفسية، بهدف تحقيق التوازن النفسي للفرد، وخفض مستويات التوتر، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه. فالتفكير الإيجابي، والمهارات المعرفية، والطرق البنّاءة في التفكير التي يوظّفها الإنسان في سعيه لتحقيق أهدافه تُسهم في تحسين مستوى تفكيره من خلال تبنّي منهجٍ فكريٍّ سليمٍ وإيجابيٍّ تجاه ذاته ومجتمعه والحياة بوجهٍ عام، بينما يُعَدّ تجنّب التفكير السلبي أحد العوامل الجوهرية في تحقيق النجاح (عبد القادر، 2023).

وعلى مدى العقود الثلاثة الماضية أصبح العلاج المعرفي السلوكي (CBT) من أبرز أساليب العلاج النفسي والاجتماعي الموجَّهة للأفراد الذين يعانون من الضغط النفسي المزمن، وقد طُوِّرت برامج علاجية متعددة في إطار الميدان المعرفي السلوكي، ووجد أنها مفيدة لفئاتٍ محددة من الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية، بما في ذلك الأطفال وكبار السن، حيث أثمرت هذه البرامج الإرشادية حلولًا واعدةً لمشكلات الضغط النفسي المزمن (Ehde et al., 2014). وتستند النظرية المعرفية السلوكية (CBT) إلى المبدأ الأساسي القائل بإن إدراك الفرد يلعب دورًا محوريًا في تطوير الاستجابات العاطفية والسلوكية لمواقف الحياة المختلفة والحفاظ عليها، وتتمثل العمليات المعرفية في جوهرها في المعاني والأحكام والتقييمات والافتراضات التي يُكوّنها الفرد استجابةً لأحداثٍ حياتيةٍ محددة (Toker & Avcı, 2015).

وتُؤكّد الافتراضاتُ الأساسية للنظرية المعرفية السلوكية كما أشار إليها Gonzalez-Prendes et al. (2019)، ثلاثةَ مبادئ رئيسية، هي: أن العمليات والمحتوى الإدراكي يمكن الوصول إليهما ومعرفتهما، وأنه من خلال التدريب والممارسة المناسبين يمكن للأفراد أن يصبحوا أكثر وعيًا بها، وأن تفكير الإنسان يتوسّط الطريقة التي يستجيب بها للمثيرات أو الإشارات البيئية، وأن أنماط التفكير والسلوك يمكن استهدافها وتعديلها وتغييرها عن قصد. ويُستخدم نموذج الإرشاد المعرفي السلوكي على نطاقٍ واسع كتدخّلٍ يهدف إلى تنمية مهارات حلّ المشكلات، ويتطلّب من منفّذي البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية تدريبًا وتطويرًا مهنيًا يمكّنهم من تطبيق إستراتيجيات وأساليب متنوّعة، واستخدام وسائل إعلام مختلفة ضمن خدمات الإرشاد. كما ينبغي أن تشمل هذه المهارات المكتسبة توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، مثل الاستشارة القائمة على الإنترنت (التركي، 2015).

ويُعَدّ الإرشاد المعرفي السلوكي من أساليب الإرشاد التي تُوفّر تغذيةً راجعةً فوريةً للمسترشدين، حيث تتكوّن فنيّات البرامج المستندة إلى هذا النوع من العلاج – في المتوسط – من نحو ستّ عشرة جلسة في مختلف أشكال العلاج. ويهدف هذا الإرشاد إلى تعليم المسترشدين كيفية بناء حياتهم وتحديد أهدافهم، ومن ثمّ مساعدتهم على تحقيق تلك الأهداف. ويبرز دور المسترشد في قدرته على الإصغاء الجيد، وتعلّم المهارات الجديدة، وتوظيف ما اكتسبه في حياته العملية، في حين يتمثّل دور المعالج خلال العملية الإرشادية في الاستماع والتعليم والتشجيع، من خلال توظيف فنيّات العلاج المعرفي السلوكي المختلفة (العزّة، 2016).

وتُعَدّ فنية تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها من أبرز فنيّات العلاج المعرفي السلوكي، وتهدف إلى مساعدة المسترشد على إدراك أفكاره التلقائية السلبية والعمل على تعديلها من خلال تفسيرٍ معرفيٍّ سلوكيٍّ واعٍ، والمقصود بهذه الفنية أنّها تتعلّق بالأفكار السريعة التي تسبق عادةً المواقف أو الأحداث الحزينة، والتي تظهر بشكلٍ تلقائي دون وعيٍ من الفرد، وتتميّز بطابعها السلبي الذي يدفع الأفراد إلى الاستجابة لها استجابةً انفعاليةً مؤثرة. ومن ثمّ يقوم المعالج بتعليم المسترشدين كيفية تحديد هذه الأفكار وتحليلها ومناقشتها، باستخدام تمريناتٍ وأدواتٍ معدّةٍ لذلك، مثل قائمة الأفكار الخاطئة (Hollon & Kendall, 1980).

وأخيرًا يُعَدّ التحصين ضدّ التوتر إحدى فنيّات العلاج المعرفي السلوكي التي تقوم على مساعدة المسترشدين على التكيّف مع الضغوط البسيطة، بما يُمكّنهم من تطوير قدرتهم على تحمّل أشكالٍ أشدّ من الضغوط النفسية، ويُفترض أن يكون المسترشدون قادرين على تعزيز كفاءتهم في التكيّف من خلال تعديل أفكارهم وتصوراتهم حول أدائهم أثناء المواقف الضاغطة. ويهدف أسلوب التدريب على التحصين ضدّ التوتر إلى تنمية مهارات المسترشد في مواجهة الضغوط المختلفة مع تشجيعه على استثمار المهارات الموجودة لديه، وتوظيفها بفاعلية في التعامل مع تلك المواقف (طريف & الشواشرة، 2022).

ومن خلال استقراء الدراسات السابقة ذات الصلة تتضح أهمية البرامج الإرشادية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى الأفراد، فقد أظهرت نتائج دراسة عبد القادر (2023) فعالية البرامج الإرشادية في تعزيز الرفاه النفسي. كما كشفت نتائج دراسة شحاتة (2020) عن فاعلية برنامجٍ جشطالتيٍّ في رفع مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي، إذ بيّنت النتائج وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائيًا في أبعاد مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية بين أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقّوا تدريبًا وفق البرنامج الجشطالتي وأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقّوا أي تدريب، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج قياس المتابعة الذي أُجري بعد شهرٍ ونصف من انتهاء التطبيق، استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية.

وكذلك توصّلت دراسة عاهد (2021) إلى وجود أثرٍ إيجابي لبرنامجٍ إرشاديٍّ في تنمية الرفاه النفسي لدى عينةٍ من الطلبة، حيث أظهرت النتائج مستوىً متوسطًا من الذات الاجتماعية والرفاه النفسي لدى الطلبة المنتمين لأسرٍ

مفكّكة، مع وجود فروقٍ دالّةٍ إحصائيًا على مقياسي الذات الاجتماعية والرفاه النفسي لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي مقارنةً بالمجموعة الضابطة. وفي السياق ذاته أوصى أحمد (2017) في دراسته بفعالية برنامجٍ تدريبيٍّ مستندٍ إلى أسلوب *العلاج بالمعنى* في تحسين مستوى الرفاه النفسي.

مشكلة الدراسة:

تُظهر الدراسات السابقة أن تحقيق الأهداف والشعور بالرضا والقدرة على الصمود في مواجهة تحديات الحياة تُعد من أبرز مظاهر الازدهار النفسي الذي يتحقق من خلال تعزيز الرفاه النفسي (الرشدان ، 2023). وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية هذا المفهوم في حياة الأفراد، حيث كشفت دراسة Uguak et al. (2006) عن وجود علاقة إيجابية بين مستوى الرفاه النفسي وتوافق الطلبة الجامعيين، كما أظهرت دراسة Maddah (2021) الدور المحوري للرفاه النفسي في تعزيز التكيف الإيجابي لدى الأفراد. وفي السياق ذاته أوصت دراسة رشدان (2023) بضرورة التعمق في دراسة أبعاد الرفاه النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة، والعمل على بناء برامج تسهم في تنميته لدى طلبة الجامعات.

كما بينت دراسة العبري (2023) أن ارتفاع مستوى الرفاه النفسي يسهم في زيادة وعي طلبة الجامعات وقدرتهم على التعامل الإيجابي مع متطلبات الحياة الجامعية، بينما كشفت دراسة المري (2018) عن الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي، وأكدت الحاجة إلى تطوير برامج عملية تستهدف تحسين هذا الرفاه من أجل تمكين الطلبة من اكتساب مهارات وأساليب فعّالة في مواجهة الضغوط وإعادة التوازن النفسي لحياتهم.

ويلاحظ من نتائج هذه الدراسات أن الأفراد يختلفون في أساليبهم لمواجهة المواقف الضاغطة تبعًا لسماتهم الشخصية وطبيعة الموقف نفسه، فبينما يتمكن بعضهم من التعامل مع الضغوط بكفاءة يعجز آخرون عن ذلك ويميلون إلى التجنب والانسحاب، مما ينعكس سلبًا على توازنهم النفسي (طريف & الشواشرة، 2022). ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية في الحاجة إلى إيجاد أساليب إرشادية فعّالة يمكن أن تسهم في تحسين الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ولا سيما في ظل ما يواجهونه من ضغوط أكاديمية وشخصية متزايدة. ويُعد العلاج المعرفي السلوكي من أبرز المداخل الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في هذا المجال، حيث أظهرت نتائج دراسات عدة، مثل دراسات أحمد (2017)، شحاتة (2020)، عاهد (2021)، وعبد القادر (2023)، نجاح هذا النوع من العلاج في تعزيز الرفاه النفسي وتحسين قدرة الأفراد على التكيف الإيجابي مع المواقف الحياتية، ومن ثم يمكن استخدامها في تحقيق أهداف الدراسات الحاليه.

وتحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما التصور المقترح للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية؟
2. ما مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل؟

3. ما فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل؟

أهداف الدراسة

1. تصميم تصور مقترح لبرنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية يستهدف تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.
2. التعرّف على مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.
3. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح القائم على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

أهمية الدراسة

- **الأهمية النظرية:** تنبع الأهمية النظرية للدراسة من حداثة موضوعها، حيث تسهم في تعريف المهتمين والباحثين بمجال الإرشاد النفسي بمفهوم *الرفاه النفسي* وأبعاده لدى الطلبة الجامعيين، كما تُعد الدراسة إضافة علمية تثري المكتبة العربية من خلال تقديم خلفية نظرية متعمقة حول فعالية البرامج الإرشادية المستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية، وتكشف عن جدواها في تحسين الرفاه النفسي للطلبة.

- **الأهمية التطبيقية:** تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في تزويد المرشدين الطلابيين ببرنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية يمكن تطبيقه عمليًا لرفع مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات الجامعيات، وكذلك تسهم نتائجها في تطوير خطط الإرشاد النفسي بالجامعات من خلال إدماج فنيات العلاج المعرفي السلوكي في الجلسات الإرشادية، وإعداد أدلة إرشادية تساعد المرشدين على تعزيز مهارات التكيف والتفكير الإيجابي لدى الطلبة، بما ينعكس إيجابًا على جودة حياتهم الأكاديمية والنفسية.

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تمثلت في إعداد برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية السلوكية، بهدف تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت على عينة من طالبات كلية التربية بجامعة حائل.
- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة خلال العام الأكاديمي 2025–2024م.

مصطلحات الدراسة:

- **البرنامج الإرشادي:**

هو برنامج مخطط ومنظم يوجَّه للأفراد أو الجماعات، بهدف تحقيق الصحة النفسية وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي لديهم (عاهد، 2021). ويُعرَّف البرنامج الإرشادي إجرائيًا بأنه: هو مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تتضمن خطوات معرفية وسلوكية تهدف إلى تنمية مستوى الرفاه النفسي لدى طلاب جامعة حائل.

- **الرفاه النفسي:**

هو تمتع الفرد بدرجة عالية من الإيجابية الاجتماعية، والارتياح مع الذات، والاستمتاع بأداء المهام الحياتية، بالإضافةً إلى الاتزان الانفعالي الذي يدعم الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة (عبد القادر، 2023). ويُعرَّف الرفاه النفسي إجرائيًا بأنه: هو المستوى الذي تحصل عليه عينة الدراسة في مقياس الرفاه النفسي بعد تطبيق الباحثة للأداة المعدة لقياسه.

- **الطالب الجامعي:**

هو الفرد الذي أنهى مرحلة الثانوية العامة بنجاح، والتحق بإحدى الجامعات لمتابعة دراسته في تخصص أكاديمي معين (شحاتة، 2020). ويُعرَّف الطلاب الجامعيون إجرائيًا: بأنهم مجموعة الطلاب المنتسبين إلى جامعة حائل والمسجلين في أحد برامجها الأكاديمية خلال فترة تنفيذ الدراسة.

الإطار النظري:

المبحث الأول: النظرية المعرفية السلوكية (CBT) - الإطار النظري والمفاهيم الأساسية:

تُعَدُّ النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory) إطارًا نظريًا وتطبيقيًا مركزيًا في العلاج والإرشاد النفسي، انبثقت من أعمال آرون بيك ومتابعات الباحثين اللاحقة. وتقوم الفرضية الأساسية لهذه النظرية على أن المشاعر والسلوكيات تنتج بدرجة كبيرة عن التمثيلات الإدراكية والمعتقدات، أي: ليس الحدث نفسه هو الذي يحدد الاستجابة الانفعالية بالضرورة، بل تفسير الفرد للحدث. وتُركِّز المقاربات المعرفية - السلوكية على: (أ) تحديد الأفكار التلقائية والمعتقدات الأساسية غير المنطقية، (ب) اختبارها وإعادة بنائها، (ج) تدريب سلوكي على مهارات المواجهة والتعزيز الإيجابي. وهذه الركائز الثلاث (معرفية/ سلوكية/ انفعالية) تُستخدم كمكونات عملية في برامج إرشادية جماعية وفردية داخل مؤسسات التعليم العالي (*SCIRP*) (Beck, 1976).

وتؤكد البحوث والتلخيصات الحديثة أن برامج *CBT* - سواء وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت (*iCBT*) أو في نمط مختلط - تُظهر فاعلية واضحة في خفض أعراض القلق والاكتئاب وتحسين مؤشرات الرفاه العام والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات (PMC). (Oliveira et al., 2023; Wang et al., 2023; Atik et al., 2023).

وفيما يلي عرض لأبرز ملامح النظرية المعرفية السلوكية:

أولاً: نشأة النظرية وتطورها التاريخي:

تعود الجذور الأولى للنظرية المعرفية السلوكية إلى الستينيات من القرن العشرين، حينما بدأ الطبيب النفسي آرون بيك في تطوير نموذج معرفي يفسر الاضطرابات الانفعالية، مثل الاكتئاب من منظور الأفكار والمعتقدات الذاتية. وجاء ذلك كرد فعل على الاتجاهات التحليلية الكلاسيكية التي كانت تُرجع الاضطرابات إلى دوافع لا شعورية، حيث لاحظ بيك أن المرضى يعانون من "أفكار تلقائية" سلبية تسبق مشاعرهم وسلوكياتهم، وأن تغيير هذه الأفكار يؤدي إلى تحسين الحالة الانفعالية. ثم أسهم ألبرت إليس *(Albert Ellis)* في بلورة المفهوم عبر نظريته في العلاج العقلاني الانفعالي*(REBT)* ، التي ركزت على العلاقة بين الحدث والمعتقد والانفعال، ومع مرور الوقت دمجت المدرسة المعرفية السلوكية بين أفكار بيك وإليس لتصبح منظومة متكاملة تهتم بالعمليات المعرفية وتعديلها من خلال الممارسة السلوكية المنظمة (العبد، 2022) .

ثانيًا: الأسس الفلسفية والمعرفية للنظرية

ترتكز النظرية على افتراض فلسفي أساسي مفاده أن الإنسان كائن عاقل قادر على فهم ذاته وتعديل سلوكه من خلال وعيه بأفكاره، فهي تنتمي إلى المدرسة البنائية في علم النفس التي ترى أن المعنى الذي يُعطيه الفرد للأحداث هو الذي يحدد انفعالاته وسلوكياته. ومن هذا المنطلق فإن التغيير لا يتحقق إلا بتغيير الأفكار غير المنطقية والمعتقدات السلبية، كما تنطلق النظرية من مبدأ "التعلم الاجتماعي" الذي يؤكد أن السلوك الإنساني مكتسب ويمكن تعديله من خلال الملاحظة والتقليد والتعزيز، وهذا ما يجعل *CBT* نظرية تجمع بين البنية المعرفية والفعل السلوكي ضمن علاقة تبادلية ديناميكية (عطا الله، 2021).

ثالثًا: المبادئ الجوهرية للنظرية المعرفية السلوكية

تقوم النظرية على مجموعة من المبادئ الأساسية، ومن أهمها التالي:

1. أن التفكير يحدد الانفعال والسلوك وليس العكس، أي أن إدراك الفرد للموقف هو الذي يصنع تجربته الشعورية.
2. أن الأفكار التلقائية والمعتقدات الجوهرية يمكن رصدها وتحليلها وتعديلها.
3. أن التعلم عملية مستمرة، ومن ثمّ يمكن اكتساب مهارات معرفية جديدة.
4. أن العلاقة بين المرشد والمسترشد تقوم على التعاون النشط، وليست علاقة توجيهية بحتة.
5. أن التغيير السلوكي يتطلب تدريبًا وممارسة متكررة لأساليب جديدة في التعامل مع المواقف (البعد، 2022).

رابعًا: المفاهيم والمكونات الرئيسية للنظرية:

تشمل النظرية مجموعة من المفاهيم المحورية التي تفسر آليات التفكير والسلوك، ومنها ما يلي:

- الأفكار التلقائية: هي أفكار سريعة وغير إرادية تنشأ استجابة للمواقف اليومية، وغالبًا ما تكون سلبية أو مشوهة.
- المعتقدات الجوهرية: هي التصورات العميقة عن الذات والعالم والآخرين، والتي تُشكل الأساس الذي تُبنى عليه الأفكار التلقائية.
- التحيزات المعرفية: تشير إلى الأخطاء في معالجة المعلومات التي تؤدي إلى سوء تفسير المواقف (مثل التعميم المفرط أو التنبؤ الكارثي).
- إعادة البناء المعرفي: عملية منهجية تهدف إلى اختبار صحة المعتقدات وتوليد بدائل منطقية وإيجابية.
- السلوك التجريبي: هو الجانب العملي الذي يترجم التغييرات الفكرية إلى ممارسات فعلية في الحياة اليومية (عطا الله، 2021).

خامسًا: الفنيات والإجراءات المستخدمة في العلاج والإرشاد

تضمن النظرية مجموعة واسعة من الفنيات التي تُستخدم ضمن البرامج الإرشادية والتعليمية، ومنها ما يلي:

1. تسجيل الأفكار التلقائية لمساعدة الفرد على ملاحظة أنماط تفكيره.
2. إعادة البناء المعرفي لتحدي المعتقدات غير المنطقية واستبدالها بأفكار واقعية.
3. التعرض التدريجي لمصادر القلق بهدف تقليل الحساسية الانفعالية.
4. التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين العلاقات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
5. التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة لتثبيت السلوك المرغوب وتعزيز الدافعية.
6. التحصين ضد التوتر وهو أسلوب يهدف إلى بناء القدرة على مواجهة الضغوط النفسية من خلال مهارات الاسترخاء والتفكير الإيجابي *(Beck, 2011)*.

سادسًا: التطبيقات التربوية والإرشادية للنظرية

تُعد النظرية المعرفية السلوكية من أكثر النماذج استخدامًا في البيئات التربوية والجامعية، نظرًا لقدرتها على التعامل مع القضايا النفسية الشائعة لدى الطلبة، مثل القلق الأكاديمي وانخفاض تقدير الذات. وتُستخدم في تصميم البرامج الإرشادية الجماعية التي تهدف إلى تعزيز مهارات التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات والتكيف مع ضغوط الحياة الجامعية، كما تبرز فعاليتها في تحسين مهارات حل المشكلات، وزيادة الكفاءة الذاتية، والقدرة على ضبط الانفعال. ويتم تطبيقها في جلسات تتراوح ما بين 8 إلى 12 جلسة تتضمن تدريبات معرفية وسلوكية وأنشطة تفاعلية تساعد الطالبات على الوعي بأنماط تفكيرهن وتصحيحها بطريقة عملية (مهدي وشاهين، 2020).

سابعًا: العلاقة بين النظرية المعرفية السلوكية والرفاه النفسي

ترتبط النظرية المعرفية السلوكية ارتباطًا وثيقًا بمفهوم الرفاه النفسي، حيث تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية الإيجابية من خلال تعديل أنماط التفكير والسلوك التي تعوق الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات، وحين يتعلم الفرد كيفية التعامل مع الأفكار السلبية وإعادة تفسير المواقف بشكل أكثر اتزانًا، يزداد شعوره بالرضا والاستقرار النفسي. كما أن تعزيز المهارات المعرفية والسلوكية يسهم في تحقيق أبعاد الرفاه النفسي الستة التي حددها نموذج رايف، مثل الاستقلالية، والنمو الشخصي، وإتقان البيئة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وفي ضوء ذلك تُعد النظرية المعرفية السلوكية الإطار الأنسب لتفسير وتحليل نتائج البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات الجامعات، مثل البرنامج الذي تستند إليه الدراسة الحالية في جامعة حائل.

المبحث الثاني: مفهوم الرفاه النفسي و أبعاده (نماذج Ryff ووجهات علم النفس الإيجابي)

مفهوم الرفاه النفسي:

يُعَدّ الرفاه النفسي من المفاهيم المحورية في علم النفس، ويمثل أحد أهم أهدافه وموضوعات اهتمامه الأساسية، لكونه يعكس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة وتحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي. وقد أشار (عاهد، 2021)، إلى أن معرفة الباحثين بمفهوم الرفاه النفسي ما زالت في مراحلها الأولية على الرغم مما يحمله من أهمية كبيرة في دعم صلابة الفردالنفسية وتمكينه من مواجهة التحديات، كما يري أن الإرشاد النفسي في جوهره يهدف إلى مساعدة الأفراد على عيش حياة سعيدة تتسم بالرضا والاتزان النفسي (رشدان، 2023).

وقد تناولت العديد من النظريات تفسير هذا المفهوم، ومن أبرزها نظرية كارول رايف *(1989)* التي اعتبرت الرفاه النفسي بناءً يتكوَّن من ستة مكونات أساسية، هي: الاستقلالية الشخصية، والكفاءة البيئية، وتطور الذات، ووجود هدف في الحياة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبّل الذات، وهي الأبعاد التي تستند إليها الدراسة الحالية في تحديد مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات.

الرفاه النفسي (*Psychological Well-Being*): هو مفهوم يتجاوز غياب المرض النفسي إلى تحقيق وظائف نفسية إيجابية تمكّن الفرد من النمو وتحقيق الذات والشعور بالمعنى، وقد قدّم كارول ريف (*Ryff*) نموذجًا مؤثرًا يتألف من ستة أبعاد هي: (1) تقبّل الذات، (2) العلاقات الإيجابية مع الآخرين، (3) الاستقلالية، (4) النمو الشخصي، (5) الهدف في الحياة، و(6) الإتقان البيئي (*environmental mastery*). حيث استخدم نموذج *Ryff* في دراسات عديدة كأساس لقياس الرفاه النفسي وامتُدَّت بحوثه وتحديثاته عبر السنوات.

ومن جانب آخر أسس علم النفس الإيجابي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) قاعدة نظرية داعمة لبرامج تعزيز الرفاه، حيث يتحول الاهتمام العلمي من تشخيص المرض إلى تنمية القدرات الشخصية والمجتمعية التي تُعزز السعادة والرضا والمرونة. ولذلك يظهر التلاقي النظري بين نموذج *Ryff* ومفاهيم علم النفس الإيجابي عند تصميم برامج إرشادية تهدف لرفع الرفاه، لا مجرد إزالة الاضطراب.

ويتضمن الرفاه النفسي ستة عناصر وفيما يلي تعريفها:

أ. **الاستقلال الشخصي:** يعني التميز الذاتي والقدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة المتعلقة بالمستقبل، مع امتلاك ضبط داخلي للأفكار والسلوكيات الإيجابية بعيدًا عن التأثيرات الخارجية، ويُشير هذا البُعد إلى قدرة الفرد على إدارة شؤونه باستقلالية دون أن تتحكم فيها أسباب خارجة عن إرادته. ويتأثر هذا العامل بدرجة كبيرة بالعوامل الثقافية، وتمنح بعض الثقافات أفرادها حريةً أكبر في اتخاذ القرارات مقارنةً بثقافات أخرى (شحاتة، 2020).

ب. **التمكن البيئي:** يقصد به قدرة الفرد على التحكم في مكونات البيئة المحيطة به، واستغلال الفرص المتاحة بصورة مثلى، إلى جانب قدرته على التعامل مع البيئات المعقدة وتغييرها عبر الأنشطة البدنية والعقلية التي يقوم بها. وتُعد المشاركة الفاعلة في السيطرة على البيئة من أهم مكونات الأداء النفسي الإيجابي ضمن إطار الرفاه النفسي (عاهد، 2021).

ج. **التطور الشخصي:** يتجلى في قدرة الفرد على النمو المستمر في مهاراته وقدراته، وفي تبني المرونة والفعالية في مواجهة المواقف الحياتية، ويُعد الإحساس بالتطور الشخصي والانفتاح على الخبرات الجديدة والإدراك المتزايد للإمكانات الذاتية من أبرز مؤشرات الرفاه والصحة النفسية، لما يعكسه من شعور بالنمو والتحسن الذاتي (العبري، 2023).

د. **العلاقات الإيجابية:** أكدت العديد من نظريات الشخصية أهمية العلاقات الإيجابية في تحقيق النضج النفسي، حيث يتميز الأفراد الذين يؤكدون ذواتهم بقدرتهم على إظهار مشاعر صادقة من التعاطف والحب تجاه الآخرين، وبإقامة علاقات ودية وصداقات حميمة تُعد من مؤشرات النضج الانفعالي والاجتماعي (حمد، 2022).

هـ. **الهدف في الحياة:** ترى Baddar et al. (2024)، بالاستناد إلى نظرية السمات الشخصية لألبرت أن وجود هدف في الحياة يمثل أحد العوامل الأساسية للنضج النفسي، حيث يمنح الفرد معنىً لحياته ويجعله قادرًا على ربط الماضي بالحاضر بصورة متكاملة، بغضّ النظر عن نوعية الأهداف التي يسعى لتحقيقها في الواقع.

و. **تقبّل الذات:** يُقصد به تقبّل الفرد لذاته بسلبياتها وإيجابياتها بعيدًا عن جلد الذات أو المبالغة في نقدها، ولا يعني تقبّل الذات غياب النقد البنّاء أو تقييم السلوك، بل يشير إلى مراجعة الفرد لسلوكه وتطويره بشكل مستمر حتى يبلغ مرحلة من التوازن والرضا النفسي (عبد القادر، 2023).

وفيما يلي عرض تفصيلي لأبرز الأطر النظرية والمداخل التفسيرية المرتبطة بمفهوم الرفاه النفسي وأبعاده.

أولاً: التطور التاريخي لمفهوم الرفاه النفسي:

ظهر مفهوم الرفاه النفسي في منتصف القرن العشرين ضمن محاولات علماء النفس لفهم طبيعة السعادة الإنسانية من منظور علمي، فقد ركزت الدراسات المبكرة على غياب الاضطراب النفسي، بينما جاء الرفاه النفسي كتحول نوعي من الاهتمام بالمرض إلى دراسة مقومات الصحة النفسية الإيجابية. وتُعد أعمال ماسلو وروجرز من اللبنات الأولى

في بلورة المفهوم، حيث أكدت على النمو الذاتي وتحقيق الإمكانات كأحد أهداف الإنسان العليا، ويُلاحظ أن تطور هذا المفهوم توافق مع تغير النظرة إلى الإنسان بوصفه كائنًا يسعى للمعنى والتكامل وليس فقط لتجنب الألم أو القلق، وهو ما مهد الطريق لاحقًا لنشأة علم النفس الإيجابي كمجال مستقل يعنى بتعزيز جوانب القوة في الشخصية.

ثانيًا: الأسس النظرية لمفهوم الرفاه النفسي:

يرتكز الرفاه النفسي على العديد من الأسس النظرية المتكاملة، ومن أهمها مايلي:

- **المنظور الإنساني:** الذي يرى الإنسان قادرًا على النمو الذاتي وتحقيق ذاته عبر التقبل والوعي بالذات.
- **المنظور المعرفي السلوكي:** الذي يربط بين جودة التفكير والرفاه النفسي، حيث تؤدي الأفكار الإيجابية إلى مشاعر إيجابية وسلوك متوازن.
- **المنظور الاجتماعي الثقافي:** الذي يوضح أن الرفاه ليس تجربة فردية فقط، بل يتأثر بالعلاقات الاجتماعية والقيم الثقافية السائدة، ومن خلال هذه المنظورات يمكن القول إن الرفاه النفسي يمثل محصلة تفاعل العوامل المعرفية والانفعالية والاجتماعية في حياة الفرد.

ثالثًا: العلاقة بين الرفاه النفسي والصحة النفسية.

يختلف الرفاه النفسي عن الصحة النفسية في كونه لا يقتصر على غياب الأعراض المرضية، بل يتجاوز ذلك إلى تحقيق مستويات عالية من التكيف الإيجابي والرضا عن الذات والحياة، والفرد ذو الرفاه العالي لا يكون فقط خاليًا من الاضطرابات، بل يمتلك أيضًا مهارات مواجهة الضغوط وإدارة الانفعالات والمرونة في التعامل مع المشكلات. ويشير العديد من الباحثين إلى أن تعزيز الرفاه النفسي يسهم في الوقاية من الاضطرابات المستقبلية، مما يجعل الاهتمام به أولوية في البرامج الإرشادية والتربوية

رابعًا: النماذج التفسيرية الحديثة للرفاه النفسي:

قدمت الدراسات الحديثة نماذج متعددة لتفسير الرفاه النفسي، ومن أبرزها التالي:

- النموذج الهرمي: *(Ryff, 1989)* الذي يرى أن الرفاه يتكون من ستة أبعاد مترابطة تشكل وحدة نفسية متكاملة.
- نموذج ديين وديز: *(Diener, 2011)* الذي يدمج بين الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية كمؤشرات للرفاه الذاتي.
- نموذج سيلجمان: *(PERMA)* الذي يضم عناصر المتعة والاندماج والعلاقات والمعنى والإنجاز كمكونات أساسية للرفاه.

وتتفق هذه النماذج على أن الرفاه عملية ديناميكية تشمل التفكير والمشاعر والسلوك.

خامسًا: الرفاه النفسي في ضوء علم النفس الإيجابي.

يُعد علم النفس الإيجابي الإطار الأشمل الذي أعاد صياغة مفهوم الرفاه من منظور بنائي يركّز على القدرات الشخصية والمرونة، وقد أسهم هذا الاتجاه في تطوير برامج إرشادية تهدف إلى بناء التفاؤل الواقعي وتعزيز الامتنان والرضا عن الحياة. ومن خلال هذا المنظور يصبح الرفاه النفسي هدفًا تنمويًا طويل المدى يمكن اكتسابه بالتدريب والممارسة وليس سمة ثابتة.

سادسًا: الرفاه النفسي في البيئات الجامعية.

يُعَدّ الرفاه النفسي للطلبة الجامعيين من القضايا الحيوية، حيث يواجهون ضغوطًا متعددة أكاديمية وشخصية، وتظهر أهمية الرفاه في دعم التكيف الأكاديمي والتحصيل العلمي، بالإضافةً إلى دوره في تقليل معدلات القلق والاكتئاب.

وقد أثبتت الدراسات أن البرامج المعرفية السلوكية تُعد من أكثر البرامج فعالية في تعزيز الرفاه النفسي لدى هذه الفئة، من خلال تدريب الطلبة على التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات وبناء أهداف واقعية.

سابعًا: العلاقة بين الرفاه النفسي والنظرية المعرفية السلوكية.

ترتبط النظرية المعرفية السلوكية بالرفاه النفسي من خلال تركيزها على تعديل المعتقدات السلبية التي تحد من الإحساس بالرضا والسعادة، وحين يتعلم الفرد إعادة تفسير الأحداث وتبني أنماط تفكير أكثر إيجابية يزداد إحساسه بالتحكم والإنجاز، مما يعزز شعوره بالرفاه العام. كما أن الفنيات المعرفية السلوكية مثل إعادة البناء المعرفي والتدريب على مهارات المواجهة تمثل أدوات عملية لتطوير جوانب متعددة من الرفاه، وخاصة الاستقلالية وتقبّل الذات والعلاقات الإيجابية. ويتضح من ذلك أن التكامل بين النظرية المعرفية السلوكية ومفهوم الرفاه النفسي يمثل الأساس النظري الذي انطلقت منه الدراسة الحالية لبناء البرنامج الإرشادي المقترح.

الدراسات السابقة:

تكشف الدراسات الحديثة عن توسّع ملحوظ في توظيف العلاج المعرفي-السلوكي *(CBT)* لتحسين المؤشرات النفسية لدى طلبة الجامعات، سواء من خلال التدخلات الرقمية أو الجماعية أو النماذج المختلطة، إلا أن هذا التوسع تزامن مع تباينات منهجية واضحة أثّرت في قوة الأدلة وحدود تعميم نتائجها.

أجرى بن طالب (2024) دراسة هدفت إلى التحقق من مدى قدرة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على خفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة عدن بالجمهورية اليمنية. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي والبعدي، حيث تكوّنت العينة من *(60)* طالبًا تم اختيارهم عشوائيًا من مدرسة مأرب الثانوية بمنطقة المعلا، وجرى توزيعهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة اختبار تايلور للقلق لقياس

مستوى القلق النفسي إلى جانب برنامج إرشادي قائم على الإرشاد السلوكي المعرفي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى *(0.05)* بين متوسطات درجات المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما انخفض مستوى القلق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى القلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وسعت دراسة عبد العزيز وآخرين *(2024)* إلى تقييم مدى قدرة برنامج *CBT* المكيّف ثقافيًا على الحد من الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية لدى الأمهات في مصر، وتحسين كفاءتهن في التعامل مع المشكلات اليومية المرتبطة برعاية الأطفال ذوي التوحد. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي الحقيقي باستخدام تصميم التجربة العشوائية المحكمة، حيث تكوّنت العينة من *(60)* أمًا لأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين: مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج *CBT*، ومجموعة ضابطة لم تتلقَّ أي تدخل علاجي خلال فترة الدراسة. واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية *(DASS-21)*، ومقياس تقويم حل المشكلات *(PSI)*، إلى جانب برنامج علاجي معرفي سلوكي طُبّق على مدى ثلاثة أشهر. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاضًا دالًا إحصائيًا في مستويات الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما تحسنت أبعاد تقويم حل المشكلات لديهم بصورة دالة، مما يؤكد فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

واستهدفت دراسة القرالة والحواري *(2024)* التعرّف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية التي يواجهها طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة بالأردن، والتحقق من استمرارية أثره بعد التطبيق. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس البعدي والتتبعي، حيث تكوّنت العينة من *(30)* طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط الأكاديمية إلى جانب برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج المعرفي السلوكي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغوط الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا.

وهدفت دراسة بيكاريلو وآخرين *(2024)* إلى تقييم الفاعلية السريرية للبرنامج الرقمي المدعوم بإشراف علاجي محدود في تقليل الضيق النفسي المرتبط بالتعايش مع الأمراض المزمنة. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي الحقيقي باستخدام تصميم التجربة العشوائية المحكمة بذراعين، حيث تكوّنت العينة من *(194)* مشاركًا يعانون من أعراض القلق و/أو الاكتئاب، تم توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعة خضعت لبرنامج *COMPASS* الرقمي، ومجموعة تلقت دعمًا قياسيًا دون تدخل علاجي معرفي سلوكي. واستخدمت الدراسة مقياس القلق والاكتئاب بصيغته المدمجة *(PHQ-ADS)*

بوصفه المتغير الرئيسي، إلى جانب مقاييس فرعية للاكتئاب والقلق والضيق المرتبط بالمرض والأداء الوظيفي وجودة الحياة. وأظهرت النتائج انخفاضًا دالًا إحصائيًا في مستوى الضيق النفسي لدى أفراد مجموعة *COMPASS* مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد *12* أسبوعًا، كما سجل البرنامج تأثيرات علاجية دالة على الاكتئاب والقلق، دون تسجيل فروق في معدلات الأحداث السلبية بين المجموعتين، مما يؤكد فاعلية التدخلات الرقمية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي في خفض الضيق النفسي.

وسعت دراسة الكريطي وسامي *(2023)* إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مهارات التواصل لدى الطالبات اللاتي يعانين من انخفاض مستوى التواصل الفعّال بكليات التربية الأساسية في جمهورية العراق. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي والبعدي، حيث تكوّنت العينة من *(24)*طالبة ممن حصلن على درجات أقل من المتوسط الفرضي على مقياس مهارة التواصل الفعّال، وتم توزيعهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس مهارة التواصل الفعّال، إلى جانب برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على نظرية آرون بيك، مكوّن من *(12)*جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة (45) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما وُجدت فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وبلغ حجم الأثر مستوى مرتفعًا *($\eta^2 = 0.69$)*، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التواصل الفعّال لدى الطالبات.

وهدفت دراسة عليو *(2022)* إلى التحقق من قدرة البرنامج الإرشادي على التعامل مع بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى المراهقين في مصر من خلال مدخل جماعي معرفي سلوكي. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث تكوّنت العينة من *(20)* طالبًا تراوحت أعمارهم ما بين (16-18) عامًا، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس البلادة النفسية، ومقياس الرفاهية النفسية، إلى جانب برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خدمة الجماعة. وأظهرت نتائج الدراسة تحقق الفروض الرئيسة والفرعية، حيث كشفت عن فاعلية واضحة للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى البلادة النفسية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعكس جدوى توظيف المدخل المعرفي السلوكي الجماعي في دعم الصحة النفسية لدى الطلاب في مرحلة المراهقة.

سعت دراسة دامري وعوض *(2022)* إلى التحقق من قدرة البرنامج الإرشادي على رفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الذين يعانون من انخفاض فيها، من خلال تدخل إرشادي منظم يستند إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث تكوّنت العينة

من *(30)* طالبًا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين، وتم توزيعهم إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس الرفاهية النفسية، إلى جانب برنامج إرشادي معرفي سلوكي مكوّن من *(15)* جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة (90) دقيقة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا في متوسطات درجات الرفاهية النفسية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ حجم الأثر *(0.922)*، كما كشفت النتائج عن فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، بما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

واستهدفت دراسة مصطفى ودسوقي *(2021)* التحقق من قدرة البرنامج الإرشادي على تعزيز حالة التدفق النفسي بوصفها أحد المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والانخراط الفعّال في الأنشطة الأكاديمية والحياتية. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث تكوّنت العينة من *(20)* طالبًا وطالبة من بعض كليات جامعة الزقازيق في مصر، تراوحت أعمارهم ما بين (19- 22) عامًا، وتم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة عددًا من الأدوات شملت استمارة التعاقد الإرشادي، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي، ومقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثة، إلى جانب برنامج إرشادي معرفي سلوكي مخصص لتحسين التدفق النفسي لدى الشباب الجامعي. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، بما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة.

وهدفت دراسة الدوسري وخطاطبة *(2021)* إلى التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في الحد من مشاعر القلق المرتبطة بالمستقبل لدى الفتيات بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وكذلك فحص مدى استمرارية هذا الأثر بعد انتهاء تطبيق البرنامج. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي والبعدي والتتبعي، حيث تكوّنت العينة من *(28)* فتاة جانحة تم توزيعهن عشوائيًا إلى مجموعة تجريبية بلغ عددها (14) فتاة خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة بلغ عددها (14) فتاة لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس قلق المستقبل (المشاقي، 2009) بعد التحقق من خصائصه السيكومترية، إلى جانب برنامج إرشادي معرفي سلوكي موجّه للفتيات الجانحات. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج انخفاضًا دالًا في مستوى قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي. ولم تُسجل فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج لمدة شهرين بعد الانتهاء من تطبيقه.

واستهدفت دراسة *Etzelmueller* وآخرين *(2020)* تقييم مدى فعالية هذه التدخلات ومستوى قبولها، إلى جانب رصد الآثار السلبية المحتملة المرتبطة بها. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة منهجية وتحليل بعدي *(Systematic Review and Meta-Analysis)*، شملت *(19)* دراسة تضمنت *(30)* مجموعة علاجية من البالغين الذين يتلقون علاجًا للاكتئاب أو القلق، في سياقات علاجية روتينية بدول متعددة. واستندت الدراسات المشمولة إلى استخدام مقاييس معيارية للاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى مؤشرات القبول العلاجي التي شملت معدلات الإقبال، والالتزام بالعلاج، والرضا عن التدخل، ومعدلات التدهور النفسي. وأظهرت نتائج التحليل البعدي - على الرغم من ارتفاع درجة التباين بين الدراسات - أن العلاج المعرفي السلوكي القائم على الإنترنت يحقق تأثيرات ذات دلالة سريرية، حيث تراوحت أحجام الأثر ما بين *(Hedges′ g = 0.42–1.88)*، وبلغ حجم الأثر الكلي (1.78) لعلاج الاكتئاب و(0.94) لعلاج القلق. كما بينت النتائج وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من القبول العلاجي، في حين بلغ متوسط معدل التدهور النفسي (2.9%) فقط، مما يشير إلى فعالية هذا النمط العلاجي في سياقات الرعاية الاعتيادية.

وسعت دراسة *Murad (2021)* إلى التحقق من قدرة هذا البرنامج العلاجي على مساعدة الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية المصاحبة للحياة الجامعية، وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية على الدافعية الأكاديمية. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث تكوّنت عينة الدراسة من *(50)* طالبًا من طلبة الجامعة في الأردن، تم توزيعهم عشوائيًا إلى مجموعة تجريبية ضمّت (25) طالبًا خضعوا للبرنامج العلاجي، ومجموعة ضابطة ضمّت (25) طالبًا لم تتعرض للتدخل العلاجي. واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الإنجاز إلى جانب البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة على مقياسي الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض مستوى الضغوط النفسية وتحسين دافعية الإنجاز لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة *Alkhazaleh (2020)* إلى التعرف على أثر هذا البرنامج الإرشادي في دعم التكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى الطلبة الموهوبين بمدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن، في ضوء التحديات النفسية والتعليمية التي قد تواجههم في هذه المرحلة العمرية. واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، حيث تكوّنت عينة الدراسة من *(30)* طالبًا موهوبًا تم اختيارهم من مجتمع بلغ (132) طالبًا، وقُسّموا بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ضمّت (15 طالبًا) خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة ضمّت (15 طالبًا) لم تتعرض للتدخل. واستخدمت الدراسة مقياس التوافق المدرسي من إعداد الباحث، والمقابلة شبه المقننة، بالإضافة إلى برنامج إرشادي معرفي سلوكي مكوّن من (14) جلسة بعد التحقق من خصائصه السيكومترية. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق المدرسي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية المدخل المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التوافق المدرسي لدى الطلبة الموهوبين في مرحلة المراهقة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية وجود اتفاق عام على فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين عدد من المتغيرات النفسية الإيجابية، مثل خفض القلق والضغوط النفسية، وتنمية مهارات التكيف، وتحسين الرفاه النفسي لدى فئات عمرية وتعليمية مختلفة. فقد أظهرت دراسات مثل دراسة بن طالب (2024) ودراسة الدوسري وخطاطبة (2021) أن البرامج المعرفية السلوكية أسهمت بفاعلية في خفض مستويات القلق النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب المدارس الثانوية والفتيات الجانحات، مع تسجيل فروق دالة إحصائيًا لصالح المجموعات التجريبية، واستمرار أثر بعض البرامج في القياسات التتبعية، وهو ما يؤكد الأثر العميق والمستقر لهذا النوع من التدخلات.

كما بينت دراسات أخرى، مثل دراسة الكريطي وسامي (2023)، ودراسة مصطفى ودسوقي (2021)، ودراسة دامري وعوض (2022)، فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في تنمية مهارات التواصل الفعّال، وتحسين التدفق النفسي، وتعزيز الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات، حيث سجلت هذه الدراسات أحجام أثر مرتفعة، وأكدت أن التدريب المنظم القائم على إعادة البناء المعرفي، والتدريب السلوكي، وتنمية الوعي بالذات، يسهم في تحسين الأداء النفسي والاجتماعي للمستفيدين. ويُلاحظ أن غالبية هذه الدراسات اعتمدت المنهج شبه التجريبي، وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وهو ما يعزز موثوقية نتائجها ويمنحها قوة تفسيرية مناسبة. وفي السياق ذاته أكدت دراسات مثل دراسة عليو (2022) ودراسة عودة (2021) ودراسة الخزاعلة (2020) أهمية توظيف الإرشاد المعرفي السلوكي في البيئات التعليمية، سواء في خدمة الجماعة أو الإرشاد الجامعي أو المدرسي، لما له من دور في خفض البلادة النفسية، وتحسين الرفاهية، ورفع مستوى التوافق المدرسي ودافعية الإنجاز. كما أظهرت المراجعات المنهجية والتحليلات البعدية، مثل دراسة *Etzelmueller* وآخرين (2020)، أن العلاج المعرفي السلوكي - بما في ذلك نماذجه الرقمية - يُحقق تأثيرات ذات دلالة سريرية في تحسين الاكتئاب والقلق مع مستويات مقبولة من الالتزام والرضا، وهو ما يعكس مرونة هذا المدخل وقابليته للتطبيق في سياقات مختلفة.

وعلى الرغم من هذا الثراء البحثي يُلاحظ أن معظم الدراسات السابقة ركزت على متغيرات نفسية جزئية مثل القلق أو الضغوط أو مهارات محددة، في حين تناولت عدد أقل منها مفهوم الرفاه النفسي بوصفه بناءً متعدد الأبعاد، وفق نماذج نظرية متكاملة مثل نموذج رايف. كما أن جزءًا كبيرًا من الدراسات العربية اتسم بصغر حجم العينات، أو قصر مدة البرامج، أو محدودية القياسات التتبعية، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي تستهدف الطالبات الجامعيات في البيئة السعودية تحديدًا.

وفي ضوء ذلك استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدد من الجوانب الرئيسية، حيث أسهمت في تدعيم الإطار النظري المعتمد على النظرية المعرفية السلوكية، وتأكيد ملاءمتها لتحسين مؤشرات الرفاه النفسي. كما وجهت الباحثة في اختيار المنهج شبه التجريبي وتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي، بما ينسجم مع الاتجاهات المنهجية السائدة في البحوث الرصينة. وكذلك استفادت الدراسة من خبرات الدراسات السابقة في بناء البرنامج الإرشادي من حيث عدد الجلسات، وتسلسلها، وتنوع الفنيات المستخدمة، مثل إعادة البناء المعرفي، والحديث الذاتي الإيجابي، والتحصين ضد الضغوط.

وتتميّز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتركيزها على تحسين الرفاه النفسي بأبعاده المتكاملة لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، واعتمادها على مقياس مقنّن، وبرنامج إرشادي مصمم خصيصًا ليتلاءم مع الخصائص الثقافية والنفسية للعينة، الأمر الذي يسهم في سد فجوة بحثية واضحة في الأدبيات العربية، ويضيف قيمة علمية وتطبيقية إلى مجال الإرشاد النفسي الجامعي القائم على النظرية المعرفية السلوكية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي نظرًا لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية، ولقدرته على تحقيق أهداف الدراسة بفاعلية، ويُستخدم هذا المنهج لتحليل الظاهرة قيد الدراسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها، بما يسهم في الوصول إلى معلومات شاملة ودقيقة تدعم النتائج والاستنتاجات العلمية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تضمن مجتمع الدراسة جميع طلبة جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية خلال العام الأكاديمي 2024 - 2025م. أما عينة الدراسة فقد تكونت من (30) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة حائل، جرى تقسيمهن إلى مجموعتين:

- المجموعة التجريبية وعددها (15) طالبة خضعن للبرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية.
- المجموعة الضابطة وعددها (15) طالبة لم يتلقين البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس الرفاه النفسي لـ Ryff الذي يتكون من ستة مجالات رئيسية هي: تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلال الذاتي، وإتقان البيئة، والاتجاه نحو الحياة، والشعور بالنمو الذاتي.

واشتمل المقياس في صورته النهائية على (31) فقرة موزعة على المجالات الستة الرئيسية على النحو التالي: تقبل الذات (9 فقرات)، العلاقات الإيجابية مع الآخرين (7 فقرات)، الاستقلال الذاتي (8 فقرات)، الشعور بالنمو الشخصي (6 فقرات)، الهدف في الحياة (8 فقرات)، وإتقان البيئة (7 فقرات). وقد تمت صياغة العبارات بطريقة إيجابية وواضحة

تراعي المستوى اللغوي والمعرفي لطالبات الجامعة، وتنسجم مع الثقافة المحلية للمجتمع السعودي، بما يحقق صدق المحتوى واتساقه مع أهداف الدراسة.

وتم تعديل بعض العبارات بما يتناسب مع البيئة المحلية والثقافة المجتمعية، مع الأخذ بملاحظات مجموعة من الخبراء في مجال التخصص لضمان ملاءمة الأداة لأهداف الدراسة. كما تم استخدام أسلوب ليكرت الخماسي لتصحيح استجابات المبحوثين، بحيث تتراوح الدرجات من (1) إلى (5)، بما يعكس درجة اتفاق المشارك على كل فقرة من فقرات المقياس.

صدق الأداة:

بعد عرض المقياس على بملاحظات مجموعة من الخبراء في مجال التخصص وتعديله تم استخراج دلالات صدق البناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية، باستخدام عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من خارج العينة الأساسية للدراسة. وقد تم اختيار هذه العينة البالغ عددها (30) طالبة لتكون أكثر تمثيلًا لمجتمع الدراسة، حيث تم توزيعها على أكثر من مجموعة تخصصية داخل كلية التربية، بما يضمن التنوع والتمثيل الواقعي للمجتمع البحثي. ويُعد هذا العدد مناسبًا إحصائيًا للتحقق من صدق البناء وفق حجم الأداة وعدد فقراتها.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

م	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	م	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	م	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	.840**	.629**	12	.560**	.648**	23	.830**	.951**
2	.919**	.590**	13	.731**	.668**	24	.714**	.945**
3	.935**	.703**	14	.811**	.783**	25	.845**	.959**
4	.837**	.513**	15	.638**	.859**	26	.899**	.885**
5	.802**	.734**	16	.716**	.851**	27	.657**	.870**
6	.859**	.826**	17	.537**	.779**	28	.805**	.881**
7	.711**	.749**	18	.763**	.773**	29	.836**	.817**
8	.634**	.736**	19	.767**	.531**	30	.781**	.726**
9	.884**	.764**	20	.795**	.738**	31	.845**	.723**
10	.888**	.880**	21	.687**	.844**			

11	.904**	.503**	22	.833**	.944**

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يُبيّن الجدول رقم (1) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرفاه النفسي والمجالات التي تنتمي إليها، وكذلك ارتباطها بالدرجة الكلية للأداة. ويتضح من النتائج أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.503) كأدنى قيمة و(959.0) كأعلى قيمة، وجميعها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى قوة الترابط بين الفقرات والمجالات الخاصة بها، وإلى أن كل فقرة تسهم بفاعلية في قياس البعد الذي تنتمي إليه. وتعكس هذه القيم المرتفعة درجة عالية من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس ومجالاته، مما يؤكد تمتّع المقياس بصدق بناء قوي وقدرته على قياس مفهوم الرفاه النفسي لدى أفراد العينة بصورة دقيقة ومتسقة.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات مقياس الرفاه النفسي، استخدمت الباحثة طريقتين تكميليتين لضمان دقة النتائج واستقرارها عبر الزمن، ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

أ. **الطريقة الأولى: إعادة تطبيق الاختبار (Test–Retest)**، حيث تم تطبيق الأداة مرتين على العينة الاستطلاعية نفسها بفاصل زمني مناسب، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين للتحقق من استقرار النتائج وثباتها بمرور الوقت.

ب. **الطريقة الثانية: الاتساق الداخلي**، والذي تم حسابه من خلال معاملات الارتباط البينية لفقرات المقياس ومجالاته، بالإضافة إلى معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) الذي يقيس مدى تجانس الفقرات في كل بُعد من الأبعاد الستة للمقياس وكذلك للمقياس الكلي.

جدول (2)

معاملات الثبات لمقياس الرفاه النفسي

الأبعاد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	إعادة الاختبار
تقبل الذات	9	0.8	0.831
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	7	0.925	0.854
الاستقلالية بالذات	8	0.855	0.867
الشعور بالنمو الشخصي	6	0.8221	0.8412
الهدف في الحياة	8	0.8521	0.845
إتقان البيئة	7	0.823	0.864
المقياس ككل	31	0.892	0.872

أظهرت النتائج الواردة في الجدول رقم (2) أن معاملات الثبات لمقياس الرفاه النفسي تراوحت ما بين (0.800) و(0.925) وفق معامل كرونباخ ألفا، وما بين (0.831) و(0.872) بطريقة إعادة التطبيق، وجميعها تجاوزت الحد المقبول إحصائيًا (0.70). وتشير هذه القيم المرتفعة إلى اتساق داخلي قوي واستقرار زمني واضح، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والموثوقية، ويصلح للاستخدام في البيئة البحثية الحالية لقياس الرفاه النفسي لدى طالبات الجامعة.

التحقق من التكافؤ:

لتكافؤ المجموعات التجريبية والضابطة، تم استخدام اختبار " مان ويتنى " Man Whitney لمقياس الرفاه النفسي في التطبيق القبلي وفقًا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة). ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (3)

نتائج اختبار" مان ويتنى " Man Whitney للفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الرفاه النفسية

المتغيرات	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	الدلالة	مستوى الدلالة
مقياس الرفاه النفسى	التجريبية	15	18	270	1.577-	غير دالة	0.126
	الضابطة	15	13	195			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة فى مقياس الرفاه النفسى أى أنهما متكافئتان أو متجانستان، وبذلك تكون الباحثة قد قامت بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم إدخال البيانات بالحاسب الآلي من خلال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأجريت المعالجات الإحصائية التالية، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- اختبار " مان ويتنى " Man Whitney
- نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCVA)

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء من الدراسة عرضًا مفصلًا لنتائج التحليل الإحصائي المتعلقة بأسئلة البحث، وذلك في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها، وقد تم عرض النتائج وفق تسلسل أسئلة البحث، مع تفسيرها وبيان دلالاتها الإحصائية والعملية، بما يسهم في توضيح أثر البرنامج الإرشادي القائم على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

وينص على: "ما التصور المقترح للبرنامج الإرشادي القائم علي النظرية المعرفية السلوكية؟"

استند إعداد البرنامج الإرشادي إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية التي تؤكد على العلاقة التفاعلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وأن تعديل أنماط التفكير السلبية يسهم في تحسين الحالة الانفعالية والرفاه النفسي لدى الأفراد. وقد تم بناء البرنامج في ضوء الأدبيات والنظريات ذات الصلة، بالإضافة إلى نتائج دراسات سابقة تناولت تطبيقات هذه النظرية في المجال الإرشادي (عبد القادر، 2023؛ عاهد، 2021؛ شحاتة، 2020؛ العبري، 2023؛ Seligman & Csikszentmihalyi, 2014.).

أولًا: أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى:

1. تعزيز مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.
2. تنمية مهارات التفكير الإيجابي والمرونة الانفعالية في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية.
3. تدريب الطالبات على إستراتيجيات معرفية وسلوكية تساعدهن في تعديل الأفكار السلبية وتحسين التوافق النفسي والاجتماعي.
4. إكساب المشاركات مهارات تطبيقية في استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في مواقف الحياة اليومية.

ثانيًا: الأسس التي بُني عليها البرنامج:

تم بناء البرنامج وفقاً لمجموعة من الأسس النظرية والتطبيقية، ومن أبرزها ما يلي:

- مبادئ النظرية المعرفية السلوكية في تعديل الأفكار غير المنطقية وتحسين الاستجابات الانفعالية والسلوكية.
- خصائص طالبات الجامعة واحتياجاتهن النفسية والاجتماعية في مرحلة الانتقال الأكاديمي.
- نتائج الدراسات السابقة التي أثبتت فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في تحسين مؤشرات الرفاه النفسي.
- مراعاة التدرج من الجلسات التعريفية إلى الجلسات التدريبية ثم الختامية لضمان تحقيق الأهداف المرجوة.

ثالثًا: الفنيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمد البرنامج على مجموعة من الفنيات الإرشادية المستمدة من النظرية المعرفية السلوكية، ومنها التالي:

- إعادة البناء المعرفي.
- الحديث الذاتي الإيجابي.
- فنية التحصين ضد الضغوط النفسية.
- الاسترخاء والتنفس العميق.
- تحديد الأهداف الشخصية.
- تسجيل الأفكار والمشاعر اليومية

جدول (4)

ملخص جلسات البرنامج

الجلسة	الأهداف	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
1	التعارف وكسر الحواجز وتهيئة المشاركات للبرنامج	المناقشة الحرة – التفاعل الجماعي	60دقيقة
2	التعرف على مفهوم الرفاه النفسي ومكوناته	الحوار والنقاش – العرض التوضيحي	60دقيقة
3	إدراك الذات ومواطن القوة والضعف	فنية تحديد الذات – العصف الذهني	60دقيقة
4	بناء الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والآخرين	إعادة البناء المعرفي – التفكير الإيجابي	60دقيقة
5	التحصين ضد الضغوط النفسية والتعامل معها بمرونة	التحصين التدريجي – تمارين استرخاء	60دقيقة
6	تنمية الرفاه النفسي عبر مهارات التنفس الواعي	فنية التنفس العميق – الوعي باللحظة	60دقيقة
7	تحدي الأفكار السلبية واستبدالها بإيجابية	تسجيل الأفكار – الحوار المعرفي	60دقيقة
8	الحديث الذاتي الإيجابي والتخلص من التوقعات السلبية (1)	التدريب على الحديث الذاتي – التغذية الراجعة	60دقيقة
9	الحديث الذاتي الإيجابي والتخلص من التوقعات السلبية (2)	لعب الأدوار – المناقشة الجماعية	60دقيقة
10	تعزيز مفاهيم السعادة والرفاه النفسي (زر السعادة)	نشاط عملي – تقنيات الامتنان	60دقيقة
11	الجلسة الختامية والتقييم العام للبرنامج	التلخيص – التعبير الحر – التقييم	60دقيقة

يوضح الجدول رقم (4) ملخص الجلسات للبرنامج، حيث اشتمل البرنامج على (11) جلسة إرشادية مدة كل منها (60) دقيقة، نُفذت في جامعة حائل، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

(SPSS)، حيث تم استخراج معامل الثبات للمقياس من خلال معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق البناء، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول، في حين تم استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) للإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة.

النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:

الذي ينص على: **ما مستوى الرفاه النفسي لدي طالبات كلية التربية جامعة حائل؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتباين والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لمستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل في القياس القبلي لكلٍّ من المجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول(5)

الإحصاء الوصفي لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول مقياس الرفاه النفسي ونتائج اختبار(ت) لعينة واحدة (ن = 60)

المجال	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	المستوى*	التباين	الانحراف المعياري	المدى	أقل درجة	أكبر درجة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تقبّل الذات	3.14	3	متوسط	0.194	0.441	0.88	2.7	3.58	2.46	0.05
الشعور بالنمو الشخصي	2.99	3	متوسط	0.121	0.348	0.7	2.64	3.34	-0.22	غير دال
الاستقلال الذاتي	2.92	3	متوسط	0.13	0.361	0.72	2.56	3.28	-1.72	غير دال
الهدف في الحياة	2.82	3	متوسط	0.187	0.433	0.87	2.39	3.25	-3.22	0.01
الإتقان البيئي	3.01	3	متوسط	0.196	0.443	0.89	2.57	3.45	0.17	غير دال
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	2.58	3	منخفض	0.137	0.37	0.74	2.21	2.95	-8.79	0.01
مقياس الرفاه النفسي ككل	**2.96**	**3**	متوسط	0.036	**0.189**	0.38	2.77	3.15	-1.64	غير دال

*المستوى: 1- 1.8 منخفض جداً، 1.8-2.6 منخفض، 2.6-3.4 متوسط، 3.4-4.2 مرتفع، 4.2-5 مرتفع جداً

يتبين من الجدول (5)، أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (3.14 – 2.82)، حيث جاء بُعد "تقبل الذات " في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.14) وبانحراف معياري قدره (0.441)، وبمستوى متوسط. وفي المقابل جاء بُعد "العلاقات الإيجابية مع الآخرين "في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.82) وبانحراف معياري قدره (0.433)، وبمستوى متوسط أيضًا. كما بلغ المتوسط الحسابي العام لمقياس الرفاه النفسي ككل (2.96) بانحراف معياري قدره (0.189)، مما يشير إلى أن مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي كان متوسطًا.

وباختبار معنوية الفروق بين المتوسط الحسابى لكل بُعد من أبعاد مقياس الرفاه النفسى وبين الوسط الفرضى للمقياس (3 درجات) تبين وجود فروق معنوية إيجابية عند متسوى 0.05 لبُعد تقبل الذات، كما اتضح وجود فروق معنوية سلبية لكل من بُعد الهدف فى الحياة وبُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين، فى حين كانت الفروق غير معنوية لأبعاد الشعور بالنمو الشخصي، وبُعد الاستقلال الذاتي، وبُعد الإتقان البيئي، ومقياس الرفاه النفسي ككل.

النتائج الخاصة بالسؤال الثالث:

الذي ينص على: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في متوسطات الإجابات للمجموعة التجريبية والضابطة للرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل تعزى لمتغير (البرنامج الإرشادي)؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرفاه النفسي لدى أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي وفقًا لمتغير المجموعة (تجريبية،ضابطة)، كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية للرفاه النفسي لأفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)

الأبعاد	المجموعة	العدد	القبلي		البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقبل الذات	التجريبية	15	3.07	0.37	4	0.234
	الضابطة	15	2.92	0.318	3.53	0.285
الاستقلال الذاتي	التجريبية	15	3.28	0.308	4.41	0.228
	الضابطة	15	3	0.518	3.65	0.28
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية	15	2.87	0.402	4.27	0.231
	الضابطة	15	2.77	0.47	3.15	0.377
الهدف في الحياة	التجريبية	15	2.86	0.346	4.34	0.208
	الضابطة	15	2.99	0.376	3.49	0.394
الإتقان البيئي	التجريبية	15	62.2.	0.314	3.12	2.34
	الضابطة	15	2.87	0.402	4.27	2.11
الشعور بالنمو الشخصي	التجريبية	15	2.86	0.346	4.34	2.55
	الضابطة	15	3.21	3.44	4.23	2.45
مقياس الرفاه النفسي	التجريبية	15	3.02	0.195	4.24	0.161
	الضابطة	15	2.91	0.174	3.45	0.186

يشير الجدول إلى وجود فروق ظاهرية بين متوسطات درجات الرفاه النفسي لدى الطالبات في القياسين القبلي والبعدي تبعًا للمجموعة التجريبية والضابطة، حيث بدا أن متوسط درجات المجموعة التجريبية ارتفع بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع للتدريب.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق إحصائيًا، ومعرفة قيمة الأثر الناتج عن البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCOVA) على نتائج القياس البعدي لمقياس الرفاه النفسي. وقد أظهرت نتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

جدول (7)

نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCVA) للقياس البعدي للرفاه النفسي لدي طالبات كلية التربية بجامعة حائل في القياس البعدي تبعاً للمجموعتين ثم تحييد أثر التجريبي

مصدر التباين	البُعد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	قيمة الاثر
القبلي	تقبل الذات	0.018	1	0.018	0.263	0.612	0.01
	الاستقلال الذاتي	0.005	1	0.005	0.067	0.798	0.002
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.009	1	0.009	0.087	0.771	0.003
	الهدف في الحياة	0.017	1	0.017	0.167	0.686	0.04
	الشعور بالنمو الشخصي	0.19	1	0.008	178	897	0.03
	إتقان البيئة	0.08	1	0.19	891	623	0.01
	مقياس الرفاه النفسي	0.006	1	0.006	0.194	0.663	0.08
البعدي	تقبل الذات	1.604	1	1.604	22.947	0	0.459
	الاستقلال الذاتي	3.958	1	3.958	58.669	0	0.685
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	8.745	1	8.745	86.505	0	0.762
	الهدف في الحياة	5.252	1	5.252	51.419	0	0.656
	الشعور بالنمو الشخصي	7.67	1	7.754	56.98	0	7.67
	إتقان البيئة	8.67	1	6.756	87.75	0	6.76
	مقياس الرفاه النفسي	4.4	1	4.4	141.259	0	0.84

الخطأ	تقبل الذات	1.888	27	0.07	
	الاستقلال الذاتي	1.821	27	0.067	
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	2.729	27	0.101	
	الهدف في الحياة	2.758	27	0.102	
	الشعور بالنمو الشخصي	2.743	27	99	
	إتقان البيئة	2.767	27	103	
	مقياس الرفاه النفسي	0.841	27	0.031	
الكلي	تقبل الذات	3.54	29		
	الاستقلال الذاتي	6.18	29		
	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	12.021	29		
	الهدف في الحياة	8.274	29		
	الشعور بالنمو الشخصي	7.0532	29		
	إتقان البيئة	9.456	29		
	مقياس الرفاه النفسي	5.504	29		

يبين جدول (7) نتائج تحليل التباين المتعدد المصاحب (MANCOVA) لمستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل في القياس البعدي بعد تحييد أثر القياس القبلي.

وتوضح النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في جميع أبعاد الرفاه النفسي وفي المقياس ككل، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية.

فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة لكل من الأبعاد (تقبل الذات، والاستقلال الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، والشعور بالنمو الشخصي، وإتقان البيئة) قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.000)، مما يؤكد فاعلية البرنامج. كما تشير قيم الأثر الكبيرة (η^2)، والتي تراوحت ما بين 0.459 و0.840، إلى أن البرنامج الإرشادي كان له تأثير قوي وفعّال في تحسين مستوى الرفاه النفسي العام لدى الطالبات.

وبناءً على ذلك يمكن القول إن تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ساهم بشكل جوهري في رفع مستوى الرفاه النفسي بأبعاده كافة لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج.

الجدول (8)

المتوسط الحسابي المعدل والخطأ المعياري له على مقياس الرفاه النفسي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	الخطأ المعياري
تقبل الذات بعدي	التجريبية	4.007	0.07
	الضابطة	3.526	0.07
الاستقلال الذاتي بعدي	التجريبية	4.406	0.068
	الضابطة	3.651	0.068
العلاقات الإيجابية مع الأخرين بعدي	التجريبية	4.271	0.084
	الضابطة	3.149	0.084
الهدف في الحياة نحو الذات بعدي	التجريبية	4.35	0.084
	الضابطة	3.48	0.084
الشعوربالنمو الشخصي بعدي	التجريبية	3.32	0.79
	الضابطة	3.96	0.84
إتقان البيئة بعدي	التجريبية	4.58	0.85
	الضابطة	3.97	0.84
مقياس الرفاه بعدي	التجريبية	4.243	0.046
	الضابطة	3.447	0.046

يبين الجدول (8) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لمستوى الرفاه النفسي وأبعاده لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل وفقًا للمجموعة (تجريبية، ضابطة) في القياس البعدي.

وتظهر النتائج بوضوح أن جميع المتوسطات الحسابية المعدلة للمجموعة التجريبية جاءت أعلى من نظيراتها في المجموعة الضابطة في معظم أبعاد مقياس الرفاه النفسي، مما يشير إلى تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية.

فقد سجلت المجموعة التجريبية متوسطات مرتفعة في بعد تقبل الذات (4.007 مقابل 3.526)، والاستقلال الذاتي (4.406 مقابل 3.651)، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين (4.271 مقابل 3.149)، والهدف في الحياة (4.350 مقابل 3.480)، وكذلك في إتقان البيئة (4.58 مقابل 3.97). كما بلغ المتوسط الكلي لمقياس الرفاه النفسي في المجموعة التجريبية (4.243) مقابل (3.447) في المجموعة الضابطة، وهو فرق جوهري يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات.

وبناءً على هذه النتائج يتضح أن البرنامج الإرشادي أسهم بفاعلية في تحسين مختلف أبعاد الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لتدخل إرشادي مماثل، مما يعزز أهمية تطبيق البرامج الإرشادية القائمة على النظرية المعرفية السلوكية في تعزيز الصحة النفسية والرفاه لدى الطلبة الجامعيين.

تتسق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه الأدبيات الدولية الحديثة التي أكدت فاعلية التدخلات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أو نظيرها الإلكتروني (iCBT) في تعزيز الرفاه النفسي والحد من أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعات (Wang et al., 2023؛Oliveira et al., 2023). وتتمثل الآليات المشتركة لهذه البرامج في تعديل الأفكار التلقائية السلبية، وتنمية المهارات السلوكية، وتعزيز إستراتيجيات التكيف، وهي جميعها عناصر جوهرية تم تضمينها في البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة (PMC).

كما يتوافق هذا الاتجاه مع نتائج دراسات إقليمية تناولت أثر البرامج المعرفية السلوكية في رفع مؤشرات الرفاه النفسي والانضباط الذاتي لدى الطلاب العرب، مما يعزز إمكانية تطبيق CBT بفاعلية في البيئات الجامعية العربية، شريطة مراعاة التكيّف الثقافي للمحتوى واللغة بما يتناسب مع خصوصية المجتمع المحلي.

وفيما يتعلق بالتشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة، فقد أظهرت النتائج الحالية تحسنًا ملحوظًا في أبعاد تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية، والإتقان البيئي، وهو ما يتوافق مع الاتجاهات البحثية الدولية، في حين يمكن تفسير الاختلافات الطفيفة في مستويات التأثير بين الأبعاد بعوامل متعددة مثل صغر حجم العينة، والاختلافات الثقافية في أنماط التواصل الاجتماعي، وطريقة تكيّف أدوات القياس لغويًا، بالإضافة إلى طبيعة تنفيذ البرنامج (جماعيًا أو فرديًا، وطول مدة التطبيق). كما يمكن أن يكون اعتماد القياس على التقارير الذاتية سببًا في تباين حجم التأثير الظاهر.

وتشير النتائج التطبيقية إلى أن إدراج البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية ضمن المقررات الجامعية أو خدمات الإرشاد الطلابي يمكن أن يسهم في تحسين جودة حياة الطالبات ورفع كفاءتهن الأكاديمية. ويوصى في هذا السياق بتدريب المرشدين الجامعيين على تنفيذ وحدات مختصرة من CBT تتضمن جلسات حول إدارة الضغوط، وإعادة البناء المعرفي، وتنمية مهارات التواصل الفعّال (PMC).

وفي ضوء نتائج السؤال الأول تبين أن مستوى الرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل جاء بدرجة متوسطة، أي أنه لا يطبق على نطاق واسع. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى مجموعة من العوامل، منها الخصائص الشخصية للطالبات في المرحلة الجامعية، حيث تعد هذه المرحلة - وفقًا لنظرية Ryff - مرحلة ضاغطة تتطلب قدرًا عاليًا من التطور الإيجابي والقدرة على التكيف مع متغيرات الحياة. كما أن الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعية وما يرافقه من متطلبات أكاديمية واجتماعية جديدة يشكل عبئًا نفسيًا قد ينعكس على الصحة النفسية ويزيد من احتمالية التعرض للاضطرابات النفسية، وتعزو الباحثة انخفاض متوسط بُعد "تقبل الذات" بما يصاحب هذه المرحلة من

انتقالات عمرية واختلاف البيئات الأكاديمية والاجتماعية، مما يقلل من تقدير الذات لدى الطالبات (Baddar et al., 2024).

أما بُعد "العلاقات الإيجابية مع الآخرين" فقد جاء في المرتبة الأخيرة، وإن كان بمستوى متوسط أيضًا، ويُعزى ذلك إلى تنوع شخصيات الطالبات واختلاف خلفياتهن الثقافية والاجتماعية، مما قد يضعف بناء العلاقات الاجتماعية المتينة، ويؤدي إلى شعور بالانعزال أو فقدان الهدف، وهو ما قد ينعكس على التوجه الإيجابي نحو الذات. كما أن القلق أو الاكتئاب يمكن أن يؤثرا سلبًا في هذا الجانب، وكذلك مع دراسة (رشدان، 2023) التي أوضحت أن مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة، بينما اختلفت مع دراسة (بهير، 2021) التي بينت ارتفاع مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة البكالوريوس. وقد فُسرت هذه الفروق بضعف التفاعل الاجتماعي بعد الانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعية، حيث يفقد الطلبة الدعم الاجتماعي الذي كانوا يحظون به سابقًا، مما يؤدي إلى شعور بالعزلة وتراجع جودة الحياة النفسية.

أما فيما يتعلق بنتائج السؤال الثاني، والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية (α =0.05) في متوسطات الإجابات للمجموعة التجريبية والضابطة للرفاه النفسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل تعزى لمتغير (البرنامج الإرشادي)؟

فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α = 0.05) على مقياس الرفاه النفسي تبعًا للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي، مما يؤكد فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الرفاه النفسي. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى دور إستراتيجيات الرفاه النفسي في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والجسمية للطالبات، بما يهيئ بيئة أكاديمية أكثر استقرارًا ويقلل من مستويات القلق والاكتئاب ويعزز الرضا والسعادة، ويسهم التفكير الإيجابي في الحياة في توجيه الطالبات نحو التركيز على الجوانب المشرقة وتقدير اللحظات الإيجابية، بالإضافة إلى تنمية المرونة والتكيف مع التحديات. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Taherkhani et al., 2023) التي أثبتت فاعلية نهج الرفاه النفسي في تحسين المرونة والرضا عن الحياة، ومع دراسة (عبد القادر، 2023) التي أكدت فاعلية التدريب على الرفاه النفسي في خفض مستوى الاكتئاب، ومع دراسة (عاهد، 2021) التي أبرزت أثر البرامج الإرشادية في تنمية الذات الاجتماعية والرفاه النفسي لدى الطلبة. كما تتفق النتائج أيضًا مع دراسة (شحاتة، 2020) التي أثبتت فعالية البرامج الإرشادية في رفع مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي، في حين اختلفت مع دراسة (العبري، 2022) التي توصلت إلى نتائج مغايرة.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

1. **تنظيم دورات تدريبية متخصصة:** تستهدف الطالبات الجامعيات لتمكينهن من تحسين مستوى الرفاه النفسي وتوظيفه في تنمية مهارات الذات وإدارة التحديات اليومية.
2. **نشر الوعي المؤسسي والمجتمعي:** بأهمية تعزيز الرفاه النفسي ودوره في رفع مستوى الراحة والرضا لدى طلاب الجامعات، بما يسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتوازنهم النفسي.
3. **تعزيز ثقافة التفكير الإيجابي:** من خلال حملات توعوية وبرامج تطوير ذاتي تركز على دوره في تقوية المرونة النفسية والتأقلم مع التغيرات والتحديات المرتبطة بالمرحلة الجامعية.
4. **إدماج وحدات قصيرة من برنامج *CBT*:** (المبنية على النموذج الحالي) ضمن خدمات الإرشاد الطلابي بجامعة حائل وجامعات أخرى مماثلة، مع تدريب المرشدين الأكاديميين على تنفيذها بفاعلية وتقييمها دوريًا لضمان استدامة الأثر.
5. **تنظيم ورش عمل دورية:** تستهدف طالبات السنوات الأولى، وتتناول موضوعات عملية مثل مهارات التنفس العميق، وإدارة الضغوط النفسية، وإعادة البناء المعرفي، والتخطيط الشخصي للحياة الجامعية، بما يعزز قدرتهم على الاندماج الأكاديمي والتكيف مع بيئة الجامعة.
6. **تطوير مواد رقمية تفاعلية:** تعتمد على نموذج *iCBT* المختصر، بحيث يمكن للطالبات الوصول إليها بين الجلسات الإرشادية لزيادة الالتزام وتعزيز التحسن المستمر، وهو ما تدعمه نتائج الأبحاث الحديثة التي أثبتت فاعلية *iCBT* في تحسين الرفاه النفسي (PMC) .
7. **تشجيع إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية:** التي تتناول متغيرات البحث الحالية (البرنامج الإرشادي، والنظرية المعرفية السلوكية، والرفاه النفسي) في بيئات جامعية مختلفة، وعلى عينات أوسع ومتنوعة من الطلبة، للتحقق من عمومية النتائج وقابليتها للتطبيق في سياقات ثقافية متعددة.

مقترحات لأبحاث مستقبلية

في ضوء ماتوصلت إليه الدراسة تقترح الباحثة ما يلي:

- توسيع حجم العينة وتكرار التجربة على مستوى جامعات متعددة للتحقق من صلاحية النتائج على نطاق أوسع وزيادة الموثوقية الإحصائية.
- متابعة طويلة المدى بعد 3 و6 و12 شهرًا لدراسة استدامة أثر البرنامج.
- مقارنة شكلين من التدخل: وجهاً لوجه مقابل رقمي أو شكل مختلط لقياس الفعالية والتكلفة – الفعالية.

- فحص تأثير المتغيرات الوسيطة مثل المرونة النفسية، والدعم الاجتماعي، والتحصيل الأكاديمي على فاعلية البرنامج.

قائمة المراجع:

أحمد، معتز محمد عبيد. (2017). برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور. *مجلة الإرشاد النفسي 52*, (52-الجزء الأول), 60-141.

باظة، أمال عبدالسميع، السماحي، فريدة عبدالغني، &السيد، مجيدة حمدي زكريا. (2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ*, (106), 259-281.

التركي، نازك عبد الصمد. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. *التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية 34 ,*(162), 11-65. DOI: 10.21608/jsrep.2015.32541

حمد، روحية سعد الدين. (2022). القيادة الإبداعية وإدارة التغيير في المؤسسات التربوية في ظل الاتجاهات الحديثة في القيادة. *مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للآداب والدراسات التربوية والنفسية. 336-319 ,(5)2 ,* https://doi.org/10.69867/PEAJ0147

الرشدان، عبير. (2023). الازدهار النفسي والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة). *مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية*. 47(4), 103-122 , DOI: 10.21608/jfeps.2023.340497

شحاتة، رانية شهير. (2020). *فعالية برنامج جشطالتي لرفع مستوى الرفاه النفسي الاجتماعي لدى اللاجئات السوريات في مخيم الزعتري* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك]. كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

الشهري، يزيد بن محمد حسن. (2023). فاعلية برنامج إرشادي نفسي جمعي قائم على فنيات العلاج السلوكي الجدلي في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب الجامعة. *مجلة العصر للعلوم الإنسانية والاجتماع. 198-154 ,(10),* DOI: https://doi.org/10.33193/eJHAS.10.2023.309

طريف، سندس عمر توفيق و الشواشرة، عمر مصطفى. (2021) *فاعلية برنامج إرشادي مبني على التحصين ضدّ التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الإنجاب في الأردن*. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلة 29(2)، 386-405.

عاهد، محمد خليل. (2021). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الذات الاجتماعية والرفاه النفسي لدى عينة من الطلبة من أسر مفككة في المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في منطقة جبل النصر [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة مؤتة.

عبد القادر، إسراء عمر. (2023). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النهج القائم على اليقظة الذهنية والقبول في خفض مستوى الاكتئاب المبتسم وزيادة الرفاه النفسي لدى عينة من النساء العاملات في مدينة الحسن الصناعية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك]. جامعة اليرموك.

العبري، هلال سليمان *(2023) رفاهية النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل الديني لدى طلبة جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان بحث منشور سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية, 7(21), 79-96.*

العزة، سعيد. (2018). *الإرشاد الجماعي العلاجي*.عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عطا الله، مصطفى خليل محمود. (2021). العلاج المعرفي السلوكي وفقًا لنموذج دونالد ميتشنبوم: المفهوم، المبادئ الأساسية، الفنيات العلاجية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، *(1)36، 241-258.* https://mathj.journals.ekb.eg/article_135957.htmlncbi.nlm.nih .

عليو، عليو علي إبراهيم. (2022). فعالية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خدمة الجماعة لخفض البلادة النفسية وتحسين الرفاهية لدى جماعات الطلاب. *العلوم التربوية, 30*. 487-530 .

العيد، وليد. (2022). تحديد الإطار المفاهيمي للعلاج (المعرفي-السلوكي). مجلة الأسرة والمجتمع، (1)10، 238-251. https://asjp.cerist.dz/en/article/197220251 .

محمد، آمال حسين محمد. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير في الانتحار لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس. *مجلة كلية الآداب بقنا، (58)32 ، 249-296. DOI: 10.21608/QARTS.2023.178226.1560* .

المري، سلوى فهاد. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية .2(5), 339-370 , DOI: 10.33850/1803-000-005-013

مصطفى، نجوان صبري محمد أحمد، &دسوقي، راوية محمود حسين .(2021). فعالية برنامج إرشادي معرفي -سلوكي في تحسين التدفق النفسي لدى عيّنة من الشباب الجامعي. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية, 5* (18), 455-499.

مهدي، منال عبد الرحمن، وشاهين، محمد أحمد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، (10)3، 1-20.

نجف، فرح أحمد. (2022). فاعلية العلاج بالرسم في تنمية الرفاه النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في منطقة الجوف - السعودية، مجلة العلوم التربوية النفسية، (151)، 234 – 255.

Abdelaziz, E. M., Alsadaan, N., Alqahtani, M., Elsharkawy, N. B., Ouda, M. M. A., Ramadan, O. M. E., Shaban, M., & Shokre, E. S. (2024). Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) on

psychological distress among mothers of children with autism spectrum disorder: The role of problem-solving appraisal. *Behavioral Sciences*, 14(1), 46. https://doi.org/10.3390/bs14010046

Abdelaziz, E. M., Elsharkawy, N. B., & Mohamed, S. M. (2021). Efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy on sleeping difficulties in menopausal women: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1907–1917. https://doi.org/10.1111/ppc.13005

Alavi, S. M., Dinarvand, R., & Fekrat, M. (2023). Effects of brief cognitive behavioral therapy on mental-health outcomes in substance-use disorder patients. *BMC Psychiatry, 23*(541). https://doi.org/10.1186/s12888-023-05413-4

Al-Dosari, H., & Khatatbeh, Y. (2021). The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing future anxiety among delinquents at the girls' welfare institution in Riyadh. *Jordan Journal of Applied Science – Humanities Series*, 27(1), Article 9. https://doi.org/10.35192/jjoas-h.v27i1.9

Aliyo, A. A. I. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in group work to reduce psychological dullness and improve well-being among student groups. *Educational Sciences,* 30, 487–530. https://journals.ekb.eg/article_337814.html

Alkhazaleh, Z. M. (2020). The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in improving school adjustment for the gifted teenage students at King Abdullah Schools for Excellence. *Universal Journal of Educational Research*, 8(11B), 6327–6339. https://doi.org/10.13189/ujer.2020.082272

Al-Kuraiti, H. J. A., & Sami, N. W. (2023). The effect of a cognitive behavioral counseling program to develop the skill of effective communication among female students of the departments of psychological counseling and educational guidance in the faculties of basic education. *Journal of the College of Basic Education*, 29(118), 985–1018. https://doi.org/10.35950/cbej.v29i118.10171

Atik, E., Stricker, J., Schückes, M., & Pittig, A. (2023). Efficacy of a brief blended cognitive behavioral therapy program for the treatment of depression and anxiety in university students: uncontrolled intervention study. *JMIR Mental Health*, *10*, e44742. doi: 10.2196/44742

Baddar, M. K. A. H., Basurrah, A. A., & Al-Smadi, H. M. (2024). Well-being and flourishing: A guide to positive psychology interventions in Arabic. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 10(2), 1-382. https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/issue/view/18

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. (SCIRP)

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.).* New York, NY: Guilford Press.

Bin Talib, Z. M. A. (2024). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program to reduce the level of psychological anxiety among secondary school students in Aden City. *Journal of Qena Faculty of Arts*, 33(62), 703–741. https://doi.org/10.21608/qarts.2024.271204.1887

Brown, J., et al. (2024). A brief accessible cognitive behavioural therapy programme for stress in school-aged adolescents (BESST). *The Lancet Psychiatry*. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00101-9

Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *Plos one*, *19*(1), e0297508.

Dameri, M. Y. S., & Awad, H. M. (2022). The effectiveness of a counseling cognitive-behavioral program in improving psychological well-being among Al-Quds Open University students. *Dirasat: Educational Sciences*, 49(4), 429–446. https://doi.org/10.35516/edu.v49i4.3351

Ehde, D. M., Dillworth, T. M., & Turner, J. A. (2014). Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: efficacy, innovations, and directions for research. *American psychologist*, *69*(2), 153. https://doi.org/10.1037/a0035747

Elias, H., Uli, J., & Suandi, T. (2006). Academic adjustment and psychological well-being among students in an international school in Kuala Lumpur, Malaysia. *Jurnal Pendidikan*, 26, 127-139.

Etzelmueller, A., Vis, C., Karyotaki, E., Baumeister, H., Titov, N., Berking, M., & Ebert, D. D. (2020). Effects of internet-based cognitive behavioral therapy in routine care for adults in treatment for depression and anxiety: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e18100. https://doi.org/10.2196/18100

Gonzalez-Prendes, A., Resko, S. & Cassady, C. (2019). 2. Cognitive - Behavioral Therapy. In J. Brandell & S. Ringel (Ed.), *Trauma: Contemporary Directions in Trauma Theory, Research, and Practice* (pp.

20-66). New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press. https://doi.org/10.7312/ring18886-003

Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 13, 895086. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895086

Maddah, D., Saab, Y., Safadi, H., Abi Farraj, N., Hassan, Z., Turner, S., ... & Salameh, P. (2021). The first life skills intervention to enhance well-being amongst university students in the Arab world: 'Khotwa'pilot study. *Health Psychology Open*, *8*(1), 20551029211016955. https://doi.org/10.1177/20551029211016955

Mostafa, N. S. M. A., & Desouki, R. M. H. (2021). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in improving psychological flow among a sample of university youth. *Arab Journal of Arts and Humanities Studies*, 5(18), 455–499. https://doi.org/10.21608/ajahs.2021.164220

Murad, O. S. (2021). Effectiveness of a cognitive-behavioral therapy program on reducing psychological stress and improving achievement motivation among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(6), 1316–1322. https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090621

Oliveira, C., Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet interventions*, *31*, 100609.

Picariello, F., Hulme, K., Seaton, N., Hudson, J. L., Norton, S., Wroe, A., & Moss-Morris, R. (2024). A randomized controlled trial of a digital CBT programme (COMPASS). *Psychological Medicine, 54*(8). https://doi.org/10.1017/S0033291723003756

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Taherkhani, Z., Kaveh, M. H., Mani, A., Ghahremani, L., & Khademi, K. (2023). The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial. *Scientific reports*, *13*(1), 3478. https://doi.org/10.1038/s41598-023-30684-y

Toker, B., & Avci, R. (2015). Effect of cognitive-behavioral-theory-based skill training on academic procrastination behaviors of university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *15*(5), 1157-1168. https://eric.ed.gov/?id=EJ1101267Uguak, U. A.,

Wang, Q., Zhang, W., & An, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of Internet-based self-help interventions for mental health among adolescents and college students. *Internet Interventions*, *34*, 100690. https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100690

Xu, D., Cardell, E., Xu, M., Ji, Y., Lou, Z., Sun, J., & Li, L. (2023). Effect of CBT in improving sleep and health status in cardiometabolic syndrome. *International Journal of Cognitive Therapy, 17,* 122–159. https://doi.org/10.1007/s41811-023-00189-7

Zuo, Z., & Zhang, X. (2023). Group CBT with positive psychotherapy for maladaptive perfectionism. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1161575