

فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت للبرنامج

أ.د/ بشرى إسماعيل أحمد أرنوط

استاذ علم النفس الإرشادي

بكلية التربية - جامعة الملك خالد

وكلية الآداب - جامعة الزقازيق

المجلة التربوية، العدد الثالث والستون - يوليو ٢٠١٩م

Print:(ISSN 1687-2649) Online:(ISSN 2536-9091)

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي وتطبيقه بالطريقتين التقليدية وجهاً لوجه وعبر الإنترنت على عينتين من معلمات المرحلة الثانوية، والتحقق من فعالية البرنامج والتعرف على بقاء أثره من خلال نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيقه بالطريقتين التقليدية وعبر الإنترنت. تم اختيار عينة عشوائية من معلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية في منطقة عسير بالمملكة العربية السعودية قوامها (205) معلمة، طبقت عليهم أدوات البحث، ثم تم اختيار عينة قصدية ممن حصلن على درجات منخفضة في مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، بلغ عددهن (80) معلمة تراوحت أعمارهن بين (35- 52) عام، بمتوسط عمري قدره (42.56) عام، وانحراف معياري قدره (5.08)، تم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبيتين، أحدهما مجموعة التطبيق التقليدي والأخرى مجموعة التطبيق عبر الإنترنت، كل مجموعة تكونت من (40) معلمة. طبقت عليهن الباحثة استمارة بيانات ديموجرافية ومقياس قوة الشخصية (إعداد الوليدي وأرنوط، 2016) ومقياس الهناء النفسي للمعلمين (إعداد الباحثة)، والبرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام (مكون من 9 جلسات) من إعداد الباحثة. أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج لكل من التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت، إذ وجدت فروق دالة إحصائية (عند مستوى 0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت في التطبيقين البعدي والتتبعي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، وهكذا تحققت استمرارية التحسن وبقاء أثر البرنامج في كلا التطبيقين. وفيما يتعلق بالفروق بين التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعتين التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الإنترنت، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت في التطبيق التتبعي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لصالح مجموعة التطبيق عبر الإنترنت. وتشير هذه النتائج إلى أن فعالية تطبيق البرنامج وبقاء أثره كانت أعلى بالنسبة للتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج عن التطبيق التقليدي. وقد فسرت النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الأطار النظري والدراسات السابقة، كما وضعت عدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، العلاج بالقبول والالتزام، مقومات الشخصية القوية، الهناء النفسي، المعلمات.

The Effectiveness of A Counseling Program Based on the Acceptance and Commitment Therapy to Develop the Strength of Personality Traits and Psychological Well-Being Among Female Secondary School Teachers: A Comparative Study Between the Traditional and Online Applications of the Counseling Program

Prof. Dr. Boshra Ismail Ahmed Arnout

Professor of Counseling Psychology

Faculty of Education, King Khalid University

Abstract:

This study aimed to design a counseling program based on the acceptance and commitment therapy to develop the strength of personality traits and psychological well-being and detective its effectiveness when applied in the traditional, face-to-face and online way, on two samples of female secondary school teachers. A random sample of consisted of (205) secondary school teachers in the Asir region was selected. The study tools were applied to them. A sample was chosen from them who received low scores in strength of personality traits and psychological well-being. There ages ranged between (34- 52) years, with an average age of (42.56) years, and a standard deviation of (5.08), they were randomized divided to two experimental groups, one the traditional application group and the other the online application group. Each group consisted of (40). The researcher applied a demographic data form, a strength of personality scale (prepared by Al-Walidi and Arnout, 2016), a psychological well-being for teachers scale(prepared by researcher) and a program based on acceptance and commitment therapy (consisted of 12 sessions). The results indicated the effectiveness of the counseling program for both traditional and online applications. There were statistically significant differences (at level 0.05) between the degrees of pre and post-application in both strength of personality traits and psychological well-being. The results also found that there were no statistically significant differences between the experimental groups scores for the traditional and Internet applications in follow-up. As for the differences between the two traditional and the Internet applications, the results showed statistically significant differences at the level of (0.05) between the two experimental groups of the traditional and Internet applications in strength of personality traits and psychological well-being in the post-application in favor of the experimental group of the application over the Internet. A statistical significant differences at the level of (0.05) between the average scores of the experimental group members of the traditional and Internet applications in the follow-up application in both strength of personality traits and psychological well-being in favor of the application group over the Internet. These indicating that the effectiveness of the application of the program and its impact was higher for the online than traditional application. The results obtained were interpreted in light of the theoretical framework and previous studies, and a number of recommendations were made.

Keywords: Counseling Program, Acceptance and Commitment Therapy, Strength of Personality Traits, Personal Well-being, Female Teachers.

خلفية البحث:

المعلمين أحد أهم شرائح المجتمع، إذ تقوم عليهم المنظومة التربوية، ويتوقف عليهم نجاح النظام التربوي والعملية التعليمية، ولهذا لا بد من الاهتمام بهم واستثمار الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، وهذا من منطلق منظور علم النفس الإيجابي من جهة، وتحقيقاً لأهداف الإرشاد المهني من جهة أخرى، من أجل النهوض بالعملية التعليمية وبمستوى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية، ولتمكينهم النفسي والمهني.

تعد مهنة التدريس مهنة إنسانية اجتماعية خدمية لكنها من أكثر المهن معاناة وتعرضاً للضغوط. فالمعلم يواجه ضغوطاً نفسية ومهنية وشخصية تؤثر سلباً على شخصيته وصحته وانجازه وعلاقته

مع زملائه وطلابه والمؤسسة التي يعمل بها، وفي حال استمرارها مع وجود عوامل مساعدة أخرى قد يؤدي إلى ما يعرف بالإرهاك النفسي (الخفاجي، 2013). وتلعب المدرسة دوراً رئيساً في عملية تشكيل الفرد وتأطير مستقبله المهني والمجتمعي. والمعلمون هم أحد أبرز أعضاء المدرسة المساهمين في تحقيق هذه الأهداف. وتؤثر إيجابية المعلمين على أداء المدرسة. ففي الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا ترك حوالي نصف المعلمين مهنة التدريس في غضون خمس سنوات والسبب في ذلك يرجع لمستوى الضغط وعب العمل المتزايد الذي يتحملهم ويؤثر على مستوى الهناء النفسي (Poormahmood, Moayedi& Haji, 2016). فقد توصلت دراسة (Adegoke, 2014) أن ضغوط العمل لها تأثير دال احصائياً على الصحة النفسية للعاملين إذ تؤدي للإحباط والافتقار والرفاهية النفسية، كما توصلت نتائج دراسة (Ilgan, Özü-Cengiz, Ata&Akram, 2015). عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الهناء النفسي للمعلمين وجودة حياتهم المدرسية، وكذلك دراسة ((Kidger, Brockman, Tilling, Campbell, Ford, Araya et al., 2016) من وجود علاقة ارتباطية بين الهناء النفسي للمعلم والأعراض الاكتئابية.

وأشار (Mabekoje, 2003) أن مهنة التدريس ربما تكون هي أهم مهنة في المجتمع، إذ يؤثر الهناء النفسي للمعلمين اليوم على رفاهية المجتمع غداً. فالضغوط التي يواجهها المعلمون فريدة من نوعها، إذ يعانون من المشاكل الشخصية، والأمراض المزمنة، وعبء العمل، والتغيير، والصراع في بيئة العمل، ومشكلات تتعلق بانضباط طلبة الصف. ولهذا يمثل الهناء النفسي للمعلمين الذين يشكلون مجتمع المستقبل بل وثروة مستقبل الأمة بكل مظاهرها مسألة هامة للغاية. وما لم يتم تحسين الهناء النفسي للمعلمين ستتضرر معايير التعليم والمستوى الدراسي لشباب الغد لما له من آثار مالية واقتصادية واجتماعية على المجتمع بعيدة المدى. إذ وجد في دراسته على عينة مكونة من (267) معلم ومعلمة أن احترام الذات والدعم الاجتماعي والتوافق منبئات دالة بالهناء النفسي للمعلمين، وأوصى في ضوء ذلك بضرورة إعداد برامج إرشادية لتنمية الهناء النفسي للمعلمين.

فالمشكلات والصعوبات التي يتعرض لها العاملون في مهنة التدريس بسبب الملل من الأنشطة الروتينية المتكررة، ومشكلات الطلبة الدراسية والنفسية ومشكلات الإدارة قد يعوقهم عن أداء عملهم في جو مريح نفسياً (علي، 2004). وأضافت حمودة وبوشدوب (2008) أن مهنة التدريس تتطلب من المدرس الكثير من الرقابة والتحكم لفرض سيطرته على الصف الدراسي في مقابل التصدي والمواجهة لبعض الضغوط الأخرى كالمشكلات الإدارية وشكاوي أولياء الأمور وسلوكيات الشغب وتدني الإنجاز التي تخفض من معنويات المعلم والشعور بالإحباط.

فالمعلمين هم أهم عامل في المدرسة يسهم في نجاح الطلبة ورضاهم وإنجازهم الأكاديمي، وهناء المعلم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة عمله، كما لها أهمية حاسمة بالنسبة لمستقبل التعليم. ونظراً لما يشهده العصر الحالي من تقدم في مختلف مجالات الحياة، وما يتسم به هذا العصر من تطور تكنولوجي وانفجار معرفي هائل، فقد وقع على عاتق المرأة العاملة عامة - والمعلمات خاصة- عبئاً قد يتحمل على البعض تحمله، ولا تستطيع مواجهة الصراع بين دورها كأم وكزوجة وكعضوة في المجتمع وبين دورها كمعلمة، ومن ثم قد يؤثر هذا سلباً على مستوى الهناء النفسي وقوة الشخصية وذكر (Azeem&Nazir, 2008) إن نجاح المعلم في مهنته يرتبط باستقراره النفسي والاجتماعي والمادي، مما ينعكس على عطائه وجهده ويؤثر في أدائه. كما يتوقف نجاح المعلم على شخصيته التي تعد عاملاً أساسياً في تحقيق توافقه (في: خطاب ومحمود، 2010).

ومفهوم الشخصية من أكثر مصطلحات علم النفس تعقيداً وتركيباً، لأنها تشتمل على جميع الخصائص والصفات والسمات الجسمية والنفسية والانفعالية والعقلية والخلقية في تفاعلها وتكاملها وتوحيدها مع بعضها البعض (أرنوط، 2007). وأشار (Valentine, 2005) إلى أن الفرد قوي الشخصية هو من له هدف واضح ويحاول جاهداً إنجازه ولا يمكن لأي شيء أن يوقفه. وأنه لكي يكون الفرد قوي فهو يحتاج للأمل في مستقبل أفضل، وإلى احترام الآخرين وحبهم، وأن تكون لديه قوة الاختيار وقوة الحياة، وقوة الأهداف، وقوة الفعل، وقوة الحديث الذاتي الصادق، وقوة التوجه الذهني الإيجابي لينعم بحياة عظيمة، ويحقق أقصى طموحاته وأسامها، ويحقق النجاحات العظيمة والإنجازات الضخمة ويتفوق شخصياً (في الوليدي وأرنوط، 2016).

كما أضاف المدرسي (2005) أن مقومات الشخصية القوية تتضمن قوة الذات، والقوة في العلاقة مع الآخرين. والجوهر في قوة الشخصية أن يكون الفرد هو نفسه دائماً في أفضل حالاته، وعليه فإن أكثر الناس تأثيراً لا يغيرون شخصياتهم بين ظرف وآخر، إنهم هم أنفسهم، يتصلون بالعالم بكامل ذاتهم قلباً وقالباً، ويحترمون أنفسهم وغيرهم، ويتصرفون وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم، فلا يبحثون عن التظاهر إرضاءً للآخرين، ولا يرون أنفسهم ملزمين بشيء لا يؤمنون به. أما الوليدي وأرنوط (2016) فقد حدداً أبعاد قوة الشخصية في قوة الاختيار، وقوة الحياة، وقوة الأهداف، وقوة الفعل، وقوة الحديث الذاتي الصادق، وقوة التوجه الذهني.

وأشار (Valentine, 2005) أن حياة الإنسان ما هي إلا سلسلة من الاختيارات التي يتخذها كل يوم، وبناء على اختياراته تتحدد شخصيته وحياته، إذ أن أعظم ما يمتلكه الإنسان هو الحياة، وحيثما وجدت الحياة وجد الاختيار، وحيثما وجد الاختيار وجد الأمل في الحياة، وعليه يجب أن يختار الفرد الحياة التي يريد أن يعيشها. والشخص القوي هو من يتجرأ لمواجهة تحديات الحياة المحفوفة بالمخاطر بقوة وثبات، لأن المخاطرة تعد جزءاً من اختيارنا للحياة، أما الأهداف هي بمثابة خارطة الطريق التي توجه الإنسان طوال حياته، فهي أحلام تنشط بالعمل، ومن ثم فإن وضع الفرد لأهدافه هو أقوى فعل إيجابي في حياته، وإنجازاته هي الأدلة القاطعة على قوة شخصيته، فكلما قدم إنجازات جديدة أضاف رصيماً جديداً إلى قوته في أعين الآخرين وفي عين نفسه (في: الوليدي وأرنوط، 2016).

ذكر (Cook, 2010) أنه على قدر إيمان الفرد بتحقيق مطالبه، ويتمكن من الإنجازات عن طريق إيمانه وثقته في ما سيكون عليه مستقبله، فحياة الفرد ما هي إلا نتاج لمعتقداته. وكما ذكر (Hannam&Selby, 2007) أن الإنسان يمتلك حالات عقلية مختلفة تتكون من الأفكار والتصورات والذكريات والتخيلات وتسمى بالتوجه الذهني نحو الحياة الذي قد يكون إيجابياً تفاعلياً أو سلبي تشاؤمي. فالفرد كما رأى (Fritz, 2008) عليه أن يرسخ توجهها إيجابياً يقوم على الثقة بالنفس التي من شأنها المحافظة على توجهه الإيجابي نحو الحياة وتزيد من قوته الشخصية.

والهناء النفسي هو أحد مصطلحات علم النفس الإيجابي الذي يشير إلى حكم الفرد فيما يتعلق بسعادته ورضاه عن صحته الجسمية والنفسية والرضا عن الحياة والعمل (Huppert, 2009). وفي نموذج Ryff للعوامل الستة للهناء النفسي تأكيد على القيم الإنسانية من الاستقلالية والنمو الشخصي والقبول الذاتي، ومعنى الحياة، والتحكم في البيئة، والعلاقات الإيجابية بالآخرين (Ryff&Singer, 1996). وهذا النموذج يركز على الازدهار وفهم المسارات المحتملة لرفاهية الفرد والمؤسسات والمجتمع بشكل عام (Huppert, 2009).

وقد دمجت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية ضمن المفهوم العام للصحة، وعرفت أنها مفهوم متعدد الأبعاد الجسمية والنفسية والاجتماعية، ويتضمن الهناء النفسي (Bayati, Abbasi, Bashiri, 2017). وأشار (Dehghan&Yazdanbakhsh, 2017). وأشار (DeNeve, 1999) أن الهناء النفسي يحدده العوامل الوراثية بدرجة كبيرة وافترض أن الهناء النفسي ثابت نسبياً عبر دورة حياة الفرد. كما أوضح علاقة سمات الشخصية بالهناء النفسي مثل الانبساط والالتزام والعصابية. كما وجد (Carver& Scheier, 1999) علاقة بين الهناء النفسي وأهداف التوجه والتجنب لدى الفرد. ويرتبط انخفاض الهناء النفسي للمعلمين بعدم الرضا عن العمل والضغط المهنية. وقد ذكر (Akpochafo, 2012) أن المعلمين في مختلف بلدان العالم يتعرضون لمستويات مرتفعة من الإجهاد المرتبط بالعمل. كما توصلت نتائج دراسة (Chan, 2006) أن 30% من المعلمين يتكون مهنة التدريس بسبب الضغوط. إذ أنه كما أشار (Eatough, Way&Chang, 2012) أن مستويات الضغوط المرتفعة لا تؤثر على الصحة البدنية للمعلمين فحسب، بل تهدد أيضاً شعورهم بالاكتفاء الذاتي واحترام الذات، ويقلل من الرفاهية النفسية للمعلمين والطلبة معا (McGrath&Huntington, 2007).

كما أوضحت دراسة (Bentea, 2015) أن من العوامل المؤثرة في الهناء النفسي للمعلمين: الدافعية العالية وتلبية الاحتياجات الاجتماعية المدرسية والمهارات التعليمية والتقنية الكافية وإقامة علاقات إيجابية مع الطلبة والزملاء والمسؤولين. كما أوضحت دراسة (Morgan, 2012) أن ادراك الكفاءة الذاتية ومستوى الرضا عن العمل يؤثر في الهناء النفسي للمعلمين. كذلك توصلت دراسة (Turner, 2002) أن المساندة الاجتماعية في المدرسة ترتبط بالهناء النفسي للمعلمين. وبالمثل أوضحت نتائج دراسة (Briner&Dewberry, 2007) أن الهناء النفسي لمعلمي المرحلة الابتدائية والثانوية يؤثر في مستوى الأداء الأكاديمي لطلابهم. فالعنصر البشري هاماً في تحديد نوعية نتائج الجهود المبذولة وكميتها في كل مهنة. وعلى الرغم من إمكانية تعميم هذا الافتراض على معظم المهن، يبقى الأقوى والأكثر تحديداً في مهنة التعليم (وشاح وهارون، 2008).

ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت الهناء النفسي لاحظت الباحثة وجود دراسات عديدة أجريت حول الهناء النفسي لدى مختلف فئات المجتمع، مثلاً لطلبة الجامعة كدراسة (الخطيب، 2017) وللمتزوجين مثل دراسة (إبراهيم، 2016)، إلا أنه ما زالت هناك فجوة بحثية عن الهناء النفسي للمعلمين، كما لم يوجه اهتمام الباحثين للتعرف على آثار التدخلات الإرشادية في تنمية الرفاهية النفسية للمعلمين في البيئة العربية رغم الاهتمام البحثي الملحوظ في البيئة الأجنبية. ومن خلال ما تقدم، فإن معرفة مستويات الهناء النفسي للمعلمين تعد أمر هام لحماية صحتهم النفسية وتطورهم الشخصي والمهني، وذلك من أجل تحديد التدخلات الإرشادية والعلاجية الهادفة إلى تحسين نوعية التعليم (Bentea, 2015; Roffey, 2012).

من جانب آخر، يعد العلاج بالقبول والالتزام مناسباً مع الأشخاص الذين يعانون من ظروف حياتية قاسية. ومن التطبيقات الهامة للعلاج بالقبول والالتزام هو استخدامه لزيادة جودة الحياة، وزيادة وعي الأفراد بأن التجنب أو الهروب من المواقف الصاعقة هي التي تجعلهم لا يعيشون الحياة التي يرغبون فيها، ولكي يحيوا حياة رغيدة فإنهم ملزمون بتغيير سلوكياتهم وأفكارهم (Orsillo&Batten, 2005).

وفيما يتعلق بفاعلية العلاج بالقبول والالتزام، أوضحت الدراسات السابقة فعاليته في تنمية الهناء النفسي وخفض الغضب والقلق وأعراض التنمر. فعلى سبيل المثال كشفت الدراسة التي قام بها

(Saeed, Ahmad, Farah& Mehdi, 2016) فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء الشخصي وخفض قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (30) طالب، طبق عليهم مقياس الرفاهية النفسية ومقياس قلق الاختبار والبرنامج المكون من (8) جلسات. كما أوضحت نتائج دراسة (Tabrizi&Nameghi,2017) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الهناء النفسي وخفض الغضب لدى أمهات الأطفال الصم، وذلك على عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منها مكونة من (15) أم، طبقت عليهن مقياس الهناء النفسي ومقياس الغضب. كذلك توصلت نتائج دراسة (Bayati etal.,2017) إلى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي لدي النساء المصابات بمرض التصلب العصبي المتعدد، على عينة تكونت من مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منها مكون من (15) امرأة. طبق عليهن مقياس الهناء النفسي، والبرنامج المكون من (8) جلسات مدة الجلسة ساعتين. وبالمثل كشفت نتائج دراسة (Bahreini, Sanagouye-Moharer,2019) عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين المهجرين، إذ تكونت العينة من مجموعتين ضابطة وتجريبية يتكون كل منها من (15) مراهق. طبق عليهم مقياس الهناء النفسي والصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي.

إن العلاج بالقبول والالتزام طريقة واعدة في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية عبر الإنترنت، وهو أسلوب معرفي سلوكي يدمج القبول النفسي واليقظة العقلية والقيم وتغيير السلوك التقليدي ويستخدم لخفض الجمود النفسي والاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل وقلق الاختبار والوسواس القهري والمشكلات المرتبطة بالصحة لدى فئات مختلفة من الأفراد. وقد بدأت سلسلة من الدراسات الحديثة في تقييم فعالية العلاج بالقبول والالتزام عبر الإنترنت، وأوضحت نتائجها فعاليته في خفض الاكتئاب والتدخين، والألم المزمن ومشكلات الصحة النفسية وتحسين مستوى النجاح الأكاديمي والقلق ومشكلات الصحة النفسية لدى الأفراد (Levin,) (Haeger,Pierce&Twohig,2016).

ففي البيئة العربية أجرت أرنوط (2018) دراسة حاولت التعرف على فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام عبر الانترنت في خفض أعراض التمر الوظيفي لدى عينة مكونة من مجموعتين تجريبية وضابطة كل منها مكون من (16) عضو هيئة تدريس، طبقت عليهم مقياس التمر الوظيفي والبرنامج، وتوصلت النتائج إلى فعالية العلاج بالقبول والالتزام عبر الانترنت في خفض أعراض التمر الوظيفي وبقاء أثر البرنامج خلال فترة المتابعة لأفراد المجموعة التجريبية.

وفي ضوء ندرة الدراسات التي تناولت متغير الهناء النفسي لدى المعلمين بالبيئة العربية من جهة، ومتغير قوة الشخصية من جهة أخرى، إذ أجرى الوليدي وأرنوط (2016) دراسة على عينة من طلبة الجامعة بمصر والمملكة العربية السعودية للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الشخصية للمراهقين والراشدين (إعداد الباحثان)، وأشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة المصرية والسعودية. وهناك نقص في الاهتمام البحثي بهذا المتغير لدى المعلمين. قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مستوى قوة الشخصية والهناء النفسي لدى المعلمين، وذلك على عينة تكونت من 120 (معلمة) من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة عسير بالمملكة العربية السعودية، طبقت عليهم الباحثة مقياس قوة الشخصية للمراهقين والراشدين (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016)، وكذلك مقياس الرفاهية النفسية للمعلمين (إعداد: الباحثة) بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لكل منهما. وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن المتوسط الحسابي للهناء

النفسي لدى المعلمات بلغ (43.358) وهي قيمة أقل من قيمة المتوسط الفرضي التي بلغت (60) وهذا يعني وجود مستوى منخفض من الهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية إذ بلغت قيمت (ت) لعينة واحدة (31.846) وهي دالة عند مستوى 0.05. كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقومات الشخصية القوية (175.775) وهي قيمة أقل من قيمة المتوسط الفرضي الذي بلغ (270) وهذا يشير إلى وجود مستوى منخفض من مقومات الشخصية القوية لمعلمات المرحلة الثانوية، وقد بلغت قيمت ت لعينة واحدة (78.968) وهي دالة عند مستوى (0.05).

ولأن المعلم هو أحد المداخل الأساسية لمدخلات العملية التعليمية، للدور الذي يقوم به في نجاح التربية والتعليم وبلوغها غاياتها، وتحقيق وجودها في تطوير الحياة للأفضل. والمتأمل في حقيقة دور المعلم ومهامه التي يؤديها يدرك جيداً أهمية الدور الذي يؤديه في بناء مجتمع قوي ومتماسك ومتطور علمياً وعملياً (العبد والزاملي، 2018). فإنه من الأهمية بمكان الاهتمام بالمعلمين لأهمية مدارس القرن الحادي والعشرين في تطور المجتمعات ونهضتها. فالمعلمين في القرن الحالي يواجهون بالكثير من التحديات والتوترات كغيره من أفراد المجتمع بل وأكثر أثناء قيامه بواجبه المهني والوطني التي قد تجعل توجههم سلبي تجاه مهنة التدريس. وأجريت دراسات للتعرف على فعالية البرامج الإرشادية في التنمية الشخصية والمهنية للمعلمين. فقد أجرى سليمان (2006) دراسة للكشف عن فعالية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية وتحسين مستوى أدائهم الوظيفي المدرسي كما يدركه الطلاب، وذلك على عينة مكونة من مجموعتين قوام كل منهما (30) معلم. وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج. كذلك هدفت دراسة علي (2008) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب، وذلك على عينة مكونة من (60) معلم قسموا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأوضحت النتائج فعالية البرنامج.

وفي ضوء ما سبق، ولما توصلت إليه نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة، وكذلك نتائج الدراسات والبحوث السابقة حول فاعلية البرامج الإرشادية للمعلمين، وكذلك ما وجدته الدراسات السابقة من وجود مستوى منخفض من الهناء النفسي لدى المعلمين، وأوصت في ضوء هذه النتائج بإعداد البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية الهناء النفسي للمعلمين. هذا فضلاً عن النقص الموجود في الاهتمام البحثي بالبرامج التي تهتم بتنمية شخصية المعلمين ومستوى الهناء النفسي لديهم، وبصفة خاصة استخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام في تنمية قوة الشخصية والهناء النفسي للمعلمين. ونظراً لما ذكره (Dowling&Rickwood,2013) أن الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت قادر على تلبية الطلب المتزايد على خدمات الصحة النفسية، وأن هناك ازدهار في الخدمات الإرشادية المقدمة على الإنترنت من قبل علماء النفس والمرشدين النفسيين، وهذه التدخلات المقدمة تقوم على نتائج البحوث والدراسات في الإرشاد والعلاج النفسي، ولكن ما زالت هناك حاجة ملحة لإجراء المزيد من البحوث حول الكشف عن فعالية الإنترنت في تقديم الخدمات الإرشادية للمسترشدين. فضلاً عن أهمية الهناء النفسي ومقومات الشخصية القوية والدور الحيوي الذي يلعبه كل منهم في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهنية لحياة الفرد عامة والمعلمين خاصة، فإن البحث الحالي يعد محاولة للتعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى المعلمات. وبناء علي ما سبق يمكن طرح السؤال الرئيس التالي :

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية؟ وما الفروق في الفعالية وبقاء أثر البرنامج بين التطبيق التقليدي والتطبيق عبر الانترنت؟.

وينبثق من هذا السؤال العام عدة أسئلة فرعية، هي :

- 1- هل تختلف درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟
- 2- هل تختلف درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟
- 3- هل تختلف درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟
- 4- هل تختلف درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟
- 5- هل تختلف درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن درجات المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟
- 6- هل تختلف درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن درجات المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي؟

أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلي:

- 1- تصميم برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية.
- 2- التحقق من فعالية البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي عبر التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت للبرنامج.
- 3- التعرف على بقاء أثر البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام بعد الانتهاء من تطبيقه بالطريقتين التقليدية وعبر الانترنت.
- 4- المقارنة بين فعالية البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام بعد تطبيقه بالطريقتين التقليدية وعبر الانترنت واستمرارية أثر كل منهما في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

أهمية البحث :

- 1- يعد هذا البحث من باكورة البحوث والدراسات التي تهدف إلي إعداد برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى المعلمات في حدود ما تم التوصل إليه من مسح للدراسات العربية والأجنبية في موضوع البحث.
- 2- تنبع أهمية هذا البحث من موضوعه وهو فعالية الإرشاد النفسي في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى المعلمات من خلال نوعين من التطبيق التقليدي وعبر الانترنت، إذ يوجد نقص في الاهتمام البحثي بالمقارنة بين فعالية وبقاء أثر تطبيق البرامج الإرشادية التقليدية والالكترونية.

٣- ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث والدراسة متغير مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي في البيئة العربية وبخاصة لدى المعلمين- في حدود علم الباحثة- مما يسهم في فتح آفاق بحثية مستقبلية في هذين المتغيرين من متغيرات علم النفس الإيجابي الهامة لفئة المعلمين نظراً لما يقع على عاتقهم من ضغوط وما يواجههم من تحديات تؤثر على صحتهم الجسمية والنفسية ومستوى الهناء النفسي لديهم.

٤- تقديم مقياس للبيئة العربية لمتغير الهناء النفسي للمعلمين، وكذلك حساب الخصائص السيكومترية لمقياس قوة الشخصية (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016) على المعلمين، مما يسهم في إثراء المكتبة العربية المختصة بالمقياس النفسي.

٥- في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج يمكن تقديم عدد من التوصيات تفيد المسؤولين بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية في تخطيط البرامج الإرشادية التربوية لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي إذ تعد بمثابة محددات لمستوى أداء المعلمين ومؤشر لجودة العملية التعليمية وأحد أهم مدخلاتها.

مصطلحات البحث :

١- مقومات الشخصية القوية Strength of Personality Traits

عرف الوليدي وأرنوط (2016، 103) قوة الشخصية بأنها " تمتع الفرد بالقوة في الاختيار والحياة بحماس وحب، وكذلك بالقوة في الأهداف، والعمل المتواصل والحماسي وقوة الحديث الذاتي الصادق التوكيدي الإيجابي، وكذلك امتلاكه للقوة على خلق توجه ذهني إيجابي وتسخير هذه القوة لصالحه لتحقيق التفوق الشخصي، وليعيش حياة حافلة بكل تألقها وبأقصى درجات الإشباع لتحقيق النجاح في حياته "

وتتبنى الباحثة هذا التعريف لمقومات الشخصية القوية للمعلمة، والذي يشير إلى تلك الدرجة التي تحصل عليها المعلمة في مقياس قوة الشخصية إعداد (الوليدي وأرنوط، 2016).

٢- الهناء النفسي : Psychological Well-Being

عرف (Carr,2004,45) الهناء النفسي بأنه حالة نفسية إيجابية يشعر فيها الفرد بالرضا عن حياته الماضية والحاضرة والمستقبلية وتقبله لها، وبمستوى مرتفع من الوجدان الإيجابي والانفعالات السارة وانخفاض الوجدان والانفعالات السلبية.

وتعرف الباحثة الهناء النفسي للمعلمات بأنه " حالة نفسية ذاتية إيجابية تتضمن التوازن الداخلي الناتج عن تقويم المعلمة المعرفي والانفعالي الإيجابي والمرن لحياتها الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية وعلاقتها بالآخرين في العمل وخارجها، والشعور بالرضا والسعادة والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الصاعقة بفعالية وإيجابية والشعور بالانتماء للمجتمع المدرسي والاشتراك في الأنشطة المدرسية والتعاطف مع الطلبة وتقبل الذات والسعي للإبداع في أداء المهام والسعي المستمر لتنمية القدرات الشخصية والمهنية والاستمتاع بالعمل رغم ضغوطه وحب المهنة والتفأول بمستقبلها والقدرة على إدارة الحياة دون الشعور بالصراع والوجدان السلبي مما يمكنها من تحقيق أهدافها والاستمتاع بالحياة والصحة النفسية وتكوين اتجاه إيجابي نحو الذات والآخرين والعمل والحياة.

3- البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام بالطريقتين التقليدية وعبر الانترنت

The Program Based on Acceptance and Commitment by Traditional and Online Methods

عرف زهران (2005، 499) البرنامج الإرشادي بأنه" مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والصحة النفسية".

وتعرف الباحثة البرنامج القائم على القبول والالتزام بالطريقة التقليدية وعبر الإنترنت لتنمية الهناء النفسي ومقومات قوة الشخصية للمعلمات إجرائياً بأنه "مجموعة الإجراءات والفنيات والأنشطة المتنوعة المعرفية والسلوكية المخطط لها علمياً بناء على أسس الإرشاد النفسي وأخلاقياته، والتي تراعي خصائص واحتياجات عينة البحث، وتهدف إلى تنمية الهناء النفسي ومقومات الشخصية القوية، والتي تقدم في جلسات تدخلية للمعلمات من أفراد المجموعة التجريبية بالطريقة التقليدية وجها لوجه والمعلمات في المجموعة التجريبية بالطريقة عبر الإنترنت من خلال برنامجي Telegram و Zoom Webinars، وتؤكد على تنمية وعي المعلمة باللحظة الحالية وزيادة ارتباطها بالحاضر وإدراك ذاتها في سياق جديد منفصل عن تفكيرها ومشاعرها وسلوكها وعن الأحداث التي تمر بها، ومساعدتها على تقبل الأفكار والمشاعر السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية، والسعي المستمر للتنمية الشخصية والمهنية وتحقيق الأهداف بما يتفق مع قيمها، من أجل أن تشعر بالسعادة وحب العمل والحياة والاستمتاع بها، واكتساب القوة في الحياة والاختيار والأهداف واكتساب توجه إيجابي تفاؤلي نحو الذات والآخرين والحياة، والرضا عن حياتها الأسرية والاجتماعية والمهنية لتحقيق التفوق الشخصي والتميز المهني وإشباع حاجاتها في العمل وخارجه.

فروض البحث :

بناء على الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة من نتائج ، أمكن للباحث صياغة الفروض التالية :

1-توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية والهناء النفسي، لصالح القياس البعدي.

2-توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الانترنت للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، لصالح القياس البعدي.

3-لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية بالتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

4-لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

5-لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن درجات المجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات قوة الشخصية والهناء النفسي.

6-لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن متوسطات درجات المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، والتصميم المستخدم هو التصميم القائم على تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين، متكافئتين من حيث العمر، والجنس، والمرحلة الدراسية التي يدرسون فيها والإدارة التعليمية، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى والتبعي (قياس قبلي- تطبيق البرنامج - قياس بعدي- قياس تتبعي)، وكانت متغيرات البحث كما يأتي: المتغير المستقل هو البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام وطريقة التطبيق التقليدية وعبر الإنترنت للبرنامج، والمتغير التابع هو درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين في التطبيق التقليدي وعبر الإنترنت في مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث الحالي من جميع معلمات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمنطقة عسير للعام الدراسي 1439/ 1440 هـ، إذ بلغ عددهن 2904 معلمة.

عينة البحث :

طبق مقياس قوة الشخصية (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016)، ومقياس الهناء النفسي للمعلمين (إعداد: الباحثة) علي عينة عشوائية ممثلة لمجتمع الأصل، تكونت من (205) معلمة بالمرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمنطقة عسير بالمملكة العربية السعودية. ثم تم اختيار عينة منهن بطريقة قصدية ممن حصلن على درجات منخفضة في مقياس قوة الشخصية ومقياس الهناء النفسي، وقد بلغ عددهن (80) معلمة، تراوحت أعمارهن بين (35- 52) عام، بمتوسط عمري قدره (42.56) عام وانحراف معياري (5.08). قسم أفراد عينة البحث بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى مجموعة التطبيق التقليدي وجها لوجه للبرنامج والأخرى مجموعة التطبيق عبر الإنترنت، كل مجموعة تكونت من (40) معلمة، ثم تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين بالضبط الإحصائي، في كل من متغير العمر والمتغيرات التابعة (مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي) قبل التطبيق؛ وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول (1) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيتين للتطبيق التقليدي والتطبيق عبر الإنترنت في كل من العمر مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	مستوى الدلالة
العمر	تقليدي	40	42.225	5.081	0.592	0.556
	عبر الانترنت	40	42.900	5.123		
مقومات الشخصية القوية	تقليدي	40	174.850	9.031	0.091	0.928
	عبر الانترنت	40	174.6500	10.533		
الهناء النفسي	تقليدي	40	63.025	6.996	0.208	0.836
	عبر الانترنت	40	63.350	6.350		

يتضح من نتائج الجدول السابق(1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبيتين للتطبيق التقليدي والتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج في كل من العمر ومقومات الشخصية

القوية والهناء النفسي قبل التطبيق، وهذا يعني تحقق التكافؤ بين المجموعتين؛ وبذلك تحقق المتطلب السابق بتكافؤ المجموعتين التجريبيتين للتطبيق التقليدي و عبر الانترنت قبل تطبيق البرنامج.

أدوات البحث :

أ- استمارة البيانات الديموجرافية:

في هذا البحث أعدت استمارة لجمع البيانات الديموجرافية فيما يتعلق بالعمر، والمرحلة الدراسية التي تعمل بها المعلمة والمنطقة التعليمية التابعة لها، وذلك من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبيتين في التطبيق التقليدي و عبر الإنترنت للبرنامج، كمتطلب سابق لتطبيق البرنامج على أفراد المجموعتين.

ب-مقياس قوة الشخصية

أعدده الوليدي وأرنوط (2016)، لقياس قوة الشخصية للمراهقين والراشدين. ويتكون المقياس الحالي من (90) عبارة، موزعة على (6) أبعاد بالتساوي. ويتم الإجابة عنها باختيار أحد خمس بدائل (كثيراً، أحياناً، قليلاً، نادراً، أبداً). ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 90 إلي 450 درجة.

وقد تحقق معدا المقياس من خصائصه السيكومترية على عينة من طلبة الجامعة بالمملكة العربية السعودية، وتميز المقياس بمؤشرات ثبات وصدق جيدة، إذ تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، فقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات بالأبعاد بين (0.557 – 0.819)، كذلك بلغت قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (0.990) أما ثبات ألفا للأبعاد تراوحت قيمته بين (0.949- 0.967) وهي قيم مرتفعة. كذلك بلغت قيمة ثبات التجزئة النصفية سبيرمان- براون 0.97، وثبات التجزئة النصفية للأبعاد تراوحت بين (0.886 – 0.936).

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

1- تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبالمقياس ككل. وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:
جدول (2) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس قوة الشخصية والدرجة الكلية للأبعاد وللمقياس

العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
1	**0.878	**0.848	46	**0.734	**0.869
2	**0.836	**0.814	47	**0.750	**0.783
3	**0.851	**0.796	48	**0.598	**0.778
4	**0.853	**0.788	49	**0.811	**0.673
5	**0.866	**0.816	50	**0.808	**0.802
6	**0.820	**0.735	51	**0.755	**0.789
7	**0.791	**0.772	52	**0.726	**0.771
8	**0.782	**0.734	53	**0.701	**0.799
9	**0.748	**0.766	54	**0.741	**0.714
10	**0.802	**0.852	55	**0.815	**0.751

**0.833	**0.825	56	**0.769	**0.853	11
**0.860	**0.794	57	**0.738	**0.839	12
**0.824	**0.703	58	**0.709	**0.760	13
**0.754	**0.730	59	**0.721	**0.724	14
**0.705	**0.757	60	**0.742	**0.725	15
**0.802	**0.818	61	**0.754	**0.807	16
**0.842	**0.736	62	**0.843	**0.793	17
**0.789	**0.803	63	**0.827	**0.815	18
**0.829	**0.775	64	**0.836	**0.789	19
**0.816	**0.818	65	**0.785	**0.657	20
**0.795	**0.736	66	**0.682	**0.723	21
**0736	**0803	67	**0757	**0807	22
**0.815	**0.775	68	**0.785	**0.774	23
**0824	**0772	69	**0778	**0795	24
**0.746	**0.767	70	**0.816	**0.769	25
**0.833	**0.802	71	**0.796	**0.835	26
**0.865	**0.818	72	**0.859	**0.748	27
**0.807	**0.705	73	**0.798	**0.551	28
**0.812	**0.775	74	**0.630	**0.717	29
**0.801	**0.793	75	**0.734	**0.655	30
**0.796	**0.774	76	**0.681	**0.692	31
**0.810	**0.777	77	**0.688	**0.681	32
**0.754	**0.767	78	**0.727	**0.705	33
**0.805	**0.723	79	**0.759	**0.719	34
**0.758	**0.726	80	**0.739	**0.731	35
**0.774	**0.807	81	**0.745	**0.722	36
**0850	**0818	82	**0759	**0845	37
**0.855	**0.790	83	**0.834	**0.826	38
**0774	**0803	84	**0848	**0719	39
**0.860	**0.828	85	**0.746	**0.679	40
**0.766	**0.801	86	**0.737	**0.731	41
**0.850	**0.699	87	**0.821	**0.815	42
**0.828	**0.780	88	**0.866	**0.802	43
**0.845	**0.709	89	**0.821	**0.750	44
**0.845	**0.813	90	**0.748	**0.839	45

يتضح من الجداول السابقة (2) أن معاملات ارتباط مفردات مقياس قوة الشخصية بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0.01) حيث تراوحت معاملات ارتباط العبارات بالبعد الذي تنتمي إليه بين (0.551 إلى 0.878)، كما تراوحت معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس بين (0.630 إلى 0.869).

كذلك تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، إذ بلغ معامل ارتباط البعد الأول بالمقياس (0.957)، والبعد الثاني (0.970)، والبعد الثالث (0.961)، والبعد الرابع (0.973)، والبعد الخامس (0.960)، والبعد السادس (0.951)، وكانت جميع معاملات الارتباط هذه دالة عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

٢- تم حساب ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس الكلي والأبعاد، قد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي (0.984) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.975) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول (0.973) مع قيمة ألفا للنصف الثاني(0.972). كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الأول (0.962) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون(0.968) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول (0.942) مع قيمة ألفا للنصف الثاني(0.903). أما معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الثاني بلغت قيمته (0.954) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون(0.939) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول (0.921) مع قيمة ألفا للنصف الثاني (0.908). أما معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الثالث بلغت قيمته (0.951) والتجزئة النصفية جتمان (0.940) للمقياس حيث اختلفت قيمة ألفا للنصف الأول(0.898) مع قيمة ألفا للنصف الثاني (0.920). كما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الرابع (0.954) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.953) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول(0.919) مع قيمة ألفا للنصف الثاني (0.904)، كذلك بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد الخامس (0.962) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.978) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول (0.925) مع قيمة ألفا للنصف الثاني (0.920)، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للبعد السادس (0.963) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.954) للمقياس حيث اقتربت قيمة ألفا للنصف الأول (0.928) مع قيمة ألفا للنصف الثاني (0.932) ولذلك استخدمت معادلة سبيرمان- براون للتجزئة النصفية، وهي معاملات ثبات مقبولة مما يشير إلى ثبات مقياس قوة الشخصية للمعلمين.

ج-مقياس الهناء النفسي للمعلمين Teachers' Psychological Well-Being Scale

في هذا البحث تم إعداد مقياس الهناء النفسي للمعلمين نظراً لعدم توافر مقاييس للهناء النفسي خاصة بالمعلمين -في حدود علم الباحثة- في البيئة العربية عامة والبيئة السعودية خاصة. ووضع هذا المقياس بعد الاطلاع على الاطار النظري والدراسات السابقة وكذلك المقاييس التي تقيس الهناء النفسي لدى فئات أخرى. ويتكون المقياس الحالي من (20) عبارة مصاغة بصورة التقرير الذاتي، يتم الإجابة عنها باختيار أحد خمس بدائل وفقاً لمقياس ليكرت (أوافق بشدة، أوافق، أو افق، أو افق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق تماماً)، ويتم تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات التالية (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 20 إلي 100 درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- ١- صدق المحكمين: عرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس النفسي، وقد تم إجراء تعديلات طفيفة على صياغة العبارات.
- ٢- كذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (3) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الهناء النفسي للمعلمين والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**0.712	11	**0.882	1
**0.697	12	**0.788	2
**0.791	13	**0.786	3

**0.824	14	**0.762	4
**0.826	15	**0.855	5
**0.783	16	**0.824	6
**0796	17	**0725	7
**0.779	18	**0.841	8
**0.808	19	**0729	9
**0.750	20	**0.758	10

يتضح من الجداول السابقة (3) أن معاملات ارتباط مفردات مقياس الهناء النفسي للمعلمين بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0.01) حيث تراوحت بين (0.697 إلى 0.882)، مما يشير الي تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

٣- تم حساب ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، قد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.967) والتجزئة النصفية سبيرمان- براون (0.943) للمقياس وذلك لأن قيمة ألفا للنصف الأول 0.944 تقترب من قيمة ألفا للنصف الثاني 0.936، وهي معاملات ثبات مقبولة مما يشير إلى ثبات مقياس الهناء النفسي للمعلمين.

مواد البحث: تمثلت مواد البحث في البرنامج الذي أعدته الباحثة، والذي يقوم على العلاج بالقبول والالتزام لدى معلمات المرحلة الثانوية من أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق التقليدي والمجموعة التجريبية للتطبيق عبر الانترنت لتنمية مقومات الشخصية الهوية والهناء النفسي لديهن، وفيما يلي شرح هذا البرنامج بالتفصيل:

البرنامج القائم على القبول والالتزام لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي:

التخطيط العام للبرنامج: تضمن تخطيط البرنامج القائم على القبول والالتزام لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لمعلمات المرحلة الثانوية على عملية إعداد أهداف البرنامج العامة والخاصة وتحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد جلساته و زمن كل جلسة، والأسلوب والفنيات وأنشطته المتنوعة التي تتناسب مع احتياجات المعلمات.

مصادر بناء البرنامج:

بني هذا البرنامج بالاعتماد على الأطر النظرية والدراسات والأبحاث التي اهتمت بموضوع قوة الشخصية (مثل دراسة الوليدي وأرنوط،2016)، والهناء النفسي للمعلمين مثل دراسة (Bantea,2015; Turner, Barling& Zacharotos,2002)، والتي أثبتت فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي مثل دراسة (Saeed et al.,2016; Tabrizi&Nameghi,2017; Bayati et al.,2017; Bahreini, Sanagouye&Moharer,2019)، وكذلك الدراسات التي أثبتت فعالية البرامج الإرشادية عبر الإنترنت مثل دراسة (أرنوط، 2018; Levin et al.,2016). وكذلك تلك التي أثبتت فعالية البرامج الإرشادية للمعلمين مثل دراسة (سليمان، 2006؛ علي،2008).

التصور النظري للبرنامج: من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة تم وضع تصور نظري شامل لمقومات الشخصية القوية والهناء النفسي للمعلمات، والذي ساهم بشكل فعال في تحديد أهداف البرنامج العامة والإجرائية، وأنشطته.

فقد أشارت أرنوط (2019) أن العلاجات التي عرفت بالموجة الثالثة التي تضم اليقظة الذهنية والقبول، مثل العلاج بالقبول والالتزام (ACT)، هي تدخلات بديلة للعلاج السلوكي وللعلاج المعرفي التقليدي وقابلة للتطبيق على فئات متنوعة من الأفراد، والتي قد تؤدي إلى تغيير في حياة العملاء من خلال آليات فريدة من نوعها. وذلك لأن العلاج بالقبول والالتزام كما ذكر (Kazdin, 2004) لا يركز فقط على تخفيف الأعراض كنتيجة. بل يتم تشجيع العملاء على تحديد الاتجاهات والأهداف ذات القيمة في حياتهم والالتزام بالإجراءات المتسقة مع هذه القيم. فالعلاج بالقبول والالتزام يهدف إلى تحسين العناصر الهامة في حياة العميل.

وقد بدأت أولى تجارب الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت في منتصف التسعينيات من القرن الماضي، لكنه لم يلق قبولاً واسعاً ونمواً هائلاً إلا في السنوات العشر الأخيرة حين أصبح التفاعل عن بعد سهلاً مع تطور الصناعة الحاسوبية وثورة الاتصالات وتقدم تصميم المواقع وصفحات الويب. وقد صاحب اتساع استعمال التكنولوجيا ازدياد عدد الأفراد الذين يبحثون عن المساعدة النفسية المتوفرة على الإنترنت، الذي أصبح يصنف في عالم اليوم أداة فعالة في خدمات الوقاية والإرشاد، نظراً إلى قدرته الفريدة على الوصول إلى قطاع واسع من الناس الذين يصعب وصولهم إلى خدمات الإرشاد التقليدية (الشعلان، 2013).

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس التي تتمثل في قابلية سلوك المعلمات للتعديل عن طريق تغيير العوامل المؤثرة فيه أو تنميتها وتعزيزها، نظراً لما يتميز به السلوك الإنساني بالثبات النسبي وإمكانية التنبؤ به، والمرونة، هذا فضلاً عن استعداد المعلمات للتوجيه والإرشاد وحقهن في التوجيه والإرشاد، وحقهن في تقرير مصيرهن، وقد أبدى أفراد المجموعتين التجريبيتين استعدادهن للمشاركة في البرنامج والرغبة في زيادة قوة شخصياتهن والهناء النفسي التي ستجعلهن أكثر توافقاً في حياتهن عامة والعمل خاصة، كذلك مراعاة طبيعة المعلمات واحتياجاتهن، والمبادئ والأخلاقيات العملية الإرشادية، وطبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة النمائية التي يمر بها المعلمات، مما يضمن عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وقيمه وبين خصائص المستفيدين من البرنامج وأهدافهن في الحياة. إذ تم تخطيط البرنامج واختيار الأسلوب الإرشادي والقيمتي بما يتناسب مع طبيعة أفراد العينة في اختيار أنشطة البرنامج لكي يستمتعوا بها ويستفيدون منها، كذلك تم مراعاة أخلاقيات البحث العلمي بدء من أخذ موافقتهم بالمشاركة في البحث، أو تنفيذ جلسات البرنامج وموافقته على الأسلوب الإرشادي والقيمتي والأنشطة التي سوف تستخدم معهن وذلك بعد شرح مبسط للبرنامج وأهدافه وأنشطته وأسلوبه وقيمه، ومراعاة شخصية المعلمات والفروق الفردية من حيث تنوع الأنشطة المستخدمة في البرنامج، كذلك مراعاة تأثير الحالة الجسمية على النفسية والعكس، وأن الإنسان وحدة واحدة. وفي هذا البحث تم بناء البرنامج والتخطيط له بعد أخذ موافقة الجهات المسؤولة.

وعند تنفيذ الجلسات التدخلية راعت الباحثة المناقشات المفتوحة مع المشاركات بالبرنامج وخاصة في الجلسات الأولى للتشخيص التكاملي للمشكلة والمساهمة في تحديد الأهداف، وكذلك التغذية الراجعة من خلال مراجعة ما تم في الجلسة السابقة. كما راعت ربط الجلسات السابقة بالجلسة الحالية للمساعدة على تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج، بالإضافة إلى تعليم المشاركات بالبرنامج الفنية الجديدة والتدريب عليها وشرحها لاستيعابها مع مراعاة التدرج في التدريب حتى لا تصاب المعلمات باليأس والملل والاحباط. كما حرصت الباحثة على تلخيص كل ما جاء في الجلسة وما تم

فيها، والاهتمام بتقييم المشاركات بالبرنامج للجلسة وما تم فيها ومقدار استفادتهن منها وتحقيقها لأهدافهن، ومقترحاتهن حول الجلسات القادمة، وتقديم الواجبات المنزلية للمشاركات بالبرنامج في كل جلسة بما يرتبط مع مشاكلهن ويكون له دور فعال في خفضها والتغلب عليها.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة عسير.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

١. أن تتعرف المعلمات على معنى الشخصية القوية ومقوماتها وخصائصها.
٢. أن تدرك المعلمة معنى الهناء النفسي وأهميته في حياتهن العامة والمهنية.
٣. بناء جوانب إيجابية في شخصية المعلمة.
٤. زيادة فهم ووعي المعلمة لذاتها وشخصيتها.
٥. مساعدة المعلمة في تحديد خصائص شخصيتها التي يجب أن تغيرها.
٦. مساعدة المعلمة في معرفة كيف تغير شخصيتها بمقدار 180 درجة.
٧. تدريب المعلمة على إدارة شخصيتها والسيطرة عليها.
٨. أن تتدرب المعلمة على الإدراك السليم للأحداث والمواقف.
٩. تدريب المعلمة على تقبل الواقع والتأقلم مع المواقف المختلفة.
١٠. تدريب المعلمة لأن تصبح أكثر حباً وامتناناً للتفاعل مع زملاء العمل وال طالبات.
١١. أن تتدرب المعلمة على إدراك ذاتهن كسياق منفصل عن الشعور والتفكير والأحداث.
١٢. أن تتدرب المعلمات على مراجعة وتقييم أفكارهن وتصحيح الأخطاء فور اكتشافها.
١٣. أن تتدرب المعلمات على قبول الألم والضغط والمشكلات والتصدي لها بدلاً من التجنب السلبي لها.
١٤. تدريب المعلمة على اكتشاف مهارات جديدة وممارستها في العمل.
١٥. التدريب على تخيل فعل أي شئ مهما يكن على نحو صحيح وفعال.
١٦. التدريب على الاسترخاء لممارسة مهارة تريد المعلمة تنميتها.

١٧. مساعدة المعلمة على إعادة تشكيل ذاتها الإبداعية.

١٨. التدريب على تغيير الأفكار والمشاعر السلبية.

١٩. تدريب المعلمة على تحديد أهدافها في الحياة وكتابتها بشكل واقعي في ضوء منظومة قيمها.

مر تطبيق البرنامج بثلاثة مراحل، هي: مرحلة تهيئة من خلال التعارف وبناء علاقة إرشادية أساسها الثقة والاحترام. والبدء في شرح أهداف البرنامج والأسلوب والطريقة الإرشادية والمدة الزمنية للبرنامج، وتوقيع العقد الإرشادي والقياس القبلي لمقومات قوة الشخصية والهناء النفسي كخط قاعدي ينطلق منه البرنامج (تمثلها الجلسة الأولى). ثم مرحلة الانتقال والتي فيها يتم تقديم خلفية معرفية نظرية للمشاركات بالبرنامج عن مشكلتهن وأسبابها ومظاهرها وذلك لإلقاء الضوء على المشكلة الأساسية وهي انخفاض مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي (تمثلها الجلسة الثانية)، يليها مرحلة العمل والبناء وهي مرحلة تغيير وتعديل سلوك المشاركات بالبرنامج والآثار السلبية المترتبة على انخفاض مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي من خلال تطبيق الفنيات التدخلية وممارسة أنشطة البرنامج بشكل جماعي في التطبيق بالطريقة التقليدية أو عبر الإنترنت (تمثلها الجلسات من الثالثة وحتى الثامنة). ومرحلة الإنهاء وهي المرحلة قبل النهائية للبرنامج والتي تهدف إلى التأكد من تغيير سلوك المعلمات المشاركات وتحقيق أهداف البرنامج من خلال استخدام أساليب التقييم المختلفة، وإعادة تطبيق أدوات البحث لمعرفة فعالية البرنامج، وذلك عن طريق مقارنة نتائج القياس البعدي بنتائج القياس القبلي (تمثلها الجلسة التاسعة). ثم مرحلة المتابعة وهي المرحلة الأخيرة والنهائية حيث يتم في هذه المرحلة التحقق من استمرارية النتائج الإيجابية التي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج وهي تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، وتم ذلك من خلال تطبيق مقياس قوة الشخصية المستخدم في هذا البحث ومقياس الهناء النفسي للمعلمين الذي أعدته الباحثة وذلك بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج وتطبيق القياس البعدي، ثم من خلال مقارنة نتائج القياس التبعي بنتائج القياس البعدي يتم الحكم على بقاء أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه وخلال فترة المتابعة وكذلك معرفة فاعلية خطة منع الانتكاسة التي تم الاتفاق عليها بين الباحثة والمعلمات المشاركات بالبرنامج.

الجدول الزمني وطريقة تطبيق البرنامج:

تكون البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام الذي تم تصميمه من تسع جلسات، وقد تم تطبيقه بطريقتين بالتواجد الفعلي وجها لوجه أي طريقة التطبيق التقليدية على مجموعة تجريبية، وبطريقة التطبيق أونلاين عبر برنامجي (Telegram و Zoom Webinars) على مجموعة تجريبية أخرى من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة عسير ممن حصلن على درجات منخفضة بمقومات الشخصية القوية و الهناء النفسي. استمر تنفيذه الجماعي لكلا التطبيقين على فترة أربع أسابيع (شهر) بواقع جلستان أسبوعياً ما عدا الأسبوع الأخير تم تنفيذ ثلاث جلسات معاً (الجلسة السابعة والثامنة والتاسعة) وذلك مراعاة لظروف عمل المعلمات، وكانت مدة كل جلسة ساعتان، وقد بدأ تطبيق البرنامج من تاريخ 21 / 1 / 2019 إلى 20 / 2 / 2019.

المستفيدون من البرنامج:

معلمات المرحلة الثانوية اللاتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس قوة الشخصية (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016)، ومقياس الهناء النفسي للمعلمين (إعداد: الباحثة).

الطريقة والأسلوب والفنيات المستخدمة في البرنامج:

طبق البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام بصورة جماعية على أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق التقليدي والمجموعة التجريبية للتطبيق عبر الإنترنت، وذلك بهدف تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، باستخدام الفنيات الآتية: المحاضرة والحوار والنقاش، التخيل، التشكيل، التسلسل، التعزيز، الواجب المنزلي، التغذية الراجعة، النمذجة العقلية، الحديث الذاتي، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي، الاتصال بالحاضر، تأكيد الذات، ضبط الذات، الالتزام والإصرار، خفض الحساسية الموقفية، تحديد القيم، تحديد الأهداف، تقييم الذات، العمود الثلاثي، السيناريو العقلي، القصة، لعب الدور، توليد الأفكار، حل المشكلات.

أدوات البرنامج:

استمارة تقويم الجلسة – استمارة تقييم البرنامج- مقياس قوة الشخصية (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016)- مقياس الهناء النفسي للمعلمين (إعداد: الباحثة)- استمارة الواجب المنزلي- فيديوهات- استمارة العقد الإرشادي.

تم تقويم البرنامج في عدة مراحل، هي: تقويم قبلي وذلك من خلال تطبيق مقياس ومقياس قوة الشخصية (إعداد: الوليدي وأرنوط، 2016) الهناء النفسي (إعداد: الباحثة)، على أفراد المجموعة التجريبية بمجموعتي التطبيق التقليدي وعبر الإنترنت، وكان ذلك بتاريخ 2019/1/21. وتقويم مرحلي أثناء تنفيذ البرنامج بالطريقتين التقليدية وعبر الإنترنت وخلال جلساته التدخلية، حيث لا يتم الانتقال من نشاط إلى آخر إلا بعد التأكد من إتقان المشاركات للنشاط السابق. ويتم تقويم كل جلسة بعد الانتهاء منها للتأكد من إتقان المهارات التي يهدف البرنامج إلى تنميتها لدى المعلمات والتأكد من تحقيق أهداف الجلسة، وذلك من خلال التغذية الراجعة باستخدام أساليب التقويم المناسبة من ملاحظة التغير في سلوك المعلمات واستمارات تقويم الجلسة. وتقويم ختامي في الجلسة الأخيرة من البرنامج بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق كافة جلساته التدخلية بتطبيق استمارة تقويم البرنامج، وكذلك من خلال التطبيق البعدي عن طريق تطبيق مقياس الهناء النفسي ومقياس قوة الشخصية على أفراد المجموعة التجريبية في كلا التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت، وكان ذلك بتاريخ 2019/2/20. وتقويم تتبعي إذ تم تحديد موعد لجلسة القياس التتبعي وكان ذلك بتاريخ 2019/3/22، إذ جرى فيها إعادة تطبيق مقياس الهناء النفسي ومقياس قوة الشخصية على أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق التقليدي للبرنامج والتطبيق عبر الإنترنت بعد مضي شهر من موعد تطبيق البرنامج للتأكد من استمرار التحسن والتحقق من ثبات أثر واستمرارية فاعلية البرنامج الذي تم تنفيذه بطريقة تقليدية وطريقة الكترونية عبر الإنترنت في تنمية الهناء النفسي وقوة الشخصية.

ملخص جلسات البرنامج:

جدول (4) ملخص لجلسات البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام لتنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لمعلمات المرحلة الثانوية

الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
--------	--------------	--------------	-------------------

<p>الحوار والنقاش المحاضرة</p>	<p>- بناء علاقة إرشادية وتوفير جو من الألفة والتعارف بين الباحثة والمعلمات المشاركات في البرنامج.</p> <p>- تقديم عرض مبسط عن البرنامج من حيث أهدافه ومحتواه وأهميته للمعلمة والمدة الزمنية وطريقة تطبيقه.</p> <p>- التعرف على توقعات المعلمات من البرنامج.</p> <p>- توقيع العقد الإرشادي الذي يؤكد رغبة المعلمة وموافقته على المشاركة في البرنامج.</p> <p>- تطبيق مقياس قوة الشخصية ومقياس الهناء النفسي.</p>	<p>تمهيد وتعارف</p>	<p>الأولى</p>
<p>المحاضرة الحوار والنقاش التخيل التشكيل التسلسل تقييم الذات الالتزام والإصرار خفض الحساسية الموقفية الواجب المنزلي التعزيز</p>	<p>- أن تتعرف المعلمة على مفهوم وخصائص الشخصية القوية.</p> <p>- زيادة فهم ووعي المعلمة لذاتها وشخصيتها.</p> <p>- أن تحدد المعلمة سمات شخصيتها التي لا ترضى عنها وتريد حقاً تغييرها.</p> <p>- أن تتعرف المعلمة على كيفية تغيير شخصيتها 180 درجة.</p> <p>- أن تتعلم كيفية إدارة شخصيتها والسيطرة عليها.</p> <p>- أن تتدرب المعلمة على تقبل الواقع كما هو والتكيف معه رغم ما تواجهه من مشكلات وتحديات تقلل من راحتها.</p> <p>- واجب منزلي.</p>	<p>مقومات الشخصية القوية</p>	<p>الثانية</p>
<p>المحاضرة الحوار والمناقشة النمذجة العقلية الحديث الذاتي الاسترخاء الواجب المنزلي التعزيز</p>	<p>- مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة.</p> <p>- أن تتعرف المعلمة على معنى الهناء النفسي وأبعاده وأهميته.</p> <p>- أن تتضح للمعلمة أهمية إدارة الشخصية والهدف منها.</p> <p>- أن تتعرف المعلمة على العلاقة بين إدارة الشخصية والتأقلم مع الواقع وإدارة حياتها بفعالية.</p> <p>- أن تدرك المعلمة العلاقة بين قوة شخصيتها والهناء النفسي.</p> <p>- تدريب المعلمة على أن تكون أكثر حياً لزملاء العمل وتعاوناً معهم وامتثالاً لهم.</p> <p>- أن تتدرب المعلمة على الحديث الإيجابي عن الذات والتخلص من الأفكار السلبية عن ذاتها وشخصيتها</p> <p>- الواجب المنزلي</p>	<p>إدارة شخصيتي هي سر نجاحي وهنائي النفسي</p>	<p>الثالثة</p>
<p>الحوار و المناقشة العمود الثلاثي السيناريو العقلي التعزيز التأمل</p>	<p>- مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة.</p> <p>- أن تتعلم المعلمة إعادة اكتشاف ذاتها وما تتميز به من سمات ايجابية وتنميتها.</p> <p>- أن تتدرب المعلمة على تحديد كيف تريد أن تتغير وماذا تريد تغييره.</p> <p>- تدريب المعلمة على استخدام السيناريو العقلي لتغيير صورتها الذاتية ولترى نفسها الجديدة.</p>	<p>ذاتي الجديدة</p>	<p>الرابعة</p>

<p>الاسترخاء الواجب المنزلي تحديد القيم</p>	<p>- أن تمارس المعلمة السيناريو العقلي لتدعيم صورتها الذاتية الجديدة. - أن تتدرب المعلمة على اكتشاف وممارسة مهارات جديدة، والتغلب على مخاوفها إزاء ذلك. - أن تتدرب المعلمة على تحديد قيمها الشخصية والاختيار فيما بينها دون تردد. - الواجب المنزلي</p>		
<p>الحوار والمناقشة السيناريو العقلي التخيل التشكيل التسلسل تأكيد الذات الضبط الذاتي تحديد الأهداف التعزيز الواجب المنزلي</p>	<p>- مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. - أن تتخيل المعلمة نفسها خبيرة ولديها قدر كبير من السمات الشخصية المرغوبة. - أن تتدرب المعلمة على تخيل نفسها تقوم بفعل أشياء يفعلها الخبراء. - أن تعرف المعلمة متى يمكنها استغلال السمات التي تتحلّى بها وبفعالية. - أن تتدرب المعلمة على تحديد أهدافها في الحياة، واكتساب الدافعية لتحقيقها في ضوء منظومة قيمها الشخصية. - الواجب المنزلي.</p>	<p>أتمتع بقوة الشخصية</p>	<p>الخامسة</p>
<p>المناقشة النمذجة العقلية الضبط الذاتي التشكيل التسلسل السيناريو العقلي التخيل الاسترخاء التنقيح الانفعالي التعزيز خفض الحساسية الموقفية الواجب المنزلي</p>	<p>- مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. - أن تتدرب المعلمة على التدريب العقلي لأداء ما تريد أن تتعلمه من مهارات. - أن تتمكن المعلمة من فعل الأشياء مهما كانت على نحو صحيح دون أخطاء وبطريقة مثالية. - أن تتدرب المعلمة على تصحيح أخطاءها في التدريب العقلي سريعاً فور اكتشافها. - أن تتعلم تخيل نموذج لتحديّ به في أداء مهمة ترغب في إنجازها عقلياً. - أن تتدرب المعلمة على تقبل أفكارها السلبية، وتسعى لتغييرها. - أن تتدرب المعلمة على التعبير الحر والايجابي عن مشاعرها السلبية. - أن تتدرب المعلمة على تغيير نظرتها للمواقف السلبية والضاغطة. - الواجب المنزلي.</p>	<p>أنا استطع إذاً أنا مميزة</p>	<p>السادسة</p>
<p>المناقشة القصة لعبة الدور توليد الأفكار حل المشكلات النمذجة العقلية التعزيز الاتصال بالحاضر الواجب المنزلي</p>	<p>- أن تتعرف المعلمة على المفاتيح الثلاثة للإبداع. - التدريب على التفكير بطرق جديدة وتقبل الأفكار الجديدة لتغيير توجهها السلبي نحو الحياة. - تدريب المعلمة على توليد أفكار وفعل الأشياء بشكل غير مألوف واستخدام قدراتها الإبداعية في حل المشكلات لتكون شخصية قوية. - مساعدة المعلمة على إعادة تشكيل ذاتها الإبداعية . - التدريب على التغلب على معوقات الإبداع</p>	<p>اطلعي العنان لقدراتك الإبداعية لتكوني شخصية قوية</p>	<p>السابعة</p>

	<p>والأفكار السببية التي تضعف من شخصيتها. الواجب المنزلي.</p>		
<p>المناقشة الضبط الذاتي السيناريو العقلي التشكيل تحديد الأهداف التغذية الراجعة الحوار الذاتي توليد الأفكار الالتزام والاصرار التعزيز</p>	<p>مناقشة الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. تدريب المعلمة على تحديد أولويات أهدافها التي وضعتها. تدريب المعلمة على وضع أهداف إبداعية لحياتها وواقعية. تدريب المعلمة على اكتشاف طرق جديدة لتحقيق أهدافها. اكتساب المعلمة للشعور بأنها قادرة على تحقيق أهدافها ولديها القناعة بأنه يمكنها اكتشاف الوسيلة لتحقيقها وبفعالية. تدريب المعلمة لوضع هدف ابداعي من أجل التوازن بين العمل وحياتها الأسرية لخفض الضغوط وزيادة قوة شخصيتها. تدريب المعلمة على اتخاذ قرارات سليمة وسريعة بصورة عقلية. الاتفاق على خطة لمنع الانتكاسة .</p>	<p>ارسمي هدف ابداعي لتكوني مع نجوم السماء</p>	<p>الثامنة</p>
<p>المناقشة التعزيز</p>	<p>الوقوف على مدى تحقيق أهداف البرنامج . تعزيز السلوكيات الإيجابية التي اكتسبتها المعلمة خلال جلسات البرنامج الإرشادي. معرفة مدى نجاح البرنامج بالوقوف على القدرات والمهارات التي اكتسبتها المعلمة من جلسات البرنامج وكذلك التحسن الذي وصلت إليه. تشجيع المعلمات علي المحافظة علي الانجازات والتغيرات الإيجابية التي حققها خلال مدة البرنامج. تقديم الشكر للمعلمات المشتركات في البرنامج على التزامهن وتفاعلهن ومساعدتهن للباحثة لإتمام البرنامج بالشكل المطلوب . التطبيق البعدي لأدوات البحث وتحديد موعد للتطبيق التتبعي .</p>	<p>الإنهاء والتقويم</p>	<p>التاسعة</p>

صدق البرنامج:

بعد تحديد موضوعات الجلسات التدخلية، قامت الباحثة بتصميم البرنامج القائم على العلاج بالقبول عبر الإنترنت، ثم قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، وذلك للحكم على ملائمة التصميم للبرنامج ولمعرفة مناسبة عنوانه وأهدافه ومدته ومراحله وعدد جلساته وفنياته. وكذلك للحكم على محتوى البرنامج ومناسبة موضوع وفنيات وأهداف كل جلسة على حدة وكذلك مدة الجلسة. وقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق مرتفعة من آراء المحكمين حيث بلغت نسبة الاتفاق 85 % سواء من حيث التصميم أو من حيث المحتوى مع إجراء بعض التعديلات الطفيفة التي أوصى بها المحكمين.

الأساليب الإحصائية:

من أجل تحليل نتائج البحث وفقاً لأسئلته وفروضه، استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بعد التحقق من اعتدالية توزيع درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت لكل من القياس القبلي والبعدي والتتبعي الموضحة بجدول (5):

١- المتوسط والانحراف المعياري

٢- معامل الالتواء والتفرطح لاختبار اعتدالية التوزيع.

٣- اختبار " ت " T test لدراسة دلالة الفروق لمجموعتين مستقلتين ومجموعتين مترابطتين بعد التحقق من اعتدالية التوزيع.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح للدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية ومقياس الهناء النفسي في كل من التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعتين التجريبتين للتطبيق التقليدي للبرنامج والتطبيق عبر الإنترنت، وأظهرت النتائج تحقق اعتدالية التوزيع، ولهذا استخدمت أساليب التحليل الإحصائي البارامترية في التحقق من فروض البحث، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح للدرجة الكلية لمقياس قوة الشخصية في كل من التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعتي تطبيق البرنامج

القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
القبلي	تقليدي	174.850	9.031	-0.291-	-0.294-
	عبر الإنترنت	174.650	10.533	-0.495-	-0.030-
البعدي	تقليدي	340.275	40.185	-0.214-	-1.308-
	عبر الإنترنت	388.650	15.165	-0.400-	-1.295-
التتبعي	تقليدي	340.475	40.884	-0.215-	-1.425-
	عبر الإنترنت	389.300	15.879	-0.536-	-0.798-

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح للدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي في كل من التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمجموعتي تطبيق البرنامج

القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
القبلي	تقليدي	63.025	6.996	-0.422-	-0.410-
	عبر الإنترنت	63.350	7.011	-0.261-	-1.009-
البعدي	تقليدي	83.500	5.174	-0.210-	-0.963-

القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
التتبعي	عبر الإنترنت	89.075	3.590	-0.648	0.515
	تقليدي	83.225	4.294	0.136	-1.055
	عبر الإنترنت	89.275	3.849	-0.073	-0.734

يتضح من نتائج اختبار اعتدالية التوزيع الموضحة بالجدولين السابقين (5، 6) اعتدالية توزيع درجات أفراد المجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في المتغيرات التابعة مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، ولهذا استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية البارامترية للتحقق من فروض البحث.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، لصالح القياس البعدي".

تم التحقق من فرض البحث الأول باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للتطبيق التقليدي للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (7) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي التقليدي لمقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	قبلي	40	174.950	14.746	26.834	39	0.000
	بعدي	40	340.275	40.185			
الهناء النفسي	قبلي	40	63.052	6.996	21.424		0.000
	بعدي	40	83.050	5.174			

يتضح من نتائج الجدول السابق (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للتطبيق التقليدي للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي. مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى المعلمين.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Narimani, Pourbdor & Bashirpour, 2004) من أن العلاج بالقبول والالتزام فعال في تنمية الرفاهية النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم. وكذلك مع نتائج دراسة (Hoseinaei, Ahadi, Fati, Heidari & Mazaheri, 2013) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض ضغوط العمل والاحترق النفسي المهني. وتتفق مع نتائج دراسة (Saeed et al, 2016) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الثانوية. وتتفق أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Tabrizi & Nameghi, 2017) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي وخفض الغضب لدى أمهات الأطفال الصم. كما تتفق مع نتائج دراسة (Bayati et al, 2017) التي تحققت من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي

لدى النساء المصابات بمرض التصلب العصبي المتعدد. كما تتفق نتائج هذا الفرض أيضاً مع نتائج دراسة (Bahreini& Sanagouye-Moharer2019) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الهناء النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين المهجرين.

فقد أشار (Orsillo&Batten,2005) أنه من التطبيقات الهامة للعلاج بالقبول والالتزام هو استخدامه لتنمية جودة حياة الأشخاص، ولزيادة وعيهم بأن التجنب أو الهروب من المواقف البيغضة هي التي تجعلهم لا يعيشون الحياة التي يرغبون فيها ولا يهنئون بعيشهم، مما يجعلهم يلتزمون بتغيير سلوكياتهم.

وركزت الباحثة خلال جلسات العلاج بالقبول والالتزام (ACT) على تطوير وتعزيز رغبة المعلمات المشاركات بالبرنامج في معايشة تجاربهن الخاصة في الحياة والرضا عنها وتقبلها. كما تضمنت الجلسات محاولة تعرف المعلمات المشاركات على أن فمع انفعالاتهن وتجنب التعبير عنها أمر ضار وله عواقب وخيمة على الصحة الجسمية والنفسية نظراً لما تؤدي إليه من إحباط ومنعهن من الانخراط في تحقيق السلوك الهادف الذي يؤدي إلى شعورهن بالسعادة وحب الحياة والهناء النفسي. وقد قامت الباحثة خلال جلسات العلاج بالقبول والالتزام بتشجيعهن على قبول تجاربهن الخاصة في العمل وخارجه وخبرتهن التي مررن بها في مواجهة ضغوط الحياة سواء في العمل أو الحياة عامة، كما أتاحت لهن التعبير عن مشاعرهن السلبية والإيجابية بدلاً من كبتها من خلال تدريبات التنفيس الانفعالي عن مشاعر الاستياء والاحباط والغضب، مما ساعدهن بعد ذلك على الانخراط في سلوكيات إيجابية مرتبطة بقيمهن والتزام قيامهن بها، مما أدى إلى حدوث تغيير ملموس في سلوك المعلمات المشاركات بالبرنامج.

كما تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية من المعلمات على زيادة المرونة النفسية وقبول الواقع والثقة بالنفس وإقامة علاقات اجتماعية جيدة في المجتمع المدرسي مع الإدارة والطلبة والزميلات وأولياء الأمور، وخلق التفكير القائم على الذهن قد زاد من قدرة أفراد المجموعة التجريبية على التعامل مع ضغوط الحياة الشخصية والمهنية بفعالية باتباع نظام تم الاتفاق عليه بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية والتدريب عليه أثناء الجلسات.

فالعلاج بالقبول والالتزام يقوم على افتراض أن الأفكار نتيجة طبيعية للعقل الإنساني، وما يغير هذه الأفكار هو اندماج الشخص مع محتوى أفكاره، فعندما يتصرف الفرد وفقاً لهذا المحتوى، فإن هذا يعني أنه يندمج مع فكره وأن الانصهار المعرفي قد حدث. ولهذا تركز فنيات القبول والالتزام على الحد من هذا الاندماج المعرفي والتقليل منه، وتسعى للفصل بين الشخص ومحتوى تفكيره حتى يتمكن من رؤية الفكر وحده، مما يزيد من شعور الفرد بالهناء النفسي (Tabrizi&Nameghi,2017). ولاشك أن هذا يجعل الفرد قادر على الاختيار وتحديد الأهداف وإيجاد معنى للأخريين وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين والحديث الذاتي الإيجابي مع الذات ويتمكن من الإنجاز كما وكيفا والأداء الأفضل في كافة ما يقوم به من أعمال ومن ثم يكون توجهه إيجابي تفاؤلي في الحياة رغم الضغوط التي تقع على عاتقه وما تعج به الحياة اليومية من توترات ومشاحنات في البيت والعمل.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الانترنت للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء الشخصي، لصالح القياس البعدي".

تم التحقق من فرض البحث الثاني باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي والناتج موضحة بالجدول التالي:

جدول (8) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالتطبيقين القبلي والبعدي عبر الانترنت في مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعد	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	قبلي	40	174.000	10.533	80.335	39	0.000
	بعدي	40	388.650	15.165			
الهناء النفسي	قبلي	40	63.350	7.011	26.483		0.000
	بعدي	40	89.075	3.590			

يتضح من نتائج الجدول السابق(8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي عبر الانترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام الذي تم تطبيقه عبر الانترنت في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (Levin, Haeger, Pierce&Twohig,2016) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام عبر الانترنت في خفض مشكلات الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. ومع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Levin, 2016) من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض مشكلات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج دراسة أرنوط (2019) التي تحققت من وجود فعالية لبرنامج قائم على القبول والالتزام عبر الإنترنت في خفض أعراض التمر الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.

إذ أن تطبيق البرنامج الإرشادي عبر الإنترنت أدى إلى زيادة من فعالية أفراد المجموعة التجريبية في مواجهة ضغوط الحياة العامة والأسرية والمهنية، وكذلك زيادة ثقتهم بأنفسهم وتقبل الألم إلى جانب تنمية خصائص الشخصية القوية من القدرة على الاختيار وتحديد أهدافهم في الحياة وتكوين اتجاه إيجابي نحو الحياة، بسبب الفنيات المستخدمة مثل القبول، وزيادة الوعي، وإزالة التحسس من المواقف، والعيش في الوقت الحاضر، ومراقبة ما يحدث دون إصدار أحكام، والمواجهة والالتزام بالأفعال التي تتفق مع قيمهم ومبادئهم، وذلك لأن هدف العلاج بالقبول والالتزام ليس تغيير محتوى تفكير الفرد فقط، بل خلق موقف من خلال تغيير العلاقة بين الأفكار والمشاعر والعواطف مما يضمن الحفاظ على اهتمام الفرد الكامل مع موقف القبول لأوضاعه وحياته وظروفه ولنفسه والآخرين دون إصدار أحكام عليها.

فالعلاج بالقبول والالتزام يشجع الأفراد على مواجهة خبراتهم الداخلية وتجاربهم بيقظة وتقبلها كما هي ودون نزاع، مما يؤدي إلى الحد من الضغوط التي يواجهها الفرد، كذلك يشجع ACT الأفراد على تحسين المرونة النفسية التي هي العامل الأساسي في الهناء النفسي لهم، وذلك من خلال فنيات القبول النفسي والانتشار المعرفي، والممارسات الملتزمة التي تؤدي للحد من الصدمات والضغوط النفسية، وكذلك من خلال تحديد الأهداف السلوكية لأنفسهم تمشياً مع قيمهم ومحاولة تحقيق هذه الأهداف بطريقة مسؤولة (Saeed et al.,2016).

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية بالتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي".

تم التحقق من فرض البحث الثالث باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي التقليدي للبرنامج في كل من مقومات قوة الشخصية والهناء النفسي والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (9) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالتطبيقين البعدي والتتبعي التقليدي في مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	بعدي	40	340.275	40.185	0.212	39	0.833
	تتبعي	40	340.475	40.884			
الهناء النفسي	بعدي	40	83.050	5.174	0.448		0.656
	تتبعي	40	83.225	4.294			

يتضح من نتائج الجدول السابق (9) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي التقليدي للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، مما يشير إلى استمرار فعالية وبقاء أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بالتطبيق التقليدي وجهاً لوجه للبرنامج.

فالعلاج بالقبول والالتزام يساعد الأفراد على تغيير علاقاتهم وينمي لديهم الوعي بالحاضر والتعاطف مع ذاتهم من خلال توسيع ذخيرة سلوكياتهم العامة والخاصة مثل الشعور والتفكير والاحساس بالذات وبالأخرين حتى في ظل وجود مشاعر صعبة وظروف ضاغطة (Hayes, 2016). وهذا ما تعلمه أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج.

وترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض من استمرار بقاء أثر البرنامج القائم على القبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي عن طريق تطبيقه وجهاً لوجه، إلى تشجيع الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية وحثهن على ضرورة مراجعة الخطة التي وضعوها بالتعاون مع الباحثة لمواجهة ضغوط الحياة والمواقف السلبية والتوترات والمشاحنات اليومية بإيجابية وحكمة وفعالية ومرونة وثبات، وتقبل الظروف المحيطة بهن والالتزام بما تم الاتفاق عليه خلال الجلسات وجهاً لوجه واعتبارها محفزاً لهن للمحافظة على التحسن واكتساب سمات الشخصية القوية التي تمكنهن من الأداء المميز والجيد؛ مما أدى إلى وجود استمرار التحسن، الأمر الذي أدى بدوره إلى بقاء النتائج الإيجابية في مستوى الهناء النفسي وخصائص الشخصية القوية التي اتضحت من خلال نتائج القياس التتبعي نتيجة لتعميم ما تعلمه المعلمات وتدريب عليهن أثناء الجلسات إلى مواقف الحياة والعمل، حيث استمر التحسن حتى بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج الإرشادي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي ".
 تم التحقق من فرض البحث الرابع باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي عبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (10) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بالتطبيقين البعدي والتتبعي عبر الإنترنت في مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	بعدي	40	388.650	15.165	0.727	39	0.472
	تتبعي	40	389.300	15.879			
الهناء النفسي	بعدي	40	89.075	3.590	0.555		0.582
	تتبعي	40	89.275	3.849			

يتضح من نتائج الجدول السابق (10) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي عبر الإنترنت للبرنامج في كل من الهناء النفسي وقوة الشخصية، مما يشير إلى استمرار فعالية وبقاء أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن درجات المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات قوة الشخصية والهناء النفسي ".
 تم التحقق من فرض البحث الخامس باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (11) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	تقليدي	40	340.275	40.185	7.123	78	0.000
	عبر الإنترنت	40	388.650	15.165			
الهناء النفسي	تقليدي	40	83.050	5.174	6.051		0.000
	عبر الإنترنت	40	89.075	3.590			

يتضح من نتائج الجدول السابق(11) عدم تحقق الفرض الصفري وقبول الفرض البديل، إذ وجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتطبيقات التقليدية وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، مما يشير إلى أن فعالية البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الإنترنت أكثر فعالية من تطبيقه التقليدي وجهاً لوجه.

فقد ذكر (Griffith,2001) أن للإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت فوائد عديدة منها انخفاض المرغوبة الاجتماعية وكذلك يقل شعور الفرد بالوصمة الاجتماعية لأن الجلسات عن بعد وليست وجهاً لوجه لهذا يكشف الفرد عن البيانات الحساسة ويزداد الكشف عن ذاته، مما يجعل نتائج برامج الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت أكثر مصداقية عن الإرشاد التقليدي وجهاً لوجه.

وهذه الفروق في فعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام باختلاف طريقة التطبيق، قد يرجع إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه تطبيق البرنامج عبر الإنترنت نتيجة للفنيات والمبادئ، إذ أنه بني على أساس علمي منظم في مناخ علاقة علاجية يسودها المودة والتقبل والتفهم التشاركي والشعور بالثقة والرغبة في مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على زيادة الهناء الشخصي وسمات قوة الشخصية لديهم. هذا فضلاً عن أن تفاعل أفراد المجموعة التجريبية مع الأنشطة والفعاليات التي تم تنفيذها أثناء البرنامج ونقل الخبرات والمهارات التي تدرين عليها في جلسات البرنامج عبر الإنترنت إلى مواقف الحياة الواقعية في بيئة العمل مع مديراتهن وطالباتهن وزميلاتهن كان أفضل من تفاعلهن مع أنشطة وفعاليات البرنامج عند تطبيقه بالطريقة التقليدية وجهاً لوجه.

فقد أشار (Levin et al.,2016) أن برامج الإرشاد والعلاج النفسي القائمة على الويب لديها القدرة على تحسين الحالة النفسية للأفراد، ويمكن الحصول عليها بسهولة، إذ أنها توفر وسيلة عملية فعالة ومنخفضة التكلفة المادية، وتخفف المشكلات التي قد تحدث في الإرشاد والعلاج النفسي التقليدي، كما انها وسيلة مناسبة للأفراد الذين لا يستطيعون طلب الخدمات الإرشادية والعلاجية وجهاً لوجه أو ممن لديهم مشكلات مثل ضيق الوقت والوصمة المدركة، أو الأفراد الذين لا يتمكنون من الحصول على الخدمات لأنهم يعيشون في أماكن ريفية نائية تكون فيها مثل هذه الخدمات محدودة أو غير متوافرة.

ولهذا ذكرت أرنوط (2019) أن حركة الإرشاد والعلاج النفسي عبر الإنترنت ازدهرت في السنوات الأخيرة، نظراً لما يتميز به من سهولة الوصول وانخفاض القلق وكذلك زيادة قابلية التواصل بالإنترنت بين الأفراد، فضلاً عن أن فرصة حضور المشاركين للجلسات التدخلية عبر الإنترنت أعلى من الإرشاد والعلاج النفسي التقليدي، إذ أنه من النادر أن يضيع على المستفيد حضور أحد الجلسات عبر الإنترنت.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي للبرنامج الإرشادي عن متوسط درجات المجموعة التجريبية للتطبيق عبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي".

تم التحقق من فرض البحث الخامس باستعمال اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروض بين متوسطي درجات القياس التبعي للمجموعة التجريبية للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول (12) اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس التبعي للمجموعة التجريبية في التطبيق التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي

البعده	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) ودلالاتها	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقومات الشخصية القوية	تقليدي	40	340.475	40.884	7.041	78	0.000
	عبر الإنترنت	40	389.300	15.879			
الهناء النفسي	تقليدي	40	83.225	4.294	6.635		0.000
	عبر الإنترنت	40	89.275	3.849			

يتضح من نتائج الجدول السابق (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي للتطبيق التقليدي وعبر الإنترنت للبرنامج في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي، مما يشير إلى أن بقاء أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية بالتطبيق عبر الإنترنت أقوى من بقاء أثره عن طريق تطبيقه التقليدي وجهاً لوجه. وقد يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء ما للإرشاد عبر الإنترنت من مزايا لا تتوفر للإرشاد التقليدي وجهاً لوجه من خفض الوصمة الاجتماعية، والشعور بالحرية في الحديث عن كافة الخبرات والتعبير عن المشاعر السلبية والافصاح عن الذات من جانب المسترشد، فكل هذا قد جعل استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الذي طبق أونلاين أبقى من استمرار بقاء أثره عند التطبيق وجهاً لوجه.

الخاتمة: تشير نتائج هذا البحث إلى أن ممارسات القبول النفسي والالتزام السلوكي وفتيات العلاج بالقبول والالتزام والمناقشات التفصيلية مع المعلمات حول قيمهن وأهدافهن وما يعانين منه من ضغوط في الأسرة والعمل وتعارض المهام والالتزامات وصراع الدور وما ينتج عنه من ضغوط وكذلك المشاحنات اليومية التي تعترضهن في الحياة الأسرية والاجتماعية والمهنية قد أدى ذلك كله إلى زيادة مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لديهن من قوة الاختيار والأمل في الحياة وتحديد الأهداف والسعي لتحقيقها والإيمان والثقة بالنجاح في تحقيق هذه الأهداف والتوجه الإيجابي نحو الحياة الأسرية والمهنية. ولكن أحد جوانب القصور في هذا البحث هو أنها أجريت على الإناث من المعلمات دون الذكور بما يتفق مع عادات وتقاليد المجتمع مراعاة لأخلاقيات البحث العلمي وكذلك ضيق وقت التطبيق بسبب كثرة الأعباء الملقاة على المعلمات من تحضير للدروس وتجهيز للاختبارات وإعدادها وتصحيحها فضلاً عن الأعباء الأسرية. ولهذا يوصي بالتحقق من فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي على مجموعات أكبر تضم الجنسين من المعلمين، وكذلك على مهن أخرى.

التوصيات:

١. الاهتمام بإعداد دورات تدريبية لتنمية خصائص الشخصية القوية للمعلمات لما لهذا من تأثير على أدائهن المهني والاجتماعي.
٢. تخطيط الدورات التدريبية للمعلمات في مختلف المراحل الدراسية لتنمية مستوى الهناء النفسي لضمان جودة التعليم إذ أن المعلم هو أحد أهم مدخلات العملية التعليمية.
٣. إعداد دليل إرشادي نفسي للمعلمين عن الصحة النفسية والمهنية، يتضمن مقومات الشخصية القوية في الحياة اليومية للمعلم، وتأثيرها على الصحة النفسية للطلبة ومستوى أدائهم الأكاديمي، ودور الهناء النفسي للمعلم كمحدد للهناء النفسي للطلبة ولتقدم المجتمع وتطوره.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، سحر حسن (2016). العوامل المنبئة بالهناء النفسي لدى السيدات المتزوجات. *مجلة دراسات نفسية*، 26(2)، 183-249.
- أرنوط، بشرى إسماعيل (2018). فعالية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام عبر الانترنت في خفض أعراض التئمر الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. *مجلة الأستاذ*، 227، 27-62.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (2019). *الموسوعة المتكاملة في الإرشاد والعلاج النفسي*، الجزء الأول. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- أرنوط، بشري إسماعيل (2007). *المدخل إلى علم النفس في القرن الحادي و العشرين*. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
- حمودة، حكيمة أية؛ بوشدوب، شهر زاد (2008). أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى معلمي التعليم الثانوي. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 6(2)، 147-186.
- خطاب، سمير سعد؛ محمود، ماجدة حسين (2010). الاحتراق النفسي والأعراض السيكوسوماتية لدى معلمي التربية الخاصة. *حوليات آداب عين شمس*، 380، 313-380.
- الخطيب، وليد حسن (2017). العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس*، 41(4)، 282-321.
- الخطاجي، زينب حياوي (2013). الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتيهما بالإنهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة. *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب*، 26(96)، 80-105.
- زهران، حامد محمد (2005). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- سليمان، محمد سليمان (2006). فعالية برنامج إرشادي تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض حدة الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية وتحسين مستوى أدائهم الوظيفي المدرسي كما يدرسه الطلاب. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف*، 5 يناير.

الشعلان، لطيفة (2013). فاعلية الإرشاد النفسي عبر الإنترنت في خفض أعراض الخوف الاجتماعي لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. *مجلة العلوم التربوية، الرياض، 25(2)*، 327-356.

علي، طلعت أحمد (2008). فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية واثره في الضغوط النفسية والدافعية للانجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، 24(2)*، 50-102.

علي، عبد الفتاح رجب (2004). الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات العامة والتنوعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، 2(2)*، أكتوبر.

العبد، إبراهيم سليمان؛ الزاملي، أيمن مصطفى (2018). مستوى الصحة النفسية للمعلمين الحكوميين وعلاقته بمستوى أدائهم في ضوء عدم انتظام رواتبهم. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 7(21)*، 79-90.

المدرسي، السيد هادي (2005). كيف تكسب قوة الشخصية. *المغرب: المكتب العربي، الدار العربية للعلوم.*

وشاح، هاني؛ هارون، رمزي (2008). مستوى الروح المعنوية لدى المعلمين في المدارس الأردنية والعوامل المؤثرة فيها. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 6(2)*، 187-214.

الوليدي، علي؛ أرنوط، بشرى إسماعيل (2016). تطوير مقياس قوة الشخصية. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 27*، 99-121.

الوليدي، علي؛ أرنوط، بشرى إسماعيل (2016). مقياس قوة الشخصية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

ثانياً: المراجع الاجنبي

Adegoke, T., (2014). Effects of occupational stress on psychological well-being of police employees in Ibadan metropolis, Nigeria. *African Research Review, 8(1)*, 302-320.

Akpochofo, G. (2012). Perceived sources of occupational stress among primary school teachers in delta state of Nigeria. *Education, 132(4)*, 826-833.

Bahreini, Z.& Sanagouye-Moharer , G.(2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological well-being and resilience of abandon adolescents. *Community Health, 6(1)*, 70-79.

Bayati, A. ;Abbasi, P.; Bashiri, H.; Dehghan, F.& Yazdanbakhsh, K. (2017). The effectiveness of Acceptance and commitment therapy on psychological well-being in women with MS. *Medical Science, 8(1)*, 82- 86.

Bentea, C. (2015). Relationships between personality characteristics and attitude towards work in school teachers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 180*, 1562–1568.

Briner, R., & Dewberry, C. (2007). Staff well-being is key to school success. London: Work life Support / Hamilton House.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge.

Carver, C. & Scheier, M. (1999). *Themes and issues in the self-regulation of behavior*. In Perspectives on Behavioral Self-Regulation: Advances in Social Cognition, ed. RS Wyer Jr, XII:1–105. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Chan, D. (2006). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22, 1042–1054.

Cook, N.(2010). *A new you. The small changes that make the biggest difference to your life*. Pearson Prentice Hall Life: New York.

DeNeve, K. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 141–44.

Dowling, M. & Rickwood, D. (2013): Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat, *Journal of Technology in Human Services*, 31(1), 1-21.

Eatough, E., Way, J., & Chang, C. (2012). Understanding the link between psychosocial work stressors and work-related musculoskeletal complaints. *Applied Ergonomics*, 43, 554–563.

Fritz, R. (2008). *The power of a positive attitude: Discovering the key to success*. New You: American Management Association.

Griffiths, M. (2001). Online therapy: a cause for concern?. *The Psychologist*,14,244–248.

Hannam, P. & Selby, J. (2006). *Take charge of your mind core skills to enhance your performance, well-being, and integrity at work*. USA: Hampton Roads Publishing Company, Inc.

Hayes S. (2016).Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies–Republished Article. *Behavior therapy*,47(6),869-85.

Hoseinaei,A. ;Ahadi,H. ;Fati,L. ;Heidari,A. & Mazaheri, M.(2013).Impact of acceptance and commitment therapy based group training on job stress and job burnout. *Ravanpezeshki va ranashenasi-e-balinie Iran*.19(2),109–120.

Huppert, F.(2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 1(2), 137- 164.

Ilgan, A., Özü-Cengiz, Ö., Ata, A., & Akram, A. (2015). The relationship between teachers' psychological well-being their quality of school work life. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3, 159–181.

Kazdin,A.(2004).*Research design in clinical psychology*,4th(ed).Boston: Allyn& Bacon.

Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., & Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders*, 192, 76–82.

Levin, M.; Haeger., J.; Pierce, B.& Twohig, M.(2016). *Web-based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial*. Psychology Faculty Publications.Paper1091. https://digitalcommons.usu.edu/psych_facpub/1091.

Mabekoje, S.(2003). Psychological well-being among Nigerian teachers: Discriminant function analysis. *Journal of Research in Counselling Psychology*, 9(1), 48-57.

McGrath, B.& Huntington, A.(2007). The Health and Wellbeing of Adults Working in Early Childhood Education. *Australian Journal of Early Childhood*, 32 (3) ,33-38 .

Morgan, A. (2012) Teaching science in the primary school: Surveying teacher wellbeing and planning for survival. *Journal of the Australian Science Teachers Association*, 58, 14–21.

Narimani, M., Pourabdol, S., Bashirpour, S. (2004).Effectiveness of training based on the acceptance / commitment to improving the social well-being of students with specific learning disorder. *Quarterly of Pajooheshhaye-Ravenshenasi Ejtetaei*,16,107.

Orsillo, S.& Batten, S.(2005). Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder .*Behavior Modification*,29(1),95-129.

Poormahmood, A., Moayedi, F.& Haji, K.(2016). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. Original Article, 405-510.

Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing-teacher wellbeing: Two sides of the same coin?. *Educational and Child Psychology*, 29, 8–15.

Ryff, C.&Singer, B.(1996). Psychological well-being : Meaning, Measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy Psychosomatic*, 65, 14-23.

Saeed, H.; Ahmad, A.; Farah, N.& Mehdi, M.(2016). The effectiveness of acceptance and commitment therapy(ACT) on test anxiety and psychological well-being in high-school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, Special Issue.

Tabrizi, F & Nameghi, A.(2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological well-being and anger reduction among mothers with deaf children in Tehran. *Aud Vest Res*,26(3), 151-156.

Turner, N., Barling, J., & Zacharatos, A. (2002). *Positive psychology at work*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 715–728). New York, NY: Oxford University Press.

Valentine,J. (2005). *Pure Power. Ultimate personal Empowerment*.
<http://www.empoweredmillionaire.com/>