

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

د/ حنان حسين محمود

(باحث بالمركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي)

المخلص

هدفت الدراسة الي الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة، والتعرف علي أثر البرنامج في تحسين الرضا عن الحياة لدي الطالبات، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المستوى الاول بقسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم جامعة القصيم واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة الأدوات الأتية : برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي قائم علي النظرية المعرفية السلوكية ومبادئ علم النفس الايجابي، ومقياس التفكير الإيجابي اعداد الباحثة و مقياس الرضا عن الحياة اعداد Huebner(1994) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق دالة احصائيا عن مستوي (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة وهي (التفاؤل والتوقعات الايجابية - الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تقبل تحمل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية) لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة احصائيا عن مستوي (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي مما يدل علي فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي وتحسين الرضا عن الحياة. كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي كل من مقياس التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة مما يدل علي استمرارية فعالية البرنامج .

كلمات مفتاحيه : التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

The effectiveness of a training program to develop some dimensions of positive thinking in improving the satisfaction of life in a sample of university students

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of training program for developing Dimensions of positive thinking for a sample of university students in order to improve Life Satisfaction for students. The study had been applied upon a sample of 30 student from The first level in Department of English Language in Qassim university. The study used Experimental method and applied the following materials (prepared by present researcher) A training Program for Developing Dimensions of positive thinking, Positive Thinking Scale and Multidimensional Students 'Life Satisfaction Scale. The results of the study revealed that there are significant statistically differences at the level (0.01) between average of scores of sample of pre and post measurement of Dimensions of positive thinking (Optimism and positive expectations, Self-confidence, Emotional stability, Accepts personal responsibility and Intellectual flexibility) and general score in favor of post measurement. Also there are significant statistically differences at level (0.01) between average of scores of sample of pre and post measurement of scale of Life Satisfaction in favor of post measurement. This reveals the effectiveness of the program for developing Dimensions of positive thinking and improve Life Satisfaction for the sample of the study. Also The results of the study showed no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post-measurement and Tracing measures on both the positive thinking scale and the satisfaction of life scale indicating the continuity of the effectiveness of the program.

Key Words: positive thinking, Life Satisfaction.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

د/ حنان حسين محمود

(باحث بالمركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي)

مقدمة:

التفكير عملية إنسانية مستمرة إذ هو مقتضى العقل البشري الذي يتصرف بتفكيره لا بردود أفعاله فقط وهذا التفكير يحدد كثيراً من أمور الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد والمجتمعات. فما تم الوصول إليه اليوم إنما هو حصاد الأفكار بالأمس ، وما يتم الوصول إليه غداً تحدده بذرة الأفكار اليوم. (توفيق زايد ، ٢٠١٦، ٢)

ويعد التفكير الإيجابي Positive Thinking أحد أنواع التفكير التي قدمها علم النفس الايجابي، ويركز التفكير الإيجابي علي وجود بعض الفنيات والإجراءات التي يمكن أن يتعلمها البشر تدفعهم للسيطرة علي عقولهم وتفكيرهم وتحقيق أحلامهم. (محمد السعيد ، ٢٠١٤، ٨٨)

ويشير توفيق زايد (٢٠٠١) الي أن التفكير الإيجابي ليس مجرد مصطلح يضاف الي غيره من المصطلحات وليس أسلوب جديد من أساليب التفكير العصري، ولكن هو الطريق الي حياة ناجحة، ومعيار للذات التي لا ترضي بديلاً عن أعلى مستويات التقدم والنجاح، وهو برنامج عملي لتوظيف الطاقات الكامنة لتحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية القدرات والاتجاهات وأثناء المواقف لتصبح أكثر فعالية ونجاح. (في علا عبد الرحمن ، ٢٠١٣، ٥)

وقد كثر استخدام مصطلح التفكير الإيجابي حديثاً في المحافل التربوية والتعليمية حيث تشير نتائج العديد من الأبحاث الي أهمية التدريب علي مهارات التفكير الإيجابي في

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

مساعدة التلميذ علي أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة علي التعامل في المستقبل. (جابر عبد الحميد ، أسماء العدلان ، مني السيد، ٢٠١٥، ١)

وقد أكدت نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣)، ودراسة جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥) علي أن التدريب علي مهارات التفكير الإيجابي يساعد علي اكساب الفرد بعض سمات الشخصية الإيجابية، وترى الباحثة أن تنمية مثل هذه السمات أمر ضروري لأنها تكون بمثابة الحصن الوقائي الذي يستخدمه الفرد في مواجهة ضغوط الحياة ومقاومة مشاعر الإحباط والفشل وزيادة مشاعر الرضا عن الحياة، فقد أكدت نتائج دراسة علاء شعراوي (١٩٩٩) علي أن الشعور بالرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا ببعض سمات الشخصية الإيجابية مثل الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والالتزان الانفعالي، كما أشارت نتائج دراسة أمل الشريدة (٢٠٠٦) الي أن الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً في شعور الفرد بالرضا عن الحياة، وكذلك أوضحت نتائج دراسة (Unüvar, Avşaroğlu, Uslu (2012) ونتائج دراسة سوزان بسيوني (٢٠١١) أن التفاؤل والتوقعات الإيجابية ترتبط وبشكل كبير بالشعور بالرضا عن الحياة وأكدت نتائج دراسة يحي شقورة (٢٠١٢) أن المرونة النفسية ترتبط بالرضا عن الحياة، وكذلك أوضحت نتائج دراسة (Jansi & Anbazhagan (2017) وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة. ومن هنا وجدت الباحثة أن تنمية هذه السمات الإيجابية وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية -الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تحمل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية والتي أشار العديد من الباحثين مثل محمد رزق (٢٠١٥)، علا عبد الرحمن (٢٠١٣) الي أنها تشكل أبعاد التفكير الإيجابي أصبح أمراً ضرورياً لتحسين الرضا عن الحياة خاصة أن هناك العديد من الدراسات التي تؤكد أنتشار الشعور بعدم الرضا عن الحياة بين الأفراد في مراحل عمرية مختلفة .

فيذكر مجدى الدسوقي (١٩٩٨) أن هناك نسبة لا تقل عن (٣٦,٣%) من الراشدين يشعرون بعدم الرضا عن الحياة الامر الذي يعد نقطة بداية للعديد من المشكلات التي

تبدد طاقات الشباب. ويضيف كل من Huebner, Laughlin, Ash & Gilman (1998) أن هذا الشعور بعدم الرضا عن الحياة يكتسب أهمية خاصة في المرحلة الأهم والأكثر خطورة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة وعلي امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها الفرد علي مقعد الدراسة ويعود ذلك الي أن هذا الشعور يؤثر كما يتأثر بقوة وبشكل مباشر بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحة الدراسي فضلا عن أساهمه في تكيفه الشخصي والاجتماعي . ويؤكد عبد اللطيف خليفة (٢٠٠٤) علي أهمية دراسة الشعور بالرضا عن الحياة لدى الشباب في المرحلة الجامعية بوصفهم الفئة الأكثر تعرض وتأثر بالتغيرات السريعة والمتلاحقة التي يشهدها عصر العولمة في شتى المجالات.

(مطانيوس ميخائيل، ٢٠١٠، ١٥)

ومن هنا فأن الدراسة الحالية سعت الي تصميم برنامج لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية -الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية لدى عينة من طالبات الجامعة، والتعرف علي أثر البرنامج في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة لديهن، خاصة أنه في حدود اطلاع الباحثة لم توجد أي دراسة عربية أهتمت بمعرفة أثر تنمية أبعاد التفكير الإيجابي علي الشعور بالرضا عن الحياة.

• مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال العام التالي:

ما مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي طالبات المرحلة الجامعية ؟ ويتفرع من هذا السؤال الاسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده (التفاؤل والتوقعات الإيجابية -الثقة بالنفس-الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية- المرونة الفكرية؟

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة؟
 - ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة؟
 - ٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس الرضا عن الحياة؟
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الي التعرف علي مدي فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي هي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية -الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية لدى عينة من طالبات الجامعة، والكشف عن أثر البرنامج في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

• أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

-تكمُن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المتغيرات التي تتصدي لدراستها وهي التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وهي من أهم المتغيرات التي تحدد مدى توافق الفرد وتكيفه الشخصي والاجتماعي.

- يساعد وضع برنامج لتنمية التفكير الإيجابي الطالبات علي استبعاد الأفكار السلبية والغير عقلانية لديهن ويدفعهم للسيطرة علي تفكيرهم وعقولهم مما يساعدهم علي تحقيق أهدافهم التعليمية وأهدافهم في الحياة بصفة عامة.

-تعريف القائمين علي التعليم الجامعي ببعض الاساليب والاستراتيجيات التي تسهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الجامعية.

- تصميم برنامج تدريبي اذا ثبت فعاليته في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة قد يساعد المرشدين النفسيين ببرنامج قد يكون عوناً لهم في التعامل مع فئة الشباب الذين يعانون من شعور عدم الرضا عن الحياة.

- يقدم البحث الحالي أدوات ثابتة وصادقة لقياس كل من التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

- تزويد المكتبة العربية بدراسة في أحد الموضوعات المتخصصة في علم النفس الإيجابي.

• حدود البحث:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة والتي بلغ قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المستوى الأول بقسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم - جامعة القصيم للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨. كما تتحدد بأدوات الدراسة المستخدمة وهي مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد إعداد (Huebner 1994) ترجمة الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي، وبرنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي إعداد الباحثة، كما تتحدد بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وهي المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) ومعاملات الارتباط ومعادلة حجم التأثير.

مصطلحات الدراسة:

أولاً : التفكير الإيجابي. Positive Thinking.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية بأنه عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبني أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً وواقفاً في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكماً في انفعالاته وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعده علي الوصول الي حلول ايجابية لهذه المشكلات، في ضوء هذا التعريف تحدد الدراسة الحالية أبعاد التفكير الإيجابي في (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الثقة بالنفس- الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية) وفيما يلي تعريف هذه الابعاد:

- ١- التفاؤل والتوقعات الايجابية: Optimism and positive expectations ويحدد بأنه سمة في الشخصية تجعل الفرد ينظر الي المستقبل بأمل ويتوقع أفضل النتائج مما يجعله يسعى الي تحقيق أهدافه ويركز علي نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف.
- ٢- الثقة بالنفس: Self confidence وتعرفها الباحثة اجرائيا في الدراسة الحالية بأنها سمة في الشخصية يدرك فيها الفرد كفاءته ومهارته مما يجعله أكثر قدرة علي التعامل مع المواقف المختلفة في مواجهة العقبات وحل المشكلات باستقلالية معتمدا علي ما لديه من قدرات وامكانيات.
- ٣- الاتزان الانفعالي: Emotional stability ويحدد في الدراسة الحالية بأنه سمة في الشخصية تميز الفرد الذي يتحكم في استجاباته الانفعالية ويوجها بشكل سليم بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف الذي يستدعي هذه الانفعالات وتكون بعيدة عن الاندفاعية أو الاضطراب.
- ٤- تقبل المسؤولية الشخصية: Accepts personal responsibility وتحدد في الدراسة الحالية بأنه قدرة الفرد علي أن يؤدي أدواره في الحياة بشكل ايجابي، وأن يتحمل نتائج ما يقوم به من أقوال وأفعال ومواقف.
- ٥- المرونة الفكرية: Intellectual flexibility وتحدد بأنها قدرة الفرد علي تغير اتجاه التفكير وطرح حلول متعددة، وادراك الامور بطرق متنوعة ومنفاوتة، كما تتضمن القدرة علي التكيف السريع مع الظروف والمواقف الجديدة وغير المألوفة.

ثانيا: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

ويعرفه كل من (Gilligan & Huebner,2002,1150) بأنه تقييم الفرد لمجالات معينة في حياته وهي: الرضا عن الاسرة-الرضا عن الاصدقاء- الرضا عن الجامعة -الرضا عن البيئية- الرضا عن الذات .

• الاطار النظري للدراسة :

اولا : مفهوم التفكير الإيجابي Positive Thinking

(1) تعريف التفكير الإيجابي وأبعاده.

يعرف (Meck & Manz,1992,682) التفكير الإيجابي بأنه هو امتلاك الفرد العديد من التوقعات الايجابية المتفائلة تجاه المستقبل وقناعاته بقدرته علي تحقيق النجاح. ويقدم (سكوت دبليو فنترلا، ٢٤،٢٠٠٣) تعريف أشمل وأعم للتفكير الإيجابي فهو قدرتنا الفطرية للوصول الي نتائج أفضل عبر أفكار ايجابية و يتضمن التفكير الإيجابي عشرة خصال هي (التفاؤل- الايمان - الترابط-الشجاعة - الثقة - التصميم - التركيز - الصبر - الهدوء - الحماس). و تضيف (أماني سعيدة، ١٠٨،٢٠٠٦) أن التفكير الايجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير لتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي. ويرى (Carmeli, 2006,76) أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد علي توجيه فكره لصالح حالته النفسية والشعور بالرضا والراحة وذلك بالتركيز علي الجوانب المشرقة أو المضيئة وليس السوداء أو السلبية. ويحدد عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) أبعاد التفكير الإيجابي في (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية -حب التعلم والتفتح المعرفي- الشعور العام بالرضا -التقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين -السماحة والارحية - الذكاء الوجداني- التقبل غير المشروط للذات- تقبل المسؤولية الشخصية- المجازفة والايجابية).

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

وتعرف (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣، ٢٠) التفكير الإيجابي بأنه هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وتنعكس ايجابيا علي تصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث ويظهر في الأبعاد التالية (التوقعات الايجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال - التقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين - تقبل المسؤولية الشخصية - تقبل الذات غير المشروط).

ويشير (محمد رزق ،٣٩٢، ٢٠١٥) الي التفكير الايجابي بأنه عملية معرفية وجدانية تمكن الفرد من ادارة أفكاره لتكون واقعية مترابطة وعقلانية، ويكون مرنا متفائلا راضي عن ذاته، متقبلا للاختلاف مع الاخرين واثقا في قدرته وإمكاناته علي مواجهة العوائق والعقبات والشدائد والتعلم من المواقف الضاغطة، وقادر علي حل المشكلات بطريقة ايجابية والتوافق الجيد مع متطلبات الحياة. وفي ضوء ذلك حدد الباحث أبعاد التفكير الايجابي في (المرونة المعرفية - التوقع الايجابي - تقبل الاختلاف - الرضا عن الذات) .

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية بأنه عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبني أفكار ومشاعر ايجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلا واثقا في امكاناته وقدراته واكثر تحكما في انفعالاته وتقبلا للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعده علي الوصول الي حلول ايجابية لهذه المشكلات. في ضوء هذا التعريف تحدد الدراسة الحالية أبعاد التفكير الايجابي في (التفاؤل والتوقعات الايجابية - الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي - تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية) وفيما يلي عرض موجز لهذه الابعاد.

(١) التفاؤل والتوقعات الايجابية. Optimism and positive expectations.

يعرف أحمد عبد الخالق وبدر الانصاري (١٩٩٥) التفاؤل بأنه نظرة نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر الخير ويدنو الي النجاح ويستبعد ما خلا ذلك،

وبالرغم من توجه السمة نحو state وليس حالة trait ويفترض أن التفاؤل سمة المستقبل فهي تؤثر في السلوك الحالي للفرد وترتبط بالنواحي الايجابية للسلوك .
(في سوزان بسيوني، ٢٠١١، ٨)

أن التفاؤل هو الميل الي Sydney & Leslie, Cohen , Deptula (2006, 130, يضيف)

الاعتقاد بأن الشخص سوف يمر بشكل عام بمخرجات جيدة في مقابل مخرجات سلبية. وتعرف (سوزان بسيوني، ٢٠١١، ٨) التفاؤل بأنه الطريقة التي تنظر اليها الطالبة للمستقبل حيث تتوقع الأفضل وتتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف. وتذكر (علا عبد الرحمن، ٢٠١٣، ٩) أن التفاؤل هو زيادة مستوي التفاؤل وما يتوقعه الفرد من نتائج ايجابية في حياته الشخصية والاجتماعية (الحياتية) والمهنية. ويعرف (جابر عبد الحميد واخرون، ٢٠١٥، ٨) التفاؤل بأنه هو شعور الفرد بالأمل في المستقبل وتوقع أفضل النتائج بحيث تجعله يسعي الي النجاح ويركز علي نقاط القوة بدلا من الضعف.

من التعريفات السابقة نلاحظ أن للتفاؤل بعض المعطيات الأساسية وهي:

- التوقع الإيجابي للإحداث وتوقع أفضل النتائج .
- التركيز علي نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف .
- توقع النجاح واستبعاد ما خلا ذلك .

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف التفاؤل بأنه سمة في الشخصية تجعل الفرد ينظر الي المستقبل بأمل ويتوقع أفضل النتائج مما يجعله يسعي الي تحقيق أهدافه ويركز علي نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف. وأكد العديد من الباحثين مثل عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) ، عبد المرید قاسم (٢٠٠٩)، سكوت دبليو فنترلا (٢٠٠٣) ، وعلا عبد الرحمن (٢٠١٣) ان التفاؤل والتوقعات الايجابية أحد مكونات التفكير الايجابي، وأن الشخص الإيجابي يكون أكثر تفاؤلا كما أوضحت نتائج دراسة سوزان بسيوني (٢٠١١) ونتائج دراسة (Unüvar et al. (2012 أن التفاؤل يلعب دوراً فعالاً في الشعور بالرضا عن الحياة.

(٢) الثقة بالنفس Self confidence.

يذكر أحمد قواسمة وعدنان الفرّح (١٩٩٦) أن الثقة بالنفس سمة في الشخصية يشعر فيها الفرد بالكفاءة والقدرة علي مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً ما تتيحه له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة. (في وداد الوشيلي، ٢٠٠٧، ١٦) ويشير (فريح العنزى، ٢٠٠١، ٥١) الي أن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد علي أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وادراكه تقبل الآخرين له وتقييمه لذاته بدرجة مرتفعة. ويعرف (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٨، ١٩) الثقة بالنفس بأنها ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته علي أن يتعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها. ويضيف (صالح الغامدي، ٢٠٠٩، ٢٠) ان الثقة بالنفس هي مدي ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدراته الجسمية والنفسية والاجتماعية واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة. أما (جابر عبد الحميد واخرون، ٢٠١٥، ٨) فيري أن الثقة بالنفس هي اعتماد الفرد علي ذاته تجاه التحديات والتجارب التي تواجهه واستقلاليته في حل مشاكله بنفسه واحترامه لذاته وتقبله للآخرين .

ويتضح مما سبق أن الثقة بالنفس سمة في الشخصية وتتضمن بعدين أساسيين هما : البعد المعرفي ويتمثل في ادراك الفرد لمهاراته وامكانياته وكفاءته، والبعد السلوكي ويتمثل في انعكاس هذه المدركات علي الجانب السلوكي وظهور بعض السلوكيات الايجابية مثل الاعتماد علي النفس والاستقلالية وتقبل الذات واحترام الآخرين عند التعامل مع المواقف المختلفة وكذلك الاستجابة علي نحو ملائم للمثيرات البيئية المختلفة، وتعرف الباحثة الثقة بالنفس اجرائياً في الدراسة الحالية بأنها سمة في الشخصية يدرك فيها الفرد كفاءته ومهارته مما يجعله أكثر قدرة علي التعامل مع المواقف المختلفة في مواجهة العقبات وحل المشكلات باستقلالية معتمدا علي ما لديه من قدرات وامكانيات .

ويشير الباحثين مثل سكوت دبليو فنترلا (٢٠٠٣)، أمل عبد الغني (٢٠٠٣) الي أن الثقة بالنفس من أهم مكونات الشخصية الايجابية، وتضيف أمل الشريدة (٢٠١٦) أن الثقة بالنفس تلعب دوراً فعالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

(٣) الاتزان الانفعالي Emotional stability.

تحدد (كاميليا عبد الفتاح، ٧٧، ١٩٨٤) الاتزان الانفعالي بأنه حالة يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي يواجهها ثم الربط بين هذه الجوانب وما لدية من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد علي تعين نوع الاستجابة وطبيعتها حيث تتفق ومقتضيات الموقف ويسمح بتكيف استجابته تكيف ملائماً تنتهي بالفرد الي التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نفس الوقت ينتهي بالفرد الي حالة من الشعور بالرضا والسعادة. ويضيف (مصطفى الشرقاوي، ٣٩، ١٩٨٣-٤٠) أن الشخص الذي يمتلك أتران انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة علي انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع الموقف الذي يستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء الي كبت الانفعالات أو اخفائها أو الخجل منها من ناحية والخضوع لها تماما بالمبالغة في أظهرها من ناحية أخرى وأن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد علي المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. أما (سامية القطان ،٢، ١٩٨٦) اعتبرت الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد علي أن يتحكم في استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الانفعالي والاندفاعية في مواجهة الموقف، ويشير (1987) Reber الي أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. (في علاء الشعراوي ،٢٠٠٣، ١٠). وتذكر سهير أحمد (١٩٩٩) أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص علي السيطرة علي انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (في محمود ريان، ٢٠٠٦، ٣٩) ويرى (أديب الخالدي، ٥١، ٢٠٠٢) أنه يمكن اعتبار الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

بدون تطرف للمواقف الانفعالية وأن انعدام الاتزان يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير.

في ضوء ما التعريفات السابقة يمكن للباحثة تحديد الاتزان الانفعالي بأنه سمة في الشخصية تميز الفرد الذي يتحكم في استجاباته الانفعالية ويوجها بشكل سليم بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف الذي يستدعي هذه

الانفعالات وتكون بعيدة عن الاندفاعية أو الاضطراب. وتضيف (سامية القطان، ١٩٨١، ٤٢٢،) أن الاتزان الانفعالي يشكل المستوي الأول والأساسي من الايجابية، كما يضيف كل من محمد ابراهيم عيد(٢٠٠٢) ، عبد المرید قاسم (٢٠٠٩) أن الاتزان الانفعالي هو أحد المكونات الاساسية للشخصية الايجابية، كما اعتبرته علا عبد الرحمن (٢٠١٣) أحد الأبعاد الأساسية للتفكير الايجابي. وحول علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة فقد أوضحت نتائج دراسة علاء الشعراوي (١٩٩٩) ودراسة Jansi & Anbazhagan (2017) وجود ارتباط موجب بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، وأن الافراد الذين يحصلون علي درجات مرتفعة في الاتزان الانفعالي أكثر رضا عن الحياة .

(٤) تقبل المسؤولية الشخصية Accepts personal responsibility

يشير كل من عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) وعلا عبد الرحمن (٢٠١٣) أن تقبل المسؤولية الشخصية أحد أبعاد التفكير الإيجابي، ويضيف عبد المرید قاسم (٢٠٠٩) أنها أحد مكونات الشخصية الايجابية، وتذكر (علا عبد الرحمن، ٢٣، ٢٠٠٣) أن الاشخاص الايجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يلقون الاعذار علي غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد. ويعرف سيد عثمان (١٩٩٦) المسؤولية الذاتية بأنها مسؤولية الفرد المسلم نحو نفسه وعن عمله، اما عبدالله شراب (٢٠١٣) فيذكر أن المسؤولية الشخصية هي شعور الفرد بالمسؤولية نحو ذاته. (في عبد الله شراب ، ٢٠١٣ ، ٤٠-٤١)

وتعرف (علا عبد الرحمن، ٢٠٠٣، ٩) تقبل المسؤولية الشخصية بأنها قدرة الفرد علي تقبل الدور بإيجابية وتحمل المسؤولية برضا وسعادة. وتعرف الباحثة تقبل تحمل المسؤولية الشخصية في الدراسة الحالية بأنه قدرة الفرد علي أن يؤدي أدواره في الحياة بشكل ايجابي، وأن يتحمل نتائج ما يقوم به من أقوال وأفعال ومواقف. وتري الباحثة ان تقبل تحمل المسؤولية الشخصية تجعل الفرد يقاوم القدرية والالتكالية في التفكير والأفعال.

(٥) المرونة الفكرية Intellectual flexibility

يشير (رشيد النوري، ٢٠٠٩، ٥٤) الي أن المرونة هي قدرة الفرد علي تغيير فكرة يتغير الموقف الذي يمر به بحيث تصدر منه استجابات متعددة لا تنتمي الي فئة واحدة، أي أن يسلك الفرد أكثر من مسلك للوصول الي كافة الأفكار أو الاستجابات المحتملة. كما يعرفها (حسن زيتون، ٢٠٠٨، ١٧٦) بأنها القدرة علي تغيير اتجاه التفكير وتوليد أفكار متنوعة لحل مشكلة ما أو تغيير وجهة النظر نحو المشكلة محل المعالجة والنظر اليها من زوايا مختلفة. أما (سالم الغرايبة، ٢٠٠٨، ١٠٨) فيعرف المرونة بأنها تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وتستخدم تلك المهارة لتوليد أنماط وأصناف متنوعة من التفكير وطرح حلول متعددة وادراك الامور بطرق متفاوتة ومتنوعة وهي عكس الجمود الفكري وتوجد للمرونة شكلان هما: (١) المرونة التلقائية وهي القدرة علي انتاج أكبر عدد من الافكار المتنوعة في نفس الموضوع أو ذكر أكبر عدد من الاستخدامات لشيء ما، وكذلك تمثل القدرة علي الانتقال من فكرة الي فكرة أخرى بسهولة وسرعة. (٢) المرونة التكيفية وهي القدرة علي التكيف السريع مع الظروف والمستجدات والمواقف الجديدة التي يوجهها الفرد. ويضيف (رشيد النوري، ٢٠٠٩، ٥٥) أن درجة المرونة تقاس بعدد الاستجابات المختلفة أو الافكار البديلة أو الاستجابات المتنوعة التي ينتجها الفرد في زمن محدد لموقف معين أو مشكلة .

ومن العرض السابق يتضح لنا أن المرونة الفكرية ترتبط بقدرة الفرد علي تغير اتجاه التفكير وطرح حلول متعددة، وإدراك الأمور بطرق متنوعة ومتفاوتة، كما تتضمن القدرة علي التكيف السريع مع الظروف والمواقف الجديدة وغير المألوفة. وتعد المرونة الفكرية من الأبعاد الهامة وثيقة الصلة بالتفكير الإيجابي فالمرونة الفكرية عكس الجمود الذهني الذي يجعل الفرد يتبنى أنماط ذهنية محددة مسبقا وغير قابلة للتغير وقد أكدت دراسة أمل محمود (٢٠٠٣) علي أن المرونة وتعديل المسار من أهم أبعاد الشخصية الايجابية، كما اعتبر محمد رزق (٢٠١٥) المرونة المعرفية أحد المكونات الاساسية للتفكير الإيجابي. وحول علاقة المرونة بالرضا عن الحياة فقد أوضحت نتائج دراسة يحي شقورة (٢٠١٢) وجود ارتباط بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة .

(٢) أهمية التفكير الإيجابي:

- يشير العديد من المؤلفين الي أن من فوائد استخدام التفكير الايجابي ما يلي :
- التفكير الإيجابي هو الباعث علي استنباط الأفضل وهو سر الاداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
 - يجعلك تختار قائمة أهداف للحياة تحقق لك المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
 - تأكد أن التغير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الاثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
 - أن تكون مفكرا ايجابيا يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمع أكثر وأن تنظر الي الجانب المضيء بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيب.
 - عندما نفكر بإيجابيه تنجذب اليها المواقف الإيجابية والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستنجذب اليها المواقف السلبية.

– أن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع الإيجابية في حياتنا والتفاؤل والطاقة والقدرة علي الدفاع عن النفس

– أن الشخص الذي يفكر ايجابيا يعتمد علي نفسه وينظر نظرة متفائلة ويستطيع ان يستهوي ما حولة فعلا ويطلق القدرات الي تحقيق الهدف .

– يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء توالدي وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية وهدفه هو الفعالية والبناء.

– فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته. (حافظ العمري ٢٠١٤، ٢٣)

(٣) استراتيجيات تنمية التفكير الايجابي:

بشير (روبرت أنتوني، ١٠، ٢٠٠٦) أنه لابد أن يكون لدي الانسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير طريقته التي يفكر بها والتي يشعر بها وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم. وفيما يلي عرض موجز لبعض استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي.

توضح دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) الي أنه يمكن تنمية التفكير الإيجابي من خلال استخدام بعض الاستراتيجيات هي:

١-التحدث الذاتي: والتي تعرفها كريمان بدير (٢٠٠٦) بأنها تصريح توكيدي يهدف الي تعزيز فكرة معينة عن الذات ويؤكد عليها حتي تصير حقيقة في نظرنا، فحديث الذات يعمل علي أساس نظرية الاحلال أي احلال العبارات الذاتية الإيجابية البناء محل العبارات السلبية المحبطة.

٢-استراتيجية حل المشكلة: حيث تشير فيرا بنفر (٢٠٠٣) الي أن التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد الي التركيز علي حلها .

٣-استراتيجية المثل الأعلى: وهي تساعد الفرد علي تبني وجه نظر وقيم ومعتقدات الفرد الذي يعتبرونه مثلاً أعلي في مجال معين.

- ٤- استراتيجية الشخص الآخر: والتي تساعد الفرد علي رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر فيصبح بذلك لديه مرونة أكبر .
- ٥- استراتيجية إعادة التعريف: والتي تعتمد علي إعادة تعريف الشخص لذاته بشكل ايجابي مما يزيد من تقديره لذاته وثقته بنفسه ويجعله يشعر بالرضا عن الذات .
- ٦- استراتيجية البدائل: والتي تعتمد علي أن يكون لدى الفرد أكثر من بديل لحل المشكلة الواحدة .

(علا عيد الرحمن، ٢٠١٣، ١٦-١٧)

أما دراسة سهام السلاموني (٢٠١٤) فقد اعتمدت في تنمية التفكير الإيجابي علي ثلاثة استراتيجيات هي : -التعزيز وهو الاجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك الي نتائج ايجابية أو ازالة نتائج سلبية مما يترتب عليه حدوث السلوك في المواقف التالية:

- النمذجة : وفي هذه الاستراتيجية يتم تقديم السلوك المرغوب أو المراد تعليمه للفرد بطريقة صحيحة عن طريق الاداء المباشر أو بواسطة فرد آخر كنموذج أو عن طريق أفلام توضيحية.

- المساندة الوجدانية: ويقصد بها تكوين صلات وجدانية بين الطفل وأسرته وتبني وجهة نظر تربوية نحو مشكلاته والتركيز علي التبادل والاخذ والعطاء بينهما من خلال العملية العلاجية، كما استخدمت الباحثة أسلوب المناقشة والمحاضرة والواجب المنزلي. (سهام السلاموني، ٢٧٤، ٢٠١٤). واستخدمت دراسة منال الخولي (٢٠١٤) في تنمية التفكير الايجابي الاستراتيجيات التالية: استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير والتي عرفها فريخ العنزي (٢٠٠٧) بأنها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير، استراتيجية النمذجة ويذكر (صالح الخطيب، ٣٨٦، ٢٠٠٣) أن هذه الفنية تعتمد علي اتاحة نموذج سلوكي مباشر للمتدرب بحيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج للمتدرب لأحداث تغير في سلوكه واكسابه سلوك جديد.

- استراتيجية الحديث الذاتي حيث يشير جمال الخطيب (٢٠٠٣) أن هذه الاستراتيجيات تمكن أصحابها من زيادة مراقبة الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات وتزيد من قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات ايجابية لتصبح أكثر تحكماً بطريقة ارادية في عمليات التفكير واتجاهاتها. (في منال الخولي، ٢٠٠٥، ٢٠١٤) واستخدمت دراسة جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥) في تنمية التفكير الايجابي العديد من الاستراتيجيات هي: استراتيجية حديث الذاتي الإيجابي- استراتيجية العصف الذهني - استراتيجية التخيل - استراتيجية لعب الدور - استراتيجية التعزيز الايجابي - استراتيجية البدائل. (جابر عبد الحميد وآخرون ، ٢٠١٥ ، ٢٩) من العرض السابق نلاحظ تعدد وتنوع استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي وتركيزها على الجوانب المختلفة في الشخصية خاصة الجانب المعرفي والجانب السلوكي وسوف تستفيد الباحثة من هذه الاستراتيجيات في وضع البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الراهنة .

ثانياً: الرضا عن الحياة Life Satisfaction

١-تعريف الرضا عن الحياة .

يعرف الرضا عن الحياة بأنها كيف يحكم و يقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يتضمن جانبيين الأول: معرفي يتمثل في ادراك الأفراد وتقبلهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن العمل أو الرضا الزواجي والجانب الثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الاحداث السارة والغير سارة والتي تسبب السعادة والفرح أو القلق والتوتر والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا يكون بدرجات متفاوتة. (Pavot & Diener,1993,164) وتصف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعة في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه .

ويعرفه (مجدى الدسوقي، ١٩٩٨، ١٥٩) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي وهو يعتمد علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد مناسبتة لحياته. ويضيف (علاء الشعراوي ، ١٦٠، ١٩٩٩) أن الرضا عن الحياة الجامعية حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه وتعبّر عن تقبله لحياته الشخصية وأسلوب الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي الذي يحيط به ومدى توافقه مع أسرته وأقرانه وأساتذته والمواد التي يدرسها، ويذكر كل من (شعبان رضوان وعادل هريدي، ٧٥، ٢٠٠١) أن الرضا عن الحياة هي درجة تقبل الفرد لذاته وما حققه من انجازات في حياته الماضية والحاضرة ويتضح هذا التقبل في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة للحياة.

ويعرف Cummins الرضا عن الحياة بأنه تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد لها مكونين هما: الرضا المعرفي والمشاعر الايجابية أو الشعور بالسعادة. (2006,169) Geldens & Bourke، ويعرف (احمد عبد الخالق، ٢٠٠٨، ١٢٣) الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماد علي حكمه الشخصي ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي أن حكم الشخص يعتمد علي تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم علي أساسها حكمه علي نوعية الحياة، ينتمي الحكم علي الحياة الي الجوانب المعرفية للشخصية ولبست الجوانب الوجدانية، يتعلق هذا الحكم علي الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد فيها

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن أن نخلص الي أن الرضا عن الحياة هي حالة شعورية داخلية تتسم بالإيجابية تجاه الحياة بصفة عامة أو بعض مجالاتها الفرعية مثل (الاسرة -الرفاق - الجامعة) وتتعكس هذه الحالة في ظهور بعض السلوكيات الايجابية مثل التكيف مع الحياة والتفاؤل. وسوف تتبني الدراسة الحالية في تحديدها للرضا عن

الحياة تعريف (Gilligan & Huebner,2002,1150) بأنه تقييم الفرد لمجالات معينة في حياته .

٢-نظريات الرضا عن الحياة : ومن خلال مراجعة التراث التربوي في مجالات علم النفس يمكن الاشارة وبشكل مختصر الي أهم النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة وهي: نظرية التكيف والتعود Adaptation Theory ونظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory و نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison Model ونظرية التقييم Evaluation Theory ونظرية التقييم الجوهري للذات Core Self Evaluation Theory ونظرية المواقف Situational Theoryنظرية الفجوة بين الطموح والانجاز-Ambition Achievement Gap Theory والنظرية المتكاملة Integrative Theory والتي ترى أنه مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر.

عوامل الرضا عن الحياة: ويشير كمال مرسي (٢٠٠٠) أنه يمكن تحديد عوامل الرضا عن الحياة في ضوء هذه النظريات في ما يلي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
 - أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
 - أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
 - أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
 - أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.
- (يحيى شقورة، ٢٠١٢، ٣٤-٣٥)

٣-قياس الرضا عن الحياة : يمكن التمييز بين اتجاهين أو منحنيين رئيسيين في قياس الرضا عن الحياة هما:

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

الأول وجهة النظر الكلية أو الاحادية حيث يقوم الفرد بتقدير درجة شعوره بالرضا عن الحياة بشكل عام وفقا للمعايير التي يختارها، وبغض النظر عن المصادر التي تبعث هذا الرضا وهنا يجب علي الفرد وفقا لوجهة نظره أن يحدد هذه المصادر بنفسه وأن يجري نوعا من الدمج بينها ويقدر أهميتها ووزنها من منظوره الشخصي دون النظر الي أهميتها ووزنها لدى الاخرين. (Diener,1984,543) الثاني ويقوم هذا الاتجاه علي أساس النظرة التعددية للرضا عن الحياة حيث يرى Huebner, Laughlin, Ash & Gilman (1998) أن النظرة الاجمالية للشعور بالرضا عن الحياة تجعله مجرد حكم أو تقييم عام شامل يقيم به الفرد حياته بشكل عام فانه يتعامل مع هذا المفهوم بوصفه نتاجا أو محصلة نهائية لعدد من العوامل والمتغيرات دون الوقوف علي هذه العوامل والمتغيرات وتحديد ما يؤدي الي أغفال الطبيعة التعددية للمفهوم وطمس المجالات التي تلعب دور حاسم في تكوين هذا الشعور وبلورته ولهذا يجب أن تحل النظرة التعددية محل النظرة الاحادية والكلية حيث يجب تحديد المجالات التي تقوى هذا الشعور سواء بالإيجاب أو السلب. (Huebner, Laughlin, Ash & Gilman,1998, 119

وقد تنبت الدراسة الحالية في مسارها الاتجاه الثاني الذي يقوم علي أساس النظرة التعددية للرضا عن الحياة.

الدراسات السابقة :

فيما يلي عرض لأهم البحوث المرتبطة بالدراسة الحالية ويمكن تقسيمها الي ثلاثة محاور هي:

أولا : دراسات أهتمت بتنمية التفكير الإيجابي وأثره علي كل من سمات الشخصية والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) الي اعداد برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وهي (التفاؤل والتوقعات الايجابية - الضبط الانفعالي والتحكم العقلي

في الانفعالات - التقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين - تقبل المسؤولية الشخصية - تقبل الذات غير المشروط) و معرفة أثر البرنامج علي جودة الحياة، وأجريت الدراسة علي عينة من معلمات رياض الاطفال قوامها (٣٠) معلمة من محافظة القاهرة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث اعتمدت الباحثة علي التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة وطبقت الدراسة مقياس التفكير الايجابي أعداد الباحثة، و مقياس جودة الحياة أعداد منظمة الصحة العالمية واستخدمت الباحثة مجموعة من الاستراتيجيات لتنمية التفكير الإيجابي مثل استراتيجيات (التحدث الذاتي - حل المشكلات-النمذجة- اعادة التعريف -البدائل) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الايجابي بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدي مما يدل علي فاعلية البرنامج في تنمية هذه الابعاد، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي مما يدل علي فاعلية البرنامج في تحسين الشعور بجودة الحياة .

كما هدفت دراسة سهام السلاموني (٢٠١٤) الي تصميم وتنفيذ برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لأمهات الاطفال من ذوى الاعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة واجريت الدراسة علي عينة قوامها (٢٠) من أمهات الاطفال الملتحقين بمدارس التربية الفكرية بالفيوم مقسمة الي مجموعتين (١٠) أمهات لذوي الاعاقة العقلية البسيطة و(١٠) أمهات لذوي الاعاقة العقلية المتوسطة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي اعداد الباحثة الذي تتضمن ثلاثة أبعاد هي (اتخاذ القرار- تحمل المسؤولية - الاختيار) ، واعتمد البرنامج علي استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي وهي (النمذجة - التعزيز - المساندة الوجدانية) أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي للأمهات الاطفال ذوي الاعاقة البسيطة والمتوسطة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

أما دراسة جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥) هدفت الي الوقوف علي فاعلية برنامج قائم علي مهارات التفكير الإيجابي وهي (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل - التوقع الإيجابي) في تنمية بعض سمات الشخصية وهي (التفاؤل - الثقة بالنفس - المرونة الفكرية) وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٦) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية ممن يعانون صعوبات التعلم الاجتماعي وتم تقسيم العينة الي مجموعتين (٨) طالبات مجموعة تجريبية و (٨) طالبات مجموعة ضابطة، وطبقت الدراسة مقياس سمات الشخصية اعداد الباحثين، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط رتب درجات كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لسمات الشخصية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي فاعلية البرنامج القائم علي مهارات التفكير الايجابي في تنمية هذه السمات الشخصية .

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة (Ghanavati, Khanbani & Memarian 2016) الي الوقوف علي تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي علي بعض أبعاد الرضا عن الحياة وهي (الرضا عن الذات - الرضا عن البيئة) وركز البرنامج علي تنمية بعض مهارات التفكير الايجابي وهي (ادراك الافكار والمشاعر والسلوك -حوار الذات الإيجابي - ممارسة التحديات -الاستبدال) وتضمن البرنامج ١٢ جلسة موزعة علي ثمانية أسابيع، وطبقت الدراسة علي عينة من طلاب مدارس اصفهان في ايران مما تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٠- ١٣) سنة تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية و ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة متعدد الابعاد اعداد Huebner(1994)، كما استخدمت الدراسة في معالجة البيانات اختبار مربع (كاي) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الرضا عن الذات والرضا عن البيئة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي فعالية البرنامج في تحسين هذه الابعاد من الرضا عن الحياة.

ثانياً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلافته بالرضا عن الحياة.

هدفت دراسة Jung, Oh, Oh, Such, Shin & Kim (2007) الي بحث العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، ومعرفة مدي امكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من التفكير الايجابي، واجريت الدراسة علي عينة قوامها (٤٠٩) من الكوريين منهم (١٩٤) ذكور و (٢١٥) أناث وطبقت الدراسة سؤال مفتوح لمعرفة مدى الرضا عن الحياة وذلك من خلال مقابلة، كما طبقت الدراسة اختبار التفكير الإيجابي اعداد الباحثين والذي تضمن بعدين هما (الرضا الشخصي - والسعي لتحقيق الاهداف) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وامكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من التفكير الايجابي وان التفكير الإيجابي مسؤول عن ٣٣% من التباين في درجات الرضا عن الحياة.

أما دراسة Wong (2012) هدفت الي بحث علاقة التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي بكل من الصحة النفسية وعدم التوافق النفسي، وأجريت الدراسة علي (٣٩٨) من طلاب جامعة سنغافورة ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة بينما ارتبط التفكير السلبي بكل من الغضب والقلق والاكتئاب والضغط .

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة دعاء ابراهيم (٢٠١٧) الي بحث علاقة التفكير الإيجابي بكل من الكمالية والشعور بالرضا عن الحياة لدي شباب الجامعة وطبقت الدراسة علي (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الشعب العلمية والادبية بكلية التربية جامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي اعداد عبد الستار أبراهيم (٢٠٠٨)، ومقياس الرضا عن الحياة اعداد Diener et al. (1985) تعريب سميرة شند وايمان فوزى (٢٠٠٧)، من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الايجابي ودرجاتهم وعلي مقياس الرضا عن الحياة.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

ثالثاً: دراسات تناولت بعض أبعاد التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة.

هدفت دراسة علاء الشعراوي (١٩٩٩) الي بحث العلاقة بين سمات الشخصية والدافع للإنجاز من ناحية والرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية من ناحية أخرى، وهل يختلف الشعور بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية باختلاف النوع و المستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢١) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة المنصورة من طلاب المستويين (الاول - الرابع) وطبقت الدراسة مقياس سمات الشخصية و مقياس الرضا عن الحياة من اعداد الباحث ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين درجات سمات الشخصية وهي(الثقة بالنفس - تحمل المسؤولية - الثبات الانفعالي) ودرجات الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة.

كما هدفت دراسة سوزان بسيوني (٢٠١١) الي دراسة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بكل من الانجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة، وطبقت الدراسة علي عينة من طالبات الجامعة بمدينة مكة المكرمة تضمنت (٣٤٣) طالبة من طالبات المستوى السادس والسابع بكلية التربية مما تراوحت أعمارهم الزمنية من (٢١- ٢٥) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم اعداد الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة اعداد Diener et al. (1985) وتعريب سميرة شند وايمان فوزى (٢٠٠٧) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين درجات الطالبات علي مقياس التفاؤل ودرجاتهن علي مقياس الرضا عن الحياة، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي التفاؤل علي مقياس الرضا عن الحياة لصالح الطالبات مرتفعي التفاؤل.

أما دراسة Unüvar et al. (2012) فقد هدفت الي التعرف علي مستوى كل من التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وهل يختلف مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة باختلاف النوع أو الدخل، وهل توجد علاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة،

واجريت الدراسة علي عينة من طلاب الجامعة بكلية السياحة وادارة الفنادق في تركيا قوامها (١٨٦) طالبة و (٢٩٣) طالب وطبقت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة اعداد (Diener et al. (1985) ومقياس التفاؤل اعداد (Balci and Yilmaz (2002)، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين درجات الطلاب علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة يحيى شقورة (٢٠١٢) الي التعرف علي مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، وكذلك دراسة العلاقة بين كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعات (الازهر - الاقصى - الاسلامية) من التخصصات العلمية والادبية واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية اعداد الباحث ومقياس الرضا عن الحياة اعداد مجدى الدسوقي (١٩٩٨) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية.

أما دراسة امل الشريدة (٢٠١٦) فقد هدفت الي فحص علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية بالرضا عن الحياة ومدى امكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية، واجريت الدراسة علي عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم واشتملت ادوات الدراسة علي مقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية ومقياس الرضا عن الحياة، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة ارتباط موجب ودال بين الثقة بالنفس والرضا عن الحياة، كما أوضحت نتائج الدراسة امكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال درجات الطالبات علي مقياس الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.

وهدف دراسة (Jansi & Anbazhagan (2017) الي بحث العلاقة بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى والرضا عن الحياة، وامكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من سمات الشخصية الخمسة الكبرى وهي (الانبساطية - التوافقية- يقظة الضمير - العصائية مقابل الثبات الانفعالي- الانفتاح علي الخبرة) وأجريت الدراسة علي عينة

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

من الطالبات بالهند قوامها (٢٠٨) طالبة، وطبقت الدراسة استبيان يتكون من (٥٠) مفردة من اعداد الباحثين لقياس سمات الشخصية الخمسة حيث تم تطبيق (١٠) مفردات لقياس كل سمة كما طبقت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة اعداد (. Diener et al . 1985)، واستخدمت الدراسة في معالجة البيانات معامل الارتباط وتحليل الانحدار، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود ارتباط سالب بين سمة العصائية والرضا عن الحياة و أن الطالبات الاتي حصلن علي درجة عالية في سمة العصائية ولديهن مشاعر سلبية وعدم ثبات انفعالي كانوا أقل رضا عن الحياة، كما أوضحت الدراسة امكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من سمات الشخصية حيث فسرت سمات الشخصية حوالي ٣٠% من التباين في درجات الرضا عن الحياة وكانت أكثر السمات قوة في التنبؤ هما سمة الانبساطية و سمة العصائية مقابل الثبات الانفعالي.

. التعقيب علي نتائج الدراسات السابقة :

- استخدمت جميع الدراسات السابقة التي أهتمت بتنمية التفكير الإيجابي مثل دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) ودراسة جابر عبد الحميد (٢٠١٥) دراسة (2016) et al. Ghanavati المنهج التجريبي.

- اجريت بعض الدراسات التي أهتمت بتنمية التفكير الإيجابي علي عينة من طلاب مرحلة التعليم الابتدائية مثل دراسة (2016) Ghanavat et al.، بينما اجريت دراسة جابر عبد الحميد واخرون (٢٠١٥) علي عينة من طالبات المرحلة الاعدادية ممن يعانون صعوبات التعلم الاجتماعي، واجريت دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) علي عينة من معلمات رياض الاطفال، كما اجريت دراسة سهام السلاموني (٢٠١٤) علي عينة من أمهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية في حين توجد ندرة في الدراسات التي أهتمت بتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة وهذا ما سوف تراعيه الدراسة الحالية في مسارها.

- أوضحت نتائج دراسة (Ghanavati et al. 2016) أن التدريب علي مهارات التفكير الإيجابي يسهم في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة، في حين يوجد ندرة في الدراسات العربية التي أهتمت بمعرفة أثر تنمية أبعاد التفكير الإيجابي علي الرضا عن الحياة .

-اختلفت الدراسات السابقة في تحديدها لأبعاد التفكير الإيجابي، فقد حددت دراسة سهام السلاموني (٢٠١٤) أبعاد التفكير الإيجابي في ثلاثة أبعاد هي (اتخاذ القرار- تحمل المسؤولية - الاختيار) أما دراسة علا عبد الرحمن(٢٠١٣) فقد حددت أبعاد التفكير الإيجابي في خمس أبعاد هي التفاؤل والتوقعات الايجابية - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية - التقبل الايجابي للاختلاف عن الاخرين - تقبل الذات غير المشروط- تقبل المسؤولية الشخصية) أما دراسة دعاء ابراهيم (٢٠١٧) والتي استخدمت مقياس عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨) فقد حدد أبعاد التفكير الإيجابي في (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية -حب التعلم والتفتح المعرفي- الشعور العام بالرضا -التقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين -السماحة والارحية - الذكاء الوجداني- التقبل غير المشروط للذات- تقبل المسؤولية الشخصية- المجازفة والايجابية).

- أوضحت نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة دعاء ابراهيم (٢٠١٧) وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، كما أكدت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط موجب بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي كما حددتها الدراسة الحالية والرضا عن الحياة مثل الاتزان الانفعالي في دراسة (Jansi & Anbazhagan 2017)، والثقة بالنفس في دراسة امل الشريدة (٢٠١٦) ، والتفاؤل في دراسة سوزان بسيوني (٢٠١١) ودراسة(Unüvar et al. 2012)، والمرونة النفسية في دراسة يحيى شقورة (٢٠١٢) مما يشير الي أن تنمية هذه الأبعاد الايجابية في الشخصية قد يلعب دوراً فعالاً في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

-استخدمت الدراسات السابقة في تنمية التفكير الايجابي استراتيجيات مختلفة مثل استراتيجية (الحديث الذات الايجابي- العصف الذهني- التخيل -لعب الدور - اختيار البديل-التعزيز الإيجابي) في دراسة جابر عبد الحميد واخرون (٢٠١٥)، واستراتيجيات (المناقشة - النمذجة - حوار الذات الإيجابي- الاسترخاء -العصف الذهني- المحاضرة) في دراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) ،أما دراسة سهام السلاموني (٢٠١٤) فقد استخدمت بعض فنيات العلاج السلوكي وهي (التعزيز- النمذجة- والمساندة الوجدانية) واستفادة الدراسة الحالية من هذه الدارسات في تحديد الأبعاد والمهارات والاستراتيجيات المستخدمة في تنمية التفكير الإيجابي.

-معظم الدراسات السابقة استخدمت في قياس الرضا عن الحياة مقياس Diener et al. (1985) مثل دراسة (Jansi & Anbazhagan (2017)، ودراسة دعاء ابراهيم (٢٠١٧)، ودراسة (Univar et al. (2012 ودراسة سوزان بسيوني (٢٠١١)، في حين استخدمت بعض الدراسات مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد اعداد Huebner(1994) مثل دراسة (Ghanavati et al. (2016، بينما استخدمت بعض الدراسات مقياس الرضا عن الحياة اعداد مجدى الدسوقي (١٩٩٨).

-حددت الدراسة الحالية أبعاد التفكير الايجابي في خمسة أبعاد هي: التفاؤل والتوقعات الايجابية-الثقة بالنفس -الاتزان الانفعالي-تقبل المسؤولية الشخصية-المرونة الفكرية) وهذه الابعاد تتفق الي حد كبير مع تحديد كل من سكوت دبليو فنترلا (٢٠٠٣)، وعلا عبد الرحمن (٢٠٠٣)، و محمد رزق (٢٠١٥)لأبعاد للتفكير الايجابي، كما تم تحديد أبعاد الرضا عن الحياة في ضوء مقياس الرضا عن الحياة متعدد الابعاد المستخدم في الدراسة والذي اعدده Huebner(1994) بخمس أبعاد هي (الرضا عن الاسرة-الرضا عن الاصدقاء-الرضا عن الجامعة -الرضا عن البيئة -الرضا عن الذات).

• فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري وما تم عرضه من الدراسات السابقة في هذا المجال يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة.

• إجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، كما استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.
- عينة الدراسة الاستطلاعية:

اختيرت العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية بطريقة عشوائية بسيطة من طالبات المستوى الأول بقسم اللغة الانجليزية بكلية الآداب والعلوم - جامعة القصيم للعام الجامعي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٠٠) طالبة مما تتراوح أعمارهن الزمنية من ١٩-٢١ سنة.

• عينة الدراسة الأساسية:

اقتصرت الدراسة الحالية على عينة قوامها (٣٠) من طالبات المستوى (الأول) بكلية الآداب والعلوم - قسم اللغة الانجليزية - جامعة القصيم للعام الجامعي (٢٠١٧ -

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

٢٠١٨ م) تم اختيارهن من الطالبات اللاتي حصلن علي درجات منخفضة في كل من مقياس التفكير الايجابي ومقياس الرضا عن الحياة.
• أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على الأدوات التالية.

١- برنامج تدريبي لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي. اعداد الباحثة

٢- مقياس التفكير الإيجابي. اعداد الباحثة

٣- مقياس الرضا عن الحياة. ترجمة الباحثة

١- برنامج تدريبي لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي: (اعداد الباحثة)

فلسفة البرنامج: تعتمد فلسفة البرنامج علي النظرية المعرفية السلوكية ومبادئ علم النفس الايجابي والتي تركز علي تنمية بعض أبعاد التفكير الايجابي لدي طالبات الجامعة ومعرفة دور ذلك في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة لديهن .

الاطار العام للبرنامج المقترح ويتضمن: الهدف العام للبرنامج - الاهداف الاجرائية

للبرنامج- الاسس التي يقوم عليها البرنامج المقترح- محتوى البرنامج - الفنيات

المستخدمة في البرنامج- مراحل البرنامج - الاساليب المستخدمة في تقييم البرنامج.

أولاً: الهدف العام للبرنامج. يهدف البرنامج الحالي الي تنمية بعض أبعاد التفكير

الايجابي وهي: (التفاؤل و التوقعات الايجابية - الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -

تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية) في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة

لدى طالبات المرحلة الجامعية.

ثانياً: الاهداف الاجرائية للبرنامج .

يهدف البرنامج الي تحقيق الاهداف الاجرائية الاتية:

(١) بالنسبة للتفكير الإيجابي. التعرف بماهية التفكير الإيجابي- تحديد أهمية التفكير

الإيجابي من خلال القرآن والسنة- استنتاج الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

- توضيح دور التخيل في حياتنا - التعرف علي العبارات السلبية التي تعيق التفكير الإيجابي - استبدال العبارات السلبية بعبارات ايجابية.

(ب) بالنسبة الي بعد التفاؤل والتوقعات الايجابية. التعرف علي مفهوم التفاؤل- تبصير الطالبات بأهمية التفاؤل- استنتاج سمات الاشخاص المتفائلين-تحديد الاثار الايجابية للتفاؤل- تحديد الاثار السلبية للتشاؤم- تدريب الطالبات علي كيفية وضع توقعات ايجابية للنتائج في المستقبل.

(ج) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس. التعرف علي مفهوم الثقة بالنفس - التعرف علي مستويات الثقة في النفس--التعرف علي صفات الشخص الواثق بنفسه- تبصير الطالبات بأهمية الثقة بالنفس- توضيح أسباب تدنى الثقة في النفس-التعرف علي مظاهر انخفاض الثقة بالنفس- دحض الأفكار السلبية (اللاعقلانية) عن الذات- استبدال الافكار السلبية اللاعقلانية بأفكار ايجابية عن الذات- التدريب علي مهارة الحديث عن النفس-التعرف علي درجة ثقة الطالبات بأنفسهن من خلال التصرف في بعض المواقف الحياتية- تعزيز السلوكيات التي تدل علي الثقة بالنفس- تبصير الطالبات بأسباب انخفاض ثقتهن بأنفسهن.

(د) بالنسبة لبعد الاتزان الانفعالي. التعرف علي مفهوم الاتزان الانفعالي (الثبات الانفعالي) - تمييز مظاهر الاتزان الانفعالي-التعرف علي الاثار السلبية المترتبة علي الاضطراب الانفعالي- التعرف علي الاثار الايجابية المترتبة علي الاتزان الانفعالي- تبصير الطالبات بكيفية التحكم في الانفعالات- تحديد العبارات السلبية التي تعيق الاتزان الانفعالي- احلال العبارات الايجابية محل العبارات السلبية- تدريب الطالبات علي التفرغ الانفعالي من خلال ممارسة بعض الأنشطة.

(هـ) بالنسبة لبعد تقبل المسؤولية الشخصية. التعرف علي معني المسؤولية- استنتاج معني تحمل المسؤولية -التعرف علي أنواع المسؤولية المختلفة- توضيح صفات الفرد الذي يتحمل المسؤولية- التعرف معني المسؤولية الشخصية- توضيح المخاطر

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

المرتبة علي عدم تحمل المسؤولية الشخصية-الربط بين عدم تحمل المسؤولية وبين بعض المشكلات

(و) بالنسبة لبعد المرونة الفكرية. تحيد مفهوم المرونة الفكرية -التمييز بين أشكال المرونة الفكرية- استنتاج الفرق بين المرونة الفكرية والجمود الفكري- التدريب علي توليد الافكار والاستجابات المتنوعة - التعود على احترام الرأي الآخر وتقبل التنوع والاختلاف- البعد عن الجمود الفكري.

ثالثا: الاسس التي يقوم عليها البرنامج .

تم مراعاة الاسس التالية عند بناء البرنامج :

١- أن يستند البرنامج علي اساس نظري قوى(النظرية المعرفية السلوكية) وفلسفة (علم النفس الايجابي).

٢- مراعاة التسلسل المنطقي في جلسات البرنامج بحيث تكون متتابعة وتمهد كل جلسة لما بعدها

٣-التنوع في الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة.

٤-اختيار المحتوى المناسب للأهداف.

٥-توافق الأنشطة والتدريبات مع خصائص أفراد العينة .

٦-ربط الخبرات القديمة بالخبرات الجديدة وتفعيلها في مناحي الأنشطة المختلفة .

رابعا: محتوى البرنامج. تضمن البرنامج (١٦) جلسة يتراوح زمن الجلسة من (٤٥ الي ٥٠ دقيقة) كما تضمن البرنامج جانب معرفي تمثل في تقديم بعض المعلومات للطالبات عن مفهوم التفكير الايجابي وأبعاده ومهاراته، وجانب تدريبي تمثل في مجموعة من الأنشطة والخطوات التدريبية التي تعمل علي تنمية بعض أبعاد التفكير الايجابي والتي اوضحت نتائج الدراسات السابقة أن لها تأثير مباشر علي تحسين الشعور بالرضا عن الحياة وهي (التفاؤل و التوقعات الايجابية - الثقة بالنفس -

الاتزان الانفعالي - تقبل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية)، وقد تم اختيار الأنشطة بناء علي محتوى الجلسة والاهداف المراد تحقيقها في كل جلسة وأشتمل البرنامج علي بعض الأنشطة الفردية والجماعية لتدريب الطالبات علي حوار الذات الايجابي، وضع التوقعات الايجابية ، التخيل، وقد تنوعت الأنشطة ما بين القصص والرسوم و الاسئلة والقيام ببعض المهام، واستخدمت الباحثة خلال جلسات البرنامج أساليب التعزيز المختلفة المادية والمعنوية واعتمدت الباحثة في بناء البرنامج علي عدة مصادر وهي الاطلاع علي بعض البرامج العربية والاجنبية التي أهتمت بتنمية التفكير الايجابي والدارسات والبحوث السابقة في هذا المجال.

خامسا: الفنيات المستخدمة في البرنامج. استخدمت الدراسة الحالية العديد من الفنيات وهي: حديث الذات الايجابي - التخيل — النمذجة-اعادة البناء المعرفي - العصف الذهني- التعزيز الايجابي- المناقشة - المحاضرة- النشاطات المنزلية- لعب الدور.

سادسا: مراحل اعداد البرنامج. مرحلة البدء وهي المرحلة التي تم فيها التعارف والتمهيد بين الباحثة وأفراد العينة وشرح أهداف البرنامج واستغرقت هذه المرحلة جلسة واحدة، مرحلة العمل والبناء في هذه المرحلة تم تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدي أفراد العينة وهي (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي- تقبل المسؤولية الشخصية- المرونة الفكرية) واستغرقت هذه المرحلة الجلسات من (٢-١٥)، مرحلة الانهاء وهدفت هذه المرحلة الي تقديم مراجعة عامة لما تم تناوله خلال الجلسات السابقة وانهاء البرنامج التدريبي والوقوف علي الأهداف التي حققها البرنامج واعادة تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة للتعرف علي مدى فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة واستغرقت هذه المرحلة جلسة واحدة، مرحلة المتابعة وفي هذه المرحلة تم اجراء قياس المتابعة بعد شهرين لأفراد المجموعة التجريبية وذلك للتحقق من استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

سابعاً: اساليب تقييم البرنامج. استخدمت الباحثة أسلوب التقييم المرحلي لجلسات البرنامج من خلال توزيع استمارة عقب كل جلسة وذلك لضمان تقدم البرنامج في تحقيق أهدافه خلال الجلسات اللاحقة، كما استخدمت الباحثة أسلوب التقييم الختامي لجلسات البرنامج من خلال توزيع استمارة علي المتدربين في نهاية البرنامج وكذلك إعادة تطبيق كل من مقياس التفكير الإيجابي و مقياس الرضا عن الحياة.

٢- مقياس التفكير الإيجابي (اعداد الباحثة)

صممت هذه الاداة بهدف قياس التفكير الإيجابي وذلك بعد الاطلاع علي المقاييس التالية: مقياس التفاؤل والتشاؤم اعداد أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، ومقياس التفكير الإيجابي اعداد عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٨)، استبيان الافكار اللاشعورية الايجابية تعريب مهاب الوقاد (٢٠١٢) ومقياس الثقة بالنفس اعداد سهير التوني (٢٠١٠)، ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تقبل المسؤولية الشخصية اعداد محمد ابراهيم عيد (٢٠٠١). ويتكون المقياس الحالي من (٥٠) مفردة موزعة كما يلي (١٢) مفردة تقيس بعد التفاؤل والتوقعات الايجابية، و(١٢) مفردة تقيس بعد الثقة بالنفس، (١٠) مفردات تقيس بعد الاتزان الانفعالي، و(٨) مفردات تقيس بعد تقبل المسؤولية الشخصية، (٨) مفردات تقيس بعد المرونة الفكرية والجدول التالي يوضح توزيع العبارات علي أبعاد المقياس .

جدول (١) يوضح توزيع عبارات مقياس التفكير الإيجابي علي الأبعاد المختلفة.

أرقام العبارات	البعد
١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٤-٤٧-٤٩	التفاؤل والتوقعات الايجابية.
٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٥-٤٨-٥٠	الثقة بالنفس.
٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٦	الاتزان الانفعالي.
٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩	تقبل المسؤولية الشخصية.
٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠	المرونة الفكرية.

ويجب المفحوص علي هذه المفردات بطريقة التقرير الذاتي من خلال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (موافق بشدة ، موافق، موافق الي حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) ويكون تقديرها (٥-٤-٣-٢-١) علي التوالي في حالة العبارات الموجبة أما في العبارات السالبة يكون تقديرها (١-٢-٣-٤-٥) علي التوالي ويتراوح المدى الكلي للدرجات علي المقياس من (٥٠-٢٥٠) درجة، وقد تم حساب صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية كما يلي:

(١) الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط، بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير الإيجابي

المرونة الفكرية		تقبل المسؤولية الشخصية		الاتزان الانفعالي		الثقة بالنفس		التفاؤل والتوقعات الايجابية	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٣٠٦	٥	**٠,٦٩٤	٤	**٠,٣٥٠	٣	**٠,٦٠٦	٢	**٠,٧٣٧	١
**٠,٦٥٣	١٠	**٠,٥٨٠	٩	**٠,٦٨٠	٨	**٠,٤٥٤	٧	**٠,٧٢٩	٦
**٠,٥٤٩	١٥	**٠,٥٣١	١٤	**٠,٧٢١	١٣	**٠,٣٥٧	١٢	**٠,٧٧٣	١١
**٠,٥٤٩	٢٠	**٠,٥٥٢	١٩	**٠,٦٨٥	١٨	**٠,٤٦٩	١٧	**٠,٥٨٥	١٦
**٠,٥٤٨	٢٥	**٠,٤٧٥	٢٤	**٠,٤٥٩	٢٣	**٠,٤٠١	٢٢	**٠,٦٥٣	٢١
**٠,٥٣٦	٣٠	**٠,٣٧٣	٢٩	**٠,٣١٧	٢٨	**٠,٤٧٣	٢٧	**٠,٦٨٢	٢٦
**٠,٥٧٤	٣٥	**٠,٣١٩	٣٤	**٠,٥٦٧	٣٣	**٠,٥١٦	٣٢	**٠,٦٧٥	٣١
**٠,٤٠٦	٤٠	**٠,٤٩٦	٣٩	**٠,٦٢٩	٣٨	**٠,٦٣١	٣٧	**٠,٦١٩	٣٦
				**٠,٦٦٥	٤٣	**٠,٤٩٥	٤٢	**٠,٣٩٨	٤١

د/ حنان حسين محمود

المرونة الفكرية		تقبل المسؤولية الشخصية		الاتزان الانفعالي		الثقة بالنفس		التفاؤل والتوقعات الايجابية	
				**٠,٥٦٧	٤٦	**٠,٥٧٩	٤٥	**٠,٥٤٨	٤٤
						**٠,٤٨٤	٤٨	**٠,٥٤٧	٤٧
						**٠,٥٥٨	٥٠	**٠,٣٦٠	٤٩

** دالة عند مستوى ٠,٠١

• دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٠٦ الي ٠,٧٧٣) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) . كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد الخمسة (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الثقة بالنفس-الاتزان الانفعالي-تقبل المسؤولية الشخصية-المرونة الفكرية) والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح قيم معامل الارتباط .

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	التفاؤل والتوقعات الايجابية.	٠,٥٧٩	٠,٠١
٢	الثقة بالنفس.	٠,٦٣٤	٠,٠١
٣	الاتزان الانفعالي.	٠,٤٧٧	٠,٠١
٤	تقبل المسؤولية الشخصية.	٠,٣٩٥	٠,٠١
٥	المرونة الفكرية.	٠,٤٣٠	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٩٥ الي ٠,٦٣٤) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

-صدق المقياس:

١-الصدق التمييزي : تم حساب صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام طريقة المقارنات الطرفية لمعرفة الصدق التمييزي والقدرة التمييزية للمقياس حيث تمت مقارنة متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى ٣٠% وأقل ٣٠% من الطالبات في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح صدق المقارنات الطرفية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي.

جدول (٤) يوضح الصدق التمييزي للأبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	أقل ٣٠% ن = ٣٠		أعلى ٣٠% ن = ٣٠		أبعاد التفكير الإيجابي
			ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠١	١٣,٤٢	٥٨	٢,٤٢	٥٥,٠٠٠	٦,١٤	٣٨,٨٣٣	التفاؤل والتوقعات الايجابية.
٠,٠٠٠١	١٦,٤٤	٥٨	٣,٥٧	٤٦,٨٦٧	٢,٧٢	٣٣,٣٦٧	الثقة بالنفس.
٠,٠٠٠١	١٦,٢٤	٥٨	٢,١٨	٣٧,٩٣٣	٣,٩٥	٢٤,٥٦٦	الاتزان الانفعالي.
٠,٠٠٠١	١٧,٢٨	٥٨	٢,١٣	٣٤,٢٠٠	١,٨٩	٢٥,٢٣٣	تقبل المسؤولية الشخصية.
٠,٠٠٠١	١٦,٢٩	٥٨	١,٩٩	٣١,٧٠٠	٢,٦٣	٢١,٩٠٠	المرونة الفكرية.
٠,٠٠٠١	١٤,٢٦	٥٨	٧,٩٥	١٩٥,٣٠٠	١٤,٠٢	٣٣٣ ١٥٣	الدرجة الكلية

- يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع قيم "ت" للمقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي والأبعاد الفرعية دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز الجوهرى بين المجموعتين، ويمكن اعتبار هذا أحد المؤشرات الدالة على صدق المقياس.

٢- صدق المحك: حيث تم حساب معامل الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية وبين استبيان الافكار اللاشعورية الايجابية الذى أعده

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

(Ingram & Wisnicki, 2005) وقام تعريبه مهاب الوقاد (٢٠١٢) وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات الطالبات علي المقياسين (٠,٦٣١) وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل علي صدق المقياس ومناسبته لما وضع لقياسه. (ج) ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا كرو نباخ لبنود كل بُعد على حده، وكذلك للمقياس ككل، والجدول التالي يوضح قيم معامل ألفا لكل بُعد على حده والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) يوضح قيم معامل ألفا لكل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	البعد	معامل ألفا
١	التفاؤل والتوقعات الايجابية	٠,٨٨١
٢	الثقة بالنفس.	٠,٧٥١
٣	الاتزان الانفعالي.	٠,٧٧١
٤	تقبل المسؤولية الشخصية.	٠,٦٠٩
٦	المرونة الفكرية	٠,٦٣٠
٧	المقياس ككل	٠,٨٤٠

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا مرتفعة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية ، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. كما تم حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية وتم تصحيح المعاملات باستخدام معادلة سيبرمان براون وقد كانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٩٠) وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

٣- مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للطلاب.

Multidimensional Students 'Life Satisfaction Scale.

قام بأعداد النسخة الاصلية من المقياس Huebner(1994) وتضمن المقياس في صورته الاصلية ٤٠ فقرة موزعين كما يلي: (٧) فقرات تقيس الرضا عن الاسرة

و (٩) فقرات تقيس الرضا عن الاصدقاء، و (٨) فقرات تقيس الرضا عن المدرسة، (٩) فقرات تقيس الرضا عن البيئة، و(٧) فقرات تقيس الرضا عن الذات ويتم الاستجابة علي كل فقرة باختيار احد البدائل الست التالية أوافق بشدة (٦)، أوافق الي حد ما (٥)، أوافق قليلا(٤)، غير موافق قليلا (٣)، غير موافق الي حد ما (٢)، غير موافق بشدة (١). وذلك في حالة العبارات الايجابية والعكس في حالة العبارات السلبية وتدل الدرجة المرتفعة علي البعد علي درجة عالية من الرضا وقد أعدت الصورة الاصلية للمقياس لتناسب مرحلة التعليم ما قبل الجامعي حيث أنها تصلح للتطبيق علي الأفراد من سن (٨-١٨ سنة) واستخدم معدو المقياس طريقة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من البنية العاملية للمقياس، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقتي اعادة التطبيق بفواصل زمني أربعة أسابيع وقد تراوح معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة من (٠,٧٠ - ٠,٨٦) كما تم حساب ثبات الاختبار باستخدام معامل الفا كرونباخ وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (٧٠ - ٩٠) وهي معاملات ثبات جيدة. (Huebner,2001,3-5) وقد شهدت السنوات الاخيرة اهتمام متزايد بالنظرة التعددية للرضا عن الحياة التي طرحها Huebner et al. (1994) وقد انعكس هذا الامر علي الانتشار الواسع للمقياس وقد قامت بعض الدراسات مثل دراسة (Schnettler et al . (2015 بتعديل المقياس حتى يتناسب مع المرحلة الجامعية وقد تم تقنين المقياس علي عينة من طلاب الجامعة حيث تم التحقق من الصدق العاملي للمقياس باستخدام طريقة المكونات الرئيسية، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل الفا كرو نباخ وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (٧١ - ٩١). (Schnettler et al . ,2015,2758)

ومن الدراسات التي طبقت هذا المقياس واعادة تفنيده علي طلاب الجامعة دراسة ميخائيل (٢٠١٣) حيث تم التحقق من صدق وثبات المقياس علي عنتين (عينة سورية -عينة بريطانية) من طلاب الجامعة وقد تراوحت معاملات الاتساق

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

الداخلي للعينة السورية من (٠,٢٨ - ٠,٧٧) وللعينة البريطانية من (٠,٢٨ - ٠,٨٩) ، كما تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرو نباخ وقد تراوح ما بين (٠,٧٠ - ٠,٨٩) للعينة السورية ، ما بين (٠,٧٢ - ٠,٨٩) للعينة البريطانية . (مطانيوس ميخائيل، ٢٠١٣، ١٠٩)

وقد استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية النسخة المعدلة من المقياس لأنها تناسب المرحلة الجامعية وقامت الباحثة بتعريب وتقنين الأداة، وعرضها علي متخصصين في اللغة الانجليزية ثم تم التحقق من صدق وثبات المقياس وفق الخطوات التالية:
(١) الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط .

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الذات		الرضا عن البيئة		الرضا عن الجامعة		الرضا عن الاصدقاء		الرضا عن الاسرة	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠,٦٨٣	٣٤	**٠,٦٨٨	٢٥	**٠,٨١١	١٧	**٠,٦٤٦	٨	**٠,٨١٢	١
**٠,٧١٨	٣٥	**٠,٤٨٦	٢٦	**٠,٧٨٥	١٨	**٠,٣٨٦	٩	**٠,٧٨٧	٢
**٠,٧٨٠	٣٦	**٠,٧٥١	٢٧	**٠,٨٥٤	١٩	**٠,٥٣٢	١٠	**٠,٦٧٨	٣
**٠,٧٧١	٣٧	**٠,٥٨٠	٢٨	**٠,٧٣٢	٢٠	**٠,٤٣٨	١١	**٠,٧٧٧	٤
**٠,٦٠٨	٣٨	**٠,٦١٥	٢٩	**٠,٥٦١	٢١	**٠,٦٩٨	١٢	**٠,٦٦٢	٥
**٠,٣٤٨	٣٩	**٠,٦٣٧	٣٠	**٠,٦٩١	٢٢	**٠,٤١٧	١٣	**٠,٧٨٥	٦
**٠,٦٨٠	٤٠	**٠,٣٥٢	٣١	**٠,٣٨٢	٢٣	**٠,٧٠٧	١٤	**٠,٥٨٤	٧
		**٠,٦١٨	٣٢	**٠,٥٧٥	٢٤	**٠,٥٢٦	١٥		
		**٠,٦٢٢	٣٣			**٠,٦٧٨	١٦		

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٣٤٨) الي (٠,٨٥٤) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) . كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد الخمسة (الرضا عن الاسرة -الرضا عن الاصدقاء- الرضا عن الجامعة - الرضا عن البيئة - الرضا عن الذات) والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح قيم معامل الارتباط .

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية

لمقياس الرضا عن الحياة

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الرضا عن الاسرة	٠,٦٢١	٠,٠١
٢	الرضا عن الاصدقاء	٠,٧١١	٠,٠١
٣	الرضا عن الجامعة	٠,٤١٢	٠,٠١
٤	الرضا عن البيئة	٠,٨٠٦	٠,٠١
٥	الرضا عن الذات	٠,٦٣٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٤١٢) الي (٠,٨٠٦) وجميعها دالة عند مستوى(٠,٠١) مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

(ب) صدق المقياس:

١-الصدق التمييزي: تم حساب صدق المقياس في الدراسة الحالية باستخدام طريقة المقارنات الطرفية لمعرفة الصدق التمييزي والقدرة التمييزية للمقياس حيث تمت مقارنة متوسطات درجات التي حصل عليها أعلى ٣٠% وأقل ٣٠% من الطالبات

في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح صدق المقارنات الطرفية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية .

جدول (٨) يوضح الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	أقل ٣٠% ن = ٣٠		أعلى ٣٠% ن = ٣٠		أبعاد مقياس الرضا عن الحياة
			ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠١	١٣,٧٦	٥٨	٠,٦٨١	٤١,٤٦٧	٤,٥٤٠	٢٩,٩٣٣	الرضا عن الأسرة.
٠,٠٠٠١	١٥,٦٨	٥٨	١,٦٥٠	٤٩,٩٦٧	٤,١٥٣	٣٧,١٦٧	الرضا عن الاصدقاء.
٠,٠٠٠١	١٧,٧٠	٥٨	٣,٠١٤	٤١,٥٣٣	٤,٤٣٧	٢٤,٢٠٠	الرضا عن الجامعة.
٠,٠٠٠١	٢٢,١٨	٥٨	٣,٢٠٩	٤٨,٦٦٧	٣,٥٧٤	٢٨,٦٦٧	الرضا عن البيئة.
٠,٠٠٠١	١٥,١٣	٥٨	١,١٨٩	٤٠,٣٦٧	٤,٢٩١	٢٨,٠٦٧	الرضا عن الذات
٠,٠٠٠١	١٤,٤٦	٥٨	٩,٣٧٢	٢١٢,٤٠٠	١٧,٠٨٧	٩٦٧ ١٦٠	الدرجة الكلية

- يتضح من الجدول رقم (٨) أن جميع قيم " ت " للمقارنة الطرفية لمقياس الرضا عن الحياة والأبعاد الفرعية دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١ ، مما يشير إلى قدرة المقياس

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

على التمييز الجوهرى بين المجموعتين، ويمكن اعتبار هذا أحد المؤشرات الدالة على صدق المقياس.

٢- صدق المحك: كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات (ن=١٠٠) على المقياس الحالي ومقياس الرضا عن الحياة اعداد (Diener et al. (1985) وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦٨) وهو معامل ارتباط دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس ومناسبته لما وضع لقياسه.

(ج) ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا كرو نباخ لينود كل بُعد على حده، وكذلك للمقياس ككل، والجدول التالي يوضح قيم معامل ألفا لكل بُعد على حده والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) يوضح قيم معامل ألفا لكل بُعد والدرجة الكلية لمقياس

الرضا عن الحياة

م	البعد	معامل ألفا
١	الرضا عن الاسرة.	٠,٨٥٣
٢	الرضا عن الاصدقاء.	٠,٧٢٦
٣	الرضا عن الجامعة .	٠,٨٤٧
٤	الرضا عن البيئة.	٠,٧٦٩
٦	الرضا عن الذات.	٠,٨٤١
٧	المقياس ككل	٠,٨٩٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل ألفا مرتفعة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. كما تم حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية وتم تصحيح المعاملات باستخدام معادلة سبيرمان براون وقد كانت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٢١) وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

خطوات الدراسة التجريبية: بعد إعداد الإطار النظري واستعراض البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة وإجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الأدوات، واختيار عينة الدراسة الأساسية من الطالبات الاتي حصلن علي درجات منخفضة في مقياس التفكير الايجابي ومقياس الرضا عن الحياة سارت خطوات الدراسة على النحو التالي:

١- التأكد من ملائمة الأنشطة والمواقف المتضمنة في البرنامج وذلك من خلال عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين وتعديل البرنامج في ضوء اراء السادة المحكمين واعداد الصورة النهائية للبرنامج.

٢- إجراء القياس القبلي على أفراد العينة التجريبية.

٣- تنفيذ جلسات البرنامج مع أفراد العينة التجريبية و استغرق تنفيذ البرنامج شهرين بواقع جلستين في الأسبوع

٤- إجراء القياس البعدي على أفراد العينة التجريبية.

٥- إجراء القياس التتبعي على أفراد العينة التجريبية بعد انتهاء البرنامج بشهرين.

-نتائج الدراسة وتفسيرها: نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين، كما تم حساب حجم التأثير (d) لعينتين مرتبطتين. والجدول رقم (١٠) يوضح نتائج هذا الفرض.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

جدول (١٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي (ن=٣٠)

أبعاد التفكير الإيجابي	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T-	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
التفاؤل والتوقعات الايجابية.	٤٣,٢٦٦	٤,٣٥٤	٤٦,٧٠٠	٤,٥٩٤	٩,٥٩٦	٠,٠١	٠,٧٤ متوسط
الثقة بالنفس.	٣٧,٥٦٦	٥,٣٣٤	٤١,٦٣٣	٦,٤٢٤	٩,٠٩٧	٠,٠١	٠,٦٢ متوسط
الاتزان الانفعالي.	٣١,٠٣٣	٥,٥٤٢	٣٤,٤٦٦	٥,٤٨٢	٧,٦٩١	٠,٠١	٠,٦٣ متوسط

د/ حنان حسين محمود

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة T-	القياس البعدي		القياس القبلي		أبعاد التفكير الإيجابي
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
كبير ٠,٩٦	٠,٠١	٧,٧٦١	٣,٧٩٩	٣٢,١٠٠	٣,٦٨٣	٢٨,٥٠٠	تقبل المسؤولية الشخصية
كبير ٠,٩٢	٠,٠١	١٣,٥٠٥	٤,٠٠٩	٣١,١٦٦	٣,٦٨٣	٢٧,٥٣٣	المرونة الفكرية
كبير ٠,٨٧	٠,٠١	٨,٤٥٩	١٥,٤٧٥	١٨١,٥٠٠	١٤,٢٦٣	١٦٨,٢٦٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي وهي (التفاؤل والتوقعات الايجابية- الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية) والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. وكما أن حجم تأثير البرنامج علي أبعاد (تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية) والدرجة الكلية للمقياس كبير ينما، كان حجم تأثير البرنامج علي (التفاؤل والتوقعات الايجابية- الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي) متوسط مما يدل علي احراز الطالبات تقدم ملحوظ في التفكير الايجابي و يعطي مؤشرا علي فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة.

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥) والتي أكدت أن التدريب علي بعض مهارات التفكير الايجابي وهي (الحديث الايجابي مع الذات - التخيل) يلعب دوراً فعالاً في تنمية التفاؤل والثقة بالنفس والمرونة الفكرية، كما تتفق مع ما أشار اليه (Khanbani, 2016) من أن مهارات التفكير الايجابي هي بلا شك واحدة من أفضل العمليات التي تستخدم للوصول الي احداث تغيرات ملحوظة في الشخصية. (Ghanavati et al., 2016, 9)

وترجع الباحثة الاثر الإيجابي للبرنامج الي عدة أسباب هي:

- أن الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج جذبت أتبناه الطالبات وأثارت دافعيتهن وذلك بسبب تعددها وتنوعها كما أتاحت الانشطة الفردية والجماعية المتضمنة في البرنامج للطالبات فرصة للمناقشة وتبادل الآراء وجعلتھن أكثر دافعية للمشاركة.

- تدريب الطالبات علي فنية الحديث الايجابي مع الذات ساعدهن علي احلال العبارات الذاتية الايجابية البناءة محل العبارات السلبية المحبطة مما جعلهن ينظرن الي المستقبل نظرة أكثر تفاؤلاً وقلل شعورهن بالإحباط والتشاؤم مما جعل لديهن مشاعر أكثر ايجابية نحو ذواتهن وعزز ثقتهن بأنفسهن وأصبحن اكثر تحكماً في انفعالتهن وهذا

يتفق مع ما أشارت اليه (كريمان بدير، ٢٠٠٦، ٣٩) من أن استخدام الحديث الذاتي الايجابي يساعد علي زيادة ثقة الطلاب بأنفسهن ويجعل الطالبات ينظرن الي المستقبل نظرة أكثر تفاؤلاً. كما يتفق ايضا مع ما أشار اليه (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٩، ٧٦-٧٧) من أن الحديث الايجابي الذاتي والتوقع الايجابي تعبر من أهم الاستراتيجيات التي تستخدم لتعليم التفاؤل.

- تدريب الطالبات علي فنية إعادة البناء المعرفي ساعدت الطالبات علي التخلص من الافكار السلبية والتشاؤمية اللاعقلانية واحلال الافكار الايجابية محل الافكار السلبية التشاؤمية مما اسهم في إعادة تعريف الطالبات لأنفسهن بشكل ايجابي وأدى الي زيادة ثقتهن بأنفسهن.

- وترى الباحثة أن تدريب الطالبات علي التخيل من خلال طرح بعض الاسئلة التخيلية في البرنامج قد ساعد تنمية سمة المرونة الفكرية لديهن. حيث يشير (شاكر عبد الحميد وعبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٠، ١٢٦) الي أن التخيل هو إحدى العمليات النفسية الاساسية التي يلجأ اليها الانسان في سعيه نحو إنتاج الافكار والتصورات والخبرات غير المألوفة كما أن استخدام أسلوب العصف الذهني خلال جلسات البرنامج ساعد علي تنمية المرونة الفكرية لدى الطالبات حيث يشير (رشيد النوري، ٢٠٠٩، ٢١) الي أن العصف الذهني يساعد الطلاب علي انتاج عدد كبير من الافكار المتعددة والمتنوعة مما يجعلهم أكثر تقبل للتبوع والاختلاف مما ينتج عنه كسر الجمود الذهني وزيادة المرونة الفكرية، كما ساعدت فنية لعب الدور في تحسين المرونة الفكرية حيث يشير (جابر عبد الحميد وآخرون، ٢٠١٥، ٣٥) الي أن هذه الفنية تتيح الفرصة لانتقال الملائم من وضع الي آخر بسرعة وعدم تصلب أو عدم تثبث بوجهة نظر واحدة.

كما ترجع الباحثة هذا الاثر الإيجابي للبرنامج الي استخدام العديد من الفنيات مثل المناقشة الجماعية والتي أشار (رشيد النوري، ٢٠٠٩، ١٥٠) الي أن من أهم مزاياها هي أنها تعود المتعلم علي تحمل المسؤولية، ويضيف (أحمد حمزة، ٢٠٠١، ١١١) أن المناقشة الجماعية تؤدي الي رفع ثقة الطلاب بأنفسهن عندما يشعرون أن الآخرين

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

يطلبون رأيهم ومشورتهم كما أنها تساعد علي التفكير الموضوعي في المشكلات وتبادل المعلومات والخبرات والشعور بالأمن، كما أن استخدام فنية النمذجة قد ساعدت علي اكساب الطالبات العديد من السلوكيات المرغوبة مثل التفاؤل والتحكم في الانفعالات وتقبل المسؤولية الشخصية حيث يشير (محمود العقل، ٣١٤، ٢٠٠٠) الي أن أسلوب النمذجة يستخدم في بناء السلوكيات المرغوبة وتعديل السلوكيات غير المرغوبة، وكذلك اسهمت فنية التعزيز الايجابي في تدعيم هذه السلوكيات المرغوبة لدي الطالبات، كما اتاحة الانشطة المنزلية فرصة أكبر للطالبات لتنمية تحمل المسؤولية الشخصية اتجاه ما يقمن به من مهام بمفردهم دون الاعتماد علي الاخرين.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين الجدول ، كما تم حساب حجم التأثير (d) لعينتين مرتبطتين والجدول رقم (١١) يوضح نتائج هذا الفرض .

جدول (١١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة (ن=٣٠)

أبعاد الرضا عن الحياة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T-	مستوى الدلالة	حجم التأثير
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الرضا عن الأسرة.	٣٢,٩٦٦	٥,٧٦٢	٣٧,٣٠٠	٤,٦٧٧	٨,١٧١	٠,٠١	٠,٨ كبير
الرضا عن الاصدقاء.	٣٩,٠٦٦	٦,٧٢٥	٤٢,٩٦٦	٦,٩٥٠	٧,٥٠٩	٠,٠١	٠,٦ متوسط
الرضا عن الجامعة.	٢٩,٨٦٦	٦,٨٩١	٣٤,٥٠٠	٥,٧٧٥	٩,٨٩٠	٠,٠١	٠,٧ متوسط
الرضا عن البيئة.	٣١,٥٣٣	٥,٤٦٩	٣٥,٧٦٦	٥,٣٧٣	٦,٦٠٥	٠,٠١	٠,٨ كبير
الرضا عن الذات.	٣١,١٦٦	٥,٩٨٣	٣٥,٧٣٣	٥,٩١٢	٧,٦٥٨	٠,٠١	٠,٨ كبير
الدرجة الكلية.	١٦٤,٥٠٠	١٥٠,٠٦٧	١٨٦,٢٠٠	١٢٠,٥٤٨	١١,٣٢٥	٠,٠١	١,٥٢ كبير

يتضح من الجدول السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة وهي (الرضا عن الأسرة - الرضا عن الاصدقاء - الرضا عن الجامعة - الرضا عن البيئة - والرضا عن الذات) والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. وكما أن حجم تأثير البرنامج علي أبعاد (الرضا عن الأسرة- الرضا عن البيئة - الرضا عن الذات) والدرجة الكلية للمقياس كبير، بينما كان حجم تأثير البرنامج علي (الرضا عن الاصدقاء-الرضا عن الجامعة) متوسط مما يدل علي احراز الطالبات تقدم ملحوظ في الرضا عن الحياة و يعطي مؤشراً علي فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (Ghanavati et al. 2016) والتي أوضحت أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي يسهم في تحسين بعدين من أبعاد الرضا عن الحياة شملتهم الدراسة وهما بعدي (الرضا عن الذات - الرضا عن البيئة). كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دعاء أبراهيم (٢٠١٧) والتي أوضحت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة. وترجع الباحثة ذلك الاثر الايجابي للبرنامج في تحسين الرضا عن الحياة الي ما اشار اليه (Seligman, 2006, 82) من أن التدريب علي التفاؤل يقلل من علامات الاكتئاب، ويضيف (Reeve, 2012) أن التفاؤل يخلق لدى الفرد احساسا بالأمل ودافع لدى الاطفال والمراهقين بأن مستقبلهم سيكون أفضل مما يجعلهم يتوقعوا أحداث ايجابية في المستقبل مثل زياد النجاح التعليمي وتحسين العلاقات مع الاخرين. وترى الباحثة ان ذلك قد يجعلهم أكثر رضا عن الحياة. كما يشير (Zhang et al. 2013) الي أن التفكير الايجابي يؤدي الي الرفاهية النفسية وأن توجيه التفكير الإيجابي وخاصة لدى الاطفال والمراهقين يساعد علي تحسين علاقة الفرد مع ذاته ومع الاخرين والعالم ويزيد من احترام الفرد لذاته و يجعله اكثر توقع للنجاح الاكاديمي (10, 2016, et al., Ghanavati) مما قد يؤدي الي شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن الاخرين والجامعة والبيئة من حوله.

وترجع الباحثة التأثير الايجابي للبرنامج في تحسين الرضا عن الحياة الي أن البرنامج قد ركز وبشكل اساسي علي تنمية أبعاد التفكير الايجابي والتي أوضحت نتائج الدراسات السابقة أن لها تأثير في مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد مثل التفاؤل والتوقعات الايجابية حيث اشارت نتائج دراسة سوزان بسيوني (٢٠١١) ونتائج دراسة (Unüvar et al. 2012) الي وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة أي انه كلما زاد التفاؤل لدى الافراد زاد الرضا عن الحياة لديهم، و بعد الثقة بالنفس والتي أوضحت نتائج دراسة أمل الشريدة (٢٠١٦) أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن

الحياة من خلال الثقة بالنفس، وبعد الاتزان الانفعالي والتي أوضحت نتائج دراسة Jansi & Anbazhagan (2017) ودراسة علاء شعراوي (١٩٩٩) أن الأفراد اللذين يتسمون بالاتزان الانفعالي أكثر رضا عن الحياة وأن هناك ارتباط موجب بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة أي انه كلما زاد الاتزان الانفعالي تحسن مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس التفكير الإيجابي باستخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين ، الجدول رقم (١٢) يوضح نتائج هذا الفرض .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي(ن=٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة T-	القياس التتبعي		القياس البعدي		أبعاد التفكير الإيجابي
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	١,٢٢	٤,٥٣١	٤٦,٤٣٣	٤,٥٩٤	٤٦,٧٠٠	التفاؤل والتوقعات الإيجابية.
غير دالة	٠,٦٢٦	٦,٤٦٨	٤١,٥٦٦	٦,٤٢٤	٤١,٦٣٣	الثقة بالنفس.
غير دالة	٠,٧٦٩	٥,٦٢٩	٣٤,٣٦٧	٥,٤٨٢	٣٤,٤٦٦	الاتزان الانفعالي.
غير دالة	٠,٨٩١	٣,٦٨١	٣١,٩٦٧	٣,٧٩٩	٣٢,١٠٠	تقبل المسؤولية الشخصية.
غير دالة	١,٢٤٥	٤,٠٢٥	٣٠,٧٣٣	٤,٠٠٩	٣١,١٦٦	المرونة الفكرية.
غير دالة	١,١٩٥	١٤,٧٣٢	١٨٠,٩٠٠	١٥,٤٧٥	١٨١,٥٠٠	الدرجة الكلية.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

- يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في جميع أبعاد التفكير الإيجابي (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الثقة بالنفس -اللاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية - المرونة الفكرية) والدرجة الكلية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء استمرارية فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي حيث أن أفراد العينة قد حافظوا إلى حد كبير على المستوى الذي وصلوا إليه بعد انتهاء فترة البرنامج بشهرين ويمكن إرجاع هذا التأثير الإيجابي للبرنامج إلى تركيزه علي تنمية بعض الجوانب المعرفية والوجدانية في الشخصية حيث يشير (Scheier & Carver (1993) الي أن التفكير الإيجابي يمثل إحدى العمليات المعرفية والوجدانية التي تشكل جانباً راقياً في الشخصية كما ترجع الباحثة استمرارية فاعلية البرنامج الي زيادة استبصار الطالبات بدور الافكار والمشاعر في السلوك حيث يشير (محمد السعيد، ٩٠، ٢٠١٤) الي أن الانفعالات الايجابية توسع منظور الرؤية وتدفع البشر اتجاه التفكير والتصرفات الايجابية، وكذلك يمكن عزو استمرارية فعالية البرنامج الي تنوع وتعدد الفنيات المستخدمة في البرنامج والتي أكدت نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Ghanavati et al . (2016) ودراسة جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٥) ودراسة علا عبد الرحمن (٢٠١٣) فعاليتها في تنمية التفكير الايجابي حيث انها تسمح للطالبات بالسيطرة علي أفكارهن والتحكم في انفعالاتهن ومقاومة الافكار والمشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر ايجابية مثل فنية حديث الذات الإيجابي، وفنية إعادة البناء المعرفي وفنية التخيل كما أعتمد البرنامج علي بعض الفنيات التي تساعد الطالبات علي اكتساب السلوكيات الايجابية مثل فنية النمذجة، وفنية التعزيز الإيجابي التي تساعد علي ترسيخ هذه السلوكيات لدي الطالبات، كما ساعدت استخدام فنية الواجبات المنزلية الطالبات علي تطبيق ما تعلموه من مهارات وخبرات في مواقف

الحياة اليومية (محمد الحبشي، ٢٠٠٦، ١٠٦، ٢٠٠٦) الامر زاد من فعالية البرنامج واستمرار تأثيره.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مترابطتين الجدول رقم (١٣) يوضح نتائج هذا الفرض. جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة (ن=٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة T-	القياس التتبعي		القياس البعدي		أبعاد الرضا عن الحياة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	١,٠٣٤	٤,٩٩٢	٣٧,٠٣٣	٤,٦٧٧	٣٧,٣٠٠	الرضا عن الاسرة.
غير دالة	٠,٦٢٠	٦,٧٦١	٤٢,٧٣٣	٦,٩٥٠	٤٢,٩٦٦	الرضا عن الاصدقاء.
غير دالة	١,١٨٨	٥,٥٠٥	٣٣,٩٦٦	٥,٧٧٥	٣٤,٥٠٠	الرضا عن الجامعة.
غير دالة	١,١٤٠	٥,٢١٠	٣٥,٤٦٦	٥,٣٧٣	٣٥,٧٦٦	الرضا عن البيئة.
غير دالة	٠,٥٧٥	٥,٤٤٩	٣٥,٥٦٦	٥,٩١٢	٣٥,٧٣٣	الرضا عن الذات.
غير دالة	١,٢٠١	١٢,٨٢٨	١٨٥,٩٠٠	١٢,٥٤٨	١٨٦,٢٠٠	الدرجة الكلية.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

- يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في جميع أبعاد الرضا عن الحياة وهي (الرضا عن الأسرة- الرضا عن الاصدقاء- الرضا عن الجامعة- الرضا عن البيئة- الرضا عن الذات) والدرجة الكلية. مما يوضح استمرارية فعالية البرنامج في تنمية الرضا عن الحياة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المنظومة الايجابية التي تكون منها ابعاد التفكير الإيجابي وهي (التفاؤل والتوقعات الايجابية -الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي -تقبل المسؤولية الشخصية -المرونة الفكرية) فالتفاؤل يجعل الطالبة تضع لنفسها العديد من التوقعات الايجابية مثل النجاح التعليمي والمهني وتحسين العلاقات مع الاخرين، كما يساعد علي تقليل المشاعر السلبية وتبني مشاعر أكثر ايجابية، مما يجعل الطالبة أكثر قدرة علي التحكم في انفعالاتها كما أن الثقة بالنفس تساعد الطالبة علي الوقوف علي الجوانب الايجابية في شخصيتها مما يجعلها أكثر قدرة علي مواجهة المشكلات وأكثر تقبل للمسؤولية الشخصية في تحقيق أهدافها المستقبلية، كما تساعد المرونة الفكرية الطالبة علي التعامل مع السياقات المختلفة في البيئة. وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسة كل من نتائج دراسة (2016) et al. Ghanavati والتي أوضحت أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي يسهم في تحسين شعور الافراد بالرضا عن الحياة كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دعاء أبراهيم (٢٠١٧) ودراسة (2012) Wong والتي أوضحت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الدراسة الحالية بما يلي:
- تبصير الاباء والمعلمين بأهمية التفكير الإيجابي ودوره في تحسين الشعور بالرضا عن الحياة لدى الطلاب .

- عقد برامج تدريبية للاختصاصيين الاجتماعيين والنفسين عن استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الايجابي للطلاب في المراحل العمرية المختلفة .
- أن تحتوى المناهج الدراسية المقدمة في المدارس علي أنشطة يمكن من خلالها تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي مثل حديث الذات الايجابي و التخيل والتوقع الايجابي .
- الاهتمام بتوجيه التفكير الإيجابي لدى الاطفال والمراهقين حيث أنه يساعد علي تحسين علاقة الفرد مع ذاته ومع الاخرين والعالم من حوله .
- الاهتمام بتدريب المعلمات والمعلمين علي استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الإيجابي وذلك من خلال دراستهم لمادة تنمية مهارات التفكير خاصة في كلية التربية ورياض الاطفال.
- البحوث المقترحة : تقترح إجراء البحوث التالية استكمالاً للدراسة الحالية .
- فعالية برنامج تدريبي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض سمات الشخصية الايجابية .
- فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي واثرة علي الرضا عن الحياة لدى الاطفال والمراهقين.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من التوافق النفس ومهارة حل المشكلات لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- إبراهيم، أماني سعيدة (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات لمضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسمايلية، ٤، ١٠٥-١٦٩.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي، القاهرة: دار الكتب.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية والعربية، العدد ٣٤.
- أنتوني، روبرت (٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي: وصفة حكيمة وعملية من أجل تحقيق النتائج التي تريدها. الرياض: مكتبة جرير.
- البحيري، محمد رزق (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بالاعتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكيا. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥ (٨٧)، ٣٨٣-٤٣٨.
- بدير، كريم محمد (٢٠٠٦). التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم: رؤى نفسية وتربوية معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
- بسيوني، سوزان صدقة (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٨، ٦٨-١١٤.
- البكر، رشيد النوري (٢٠٠٩). تنمية التفكير من خلال المنهج المدرسي. الرياض: مكتبة الرشد.
- التوني، سهير محمد (٢٠١٠). تنمية الثقة بالنفس باستخدام فنيات من البرمجة اللغوية والعصبية والعلاج المعرفي السلوكي لعلاج الاطفال المتعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم، جامعة عين شمس.

- الحبشي، محمد (٢٠٠٦). أثر استخدام بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في تحسين الكفاءة الذاتية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية "دراسة تجريبية"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة المنصورة.
- حمزة، أحمد عبد الكريم (٢٠٠١). فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف العنف لدى عينة من المراهقين الذكور من طلاب الثانوي العام . رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية البنات، جامعة عين شمس.
- الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية .ليبيا: المكتبة الجامعية الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الخطيب، صالح أحمد(٢٠٠٣). الارشاد النفسي في المدرسة. العين :دار الكتاب الجامعي.
- الدسوقي، مجدى محمد (٢٠٠٨). دراسات في الصحة النفسية .القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- رضوان، شعبان جاد الله ، هريدي، عادل محمد (٢٠٠١).العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة مجلة علم النفس ، ٥٨،٧٢-١٠٥.
- ريان، محمود اسماعيل (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة . رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- الرقب، توفيق زايد (٢٠٠٦). درجة فهم عمداء كليات الجامعة الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار. الجامعة الأردنية-كلية الدراسات العليا
- زيتون، حسن حسين (٢٠٠٨). تنمية مهارات التفكير: رؤية اشراقية في تطوير الذات. الرياض: الدار الصولتية للنشر والتوزيع .
- السلاموني، سهام أحمد (٢٠١٤). "فعالية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الايجابي لدي أمهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة. مجلة علوم تربوية واجتماعية، ٢٠، (٢)، ٢٤٧-٢٨٣.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

- سلجمان، مارتن (٢٠٠٩). *تفاوض الاطفال* - تعريب الفرحتي السيد محمود . القاهرة : المكتبة العصرية للنشر والتوزيع
- شراب، عبد الله عادل (٢٠١٣). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدي طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس .
- الشرفاوي، مصطفى خليل (١٩٨٣). *علم الصحة النفسية*. بيروت: دار النهضة العربية.
- الشريدة، أمل صالح (٢٠١٦). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة القصيم . *مجلة دراسات في التربية وعلم النفس*، ٢٨١، ٧٦-٣٠٢.
- الشعراوي، صالح فؤاد (٢٠٠٣). فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ١٦، ١-٣٤.
- الشعراوي، علاء محمود (١٩٩٩). سمات الشخصية والدافع للإنجاز وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية . *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*، مصر، ٤١، ١٤٨-١٩٦.
- شقورة، يحيى عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- عبد الحميد، جابر، العدلان ، أسماء، السيد ، منى (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم علي مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاوض والمرونة الفكرية لدي تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية* ، ٢، (٢)، ٣٩-١.
- عبد الحميد، شاكر، خليفة، عبد اللطيف (٢٠٠٠). *دراسات في حب الاستطلاع والابداع والخيال*. القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والنشأوم*. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

- عبد الغني، أمل محمود (٢٠٠٣). الشخصية الايجابية المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عبد الفتاح، كاميليا (١٩٨٤). مستوى الطموح . ط١، بيروت: دار النهضة العربية .
- عبد اللاه، دعاء ابراهيم (٢٠١٧). التفكير الايجابي وعلاقته بكل من الكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عثمان، سيد أحمد (١٩٩٦). التحليل الاخلاقي للمسئولية الاجتماعية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- عقل، محمود عطا (٢٠٠٠). الارشاد النفسي والتربوي، الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- العمري، حافظ (٢٠١٤). التفكير الايجابي ومصادر التأثير. مجلة مسارات معرفية، العدد (٤)، ٢٨-١٩.
- العنزي، فريح عويد (٢٠٠١). المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عاملية . مجلة العلوم الاجتماعية ، ٢٩ (٣)، ٤٧-٧٧ .
- عيد، محمد ابراهيم (٢٠٠١). الخصائص الايجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس .
- الغامدي، صالح يحي (٢٠٠٩). اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة دكتوراه غير منشورة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- الغرايبة، سالم علي (٢٠٠٨) مهارات التفكير وأساليب التعلم. الرياض: دار الزهراء.
- فنترلا، سكوت دبليو (٢٠٠٣). قوة التفكير الايجابي في الاعمال (ترجمة ناوروز أسعد). الرياض: مكتبة العبيكان.
- قاسم، عبد المريد (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الايجابي في مصر- دراسة عاملية مجلة الدراسات النفسية . ١٩ (٤)، ٦٧٣-٦٨٣.
- القرشي، أمير ابراهيم (٢٠٠١). المناهج والمدخل الدرامي. القاهرة: عالم الكتب.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدي عينة من طالبات الجامعة

- القطان، سامية (١٩٨٦). مقياس الاتزان الانفعالي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد التاسع .
- قواسمة، أحمد يوسف، الفريح، عدنان (١٩٩٣). تطوير مقياس الثقة بالنفس . الاردن : جامعة اليرموك .
- محمد، علا عبد الرحمن (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الايجابي لدي معلمات رياض الاطفال وتأثيره علي جودة الحياة لديهن. مجلة العلوم التربوية، ١، ٤١-٥٩.
- ميخائيل، مطانيوس (٢٠١٣). الرضا عن الحياة لدي عينة من طلبة الجامعة في سورية وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١١ (١)، ٨٤-١٠٩.
- الوشلي، و داد أحمد (٢٠٠٧). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- الوقاد، مهاب محمد (٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الايجابي -السلبي لدي عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٣(٩٢)، ٢١٧-٢٤٦.

-Bourke, L., & Geldens, P.M. (2007). Subjective wellbeing and its meaning for young people in a rural Australian Center. *Social Indicators Research*, 82, 165-187. doi:10.1007/s11205-006-9031-0.

- Carmeli,A.(2006) . Self-Leadership Skills and Innovative Behavior at Work. *International Journal of Manpower*, 27(1),75-90.

-Deptula,D., Cohen ,R., Leslie,P.,& Sydney Ey .(2006).Excepting The best. The Relation Between Peer Optimism and Social Competence. *journal of Positive psychology*,1,3,130-141.

- Diener, E. (1984).Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*,95,542-575.

- Ghanavati,M.C., Khanbani,M., & Memarian,A.(2016). The Effectiveness of Five-Factor positive Thinking Skills on Students' Satisfaction of Life Environment, Self Satisfaction and Personal Self

Control. Paper Presented at Canadian Conference on Positive Psychology, June 15-17.

-Gilligan, T., & Huebner, S. (2002). Multidimensional Life Satisfaction Reports of Adolescents: A Multitrait - Multimethod Study. *Personality and Individual Differences*, 32, 1149-1155.

-Huebner, S. (2014) Manual for the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. University of South Carolina, Department of Psychology, Columbia, SC 29208.

-Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psycho Educational Assessment*, 16, 118-134. doi:10.1177/073428299801600202.

-Jansi, A.M., & Anbazhagan, A. (2017). The Relationship Between Big 5 Personality Traits and Life Satisfaction of Among NCC Women Students. *International Journal of Management*, 8(2), 106-111.

-Jung, J.Y., Oh, Y.H., Oh, S.K., Such, D.W., Shin, Y.C., & Kim, H.J. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 30, 48(3), 371-378.

-Neck, C.P., & Manz, C.C. (1992). Thought Self Leadership: the Influence of Self Talk and Mental Imagery on Performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 681-699.

-Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.

-Peterson, C. Ruch, W. Berman, U. Park, N. & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.

-Reeve, J.M. (2012). *Motivation and Emotion*. Tehran : yahya Seyed Mohammadi, Viayesh Publisher.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30.

- Schnettler, B., Orellana, L., Lobos, G., Miranda, H., Sepulveda, J., Etchebarne, S., Mora, M., Adasme-Berrios, C., & Grunert, K. G. (2015). Relationship between the domains of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutrición Hospitalaria journal*, 31(6):2752-2763.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة

- Seligman, M.E.P.(2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York :Vintage Books publish.
- The WHOQOL Group (1998). *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and General. Psychometric Properties. Social Science and Medicine*, 46, 12, 1569-1585.
- Unüvar,S., Avşaroğlu,S., Uslu,M., (2012). *An Evaluation of Optimism and Life Satisfaction of Undergraduate Students in the School of Tourism and Hotel Management. Asian Social Science*,8(12),140-147.
- Wong,S.(2012) .*Negative Thinking Versus positive Thinking in Singaporean Student Sample Relationship with Psychological Well-Bring and Psychological Maladjustment .Learning and Individual Different journal*,22(1),76-82.