

برنامج إرشادي انتقائي في تحسين بعض مهارات التفكير الإيجابي وأثره على السعادة النفسية لدى الطلاب المراهقين ذوي القلق المرتفع

إعداد

د/ هاني رمضان عزب علي رخا

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بالدقهلية - جامعة الأزهر، مصر

مستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين بعض مهارات التفكير الإيجابي وأثره على السعادة النفسية لدى الطلاب المراهقين مرتفعي القلق. وشارك في الدراسة (٢٤) طالب من الذكور مرتفعي القلق من طلاب المرحلة الثانوية، وتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٧) عامًا، بمتوسط (١٦.٤٠) عام، وانحراف معياري (٠.٢٨٢٢)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية وبلغ عددها (١٢) طالبًا، والأخرى ضابطة وبلغ عددها (١٢) طالبًا أيضًا. واستخدمت الدراسة عدة مقاييس: مقياس القلق للمراهقين (إعداد مجدي الدسوقي، ٢٠١٥)، مقياس التفكير الإيجابي (إعداد إبراهيم عبد الستار، ٢٠١٠)، مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحث) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث). وقد أسفرت نتائج البحث إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التفكير الإيجابي والسعادة النفسية في كلٍ من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي التفكير الإيجابي والسعادة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التفكير الإيجابي والسعادة النفسية في كلٍ من القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، السعادة النفسية، المراهقون مرتفعي القلق.

Selective Counseling Program in Improving Some Positive Thinking Skills and its Effect on Psychological will-being among Highly Anxious Adolescent Students.

Hani Ramadan Azab Ali Rakha.

Mental Health, Faculty of Education, Dakahlia - Al-Azhar University, Egypt

Email:

hanyazab19@gmail.com

Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of an elective counseling program in improving some positive thinking skills and its impact on psychological will-being among high-anxiety adolescent students. (24) high-anxiety male high school students participated in the study, their ages ranged between (15-17) years, with an average of (16.40) years, and a standard deviation of (0.2822). They were divided into two groups: one experimental group, numbering (12) students, and the other control group, numbering (12) students as well. The study used several scales: the Adolescent Anxiety Scale (prepared by Magdy El-Dessouki, 2015), the Positive Thinking Scale (prepared by Ibrahim Abdel Sattar, 2010), the Psychological Happiness Scale (prepared by the researcher), and the counseling program (prepared by the researcher). The research results yielded several results, the most important of which are: the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group members on the scales of positive thinking and psychological happiness in both the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement, the presence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental and control groups members on the scales of positive thinking and psychological happiness in the post-measurement in favor of the experimental group, and the absence of statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group members on the scales of positive thinking and psychological happiness in both the post- and follow-up measurements.

Keywords: positive thinking, psychological will-being, high-anxiety adolescents.

مقدمة الدراسة:

تُعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان نظراً لما تتصف به من تغيرات جذرية سريعة تنعكس آثارها على مظاهر النمو الجسمي والعقلي والانفعالي كافة، وكثيراً ما تصطدم حاجات المراهقين ورغباتهم بقيم المجتمع وتقاليده.

وتشير الأبحاث إلى أن فترة المراهقة يُعاني فيها الأفراد من بعض الاضطرابات كالقلق وغيره نتيجة للصراعات القيمية التي يتعرضون لها بسبب ازدواجية وتعارض المطالب الاجتماعية وهذا التعارض يجعلهم يشعرون بعدم الرضا والارتياح نحو المجتمع وتقاليده وينخفض لديهم الشعور بالسعادة (توفيق عبد المنعم، ٢٠١٣، ٣٢).

ويرتبط القلق في تلك المرحلة بالعديد من النتائج السلبية مثل السلوك المعادي للمجتمع، وتطور العديد من الاضطرابات النفسية، وضعف العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الأقران، عدم الرضا عن الحياة والانطواء والانسحاب، انخفاض تصور الذات وسرعة الاستئثار الانفعالية وبعض الأعراض النفسجسمية مما يؤثر على التوافق النفسي للفرد (Cosi et al., 2010).

وأشار Hogendoorn et al., (2012) إلى أن الأفراد القلقين لديهم أفكاراً سلبية أكثر من ذويهم وأنهم أقل إيجابية في الأفكار ويتسمون بانخفاض نسبة العقل، كما أن لديهم مجموعة متنوعة من الأخطاء المعرفية مثل الإفراط في التعميم والتجريد الانتقائي والشعور بالفشل، والتصور المبالغ فيه بالخطر والتهديد مما يعمل على التقليل من قدرة الفرد على التعامل مع هذه التهديدات.

ويُعتبر التفكير Thinking عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الانسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى (علا محمد، هيفاء الهذلول، زيزت عبد الرحيم، ٢٠١٤، ٧٢).

ويعرف (Fandokht et al., (2014); Atoum (2015) التفكير الإيجابي علي أنه مجموعة من الاستراتيجيات الإيجابية التي تسمح للأفراد بتحقيق هدفهم ومواجهة مواقف الحياة بإيجابية. وتشمل مهارات التفكير الإيجابي محاربة التفكير السلبي وتغيير التصورات النفسية وتقوية تقدير الذات، تأكيد الذات وإدراك القوى والحيل الإيجابية الكامنة. كما أنه يعمل على تحسين ثقة الأفراد وزيادة القدرة علي النجاح وتحقيق أهداف الحياة حيث يرتبط التفكير الإيجابي مع السعادة والبهجة والصحة النفسية الجيدة، والنجاح الأكاديمي.

ويذكر (Eagleson et al.,(2016) أن التفكير الإيجابي يعمل على الحد من الاضطرابات وذلك عن طريق توليد الأفكار الإيجابية المعارضة للتفكير السلبي لتحل محل المحتوى السلبي بأي شكل من أشكال التفكير الإيجابي.

كما أوضحت (Ajmera (2013 أن استخدام مهارات التفكير الإيجابي تعطي للأفراد قوة التحكم وضبط المواقف الحياتية من خلال السيطرة علي ردود أفعالهم في المواقف واتجاه تصرفات الآخرين.

وتشير الدراسات إلى أن مهارات التفكير الإيجابي من شأنها أن تزيد من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات بطريقة إيجابية (Ghodsbin 2015) et al.,، وتزيد كذلك من الأداء الأكاديمي، والرضا عن الذات لدى الأفراد، وتكسبهم إحساساً بالهدوء والسلام والتوازن الذي يفيد في الصحة العامة واستقرار العاطفة والسلام الداخلي للفرد، وهذا يُتيح الفرصة للفرد في تطوير نقاط القوة وخلق مواقف جديدة واستجابات أفضل للحياة (Ramesh et al.,2013; Peterson et al., 2007) ; (Khramtsova, 2008) (Wong, 2012)، (Panahi et al., 2016) .

مشكلة الدراسة

من خلال الاحتكاك المباشر للباحث بفئة المراهقين، تبين له أنهم يعانون من بعض المشاعر السلبية والضغوط التي تؤثر عليهم تأثيراً سلبياً، ويعاني المراهقون من العديد من المشكلات النفسية التي يواجهونها أثناء حياتهم، الناجمة عن التعارض بين حاجات المراهقين ورغباتهم بقيم المجتمع وتقاليد، فيؤدي بهم إلى صراعٍ دائمٍ، وينعكس سلباً على شخصياتهم

وسلوكياتهم وتتمثل في صعوبة التوافق مع الآخرين وضعف القدرة على الأداء في كثير من المواقف مما يؤدي إلى إخفاقهم في كثير من الأحيان وقصور في التفكير العقلاني مما يجعلهم أقل قدرة على حل المشكلات، كما أن القلق يؤثر سلباً على تفكيرهم ويشعرهم بالعجز عن الإبداع وممارسة الأدوار المطلوبة منهم والتي ربما تعيقه عن تحقيقه للسعادة والحياة الأفضل والاحساس بجودة الحياة ويجعلهم يشعرون بعدم الرضا والارتياح.

ويتميز الشخص الذي يتصف بالقلق بالعديد من السمات والخصائص التي تجعله مختلفاً عن الشخص الطبيعي، حيث يُعد القلق المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء، وعلى الإدراك والسلوك لدى الطلاب، كما يؤدي إلى الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية ويؤثر على التعليم والإجابة غير الجيدة على الاختبارات وإعاقة الأداء ويؤدي استمراره إلى مشكلات نفسية وسلوكية وأمراض جسمية (Brewin & Beaton, 2002, 923).

كذلك تُشير نتائج عديد من الدراسات إلى أن البرامج التدخلية الإرشادية تؤدي إلى تحسين السعادة النفسية، وإكساب الفرد بعض السمات والصفات الخاصة ببناء الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة المشكلات، ومن بين هذه الدراسات: (Ghodsbin et al., 2017) التي أظهرت فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي في تحسين السعادة.

ويستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يُزيل الكثير من المشاعر السلبية غير المرغوبة، كما أن الإيجابية في التفكير والسلوك تُعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يجد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب وشحذ قوته والصمود والمقاومة (Panahi, 2016; Peterson et al., 2007; Alrabi & Alzuraiqat, 2010; Ghodsbin et al., 2015; Moaser, 2016; Rostami et al., 2017).

وتشير عديد من الدراسات إلى أن مهارات التفكير الإيجابي تؤدي إلى تحسين الذات ومعنى الحياة فضلاً عن الحد من القلق والكآبة (Johnstone et al., 2014)، (2015) Atoum & Hadad وتعمل على تطوير قدرات الفرد لمواجهة المواقف السلبية والتركيز على

المهارات الايجابية التي تعمل على بناء شخصية الفرد، وإكسابه بعض السمات والصفات الخاصة ببناء الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وتقبل الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات، والإحساس بالسعادة والنجاح وهذا بدوره يؤدي لإحساس الفرد بالرضا عن الحياة بصفة عامة (Snyder, 2005; Caprara, 2006; Lee et al., 2010; Fandokhtet al., 2014; Shokhmgar, 2017).

كما أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة إيجابية ويعطى إحساساً بالهدوء والسلام والتوازن الذي يفيد في الصحة العامة واستقرار العاطفة والسلام الداخلي للفرد، وتؤكد على ذلك العديد من الدراسات كدراسة (Peterson et al., 2007, Khramtsova, 2008; Wong, 2012; Ramesh et al., 2013; Ghodsini, et al., 2015; Moaser, 2016; Panahi, 2016; Rostami et al., 2017). يبرز دور التفكير الإيجابي في السعادة النفسية وخفض القلق مما كان سبباً للقيام ببناء البرنامج. ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدي فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض مهارات التفكير الإيجابي وأثره على السعادة النفسية لدى المراهقين ذوي القلق المرتفع؟

وينبثق من هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (التفكير الإيجابي، السعادة النفسية) في القياس البعدي؟
 - ٢- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في (التفكير الإيجابي، السعادة النفسية) في القياسين القبلي والبعدي؟
 - ٣- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في (التفكير الإيجابي، السعادة النفسية) في القياسين البعدي والتتبعي؟
- أهداف البحث**

- التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المعد في تحسين بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى المراهقين ذوي القلق المرتفع.

- الكشف عن أثر تحسين التفكير الإيجابي في السعادة النفسية لدى المراهقين مرتفعي القلق.

- التحقق من بقاء أثر البرنامج الإرشادي المستخدم واستمراريته بعد التطبيق.

أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة أهميتها من ناحيتين:

أ- الأهمية النظرية:

١- قد يُسهم البحث في البناء المعرفي النظري في مجال الأبحاث التي تهتم بالتفكير الإيجابي والسعادة النفسية للمراهق والذي يمكن أن يُفيد العاملين في هذا المجال .

٢- قد يُساعد البحث في تهيئة المراهق لأداء أدواره الاجتماعية بشكل جيد لتأكيد انتماؤه المجتمعي.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- يُقدم البحث برنامجاً يعتمد علي بعض الفنيات والاستراتيجيات التي من الممكن استخدامها مع فئات أخرى.

٢- قد تسهم نتائج البحث في مد المسؤولين بمجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد في تنمية التفكير الإيجابي لدى المراهقين مما يساعدهم في خفض القلق وتحسين السعادة النفسية.

مصطلحات البحث الإجرائية

يوجد العديد من التعريفات المختلفة لمتغيرات البحث الحالي، ويستخلص الباحث منها التعريفات الإجرائية التالية:

البرنامج: Program

هو مجموعة من إجراءات منظمة تستند إلي مبادئ وفنيات ونظريات متعددة تهدف إلي إكساب المراهقين مرتفعي ومنخفضي القلق مهارات التفكير الإيجابي من خلال مجموعة من الجلسات التي تتضمن استخدام فنيات معينة منتقاه من نظريات عديدة مما يساعدهم علي تحسين السعادة النفسية لديهم.

التفكير الإيجابي: Positive Thinkig

وهو الطريقة التي يفكر بها الشخص، وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة، وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة، ومتشابكة العناصر والمؤثرات. ويتبنى البحث الحالي بعض مهارات التفكير الإيجابي وتتمثل في (الإيجابية والتفاؤل، الذكاء الوجداني، الشعور العام بالرضا، تقبل الذات، الضبط الإنفعالي).

ويتم قياس التفكير الإيجابي عن طريق الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة.

السعادة النفسية: Psychological will-being

حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية، يخبرها الانسان ذاتياً وتتضمن الشعور بتقبل الذات والآخرين، والرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث والآخرين بشكل إيجابي.

ويتم قياس السعادة النفسية عن طريق الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس السعادة النفسية (الإيجابية مع الآخرين - تقبل الذات - القناعة) المستخدم في الدراسة.

القلق: Anxiety

حالة من الضيق والانفعالات غير السارة، نتيجة لتقرب خطر غير معروف وتبدو مظاهره في صورة أعراض فسيولوجية وانفعالية واجتماعية والتي تتميز بدرجة كافية لتعطيل الأداء، مما يُحد من قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة.

ويتم قياس القلق عن طريق الدرجات التي يحصل عليها الطالب على أبعاد مقياس القلق (المظاهر الجسمية، الفسيولوجية - الإنفعالية - العقلية - الاجتماعية) المستخدم في الدراسة.

محددات البحث:

١ - الحدود البشرية: شارك في الدراسة مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية (الصف الثاني الثانوي) من الذكور، وتتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٧) بمتوسط عمري قدره (١٦.٤٠) عامًا،

ووسيط (١٦) عاماً، وانحراف معياري (٠.٢٨٢٢)، وبلغ عدد المشاركين (٢٤) طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة بواقع (١٢) طالب لكل مجموعة.

٢ - **الحدود المكانية:** تم تطبيق البحث الحالي بمعهد بنين برج البرلس الثانوي، التابع للمنطقة الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.

٣ - **الحدود الزمنية:** تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الثاني، للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، بدايةً من ٢٠ - ٢ - ٢٠٢٣ حتى ٣٠ - ٣ - ٢٠٢٣، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، ثم القياس التتبعي بفارق شهر ونصف تقريباً عن القياس البعدي بتاريخ ٢٠ - ٥ - ٢٠٢٣. الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث:

أولاً: التفكير الإيجابي: **Positive Thinking**

يعمل التفكير Thinking على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر، فهو يُعد عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يُساعد على توجه الحياة وتقدمها وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير بمثابة عملية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والاحساس والتحصيل والابداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية (علا محمد، هيفاء الهدلول، زيزت عبد الرحيم، ٢٠١٤، ٧٢).

ويُعد التفكير الإيجابي "Positive Thinking" مصطلحاً جديداً نسبياً، كثر استخدامه في المحافل التربوية والتعليمية، حيث تُشير الأبحاث العديدة إلى أهمية استخدام مهارات التفكير في مساعدة الفرد على أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، فضلاً على اكتسابه الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل (أسماء عدلان، ٢٠١٥، ٢).

تعريف التفكير الإيجابي:

تُشير أسماء عدلان (٢٠١٥، ٧) إلى أن التفكير الإيجابي هو عملية عقلية لإنتاج وخلق الأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تُضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تُؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح وتوقع نتائج النجاح. ويُعرف الباحث التفكير الإيجابي أنه: هو الطريقة التي يسلكها الفرد، وتتعاكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، وترتقي بالفرد وتساعد على استثمار عقله، واكتشاف قواه الكامنة، وتكسبه القدرة على تغيير حياته نحو الأفضل، حتى يستطيع التعامل مع المشكلات وحلها.

أهمية التفكير الإيجابي:

يُمثل التفكير الإيجابي دوراً أساسياً في تحسين حياة الفرد، فالإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه فإنه يسعى إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يعمل جاهداً على تحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفه عامه، ويُدرب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي تُحد من قدراته، والتي تُضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، ومن هنا تُدرك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يُقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يُزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تُعيق في تحقيق الأفضل لنفسه (حافظ العمري، ٢٠١٤، ٢٣).

كما يُحسن من القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويُعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية للفرد. ولا يعنى التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن السلبيات التي تواجه الفرد في حياته، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إلى سلبيات وضعية، ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها وابتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall & Staudinger, 2003, 12).

ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كلٍ من المشكلة وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد (بجى النجار، عبد الرؤف الطلاع، ٢٠١٥، ٢١١).

فالتفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد لكي يحقق النجاح في حياته ويستمتع بها ويتخلص من مشكلاته، لذلك يجب أن يكون تفكيره إيجابياً، ويعمل الفرد على تغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، بمعنى أن يكون الفرد أقل قلقاً، وأكثر استمتاعاً وأن ينظر إلى الجانب المضيء في الحياة، كما يُساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة (نعيمة الرفاعي، ٢٠١٤، ١١١).

وتُشير عديد من الدراسات والبحوث إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الإيجابية الأخرى، حيثُ يرتبط التفكير الإيجابي بعدد من المتغيرات السوية والإيجابية فقد أشارت نتائج دراسات عديدة ومنها دراسة (Seligman, 2002, 8) إلى أن التفكير الإيجابي يبعث الإحساس بالسعادة والنجاح والرضا عن الحياة، كما يُساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة ومواجهة المشكلات بمرونة.

كذلك أوضح (Panahi et al. (2016 أن مهارات التفكير الإيجابي من شأنها أن تُزيد من السعادة، وتُزيد كذلك من الأداء الأكاديمي للطلاب.

كما يُشير (Fran (2005, 116 إلى أن الفرد الذي يرى الحياة بشكل إيجابي يُفكر في الاحتمالات، وعادةً ما يواجه المزيد من التحديات ويُناضل من أجل التحسن والتعلم ومن أجل تحقيق المزيد من النجاح.

ويذكر (Eagleson et al., (2016 أن التفكير الإيجابي يعمل على الحد من الاضطرابات وذلك عن طريق توليد الأفكار الإيجابية المعارضة للتفكير السلبي لتحل محل المحتوى السلبي بأي شكل من أشكال التفكير الإيجابي.

ويستعرض حافظ العمري (٢٠١٤، ٢٠-٢٢) أهم المصادر المؤثرة على عملية التفكير، والتي تعمل على برمجة العقل اللاوعي دون الالتفات إليها وتتمثل في (الوالدان- المجتمع- العائلة- المدرسة- الأصدقاء- وسائل الإعلام- الفرد نفسه).

ثمرات التفكير الإيجابي:

في هذا الصدد يُشير رشاد عبد العزيز (٢٠١٤، ٢٣-٢٤) إلى أهم ثمرات التفكير الإيجابي فيما يأتي:

- التفكير الإيجابي هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويُعزز الانفتاح والصدق والثقة في بيئة العمل.
 - يُساعد على اختيار أفضل الأهداف المرتبطة بحياة الإنسان.
 - يُقلل التفكير الإيجابي القلق لصاحبه، ويجعله يستمتع أكثر، وينظر للجانب المضيء بدلاً من أن يملأ رأسه بالأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيداً بدلاً من الحزن، وأن يكون شعوره الداخلي طيباً.
 - أن إدخال فكرة إيجابية في العقل سيؤدي إلى إخراج الفكرة السلبية التي يُقابلها، كما أن العقل لا يقبل الفراغ، فإذا لم يُملأ بالأفكار الإيجابية فسوف يُملأ بالأفكار السلبية.
 - عندما يُفكر الفرد بطريقة إيجابية فإن هذا سيؤدي إلى انجذاب المواقف الإيجابية، بينما إذا فكر بطريقة سلبية فإنه سوف يجذب إليه المواقف السلبية.
 - يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، هدفه الفعالية والبناء، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية.
 - التفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته.
- مما سبق: يتضح أن الإنسان كائن عقلائي حيث يعتمد في تغيير كثير من الأخطاء التي يعيشها وتغيير الواقع المرير إلى واقع سليم بشكل أساسي على أسلوب التفكير الذي يستخدمه في هذا التغيير لأن ما يعيشه الفرد من واقع سيئ هو نتاج عمليات التفكير الخاطئ التي يُمارسها أثناء حياته، وتراكم هذه الخبرات حتى تصبح بهذا الواقع، ومن هنا كان لابد من تغيير أو على الأقل تعديل أساليب وأنماط التفكير التي يستخدمها الفرد لتغيير الواقع.

إن الفرد صاحب التفكير الإيجابي يتمتع بمكنونات عالية من الذكاء الانفعالي، ولذلك يُدْعَن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها، وكذلك تتمتع لغته ومفرداته بالمرونة وأنها قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية والدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين، ويتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد، ومحاولة إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين، ويُقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لأنه يُدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر، وبالتالي لا حاجة إلى تفتيح شخصيته بما لا يُفيد ولا يلزم، كما أنه يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يُعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره. واستخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، أو مواجهة الجمهور، وهذا يُشير إلى أن نمط التفكير الإيجابي يُزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.

والتفكير الإيجابي ليس معناه الإفراط في التفاؤل، أو تزيين الواقع بالوهم وزخرفته بالخيال، بل إنه مدخل يركز على أفكار الفرد ومعتقداته حول قدراته، وإيجابياته في مواجهة الصعاب، وعند مواجهة الفرد لأفكار سيئة أو تعرضه لمواقف مؤذية من قبل الآخرين، فإنه لا يصدر حكمه بالتعميم بأن كل الناس مؤذية، أو أن ذلك نهاية العالم، بل ينظر وقيم الأمور على حقيقتها وبطرق متزنة، ويبحث عن طرق لتحسينها، ويحاول التعلم من تجاربه.

ثانياً: السعادة النفسية Psychological Well-being

تُعد تحديات الحياة والظروف المُعيقة لتطلعات الفرد من أهم الأسباب التي قد تؤدي به إلى شعوره بعدم السعادة، وأن المستقبل المجهول بالنسبة له قد تجعل منه عُرضه لليأس والتشاؤم، وبذلك قد يبتعد عن التفاؤل والسعادة، والتي هي غاية كل فرد يسعى أن تكون حياته ذات معنى، حيث إن الفرد في حاجة إلي أن يعيش حياة يسودها التوافق النفسي والاجتماعي مما يجعله ينظر إلي حياته بشكل أفضل من الرضا ويؤدي به إلي جودة الحياة، والأفراد السعداء

هم أقل عُرضه للمشكلات والمعاناة من الاضطرابات مما يُمكنهم من أن يعيشوا حياة ذات فاعلية أفضل من غيرهم.

ويعني أن مفهوم السعادة مرتبط بعلم النفس الإيجابي لذا يُمكن فهمها بوصفها انعكاساً بدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة (سحر علام، ٢٠٠٨، ٥٥).

وأضافت بعض الدراسات التتبعية أن للسعادة النفسية آثار إيجابية في السلوك الأخلاقي، حيث أنها تُنمي الإيثار (Altruism)، والاجتماعية (sociability) وترتقي بالنشاط والمبادئة ولها تأثير إيجابي علي الصحة (بشير معمرية، ٢٠١٢، ١٢٢).

تعريف السعادة النفسية : Psychological Well- being

تتعدد وتباين تعريفات السعادة النفسية تبعاً لرؤية الباحثين وطبقاً لتناول علماء النفس، فالبعض تناولها من الناحية الانفعالية والبعض الآخر تناولها من الناحية المعرفية، وهناك من جمع بين الاتجاه الانفعالي والمعرفي في تعريفه للسعادة النفسية.

فيعرفها معجم علم النفس والطب النفسي بأنها: حالة من الفرح والهناء والإشباع تنشئ أساساً من إشباع الدوافع ولكنها تسمو إلي مستوي الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يُصاحب تحقيق الذات ككل (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩١، ١٤٨٥).

وذكرت (Ryff & Singer, 2008, 21- 45) أن السعادة هي مجموعة من المؤشرات

السلوكية التي تدل علي ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام.

ويرى الباحث أن السعادة النفسية عبارة عن: شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة

النفس ويعمل على ضبط النفس وتحقيق الذات والبهجة والقدرة علي التعامل بإيجابية ومواجهة المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.

أنواع السعادة :

تذكر أماني عبدالوهاب (٢٠٠٦، ٢٦٠) أن للسعادة عدة أنواع تتضح فيما يأتي:

١- السعادة الذاتية: وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعاداً ضرورية للصحة النفسية.

٢- السعادة النفسية: وهي تتميز عن السعادة الذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة علي متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة ذات معني مع الآخرين.

٣- السعادة الموضوعية: وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

كما تري سناء سليمان(٢٠١٠، ٩٢) أن هناك نوعين للسعادة هما:

١- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن.

٢- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.

أهم الخصائص لدى الأشخاص أصحاب السعادة النفسية:

يصف (Seligman, 2008, 253) السعادة النفسية بوصفها خليطاً من الانفعالات الإيجابية ويُصنف هذه الانفعالات الإيجابية تبعاً للزمن فتتضمن الانفعالات المرتبطة بالماضي- الرضا- الفناعة- الانجاز- الفخر- الإخلاص- الصفاء، أما الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالمستقبل فتتضمن: التفاؤل- الأمل- الإيمان- الثقة، أما الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحاضر فتتضمن: البهجة- السكينة- الحيوية- الحماس الزائد- التدفق وهي تلك الانفعالات التي يعيها أغلب الناس حينما يتحدثون عن السعادة، كما يُنظر للسعادة النفسية أنها تأتي من تحديد جوانب القوة الأساسية واستعمالها في جوانب الحياة اليومية في العمل والحب واللعب مع العائلة والأصدقاء.

وتتضح الفروق في معدلات السعادة بين الجنسين في مراحل عمرية معينة فالنساء

أكثر سعادة في مرحلة الشباب حيثُ يتمتعن بقيمة جاذبيتهم، أما الرجال فيكونون أكثر سعادة

في مرحلة منتصف العمر، حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية، وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل السعادة فإن هناك مصادر للسعادة متشابهة (الأُسرة، التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (سحر علام، ٢٠٠٨، ٤٦).
ويعتبر الشعور بالسعادة النفسية مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة علي التأثير في البيئة، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات (آمنة قاسم، ٢٠١٨، ٨٢).

وقد أشارت نتائج دراسة (Cheng & Furnham, 2002) لوجود علاقة ارتباطية بين السعادة والثقة بالنفس، كما أجرت رشا مبروك (٢٠٠٨) دراسة لاستكشاف العلاقة بين السعادة وبعض سمات الشخصية لدي طلاب الجامعة، وتوصلت في دراستها إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة والثقة بالنفس، وتوصلت دراسة (Peterson, 2009) لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس والرضا عن الحياة، وأشارت دراسة ، Natvig et al., (2003) إلي أنه توجد علاقة موجبة بين السعادة وتحقيق الذات، وأسفرت دراسات كلاً من أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦)، (Cheng & Furnham, 2003)، (Julie et al., 2006) عن وجود ارتباط موجب بين السعادة النفسية وتقدير الذات. كما ارتبطت السعادة بتقدير الذات لدي المشاركين في العمل التطوعي في دراسة سعاد البشر (٢٠١٣). وفي دراسة (Cheng & Furnham, 2003) كان تقدير الذات منبئ قوي ومباشر للسعادة، وتوصلت دراسة السيد أبو هاشم (٢٠١٠) إلي إمكانية التنبؤ من العوامل الخمسة الكبير للشخصية وتقدير الذات بالسعادة النفسية.

وأضافت سحر علام (٢٠٠٨، ٤٤٢) في دراستها أنه يوجد أربع عشرة سمة تميز الأشخاص السعداء عن غيرهم ويُمكن لأي شخص أن يُنميها في ذاته، وذلك إذا توافرت لديه المعلومات الكافية عنها والدافع لامتلاكها وهي: تحقيق الذات، الدافعية السيطرة على القلق، العمل المستمر، تقدير قيمة العمل، التفكير بإيجابية وتفاوض، التعاطف مع الآخرين، التمتع بشخصية ذات صحة جيدة، تكوين علاقات اجتماعية، التخطيط قبل القيام بالأعمال، وضع

حدود للطموحات، الحد من المشاعر السلبية، التركيز على الحاضر، تقدير أهمية السعادة، والتمتع بشخصية متفتحة واجتماعية.

ولقد حددت Ruff السعادة النفسية بستة مجالات وهي الاستقلال (Autonomy)-
التمكن البيئي (Environmental Misery)- النمو الشخصي (Personal Growth)-
العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Positive energy with others)- الحياة الهادفة
(Purpose in life)- تقبل الذات (Self-acceptance). والشكل التالي يوضح وصف الأبعاد الستة لهذا النموذج:

المسلسل	البعد	الوصف
١	تقبل الذات	أن يتبني الفرد تفكيراً إيجابياً نحو ذاته- يتقبل نقاط القوة والضعف في شخصيته- لديه اتجاه إيجابي نحو الماضي- لديه شعور باعتبار الذات. يعد هذا البعد سمة من سمات الصحة النفسية.
٢	الحياة الهادفة	أن تكون الحياة ذات قيمة ومعني بالنسبة للفرد- يضع الفرد أهدافاً واضحة يسعى لتحقيقها- يكون لديه إحساس بالتوجه والإرادة في فعل الأشياء.
٣	النمو الشخصي	أن ينخرط الفرد ويشارك في العملية المستمرة للنمو والتطور علي مدي حياته- يحقق إمكانياته في الحياة- يكون منفتحاً علي الخبرات الجديدة- لديه المرونة في التغيير والتطور.
٤	التمكن البيئي	أن يمتلك الفرد قدراً من الكفاءة والفاعلية- يكون لديه القدرة علي التحكم في الأحداث الحياتية المحيطة به- الاستفادة من الفرص البيئية المتاحة.
٥	الاستقلالية	أن يكون الفرد مستقلاً في تصرفاته وأفعاله وقادراً علي مقاومة الضغوط الاجتماعية- ينظم سلوكه- يقيم ذاته بمعايير وقيم شخصية داخلية.

٦	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	أن يكون الفرد قادراً علي التفاوض والمشاركة الاجتماعية- يستطيع تكوين علاقات قائمة علي الدفء والثقة المتبادلة مع الآخرين- يشعر بالتعاطف والمحبة تجاه الآخرين- يتفهم العلاقات الإنسانية المبنية علي الأخذ والعطاء.
---	----------------------------------	--

(Jahan & Khan, 2014) Ryff& Singer, 1996,2008).

شكل (١) مجالات السعادة النفسية

ويرى الباحث أن السعادة النفسية تلعب دوراً رئيسياً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة وأنها من أهم المؤشرات التي تدل علي مستوي الصحة النفسية لدي الفرد وعلي مدي تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه وهي تسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد. ثالثاً: المراهقون ذوي القلق المرتفع: إن مرحلة المراهقة هي مرحلة إنتقالية مهمة بها العديد من التغيرات في الهوية وفي تقدير الذات وغيرها، وذلك بسبب ظهور العديد من عمليات النضج والتحولات الحياتية، وكلما كان المراهق أكثر قدرة على إدارة انفعالاته وضبطها أصبح راشداً متوافقاً نفسياً واجتماعياً (Luyckx et al. , 2013, 160).

وبما أن البحث الحالي يتناول المراهقين مرتفعي القلق فذلك يتطلب الإشارة إلى أهم الخصائص لديهم ويتضح ذلك فيما يأتي:

يتميز الشخص الذي يتصف بالقلق بالعديد من السمات والخصائص التي تجعله مختلفاً عن الشخص الطبيعي، حيث يُعد القلق المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء، وعلى الإدراك والسلوك لدى الطلاب، كما يؤدي إلى الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية ويؤثر على التعليم والإجابة غير الجيدة على الاختبارات وإعاقة الأداء ويؤدي استمراره إلى مشكلات نفسية وسلوكية وأمراض جسمية (Brewin & Beaton, 2002, 923).

ويشير (Miles et al., 2004, 691) إلى أن القلق يرتبط بالذكريات السلبية لدى المراهقين حيث أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والاكتئاب وبين الذكريات السلبية لدى المراهقين، فالمرهقون الذين حصلوا على درجات عالية في القلق حصلوا أيضاً على درجات عالية في الاكتئاب.

وأوضح (Epkins, 2007, 449) أن من يتسم بالقلق لديه عدم شعور بالطمأنينة، وأن أكثر المخاوف العامة كانت أكثر ارتباطاً بظهور القلق الاجتماعي، وأن مشكلات الدراسة كانت من أكثر العوامل المسببة لعدم الشعور بالطمأنينة، كما اتضح أن كلاً من القلق والشعور بعدم الطمأنينة كانا ذا دلالة إحصائية بمستوى الخوف والتحصيل الدراسي، وكذلك الخوف من تقدير الآخرين.

وبين (Gilbert et al., 2006, 155) في دراسته أنه يوجد علاقة ارتباطية دالة بين كلٍ من القلق الاجتماعي وقلق الانفصال والاكتئاب والسلوك الخسوعي، كما أشار إلى وجود علاقة بين القلق الاجتماعي والاكتئاب كانت بصورة كبيرة لدى الطلاب الذين يعانون من الاكتئاب بوجه خاص.

والأفراد مضطربي القلق لديهم انخفاض في تقدير الذات وفي فاعلية الذات ولديهم ارتفاع في نقد الذات والاعتمادية وانخفاض في درجة الثقة بالنفس، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين نقد الذات والاعتمادية وبين القلق الاجتماعي (Iancu et al., 2015, 165).

وتشير نتائج دراسة (Boelen & Van, 2002) إلى أن التفكير الإيجابي المنخفض بين الأفراد هو سمة معرفية للقلق والاكتئاب والحزن الصادم. وكلما زاد التفكير الإيجابي لدى الأفراد كلما انخفض لديهم اضطرابات القلق والاكتئاب والعوارض الصادمة للحزن.

وتوضح دراسة (El-Anzy, 2005) وجود علاقة سلبية بين القلق وكلاً من (التفاؤل، تقدير الذات)، في حين أشارت الدراسة إلي وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين القلق والتشاؤم.

كما تُبين دراسة (Iancu & Barenboim, 2010) أن المراهقين مرتفعي القلق يتميزوا بالخوف والتجنب في المواقف الاجتماعية حيث يكون الشخص في خطر من التدقيق من قبل الآخرين، وأن الأفراد مضطربي القلق الاجتماعي (SAD) كان لديهم درجات إجمالية أعلى في درجات الأفكار السلبية (ATQ-Negative). وذوي القلق المرتفع يعانون من مستوى منخفض من التفاؤل ومستوى عالٍ من التشاؤم، بينما الذين يتسمون بمستوى عالٍ من التفاؤل ومستوى

منخفض من التشاؤم انخفضت لديهم مستويات القلق والاكتئاب (Zenger et al, , 2010, 879-886).

وأشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة احصائية بين القلق وكلاً من التفاؤل وتقدير الذات والثقة بالنفس، الرضا عن الحياة، ووجود علاقة إيجابية بين القلق والتشاؤم، وكذلك انخفاض مستوى الإنجاز الأكاديمي كدراسة (Mustafa et al., 2015) ، (Singh & Jha , 2013) ، (Elpida et al., 2011) ، (Fredriksson & Corméry, 2015).

وأظهرت دراسة (Hogendoorn et al., 2012) وجود أفكار سلبية أكثر لدى الأفراد القلقين وأنهم أقل إيجابية في الأفكار ويتسمون بانخفاض نسبة العقل. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال والمراهقين القلقين اتسموا بالأفكار السلبية المتعلقة بالتهديد البدني والتهديد الاجتماعي والفشل والمزيد من الأفكار السلبية بشكل عام، وأنهم أقل في الأفكار الإيجابية. وذكرت دراسة (Doğan (2016), Yerdelen et al., (2016) أنه يوجد ارتباط سلبي بين فاعلية الذات والقلق، وهذا يعني أن مستوي فاعلية الذات سيكون مرتفعاً عندما يبدو القلق منخفضاً.

وأوضحت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين نقد الذات السلبي والقلق، كما أن مرتفعي القلق يتصفوا بانخفاض في تقدير الذات، وفاعلية الذات كما تُشير عديد من الدراسات مثل (Cunha & Paiva, 2012), (Cohen et al., 2013), Iancu et al. , 2015).

وتؤيد دراسة (Shachar et al., (2014, 286) أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه المراهقين مرتفعي القلق وتشمل ضعف في مهارات التواصل، وضعف القدرة على تكوين صداقة جيدة، وبنمو التركيز على الذات، كما توجد بعض الصعوبات الأكاديمية والمهنية، وتُضيف الدراسة أن هناك مواقف يظهر فيها القلق جلياً لدى المراهقين مثل الإجابة على الأسئلة داخل الفصل الدراسي، الحديث أمام الجمهور وحضور الحفلات.

في حين تُشير دراسة (Castelao et al., (2015, 2) إلى أن هناك بعض الخصائص التي تُميز المراهقين مرتفعي القلق منها ضعف الكفاءة الاجتماعية، ضعف الإدراك الاجتماعي والذي يبدو في ضعف تنظيم الانتباه وضعف القدرة على ترميز وتفسير المعلومات، ضعف في

التعاطف، ضعف في تنظيم السلوك، وعدم القدرة على مواجهة التوقعات الاجتماعية، بالإضافة إلى أنهم أضعف من أقرانهم في الثقة بالنفس وتوكيد الذات.

دراسات وبحوث سابقة: يمكن تقسيم الدراسات السابقة إلى أربعة محاور كما يلي:

أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والسعادة النفسية:

فحصت دراسة (Caprara et al., 2006) التأثير المتزامن للتفكير الإيجابي والسعادة النفسية في مرحلة المراهقة، وذلك من خلال التأثير المتزامن والطولي لمعتقدات الكفاءة الذاتية على الرفاهية الذاتية في مرحلة المراهقة. وهذه الدراسة جزء من مشروع طولي يهدف إلى تحديد الخصائص الشخصية والمسارات التنموية المؤدية إلى التكيف الناجح من الطفولة إلى البلوغ. وقد تم تفعيل التفكير الإيجابي باعتباره البعد الكامن وراء رضا الحياة واحترام الذات والتفاؤل وأثر ذلك على السعادة النفسية، حيث أن الفرق بين التأثيرات الإيجابية والسلبية، كما هو الحال في العديد من المواقف اليومية. وشارك في الدراسة (٦٦٤) مراهقاً إيطالياً، تم اختبار نموذج هيكلي يفترض معتقدات الاكتفاء الذاتي العاطفي والشخصي للمراهقين كمحددات قريبة وبعيدة للتفكير الإيجابي والسعادة. وأشارت النتائج إلى تأثير المعتقدات الذاتية العاطفية والشخصية الاجتماعية للتفكير الإيجابي والسعادة على حد سواء في وقت واحد وبشكل طولي. كما أوضحت النتائج أن معتقدات الكفاءة الذاتية للمراهقين في إدارة المشاعر الإيجابية والسلبية والعلاقات بين الأشخاص تُسهم في تعزيز التوقعات الإيجابية حول المستقبل، من أجل تعزيز مفهوم الذات والسعادة للأفراد، وإدراك الشعور بالرضا للحياة وتجربة العواطف الأكثر إيجابية.

وهدفت دراسة (Peterson et al., 2007) إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية والسعادة النفسية، وشارك في الدراسة مجموعتين، أحدها من الأمريكيين المراهقين ويبلغ عددها (٢٤٣٩)، والأخرى من المراهقين السويسريين ويبلغ عددها (٤٤٥). وللتحقق من أهداف الدراسة تم تطبيق قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VLA-IS) المنشورة على الانترنت باللغة الانجليزية بالنسبة للعينة الأمريكية، وباللغة الألمانية للعينة

السويسرية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الايجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع بكل من السعادة والرضا عن الحياة. كما كشفت الدراسة أيضاً أن الامتتان باعتباره من جوانب التفكير الايجابي ارتبطت بجودة الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية، في حين ارتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابرة باعتبارها جانباً من جوانب التفكير الايجابي في الشخصية.

وحاولت دراسة (Wong (2012) التعرف على العلاقة ما بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع السعادة النفسية وسوء التكيف النفسي. وشارك في هذه الدراسة (٣٩٨) طالباً جامعياً من سنغافورة، وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالمشورات النفسية الإيجابية - والسعادة النفسية، كما أنه يرتبط ارتباطاً سلبياً بمؤشرات علم النفس المرضي - الضغوط والقلق والاكتئاب والغضب. في المقابل، كان التفكير السلبي مرتبطاً بشكل إيجابي بمؤشرات علم النفس المرضي، الضغوط والقلق والاكتئاب والغضب، ويرتبط سلباً بالمؤشرات النفسية الإيجابية التوافق النفسي، السعادة النفسية. كما أظهرت نتائج الانحدار المتعدد الهرمية أن الإناث أكثر عرضة من الذكور للتوتر والقلق، ومع ذلك لم تكن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث الاكتئاب والغضب والسعادة. كما أشارت أن العمر لم يتنبأ بشكل ملحوظ بأي من المتغيرات المعيارية. وأظهرت نتائج الانحدار المتعدد الهرمي أن التفكير السلبي كان السبب في زيادة التباين المتزايد في الاكتئاب، والتوتر، والقلق، والغضب، والسعادة حسب حجم التأثير. ووجد أيضاً أن التفكير الإيجابي يمثل فروقاً كبيرة ومتزايدة في السعادة النفسية.

ثانياً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والقلق:

سعت دراسة (Iancu & Barenboim(2010) إلى التعرف على أثر الأفكار الإيجابية أو السلبية على اضطراب القلق الاجتماعي، حيث يتميز اضطراب القلق الاجتماعي (SAD) بالخوف والتجنب في المواقف الاجتماعية حيث يكون الشخص في خطر من التدقيق من قبل الآخرين. والأفكار التلقائية سواء الإيجابية منها أو السلبية يمكن أن تسبب إما الفوضى أو المحافظة عليها، وشارك في الدراسة (٣٠) فرداً من الأفراد المصابين باضطراب القلق

الاجتماعي الذين تم تشخيصهم من خلال عنصر تحكم صحي لقياس القلق الاجتماعي (MINI)، واستبيان (الأفكار التلقائية الإيجابية - الأفكار التلقائية السلبية-ATQ) Positive ATQ - Negative. وأظهرت النتائج أن الأفراد مضطربي القلق الاجتماعي (SAD) كان لديهم درجات إجمالية أعلى في درجات الأفكار السلبية (-ATQ Negative) وانخفاض الدرجات الكلية على مقياس الأفكار الإيجابية (Positive - ATQ)، وتشير نتائج الدراسة إلى أن الأفكار الإيجابية تقلل من اضطراب القلق الاجتماعي (SAD).

كما هدفت دراسة (Hogendoorn et al., 2012) إلى فحص الأفكار الإيجابية والسلبية لدى الأفراد ذوي القلق وغيرهم من الأفراد غير القلقين. وتم عمل مقارنة بينهم. ويستند العلاج على النموذج المعرفي ويركز على تحديد وإعادة هيكلة الأفكار والتفسيرات السلبية. وأشارت الدراسة من خلال هذه المقارنة إلى وجود أفكار سلبية أكثر لدى الأفراد القلقين وأنهم أقل إيجابية في الأفكار ويتسمون بانخفاض نسبة العقل. كما أنه تم استخدام التقنيات المعرفية السلوكية في علاج اضطرابات القلق في هذه المرحلة العمرية (استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية) واتضح أنه عندما يتم تقليل الأفكار السلبية والتركيز على انخفاضها فإن الأفكار الإيجابية بدورها تزيد مما يكون لها الأثر في انخفاض القلق لدى المشاركين. وتألقت المجموعة التجريبية من (١٤٠) فرداً وتراوح أعمارهم بين (٨ - ١٨) سنة ومتوسط العمر (١٢,٥٥) سنة. وكانت المعايير: التفكير الانتحاري- الكبت- الذكاء أقل من ٨٠- تناول المخدرات والكحوليات. وتألقت المجموعة الضابطة من (٢٩٨) مشاركاً طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم بين (٨ - ١٨) منهم ١٤٢ (٤٧,٧%) من الذكور من عدة مدارس ثانوية عامة وأخرى ابتدائية ريفية وحضرية في هولندا. واستخدمت الدراسة مقياس سلبي/إيجابي (كاتش N/P). وأظهرت نتائج الدراسة أن الأطفال والمراهقين القلقين اتسموا بالأفكار السلبية المتعلقة بالتهديد البدني والتهديد الاجتماعي والفشل والمزيد من الأفكار السلبية بشكل عام، وأنهم أقل في الأفكار الإيجابية وأقل عدائية من أطفال المجموعة الضابطة.

في حين هدفت دراسة (Hirsch et al., 2012) إلى عمل مقارنة لعلاج اضطراب القلق العام (GAD) من خلال التفكير الإيجابي. وتم استخدام طريقتين لتقييم المشاركين في

هذه الدراسة في ترتيب متوازن في ظل القلق والظروف الإيجابية، قامت إحدى الطرق بتقييم حدوث الصور من خلال مطالبة المشاركين بتصنيفهم كمفاهيم أو صور كلامية كل ١٠ ثوانٍ. تضمنت الطريقة الأخرى أن يقوم المشاركون بتقدير مدة أي صور حدثت في الثواني العشر السابقة، كانت الصورة أثناء القلق أقل كثيرًا من التفكير في حدث إيجابي لكلتا المجموعتين، ولكن المشاركين ذو اضطراب القلق العام (GAD) كان لديهم عجز أكثر وضوحًا في الصور خلال القلق من المجموعة الضابطة، وكانت الصور التي تم تسجيلها أكثر إيجازًا أثناء القلق من التفكير في حدث إيجابي في المستقبل وكانت أكثر إيجازًا في (GAD) من المجموعة الضابطة لكل من القلق والظروف الإيجابية. وبالتالي أكدت النتائج أن القلق لدى المشاركين الذين لديهم (GAD)، انخفض من خلال التفكير في الأحداث المستقبلية بشكل إيجابي.

بينما هدفت دراسة (Dias et al. 2015) إلى تقييم وجود أو غياب الأفكار المعرفية (الإيجابية- السلبية- المحايدة) في المجتمع البرتغالي وعلاقتها بالقلق. وبلغ عدد المشاركين في الدراسة في العينة النهائية (٢٧٤) طفلاً، بواقع (١٥١) من الإناث، (١٢٣) من الذكور من الصغين الخامس والسادس، وتتراوح أعمارهم بين (١١- ١٢) عاماً. وتم التعرف على المنتجات المعرفية لهؤلاء الأطفال من خلال تسعة قصص غامضة سواء كانت الأفكار (إيجابية ٥٧,٢ أو سلبية ٦٣,٤ أو محايدة ٣٢). وفي إجراءات الدراسة استمع الطفل إلى تسجيل صوتي لتسع قصص، وطلب منه أن يتصور الوضع الموصوف في القصة له/ لها، وبعد كل قصة سأل الباحث " ماذا تعتقد إذا كنت في هذا الوضع؟ ثم يدون الباحث ما قاله الطفل حرفياً. وأظهرت النتائج أن الأفكار السلبية كانت أعلى بكثير من الأفكار الإيجابية، وأن الأفكار الإيجابية ينخفض معها القلق بينما يرتفع القلق مع الأفكار السلبية لدى هؤلاء الأطفال. وتساهم هذه الدراسة في فهم التطور المعرفي للأطفال.

ثالثاً: دراسات تدخلية للتفكير الإيجابي في تحسين السعادة النفسية .

هدفت دراسة (Ramesh et al. 2013) إلى التعرف على فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على السعادة النفسية في الحياة. وأوضحت الدراسات النفسية أن التفكير الإيجابي والتأمل يعمل على نمو المهارات المعرفية. ولقد صُممت الدراسة للتعرف على اختبار

فرضية أن BKRM تعزز التفكير الايجابي والذي بدوره يعمل على تحقيق مستويات أعلى من السعادة في الحياة. وشارك في الدراسة (٥٠) مشاركاً بواقع (٢٥) مجموعة تجريبية وطبق عليهم فنية BKRM التأمل، (٢٥) ضابطة لم يُطبق عليهم فنية التأمل. واستخدمت الدراسة مقياس اكسفورد للسعادة (Oxford) واستبيان (OHQ) للرضا عن الذات، وتم عمل مقارنة بين مجموعة التأمل والمجموعة الأخرى، وأوضحت نتائج الدراسة أن التفكير الايجابي يزيد من السعادة لدى الأفراد والرضا عن الذات. كما أنه يعطى إحساساً بالهدوء والسلام والتوازن الذي يفيد في الصحة العامة واستقرار العاطفة والسلام الداخلي للفرد. وهذا يتيح الفرصة للفرد في تطوير نقاط القوة وخلق مواقف جديدة واستجابات أفضل للحياة.

وحاولت دراسة Ghodsbin et al., (2015) التعرف على آثار التدريب على مهارات التفكير الايجابي على مستوى السعادة الروحية لدى مرضى الشريان التاجي. وتوضح الدراسة أن التفكير الإيجابي مشتق من وجهة نظر متفائلة تجاه الحياة ويلعب دوراً هاماً في حدوث سلوك أفضل، وأنه يمكن من خلاله تحسين الصحة الروحية لدى الأفراد عن طريق زيادة التواصل مع الله والشكر كما أنه يعجل من عملية الشفاء. وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (٩٠) مشاركاً من مرضى الشريان التاجي بمستشفيات (AD)، (Imam Reza clinic)، (Shiraz) وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة التدخل (التجريبية) وبلغ عددهم (٤٥) مشاركاً، ومجموعة ضابطة وبلغ عددهم (٤٥) مشاركاً. واستخدمت الدراسة استبيان (SWBS) الديموغرافي، ومقياس السعادة الروحية (Ellison). وتم عمل (٧) دورات تدريبية حول التفكير الايجابي نُوقشت فيها عدة موضوعات. واستكمل المشاركون استبيان (SWBS) مرتين إضافيتين، مرة واحدة مباشرة، ومرة واحدة بعد شهر من التدخل. وتم استبعاد (١٦) مشاركاً لأسباب مختلفة ليصبح العدد النهائي للدراسة (٧٤) مشاركاً، بواقع (٣٨) مشاركاً في مجموعة التدخل (التجريبية)، (٣٦) مشاركاً للمجموعة الضابطة، وتراوحت أعمارهم ما بين (٤٢ - ٧٩) سنة. وأشارت نتائج الدراسة انه لم يكن هناك فروقاً بين المجموعتين قبل عملية التدخل في المقاييس المستخدمة، بينما لوحظ فروقاً بينهما بعد عملية التدخل في السعادة الروحية في اتجاه المجموعة التجريبية.

كما سعت دراسة (Panahi et al. (2016 إلى التعرف على آثار مهارات التفكير الإيجابي على السعادة والأداء الأكاديمي للطالبات في المدارس الثانوية. وافترضت الدراسة أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي من شأنها أن تُزيد من الأداء الأكاديمي للطلاب. وكان مجتمع الدراسة من الفتيات الملتحقين بالمدرسة الثانوية، وتم اختيار الطالبات عشوائياً باستخدام استبيان "اكسفورد" للسعادة وبلغ عدد الفتيات المشاركات (٣٠) طالبة كانت درجاتهم منخفضة في السعادة. وتم تقسيم المشاركات إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (١٥) طالبة، والمجموعة الضابطة (١٥) طالبة. وتم تعرض المجموعة التجريبية إلى اختبار لمدة (١٠) جلسات، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة يتم فيها تدريس مهارات التفكير الإيجابي. وتم اختبار كلا المجموعتين بعد التعرض لمهارات التفكير الإيجابي (الاختبار البعدي). وأشارت النتائج إلى ارتفاع متوسط درجات المجموعة التجريبية عقب تدريس مهارات التفكير الإيجابي سواء للسعادة أو الأداء الأكاديمي لدى طالبات المدارس الثانوية.

وأشارت دراسة (Moaser (2016 إلى التعرف على فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين السعادة النفسية وخفض القلق لدى طلاب الجامعة. وشارك في الدراسة (٣٠) طالباً من طلاب الجامعة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية متعددة المراحل قبل إجراء التدخل. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. واستخدمت الدراسة مقياساً للتفكير الإيجابي، اختبار كاتل، واستبيان اكسفورد للسعادة. وتم تدريس مهارات التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية لمدة أربعة أسابيع بواقع ثماني جلسات وتتراوح مدة كل جلسة ساعتين. ولقد اشتمل البرنامج التدريبي المقدم في هذه الدراسة على ثلاثة مجالات عامة (التفكير الإيجابي للذات- التفكير الإيجابي للآخرين- التفكير الإيجابي للعالم). وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً كبيرة في القياس التبعي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح التجريبية، حيث كان التدريب على مهارات التفكير الإيجابي فعالاً في زيادة السعادة النفسية وخفض القلق لدى الطالبات.

وحاولت دراسة (Rostami et al., (2017 الكشف عن فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين السعادة لدى المراهقين الذكور من ذوي الإعاقة الحركية الجسدية

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وشارك في الدراسة مجموعة من المراهقين (الذكور) الذين يعانون من إعاقة حركية جسدية من جميع المدارس الثانوية في الأجزاء الجنوبية من طهران، وتم اختيار (١٦) طالباً من خلال أخذ العينات على مرحلتين، بما في ذلك أخذ العينات المقصودة وأخذ العينات العشوائي، و تم تقسيم العينات عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية والضابطة، وتم تطبيق البرنامج من خلال مهارات التفكير الإيجابي في (٨) جلسات وتبلغ مدة الجلسة (٤٥) دقيقة (مرتين في الأسبوع) للمجموعة التجريبية. في هذه الدراسة، وتم استخدام استبيان السعادة لجمع البيانات. وتم استخدام تحليل التباين (ANCOVA) والحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 16) للتحليل الإحصائي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي كان له تأثير مهم وإيجابي على زيادة السعادة لدى المراهقين ذوي الحركة الجسدية الضعيفة في المجموعة التجريبية. وبالتالي يمكن القول أن الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة يمكن أن تكون مناسبة للتدخلات النفسية التعليمية وتقديم المشورة للطلاب.

رابعاً: دراسات تدخلية للتفكير الإيجابي في خفض القلق

هدفت دراسة Nelson & Knight (2010) إلي التعرف علي أثر بعض الأفكار والعواطف الإيجابية كآلية لخفض القلق وزيادة الثقة بالنفس وكفاءة الأداء لدي طلاب الجامعة، وتم اختيار المشاركين بشكل عشوائي حيث بلغ عددهم (١١٨) طالباً جامعياً بواقع (٧٧) من الإناث، (٤١) من الذكور، وتم تقسيم المشاركين إلي مجموعتين: مجموعة تجريبية وتم تكليفها بكتابة التجارب الشخصية بشكل إيجابي متفائل، بينما كتبت المجموعة الضابطة التجارب والذكريات بشكل تقليدي سلبي. واتضح من خلال التجربة أن الطريقة التي تناولت بها المجموعة التجريبية الكتابة والذكريات كان لها أثراً بالغاً في خفض القلق وتعزيز الأداء والثقة بالنفس، وذلك عند مقارنتهم بالمجموعة الضابطة. وأشارت الدراسة إلي أن العواطف والمشاعر الإيجابية كالفرح والرضا تساعد الأفراد الذين يعانون من الضغوطات، كذلك تساعد في التعافي بسرعة أكثر من المشاعر السلبية، كما أنها تساهم في عملية الإبداع والقدرة علي حل المشكلات.

وسعت دراسة (Johnstone et al. 2014) إلى التعرف على أثر برنامج لمهارات التفكير الإيجابي في خفض بعض المشكلات الصحية العقلية الأكثر شيوعاً بين الأطفال والمراهقين الأستراليين المتمثلة في (القلق والاكتئاب). واعتمد البرنامج التفاعلي على بعض مهارات التفكير الإيجابي (AOP-PTS) وهو برنامج تدخل يعتمد على استراتيجيات معرفية وسلوكية ويهدف إلى خفض القلق والاكتئاب لدى أطفال المدارس الابتدائية المتوسطة الذين تتراوح أعمارهم بين (٩-١٠) سنوات من العمر. شارك في الدراسة (٣٧٠) طالباً بشكل عشوائي (مجموعة التدخل والمجموعة الضابطة) واستمرت المتابعة لمدة ٤٢ و ٥٤ شهراً. تلقت مجموعة التدخل برنامج (AOP-PTS) لمدة (١٠) أسابيع وتلقت المجموعة الضابطة منهجاً منتظماً للتنقيف الصحي. تم تقييم الطلاب على القلق والاكتئاب ونمط الإحالة في المدرسة بينما أبلغ الوالدان عن مشاكل أطفالهم الخارجية والداخلية في المنزل. أظهرت النتائج عدم وجود تخفيضات كبيرة عبر المجموعات في القلق والاكتئاب، ونمط الإحالة في أي من ٤٢ أو ٥٤ شهراً من المتابعة. وتشير هذه النتائج إلى أن (AOP-PTS) لها آثار قصيرة ومتوسطة الأجل ولكنها لم تكن مستدامة في الأجل الطويل.

كما هدفت دراسة (Atoum & Hadad 2015) إلى التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لخفض القلق لدى الطلاب، ولتحقيق هذا الغرض قاما الباحثان بتطوير البرنامج القائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي وكذلك اختبار القلق للطلاب، وقاما بإجراء عمليات الصدق والثبات لمقاييس الدراسة المستخدمة وشارك في الدراسة (٦٠) طالبا جميعهم من الإناث ومتوسط أعمارهن في سن العاشرة، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، الأولى المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج عليها والأخرى المجموعة الضابطة والتي لم تتلقى البرنامج. وأظهرت النتائج أنه توجد فروق بين المجموعتين على مقياس القلق لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين القياس البعدي والتبعي لدى العينة التجريبية وهذا يعود إلى تأثير البرنامج المستخدم القائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي.

كما أوضحت دراسة (Moaser 2016) التعرف على فعالية التدريب على مهارات التفكير الايجابي في خفض القلق وتحسين السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. وشارك في الدراسة (٣٠) طالباً من طلاب الجامعة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية متعددة المراحل قبل إجراء التدخل. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. واستخدمت الدراسة مقياساً للتفكير الايجابي، اختبار كاتل، واستبيان اكسفورد للسعادة. وتم تدريس مهارات التفكير الايجابي للمجموعة التجريبية لمدة أربعة أسابيع بواقع ثماني جلسات وتتراوح مدة كل جلسة ساعتين. ولقد اشتمل البرنامج التدريبي المقدم في هذه الدراسة على ثلاثة مجالات عامة (التفكير الايجابي للذات- التفكير الايجابي للآخرين- التفكير الايجابي للعالم). وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً كبيرة في القياس التتبعي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح التجريبية، حيث كان التدريب على مهارات التفكير الايجابي فعالاً في انخفاض القلق وزيادة السعادة النفسية لدى الطالبات.

وهدفت دراسة (Eagleson et al. 2016) إلى التعرف على قوة التفكير الايجابي وأثره على الحد من اضطراب القلق العام وذلك عن طريق توليد الأفكار الايجابية المعارضة للتفكير السلبي لتحل محل المحتوى السلبي بأي شكل من أشكال التفكير الايجابي. وقد تم توزيع المشاركين بطريقة عشوائية لتلقى التدريب على التفكير الايجابي إلى ثلاثة أقسام (الممارسة في توليد الصور الذهنية الايجابية- الممارسة في توليد الاوصاف اللفظية الايجابية- الممارسة في توليد صور ايجابية عامة) وذلك للحد من القلق. ولقد تعرض جميع المشاركين إلى فعاليات دورة تدريبية أولية وجهاً لوجه. وكان عدد المشاركين (١٠٠) مشارك، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨- ٦٥) عاماً ممن استوفوا معايير لإدارة المساواة بين الجنسين. وأشارت النتائج إلى انخفاض القلق لدى المجموعة المشاركة بعد التعرض لجلسات البرنامج وزيادة التفاؤل لديهم عبر الزمن في مختلف الأعمار. وتوقع انخفاض القلق في المتابعة وزيادة القدرة على الأفكار الايجابية. كما توضح النتائج ضرورة إجراء البحوث سواء تعديل المحتوى السلبي أو تعزيز الوصول إلى بدائل إيجابية.

وكشفت دراسة (Alsaleh et al. (2017) عن فعالية برنامج للتعرف على قوة تأثير تكرار عبارات التفكير الايجابي للحد من اضطرابات(القلق، الاكتئاب، الضغوط)، وهدفت كذلك إلى جذب الانتباه لمقدمي الرعاية إلى التفكير والادراك الايجابي كعلاج فعال ضد مختلف الاضطرابات النفسية بين الطلاب. وبلغ عدد المشاركين في الدراسة(٤٤) طالباً بواقع(١١) من الذكور، (٣٣) من الإناث من طلاب الجامعة(جامعة Caen) وتراوح أعمارهم بين(١٨-٢٣) عاماً، وتألقت الدراسة من مجموعتين: المجموعة التجريبية و يبلغ عددها(٢١) مشاركاً، والمجموعة الضابطة و يبلغ عددها(٢٣) مشاركاً، وقد تم إجراء البرنامج الإرشادي من خلال تلقي المشاركين للتدريب علي توليد الأفكار الإيجابية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج والتدريب علي الأفكار الإيجابية في اتجاه المجموعة التجريبية حيث لوحظ خفض مستوى الاضطرابات(القلق، والاكتئاب، والضغوط) وتنمية التفكير والإدراك الإيجابي لديهم مما يشير إلى أن نماذج الإدراك والأيدولوجية الإيجابية يمكن استخدامها علي نحو فعال في مجابهة الاضطرابات النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- ✓ يوجد ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة النفسية حيث يوجد تأثير متزامن لهما على الرفاهية الذاتية(Khramtsova, 2008).
- ✓ يعمل التفكير الإيجابي على التكيف الجيد للفرد ويساعده على اتخاذ القرارات المناسبة.(Wong, 2012)
- ✓ وجود ارتباط سلبي بين التفكير الإيجابي والقلق فكلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد كلما انخفض مستوى القلق (Dias et al., 2015).
- ✓ أشارت الدراسات التدخلية إلى أن التفكير الإيجابي يعمل على تحسين السعادة النفسية (Rostami et al., 2017) كما يعمل على خفض القلق(Atoum & Hadad, 2015).
- ✓ تنوعت البرامج التدخلية المستخدمة مما كان لها الأثر الإيجابي في النتائج المرجوة.

✓ تتوعت الفنيات المستخدمة في البرامج المختلفة مما أفادت الباحث في البحث الحالي وكانت بمثابة المرشد له.

إجراءات البحث أولاً: منهج البحث:

اعتمد الباحث في البحث الحالي على المنهج التجريبي (التصميم ذو المجموعتين)، والذي يتفق مع طبيعة وهدف البحث الحالي، والذي يهدف إلى تحسين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدى الطلاب المراهقين مرتفعي القلق، حيث تم استخدام مجموعتين: إحداهما تجريبية ويُطبق عليها البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، والأخرى ضابطة لا تخضع لأي تدخل بالبرنامج الإرشادي، بحيث يُمثل البرنامج الإرشادي المتغير المستقل ويُمثل كلاً من التفكير الإيجابي والسعادة النفسية متغيران تابعان، مع تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي والسعادة النفسية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بطريقة القياس القبلي والبعدي، وقياس تتبعي للمجموعة التجريبية فقط كما في جدول (١) التالي:

جدول (١) التصميم التجريبي للبحث الحالي

مجموعة تجريبية	قياس قبلي	تطبيق البرنامج	قياس بعدي	قياس تتبعي
مجموعة ضابطة	قياس قبلي	-----	قياس بعدي	-----

ينضح من جدول (١) السابق أن المجموعة الضابطة لا تخضع لأي تدخل بالبرنامج الإرشادي.

ثانياً: المشاركون في الدراسة:

قام الباحث باختيار المشاركين في الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (الصف الثاني الثانوي) ممن يُعانون من القلق المرتفع بمعهد برج البرلس الثانوي، وينقسم المشاركون في الدراسة إلى قسمين:

١) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

بلغ عدد المشاركين في الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية (٥٠) طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي، تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ١٧) للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، وتم تطبيق أدوات البحث عليهم للتعرف على الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات.

٢) عينة البحث الأساسية:

بلغت عينة البحث في صورتها النهائية من (٢٤) طالب، بعد استبعاد بعض الطلاب ممن لم يقوموا باستكمال عبارات المقياس، وهم عبارة عن الإرباعي الأعلى الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق، والأقل درجات على مقياس التفكير الإيجابي والسعادة النفسية، وقد تم اختيارهم من بين عينة عشوائية من طلاب الصف الثاني الثانوي بمعهد برج البرلس الثانوي بنين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية ويبلغ عددها (١٢) طالباً، والثانية ضابطة ويبلغ عددها (١٢) طالباً؛ ممن يتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٦.٤٠) عاماً، ووسيط (١٦) عاماً، وانحراف معياري (٠.٢٨٢٢)؛ وقد روعي التكافؤ بين أفراد العينة بين المجموعة التجريبية والضابطة من حيث (العمر الزمني - درجاتهم على مقاييس الدراسة).

❖ التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر:

للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية، والضابطة في العمر قبل تطبيق البرنامج التدريبي على العينة، قام الباحث بمقارنة المجموعتين في العمر الزمني بينهما، ثم قام بحساب الفروق بينهما باستخدام مان ويتني Man-Whitney لمجموعتين مستقلتين، والجدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني.

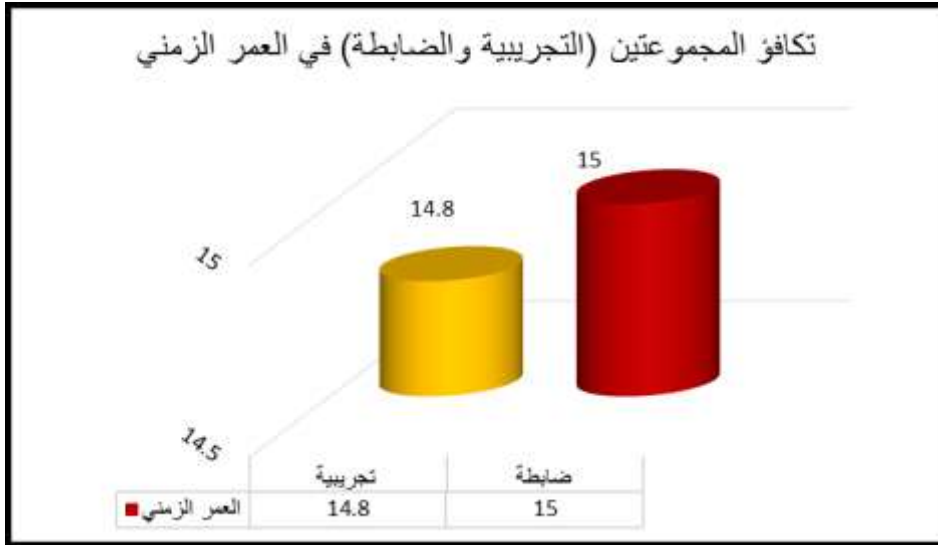
جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة
تجريبية	١٢	14.8	.834	11.38	136.50	٥٨.٥٠٠	.٩١٧
ضابطة	١٢	15.0	.722	13.63	163.50		غير دالة

يتضح من الجدول (٢) السابق أن قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني بلغت (٥٨.٥٠٠)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الفروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في العمر الزمني، وهذا يعد مؤشراً على تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني.

ويوضح الشكل التالي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج التدريبي.



شكل (٢)

التكافؤ بين المجموعتين (تجريبية - ضابطة) في العمر الزمني.

❖ التكافؤ في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي:

للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية، والضابطة في مقياس التفكير الإيجابي قبل تطبيق البرنامج التدريبي على العينة، قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي قبلياً على المجموعتين، ثم قام بحساب الفروق بينهما باستخدام مان ويتي Man-Whitney لمجموعتين مستقلتين، والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي

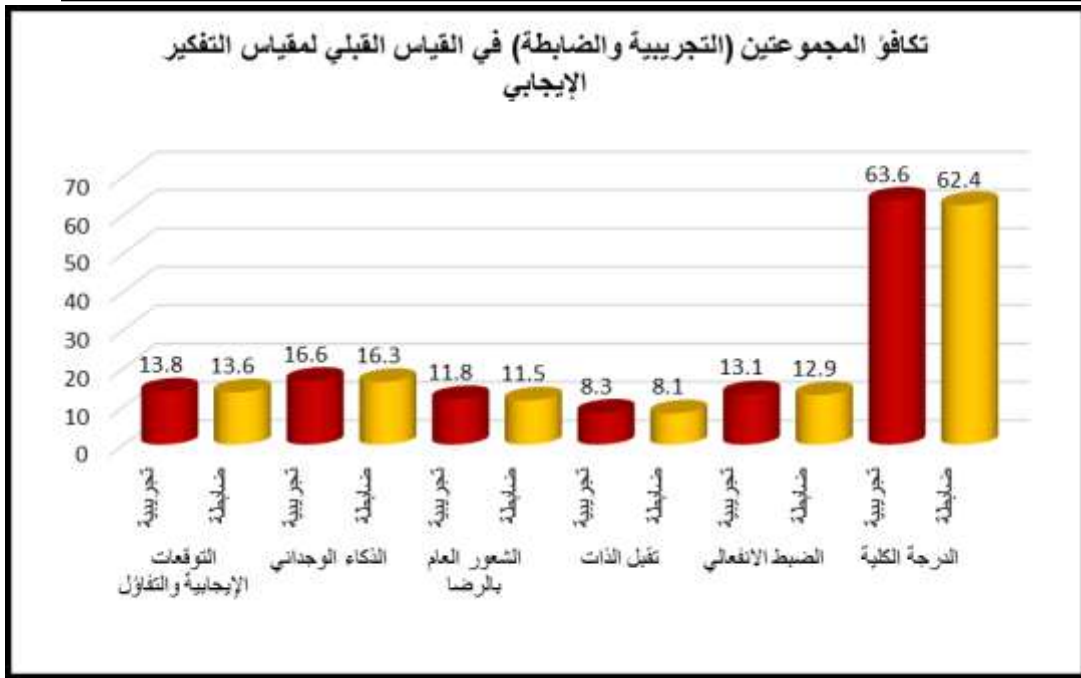
الاختبار	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	تجريبية	١٢	13.8	1.95	12.92	155.00	٦٧.٠٠٠	٠.٧٦٨
	ضابطة	١٢	13.6	1.73	12.08	145.00		غير دالة
الذكاء الوجداني	تجريبية	١٢	16.6	2.39	13.04	156.50	٦٥.٥٠٠	٠.٦٩٩
	ضابطة	١٢	16.3	2.27	11.96	143.50		غير دالة
الشعور العام بالرضا	تجريبية	١٢	11.8	2.45	13.00	156.00	٦٦.٠٠٠	٠.٧٢٥
	ضابطة	١٢	11.5	2.24	12.00	144.00		غير دالة
تقبل الذات	تجريبية	١٢	8.3	1.72	13.08	157.00	٦٥.٠٠٠	٠.٦٧٨
	ضابطة	١٢	8.1	1.68	11.92	143.00		غير دالة
الضبط الانفعالي	تجريبية	١٢	13.1	2.78	12.63	151.50	٧٠.٥٠٠	٠.٩٢٩
	ضابطة	١٢	12.9	2.50	12.38	148.50		غير دالة
الدرجة الكلية	تجريبية	١٢	63.6	5.50	13.29	159.50	٦٢.٥٠٠	٠.٥٨١
	ضابطة	١٢	62.4	5.16	11.71	140.50		غير دالة

يتضح من جدول (٣) السابق:

أن قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الذكاء الوجداني - الشعور العام بالرضا - تقبل الذات - الضبط الانفعالي - الدرجة الكلية) بلغت (٦٧.٠٠٠ - ٦٥.٥٠٠ - ٦٦.٠٠٠ - ٦٥.٠٠٠ - ٧٠.٥٠٠ - ٦٢.٥٠٠) على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الفروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس القبلي، وهذا يعد مؤشراً على تكافؤ المجموعتين في التفكير الإيجابي.

وبوضح الشكل التالي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس

التفكير الإيجابي قبل تطبيق البرنامج التدريبي.



شكل (٤)

التكافؤ بين المجموعتين (تجريبية - ضابطة)

❖ التكافؤ في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية:

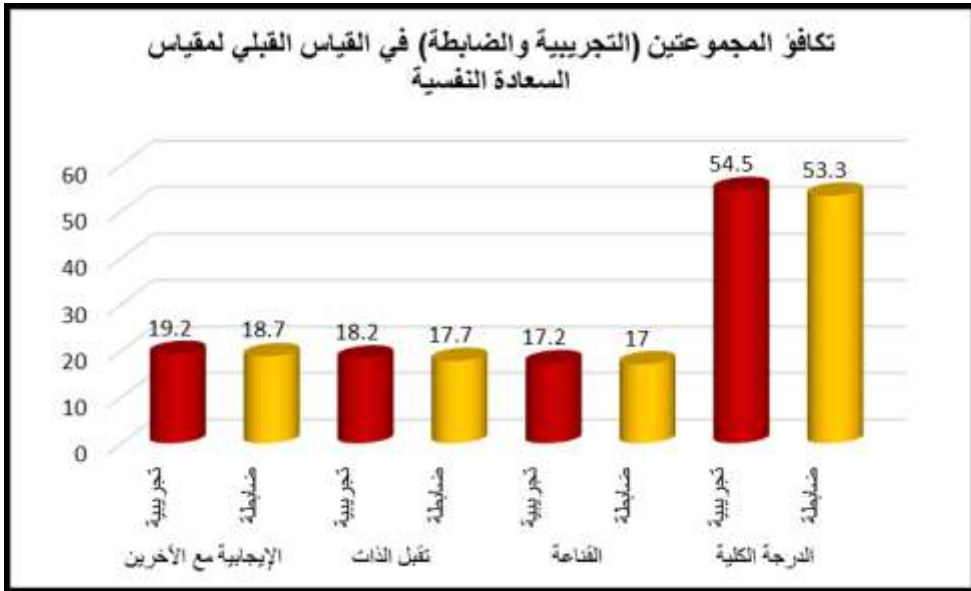
للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية، والضابطة في مقياس السعادة النفسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي على العينة، قام الباحث بتطبيق مقياس السعادة النفسية قبلياً على المجموعتين، ثم قام بحساب الفروق بينهما باستخدام مان ويتني Man-Whitney لمجموعتين مستقلتين، والجدول () يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية

الاختبار	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة
الإيجابية مع الآخرين	تجريبية	12	19.2	3.01	13.00	156.00	٦٦.٠٠٠	٧٢٧. غير دالة
	ضابطة	12	18.7	3.03	12.00	144.00		
تقبل الذات	تجريبية	12	18.2	2.59	13.17	158.00	٦٤.٠٠٠	٦٤٠. غير دالة
	ضابطة	12	17.7	2.61	11.83	142.00		
القناعة	تجريبية	12	17.2	2.37	12.63	151.50	٧٠.٥٠٠	٩٣٠. غير دالة
	ضابطة	12	17.0	2.04	12.38	148.50		
الدرجة الكلية	تجريبية	12	54.5	5.65	13.29	159.50	٦٢.٥٠٠	٥٨٠. غير دالة
	ضابطة	12	53.3	5.26	11.71	140.50		

يتضح من جدول (٤) السابق أن قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية (الإيجابية مع الآخرين - تقبل الذات - القناعة - الدرجة الكلية) بلغت (٦٦.٠٠٠ - ٦٤.٠٠٠ - ٧٠.٥٠٠ - ٦٢.٥٠٠) على الترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن الفروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس القبلي، وهذا يعد مؤشراً على تكافؤ المجموعتين في السعادة النفسية. ويوضح الشكل التالي تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي لمقياس السعادة النفسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.



شكل (٥)

التكافؤ بين المجموعتين (تجريبية - ضابطة)

ثالثاً: أدوات البحث

(١) مقياس التفكير الإيجابي: (إعداد: عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٠)

وقام مُعد المقياس بإيجاد معاملات الصدق والثبات للمقياس، وكان يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات، حيثُ قام الباحث بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية، وبلغت قيمة (ت) (11.003) وهي دالة عند مستوى (0.05) وبالتالي فإن أداة الدراسة تتمتع بصدق تمييزي. وبلغ الثبات بحساب معادلة ألفا كرونباخ (0.68)، كما بلغ الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.65).

ويستند الباحث في إعداد هذا المقياس، إلى ما يلي:

يُركز الباحث في هذا المقياس على الأمور التي قد تساعد المراهق في تحسين بعض مهارات التفكير الإيجابي، حيثُ أن تحسين تلك المهارات في الشخصية أمراً ضرورياً للإنسان وحصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لها دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر

الفرد من قسوة الماضي. وتم بناء المقياس إستناداً لأهم الدراسات السابقة التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي، إضافةً إلى ما قام به الباحث بعمل استبيان مفتوح للطلاب، وتم طرح هذا التساؤل عليهم(من وجهة نظرك ما هي أهم العناصر التي ينبغي أن يمتلكها الفرد صاحب التفكير الإيجابي، ويُمكن أن يكون لها أثر على السعادة النفسية؟)، وكانت إجابات الطلاب متنوعة ومن خلال أهم الإجابات المكررة، قام الباحث بإعداد المقياس.

الهدف من المقياس:

استخدم البحث الحالي مقياس التفكير الإيجابي للأسباب الآتية:

- عدم وجود مقاييس ذات أبعاد شاملة- في حدود علم الباحث- تفي بغرض الدراسة الحالية.
- قياس التفكير الإيجابي وفقاً لما يُدركه الأفراد وما يمرون به من مشاعر وتأثير ذلك على سلوكياتهم.

- يريد الباحث تقييم التفكير الإيجابي لدى المراهقين والتعرف على تأثيره على السعادة النفسية لديهم.

- معرفة الدور التي تقوم به مهارات التفكير الإيجابي المتنوعة وتأثير ذلك على تواصل الفرد مع الآخرين، طبقاً لمتغيرات البحث الحالي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٨) فقرة موزعة على خمسة أبعاد:

(١) التوقعات الإيجابية والتفاؤل: التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية. ويحتوي هذا البعد على(٦) فقرات وهي(١، ٥، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٣).

(٢) الذكاء الوجداني: وهو مجموعة من الصفات الشخصية، والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم. ويحتوي هذا البعد على(٧) فقرات وهي(١٠، ١١، ١٥، ١٧، ٢٠، ٢٥، ٢٦).

٣) **الشعور العام بالرضا:** وهو الشعور بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم. ويحتوي هذا البعد على (٥) فقرات وهي (٨، ٩، ١٤، ١٨، ٢٧).

٤) **تقبل الذات:** ويعني تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمتها والرضا بما يملكه من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم. ويحتوي هذا البعد على (٤) فقرات وهي (١٢، ١٣، ١٦، ٢٨).

٥) **الضبط الإنفعالي:** وهي مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي. ويحتوي هذا البعد على (٦) فقرات وهي (٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٢٤).

ويستجيب الطالب على مقياس متدرج مكون من خمسة مستويات:

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| ١- بدرجة كبيرة جداً (٥ درجات) | ٢- بدرجة كبيرة (٤ درجات) |
| ٣- بدرجة متوسطة (٣ درجات) | ٤- بدرجة قليلة (٢ درجتان) |
| ٥- بدرجة قليلة جداً (١ درجة) | |

ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس ١٤٠ إلى الدرجة المرتفعة في مستوى التفكير الإيجابي للطلاب، ويشير الحد الأدنى لدرجات المقياس ٢٨ إلى الدرجة المنخفضة في مستوى التفكير الإيجابي، مع ملاحظة أن العبارتين (٤، ٦) عبارات سالبة.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في البحث الحالي:

أولاً الاتساق الداخلي:

أ) **الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:**

قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التفكير الإيجابي

العبارة	البعد الأول	العبارة	البعد الثاني	العبارة	البعد الثالث	العبارة	البعد الرابع	العبارة	البعد الخامس
١	.784**	١٠	.754**	٨	.759**	١٢	.671**	٣	.659**
٥	.688**	١١	.793**	٩	.528**	١٣	.748**	٢	.560**
١٩	.697**	١٥	.797**	١٤	.575**	١٦	.653**	٤	.668**
٢١	.563**	١٧	.809**	١٨	.481**	٢٨	.355*	٦	.579**
٢٢	.718**	٢٠	.839**	٢٧	.649**			٧	.750**
٢٣	.486**	٢٥	.559**					٢٤	.531**
		٢٦	.750**						

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.355 - 0.839)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٢٨) عبارة.

ب) الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	الذكاء الوجداني	الشعور العام بالرضا	تقبل الذات	الضبط الإنفعالي	الدرجة الكلية
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	1					
٢	الذكاء الوجداني	.0٧٩٩**	1				
٣	الشعور العام بالرضا	.0٧٤٩**	.0٥٩٩**	١			
٤	تقبل الذات	.0٥٠٧**	.0٦٦٣**	.0٥٢٣**	١		
٥	الضبط الإنفعالي	.0.285**	.0٣٤٩**	.0٤٤٧**	.0٥١٤**	١	
	الدرجة الكلية	.0٨٦٤**	.0٩٠١**	.0٨٠٩**	.0٧٧٠**	.0٦١٣**	١

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.285، 0.901) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

١) معامل ثبات ألفا كرونباخ

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح

جدول (٨) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٨)

معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

معامل الثبات	البُعد
0.735	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.877	الذكاء الوجداني
0.651	الشعور العام بالرضا
0.564	تقبل الذات
0.758	الضبط الإنفعالي
0.905	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (٨) يتضح ما يلي:

أن قيم معامل ثبات ألفا تراوحت ما بين (0.564، 0.905) وهي معاملات ثبات مقبولة

إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢) معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة

المفردة، ويوضح جدول (٩) معامل ثبات لمقياس التفكير الإيجابي:

جدول (٩)

قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس التفكير الإيجابي

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
.905	22	.902	١٥	.900	٨	.898	١
.905	23	.905	١٦	.898	٩	.900	٢
.903	24	.905	١٧	.898	١٠	.902	٣
.905	25	.902	18	.897	١١	.905	٤
.905	26	.903	١٩	.903	١٢	.899	٥
.905	27	.898	٢٠	.898	١٣	.904	٦
.904	28	.905	21	.901	١٤	.899	٧

وباستقراء الجدول السابق (٩) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.898،0.905)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٣) الثبات المركب: Composite Reliability

قام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) لكل بعد من أبعاد المقياس للتأكد من ثبات

مقياس التفكير الإيجابي وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (١٠) معامل الثبات المركب لمحاور الاستبانة وأبعادها الفرعية

CR	البعد
0.747	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.884	الدكاء الوجداني
0.644	الشعور العام بالرضا
0.595	تقبل الذات
0.732	الضبط الإنفعالي
0.902	الدرجة الكلية

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات المقياس حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.595-0.884) وبلغت الدرجة الكلية (0.902)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٤) حساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega

قام الباحث بحساب معامل أوميغا الموزونة لكل بعد من ابعاد المقياس للتأكد من ثبات مقياس التفكير الإيجابي وجاءت النتائج حسب الجدول:

جدول (١١) معامل الثبات أوميغا الموزونة لمحاور المقياس

Ω_w	البعد
0.729	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
0.881	الذكاء الوجداني
0.684	الشعور العام بالرضا
0.595	تقبل الذات
0.746	الضبط الإنفعالي
0.900	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (١١) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل أوميغا بالنسبة للأبعاد تراوحت بين (0.595، 0.881)، وبلغت قيمه الدرجة الكلية للمقياس (0.900)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٥) معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (**0.91٥) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

٦) طريقة التجزئة النصفية:

جدول (١٢) معامل ثبات التجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية		قيمة (ر)	سبيرمان و براون Spearman & Brown	جتمان Guttman
	النصف الأول	النصف الثاني			
مقياس التفكير الإيجابي	٠.٨٤٣	٠.٨٠٦	٠.٨٤٨	٠.٩١٨	٠.٩١٨

باستقراء الجدول (١٢) السابق يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (٠.٨٠٦ : ٠.٩١٨) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من عدم حذف أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٨) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، ويوضح جدول (١٣) توزيع المفردات على الأبعاد:

جدول (١٣) الصور النهائية لمقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	المفردات	العدد
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	١، ٥، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٣	٦
٢	الدكاء الوجداني	١٠، ١١، ١٥، ١٧، ٢٠، ٢٥، ٢٦	٧
٣	الشعور العام بالرضا	٨، ٩، ١٤، ١٨، ٢٧	٥
٤	تقبل الذات	١٢، ١٣، ١٦، ٢٨	٤
٥	الضبط الإنفعالي	٣، ٤، ٦، ٧، ٢٤	٦
	الإجمالي		٢٨

تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس بإعطاء درجة واحدة للاختيار (قليلة جداً)، ودرجتين للاختيار (قليلة)، وثلاث درجات للاختيار (متوسطة)، وأربع درجات للاختيار (كبيرة)، وخمس درجات للاختيار (كبيرة جداً)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٨ - ١٤٠).

٢) مقياس السعادة النفسية (إعداد الباحث)
وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٤) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي:
١) الإيجابية مع الآخرين: ويتكون من ثماني عبارات وهي: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢).

٢) تقبل الذات: ويتكون من ثماني عبارات وهي: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣).

٣) الفتاة: ويتكون من ثماني عبارات وهي: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤).

ويستجيب الطالب على مقياس متدرج مكون من خمسة مستويات:

١- بدرجة كبيرة جداً (٥ درجات) -٢ بدرجة كبيرة (٤ درجات) -٣ بدرجة متوسطة (٣ درجات)

٤- بدرجة قليلة (٢ درجتان) -٥ بدرجة قليلة جداً (١ درجة)، مع ملاحظة أن جميع العبارات موجبة.

ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس ١٢٠ إلى الدرجة المرتفعة في مستوى السعادة النفسية للطلاب، ويشير الحد الأدنى لدرجات المقياس ٢٤ إلى الدرجة المنخفضة في مستوى السعادة النفسية.

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية:
للتأكد من كفاءة المقياس وخصائصه السيكومترية اعتمد الباحث على الآتي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

أ) الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (١٤) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس السعادة النفسية

العبارة	البعد الأول	العبارة	البعد الثاني	العبارة	البعد الثالث
١	.856**	٢	.891**	٣	.835**
٤	.809**	٥	.820**	٦	.774**
٧	.778**	٨	.934**	٩	.793**
١٠	.860**	١١	.909**	١٢	.800**
١٣	.722**	١٤	.795**	١٥	.773**
١٦	.906**	١٧	.916**	١٨	.905**
١٩	.899**	٢٠	.904**	٢١	.787**
٢٢	.887**	٢٣	.877**	٢٤	.860**

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.722 - 0.934)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٢٤) عبارة.

ب) الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ويوضح الجدول (١٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

م	الأبعاد	الإيجابية مع الآخرين	تقبل الذات	القناعة	الدرجة الكلية
١	الإيجابية مع الآخرين	١			
٢	تقبل الذات	.٥٢٠**	١		
٣	القناعة	.٥٩٦٨**	.٥٤٩٤**	١	
	الدرجة الكلية	.٥٩١٥**	.٥٨١٣**	.٥٩٠٢**	١

يتضح من الجدول (١٥) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.494، 0.968)

وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً.

ثانياً: صدق المقياس:

اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ) الصدق الظاهري (المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

* مدى مناسبة العبارة للبعد (مناسبة - غير مناسبة).

* مدى وضوح العبارة (واضحة- غير واضحة).

* مدى مناسبة الصياغة اللغوية للعبارة (مناسبة-غير مناسبة).

* الإضافات والتعديلات المقترحة. وقام الباحث بالإبقاء على معظم المفردات التي بلغت

نسب اتفاقها بين (٩٠% - ١٠٠%) كما هي دون إجراء أي تعديل وتم تعديل باقي

المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

ب) صدق المقارنة الطرفية:

* لحساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس السعادة النفسية قام الباحث بمقارنة التلث الأعلى

في درجات المقياس بالتلث الأدنى في ضوء درجات محك خارجي، واستخدم لهذه المقارنة

اختبار مان ويتني Man-Whitney لحساب الفرق بين المتوسطين، والذي يحدده

جدول (١٦).

جدول (١٦) نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى لمقياس السعادة

النفسية

مستوى الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	البعد
0.01	3.063	.00	.00	11.21	61.0	12	الأدنى	الدرجة الكلية
		78.00	6.50	7.86	110.7	12	الأعلى	

يتضح من الجدول السابق أن مقياس السعادة النفسية ميز بين المجموعتين في المحك الخارجي، حيث أن قيمة (Z) دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠١ ولذلك يتصف المقياس بالصدق.

ج) صدق المحك الخارجي:

قام الباحث بحساب صدق مقياس السعادة النفسية من خلال حساب معامل ارتباط أداء أفراد العينة الاستطلاعية $n = 50$ ، علي المقياس وأدائهم ويوضح جدول (١٦) معامل الارتباط:

جدول (١٦) معامل الارتباط لمقياس السعادة النفسية والمحك الخارجي

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
السعادة النفسية	٥٠	86.1	19.31	.٨١٩ **
المحك الخارجي	٥٠	82.2	17.08	

باستقراء الجدول السابق (١٦) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوي ٠.٠١ حيث بلغت قيمتها (.٨١٩ **)، وهي قيمة مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ثالثاً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (١٩) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (١٩) معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

معامل الثبات	البُعد
0.940	الإيجابية مع الآخرين
0.958	تقبل الذات
0.924	القناعة
0.962	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (١٦) يتضح ما يلي:

أن قيم معامل ثبات ألفا تراوحت ما بين (0.924، 0.962) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ب- معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (١٧) معامل ثبات لمقياس السعادة النفسية:

جدول (١٧) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس السعادة النفسية

رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة	رقم المفردة	معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة
١	.960	٩	.960	١٧	.960
٢	.960	١٠	.962	18	.962
٣	.960	١١	.960	١٩	.960
٤	.960	١٢	.959	٢٠	.960
٥	.961	١٣	.961	21	.960
٦	.959	١٤	.960	22	.960
٧	.959	١٥	.961	23	.961
٨	.960	١٦	.961	24	.959

وباستقراء الجدول السابق (١٧) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.959، 0.962)، وأن جميع هذه المعاملات مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ج- الثبات المركب: Composite Reliability

يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقياس في تفسير عامله مع

الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء، ويتم حسابه من خلال الصيغة التالية:

$$CR = \frac{(\sum xi)^2}{(\sum xi)^2 + \sum \epsilon n +}$$

حيث: CR الثبات المركب يدل التعبير $(\sum xi)^2$ على مجموع تشبعات المؤشرات (الفقرات) على العامل؛ كما يدل التعبير $\sum \epsilon n$ على مجموع تباين الخطأ للمؤشرات أو الفقرات (أو مجموع خطأ القياس للمؤشرات). وخطأ القياس للمؤشرات، في سياق التحليل العاملي ولاسيما التحليل العاملي التوكيدي، يمكن تقديره بتربيع تشبع كل مؤشر على العامل. وحذف ناتج تربيع التشبع من الواحد الصحيح (تبيغزة، ٢٠٠٩، ٦٧٢).

قام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) لكل بعد من ابعاد المقياس للتأكد من ثبات مقياس السعادة النفسية وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (١٨) معامل الثبات المركب لمحاور الاستبانة وأبعادها الفرعية

CR	البعد
0.946	الإيجابية مع الآخرين
0.958	تقبل الذات
0.925	القناعة
0.959	الدرجة الكلية

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات المقياس حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.925 - 0.958) وبلغت الدرجة الكلية (0.959)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

د - حساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega

قام الباحث بحساب معامل أوميغا الموزونة لكل بعد من ابعاد المقياس للتأكد من ثبات مقياس السعادة النفسية وجاءت النتائج حسب الجدول:

جدول (١٩) معامل الثبات أوميغا الموزونة لمحاور المقياس

Ω_w	البعد
0.945	الإيجابية مع الآخرين
0.958	تقبل الذات
0.926	القناعة
0.959	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (١٩) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل أوميغا بالنسبة للأبعاد تراوحت بين (0.958، 0.926)، وبلغت قيمه الدرجة الكلية للمقياس (0.959)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

هـ- معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (*0.953) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

و- طريقة التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على قسمة نتائج تطبيق الاختبار إلى جزئين متساويين ثم حساب معامل الارتباط بين هذين الجزئين ويكون هذا المعامل هو معامل الثبات. وفي هذه الحالة نحصل على معامل ثبات نصف الاختبار، وعليه يتعين علينا تعديل هذا المعامل الناتج أو تصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل.

وهناك عدة طرق لتجزئة الاختبار فقد يستخدم النصف الأول من الاختبار في مقابل النصف الثاني، أو قد تستخدم الأسئلة ذات الأرقام الفردية في مقابل الأسئلة ذات الأرقام الزوجية، ويعتبر التقسيم إلى فردي وزوجي أفضل من التقسيم إلى نصفين متساويين وذلك لتدرج مستوي الصعوبة في الاختبار.

وهناك عدة طرق تستخدم لتصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار منها معادلة سبيرمان- براون وتفترض أن التغيرات في درجات نصفي الاختبار متساوية تماماً أي تفترض تكافؤ ثباتهما، وهو افتراض يصعب في كثير من الأحيان توافره حتى ولو بدا نصف الاختبار على درجة كبيرة من التكافؤ بالفعل. وعلي ذلك صيغت معادلة "جتمان" Guttman التي تأخذ في الاعتبار احتمال تباين النصف الأول للاختبار عن تباين النصف الثاني الأمر الذي لا يتحقق في حالة معادلة "سبيرمان وبراون". وفيما يلي يعرض الجدول (٢٠) معاملات ثبات المقياس.

جدول (٢٠) معامل ثبات التجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية		قيمة (ر)	سبيرمان و براون Spearman & Brown	جتمان Guttman
	النصف الأول	النصف الثاني			
مقياس السعادة النفسية	٠.٩٢٣	٠.٩٢٩	٠.٩٣٥	٠.٩٦٦	٠.٩٦٦

باستقراء الجدول السابق (٢٠) يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (٠.٩٢٣ : ٠.٩٦٦) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

الصورة النهائية للمقياس: بعد حساب الخصائص السيكمترية للمقياس، وما ترتب عليها من عدم حذف أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٤) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، ويوضح جدول (٢١) توزيع المفردات على الأبعاد:

جدول (٢١) الصور النهائية لمقياس السعادة النفسية

م	الأبعاد	المفردات	العدد
١	الإيجابية مع الآخرين	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢	٨
٢	تقبل الذات	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣	٨
٣	القناعة	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤	٨
	الإجمالي		٢٤

تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بإعطاء درجة واحدة للاختيار (قليلة جداً)، ودرجتين للاختيار (قليلة)، وثلاث درجات للاختيار (متوسطة)، وأربع درجات للاختيار (كبيرة)، وخمس درجات للاختيار (كبيرة جداً)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٤ - ١٢٠).

٣) مقياس القلق للمراهقين (إعداد: مجدي الدسوقي، ٢٠١٥).

وصف المقياس:

ويتضمن المقياس في صورته النهائية (٧٥) عبارة لقياس القلق لدى المراهقين موزعة على خمسة أبعاد ويحوي كل بعد على ١٥ عبارة.

أبعاد المقياس:

- ١) المظاهر الجسمية: ويتكون من ١٥ عبارات وهي: (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩، ٥٥، ٦١، ٦٧، ٧٣، ٧٩، ٨٥).
- ٢) المظاهر الفسيولوجية: ويتكون من ١٥ عبارات وهي: (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٠، ٥٦، ٦٢، ٦٨، ٧٤، ٨٠، ٨٦).
- ٣) المظاهر الإنفعالية: ويتكون من ١٥ عبارات وهي: (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١، ٥٧، ٦٣، ٦٩، ٧٥، ٨١، ٨٧).
- ٤) المظاهر العقلية: ويتكون من ١٥ عبارات وهي: (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦، ٥٢، ٥٨، ٦٤، ٧٠، ٧٦، ٨٢، ٨٨).
- ٥) المظاهر الاجتماعية: ويتكون من ١٥ عبارات وهي: (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧، ٥٣، ٥٩، ٦٥، ٧١، ٨٣، ٨٩). ملحوظة: جميع العبارات سالبة.

ويستجيب الطالب على مقياس متدرج مكون من ثلاثة مستويات:

- ١- دائماً (٣ درجات) ٢- أحياناً (٢ درجتين) ٣- نادراً (١ درجة)
- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق للمراهقين:
أولاً: الاتساق الداخلي:
أ) الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

جدول (٢٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس القلق للمراهقين

العبارة	البعد الأول	العبارة	البعد الثاني	العبارة	البعد الثالث	العبارة	البعد الرابع	العبارة	البعد الخامس
١	.685**	٢	.600**	٣	.714**	٤	.654**	٥	.555**
٦	.583**	٧	.418**	٨	.577**	٩	.600**	١٠	.593**
١١	.528**	١٢	.484**	١٣	.627**	١٤	.522**	١٥	.603**
١٦	.604**	١٧	.496**	١٨	.525**	١٩	.648**	٢٠	.565**
٢١	.563**	٢٢	.637**	٢٣	.658**	٢٤	.648**	٢٥	.563**
٢٦	.542**	٢٧	.491**	٢٨	.624**	٢٩	.527**	٣٠	.623**
٣١	.563**	٣٢	.553**	٣٣	.599**	٣٤	.589**	٣٥	.617**
٣٦	.606**	٣٧	.632**	٣٨	.684**	٣٩	.714**	٤٠	.532**
٤١	.485**	٤٢	.578**	٤٣	.604**	٤٤	.620**	٤٥	.691**
٤٦	.684**	٤٧	.631**	٤٨	.516**	٤٩	.631**	٥٠	.596**
٥١	.600**	٥٢	.647**	٥٣	.740**	٥٤	.653**	٥٥	.622**
٥٦	.632**	٥٧	.512**	٥٨	.635**	٥٩	.584**	٦٠	.630**
٦١	.652**	٦٢	.578**	٦٣	.632**	٦٤	.684**	٦٥	.581**
٦٦	.592**	٦٧	.567**	٦٨	.537**	٦٩	.696**	٧٠	.610**
٧١	.628**	٧٢	.461**	٧٣	.555**	٧٤	.696**	٧٥	.632**

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.418 - 0.740)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)، وبالتالي أصبح المقياس كما هو يتكون من (٧٥) عبارة.
ب) الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

- حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية ويوضح الجدول (٢٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (٢٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق للمراهقين

الدرجة الكلية	المظاهر الاجتماعية	المظاهر العقلية	المظاهر الانفعالية	المظاهر الفسيولوجية	المظاهر الجسمية	الأبعاد	م
					١	المظاهر الجسمية	١
				١	** 0٨٣٩.	المظاهر الفسيولوجية	٢
			١	** 0٧٩٠.	** 0٧١٠.	المظاهر الانفعالية	٣
		١	** 0٨١٥.	** 0٨٦٠.	** 0٩٠٦.	المظاهر العقلية	٤
	١	** 0٩٢٤.	** 0٧٤٤.	** 0٨١٧.	** 0٩٨٨.	المظاهر الاجتماعية	٥
١	** 0٩٦٢.	** 0٩٦٧.	** 0٨٦٣.	** 0٩١٩.	** 0٩٥٦.	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.710، 0.988) وأن جميع هذه القيم مقبولة إحصائياً.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

(١) معامل ثبات ألفا كرونباخ

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح

جدول (٢٤) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٢٤) معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس القلق للمراهقين

معامل الثبات	البعد
0.871	المظاهر الجسمية
0.839	المظاهر الفسيولوجية
0.881	المظاهر الإنفعالية
0.892	المظاهر العقلية
0.873	المظاهر الاجتماعية
0.970	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (٢٤) يتضح ما يلي:

أن قيم معامل ثبات ألفا تراوحت ما بين (0.839، 0.970) وهي معاملات ثبات مقبولة إحصائياً مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٢) معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة:

استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة، ويوضح جدول (٢٥) معامل ثبات لمقياس القلق للمراهقين:

جدول (٢٥) قيم معامل ثبات ألفا بحذف درجة المفردة لمقياس القلق للمراهقين

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
.970	٦١	.970	٤٦	.970	٣١	.970	١٦	.970	١
.970	٦٢	.970	٤٧	.970	٣٢	.970	١٧	.970	٢
.970	٦٣	.970	٤٨	.970	٣٣	.970	18	.970	٣
.970	٦٤	.970	٤٩	.970	٣٤	.970	١٩	.970	٤
.970	٦٥	.970	٥٠	.970	٣٥	.970	٢٠	.970	٥
.970	٦٦	.970	٥١	.970	٣٦	.970	21	.970	٦
.970	٦٧	.970	٥٢	.970	٣٧	.970	22	.970	٧
.970	٦٨	.970	٥٣	.970	٣٨	.970	23	.970	٨
.970	٦٩	.970	٥٤	.970	٣٩	.970	24	.970	٩
.970	٧٠	.970	٥٥	.970	٤٠	.970	25	.970	١٠
.970	٧١	.970	٥٦	.970	٤١	.970	26	.970	١١
.970	٧٢	.970	٥٧	.970	٤٢	.970	27	.970	١٢
.970	٧٣	.970	٥٨	.970	٤٣	.970	28	.970	١٣
.970	٧٤	.970	٥٩	.970	٤٤	.970	٢٩	.970	١٤
.970	٧٥	.970	٦٠	.970	٤٥	.970	٣٠	.970	١٥

وباستقراء الجدول السابق (٢٥) يتضح ما يلي:

أن قيم معاملات الثبات (0.970)، وهي قيم متقاربة جداً مما يشير إلى جودة مفردات المقياس وأنه ليس هناك مفردات غير مناسبة أو مضللة أو تحتاج إلى إعادة صياغة أو استبعاد.

٣) الثبات المركب: Composite Reliability

قام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) لكل بعد من ابعاد المقياس للتأكد من ثبات مقياس القلق للمراهقين وجاءت النتائج حسب الجدول
جدول (٢٦) معامل الثبات المركب لمحاور الاستبانة وأبعادها الفرعية

CR	البعد
0.869	المظاهر الجسمية
0.763	المظاهر الفسيولوجية
0.864	المظاهر الإنفعالية
0.876	المظاهر العقلية
0.872	المظاهر الاجتماعية
0.969	الدرجة الكلية

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات المقياس حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.763-0.876) وبلغت الدرجة الكلية (0.969)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٤) حساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega

قام الباحث بحساب معامل أوميغا الموزونة لكل بعد من ابعاد المقياس للتأكد من ثبات مقياس القلق للمراهقين وجاءت النتائج حسب الجدول:
جدول (٢٧) معامل الثبات أوميغا الموزونة لمحاور المقياس

Ω_w	البعد
0.852	المظاهر الجسمية
0.814	المظاهر الفسيولوجية
0.861	المظاهر الإنفعالية
0.873	المظاهر العقلية
0.856	المظاهر الاجتماعية
0.966	الدرجة الكلية

باستقراء الجدول السابق (٢٧) يتضح ما يلي:

أن قيمة معامل أوميغا بالنسبة للأبعاد تراوحت بين (0.814، 0.873)، وبلغت قيمه الدرجة الكلية للمقياس (0.966)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

٥) معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة إعادة التطبيق، بعد فاصل زمني مقداره أسبوعين، وبلغ معامل الثبات للمقياس (**0.894) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة استخدام المقياس.

٦) طريقة التجزئة النصفية

جدول (٢٨) معامل ثبات التجزئة النصفية

المقياس	التجزئة النصفية		قيمة (ر)	سبيرمان و براون Spearman & Brown	جتمان Guttman
	النصف الأول	النصف الثاني			
مقياس القلق للمراهقين	٠.٩٤٣	٠.٩٤٢	٠.٩٣٨	٠.٩٦٨	٠.٩٦٨

باستقراء الجدول السابق (٢٨) يتضح ما يلي:

أن معاملات الثبات للاختبار تراوحت بين (٠.٩٤٢ : ٠.٩٦٨) وهي معاملات ثبات عالية ودالة إحصائياً تدعو للثقة في صحة النتائج.

الصورة النهائية للمقياس

بعد حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وما ترتب عليها من عدم حذف أي مفردة من مفردات المقياس، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٨) مفردة موزعة على خمس ابعاد، ويوضح جدول (٢٩) توزيع المفردات على الأبعاد:-

جدول (٢٩) الصور النهائية لمقياس القلق للمراهقين

العدد	المفردات								الأبعاد	م
١٥	٣٦	٣١	٢٦	٢١	١٦	١١	٦	١	المظاهر الجسمية	١
	٧١	٦٦	٦١	٥٦	٥١	٤٦	٤١			
١٥	٣٧	٣٢	٢٧	٢٢	١٧	١٢	٧	٢	المظاهر الفسيولوجية	٢
	٧٢	٦٧	٦٢	٥٧	٥٢	٤٧	٤٢			
١٥	٣٨	٣٣	٢٨	٢٣	١٨	١٣	٨	٣	المظاهر الانفعالية	٣
	٧٣	٦٨	٦٣	٥٨	٥٣	٤٨	٤٣			
١٥	٣٩	٣٤	٢٩	٢٤	١٩	١٤	٩	٤	المظاهر العقلية	٤
	٧٤	٦٩	٦٤	٥٩	٥٤	٤٩	٤٤			
١٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	المظاهر الاجتماعية	٥
	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥			
٧٥	الإجمالي									

تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس بإعطاء درجة واحدة للاختيار (نادراً)، ودرجتين للاختيار (أحياناً)، وثلاث درجات للاختيار (دائماً)، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس بين (٧٥ - ٢٢٥).

(٤) البرنامج الإرشادي

وفيما يلي مخطط عام للبرنامج يتضمن عنوان كل جلسة وأهدافها والفنيات المستخدمة وزمن كل جلسة.

جدول (٣٠) مخطط عام لجلسات البرنامج

رقم الجلسة والزمن	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات والأدوات
الأولى ٤٥ دقيقة	التعارف ووضع الخطوط العامة للبرنامج	- إقامة علاقة طيبة بين الباحث والأفراد المشاركين	- الحوار والمناقشة - المحاضرة - التقبل غير المشروط للتخلص من الخجل - الواجب المنزلي
الثانية ٤٥ دقيقة	التفكير الإيجابي	- أن يُدرك المشاركون ماهية التفكير الإيجابي	- المحاضرة - العصف الذهني - الواجب المنزلي

<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - اللطف بالذات - الواجب المنزلي - التعزيز 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف علي الخصائص والسمات للفرد صاحب التفكير الإيجابي 	<ul style="list-style-type: none"> خصائص التفكير الإيجابي 	<p>الثالثة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - إعادة التصور - التقبل والالتزام 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يُدرك المشاركون دور التفكير الإيجابي للصحة النفسية للفرد 	<ul style="list-style-type: none"> أهمية التفكير الإيجابي 	<p>الرابعة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي - حديث الذات الإيجابي 	<ul style="list-style-type: none"> - الكشف عن الصعوبات التي تواجه الفرد في المراحل العمرية المختلفة 	<ul style="list-style-type: none"> التخفيف من صعوبات الحياة المؤدية للقلق 	<p>الخامسة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التعلم بالقوة - الحوار والمناقشة - إراحة الذات - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على فوائد وثمرات التفكير الإيجابي 	<ul style="list-style-type: none"> ثمرات التفكير الإيجابي 	<p>السادسة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - التنفيس الانفعالي - الاسترخاء والتأمل - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد المشكلة والتعامل معها 	<ul style="list-style-type: none"> تحسين مهارة حل المشكلات 	<p>السابعة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة - لعب الدور - إدارة ومراقبة الذات - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتمكن المشاركون من تحديد وتعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة 	<ul style="list-style-type: none"> ممارسة التفكير العقلاني 	<p>الثامنة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة-العصف الذهني - الاسترخاء والتأمل - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد المشكلة والتعامل معها 	<ul style="list-style-type: none"> تحسين مهارة حل المشكلات 	<p>التاسعة ٤٥ دقيقة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التعزيز الإيجابي - التأمل والاسترخاء - إدارة ومراقبة الذات - الواجب المنزلي 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على الطرق التي تعمل على تعديل الاستجابة بطريقة إيجابية تمكن الفرد من التكيف الفعال مع محن وصعوبات الحياة 	<ul style="list-style-type: none"> تعديل الاستجابة 	<p>العاشره ٤٥ دقيقة</p>

الحوار والمناقشة - النمذجة - سرد القصص - الواجب المنزلي	- التعرف علي مفهوم السعادة النفسية	السعادة النفسية	الحادية عشر ٤٥ دقيقة
- المناقشة والحوار - لعب الدور - التنفيس الانفعالي - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي	- أن يتعرف الطلاب علي أنواع السعادة النفسية	أنواع السعادة النفسية	الثانية عشر ٤٥ دقيقة
- المناقشة والحوار-العصف الذهني - لعب الدور - الإصرار على الموقف - الواجب المنزلي	- أن يتعرف الطلاب علي سمات وخصائص الأفراد مرتفعي السعادة النفسية	سمات الأشخاص السعداء	الثالثة عشر ٤٥ دقيقة
- المناقشة والحوار - اللطف بالذات - الاقتداء بالنماذج- أسلوب حل المشكلة - الواجب المنزلي	- أن يدرك الطلاب أبعاد وجوانب السعادة النفسية	جوانب السعادة النفسية	الرابعة عشر ٤٥ دقيقة
- إراحة الذات - أسلوب حل المشكلة - التنفيس الإنفعالي - الاسترخاء - الواجب المنزلي	-التوافق السريع مع المستجدات الحياتية ونسيان الأحداث المؤلمة	التوافق مع المتغيرات	الخامسة عشر ٤٥ دقيقة
- المناقشة والحوار - التعزيز الإيجابي - لعب الدور - الواجب المنزلي	- القدرة على المبادرة والقيادة الاجتماعية(قيادة الآخرين)	انجاز المهام وتحمل المسئولية	السادسة عشر ٤٥ دقيقة
- إراحة الذات - أسلوب حل المشكلة - التنفيس الإنفعالي - الاسترخاء - الواجب المنزلي	-تدريب المشاركين على التعبير عن الآراء والإفصاح عن المشاعر	التعبير عن الآراء والإفصاح عن المشاعر	السابعة عشر ٤٥ دقيقة

الثامنة عشر ٤٥ دقيقة	جلسة ختامية	تلخيص ما تم عرضه في الجلسات السابقة والتأكيد على حسن استغلال ما تم تعلمه من البرنامج.	- المناقشة والحوار - التعزيز الإيجابي - لعب الأدوار - الاقتداء بالنماذج - الواجب المنزلي
-------------------------	-------------	---	--

الفصل الخامس

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

يعرض الباحث في هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث؛ وذلك للتحقق من فروض البحث الحالي والإجابة عن تساؤلاته؛ ومناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء المفاهيم النظرية والبحوث السابقة، وتقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

أولاً: عرض نتائج البحث ومناقشتها:

للتحقق من فروض البحث الحالي عالج الباحث البيانات إحصائياً، ويعرض الباحث في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث على النحو الآتي:

أ- نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات

المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التوقعات	القبلي	13.8	1.95	السالبة	٠	.00	.00	-٢.٩٣٨	٠.٠٠١	٠.٨٤
الإيجابية	البعدي	21.8	2.77	الموجبة	١١	6.00	66.00		دالة	كبير

والتفاضل

٠.٨٥	٠.٠١	-٢.٩٤٩	.00	.00	0	السالبة	2.39	16.6	القبلي	الذكاء
كبير	دالة		66.00	6.00	11	الموجبة	4.03	25.3	البعدي	الوجداني
٠.٨٨	٠.٠١	-٣.٠٦٣	.00	.00	0	السالبة	2.45	11.8	القبلي	الشعور
كبير	دالة		78.00	6.50	١٢	الموجبة	2.64	20.1	البعدي	العام بالرضا
٠.٨٨	٠.٠١	-٣.٠٦٤	.00	.00	0	السالبة	1.72	8.3	القبلي	تقبل الذات
كبير	دالة		78.00	6.50	١٢	الموجبة	3.15	15.9	البعدي	الذات
٠.٨٦	٠.٠١	-٢.٩٨٣	1.00	1.00	١	السالبة	2.78	13.1	القبلي	الضبط الانفعالي
كبير	دالة		77.00	7.00	11	الموجبة	5.16	24.6	البعدي	الدرجة الكلية
٠.٨٨	٠.٠١	-٣.٠٥٩	.00	.00	0	السالبة	5.50	63.6	القبلي	
كبير	دالة		78.00	6.50	١٢	الموجبة	15.65	107.7	البعدي	

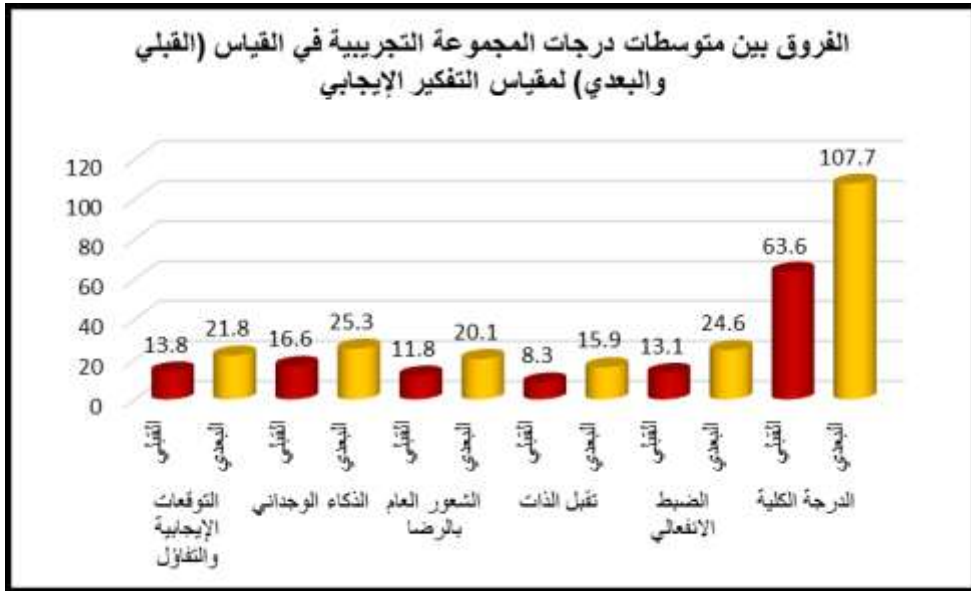
وباستقراء الجدول السابق (٣١) يتضح أن:

قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية هي علي التوالي (-٢.٩٣٨، -٢.٩٤٩، -٣.٠٦٣، -٣.٠٦٤، -٢.٩٨٣، -٣.٠٥٩)، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي، حيث إن متوسط الرتب الموجبة (القياس البعدي) أعلى من متوسط الرتب السالبة (القياس القبلي)، كما أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج المستخدم في التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما يتضح أن التدريب كان له أثر فعال، حيث تراوح حجم التأثير (كبير)، وقد تم الحصول على حجم التأثير من خلال المعادلة الآتية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{n}}$$

ويفسر حجم التأثير في ضوء المحكات الآتية:

إذا كانت قيمة حجم التأثير أقل من (٠.٠٤) كان التأثير ضعيفاً، وإذا كانت أكبر من (٠.٠٤) وأقل من (٠.٧) كان التأثير متوسطاً، وإذا كانت أكبر من (٠.٧) وأقل من (٠.٠٩) كان التأثير كبيراً، وإذا كانت أكبر من (٠.٠٩) كان التأثير كبيراً جداً. (صافي، ٢٠١٨، ١١). وبذلك يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي، على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، مما يدل على إحراز الطلاب المشاركين أفراد المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً ويعطي مؤشراً على فعالية البرنامج المستخدم. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه عديد من الدراسات كدراسة (Mohammadi & Adam, 2013) ودراسة (Moaser, 2016) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الفعال الذي أحدثه التدخل والمعالجة الإرشادية المنظمة، وهذا بدوره ساعد أفراد المجموعة التجريبية على فهم ذواتهم وإدراكهم لقدراتهم وطرح الحلول البديلة المناسبة مما أكسبهم الفهم الواعي للمشكلات التي تواجههم وكيفية التعامل معها. وتبدو النتائج منطقية ومتسقة مع خصائص المرحلة العمرية، ورغبة المراهق إلى المثال أو النموذج الأفضل ومن ثم تتعاضد استجابته عندما يجد ما يجذب اهتمامه وما يقتنع به ويُشعره بالفاعلية. ويعتقد الباحث أن البرنامج تعود إلى تعدد الفنيات المستخدمة فيه مثل فنية المناقشة الجماعية والتي أسهمت بشكل كبير في تبادل الآراء والمناقشات القائمة على الإقناع والإقناع مما ساهم في زيادة الوعي والمسؤولية لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث ساهمت تلك الفنية في تبصيرهم وتصحيح بعض المفاهيم لديهم. والشكل الآتي رقم (٦) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) لمقياس التفكير الإيجابي.



شكل (٦)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) لمقياس التفكير الإيجابي.

يتضح من شكل (٦) السابق تحسن مستوى التفكير الإيجابي وعناصره لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي سواء في الأبعاد أو الدرجة الكلية حيث كانت الدرجات في القياس القبلي كالتالي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل ١٣.٨، الذكاء الوجداني ١٦.٦، الشعور بالرضا ١١.٨، تقبل الذات ٨.٣، الضبط الانفعالي ١٣.١، الدرجة الكلية ٦٣.٦)، وارتفعت تلك الدرجات في القياس البعدي كالتالي (٢١.٨، ٢٥.٣، ٢٠.١، ١٥.٩، ٢٤.٦، ١٠٧.٧) على التوالي مما يدل على فعالية البرنامج في تحسن التفكير الإيجابي.

نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي في القياس البعدي "

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٢)

متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير

الإيجابي

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	تجريبية ضابطة	12 12	21.8 13.6	2.77 1.73	18.42 6.58	221.00 79.00	١.٠٠٠	-٤.١٣٣	٠.٠١ دالة	٠.٨٤ كبير
الذكاء الوجداني	تجريبية ضابطة	12 12	25.3 16.3	4.03 2.27	18.33 6.67	220.00 80.00	٢.٠٠٠	-٤.٠٦٠	٠.٠١ دالة	٠.٨٣ كبير
الشعور العام بالرضا	تجريبية ضابطة	12 12	20.1 11.5	2.64 2.24	18.50 6.50	222.00 78.00	٠.٠٠٠	-٤.١٧٠	٠.٠١ دالة	٠.٨٥ كبير
تقبل الذات	تجريبية ضابطة	12 12	15.9 8.1	3.15 1.68	18.38 6.63	220.50 79.50	١.٥٠٠	-٤.٠٩٠	٠.٠١ دالة	٠.٨٣ كبير
الضبط الانفعالي	تجريبية ضابطة	12 12	24.6 12.9	5.16 2.50	18.08 6.92	217.00 83.00	٥.٠٠٠	-٣.٨٨٧	٠.٠١ دالة	٠.٧٩ كبير
الدرجة الكلية	تجريبية ضابطة	12 12	107.7 62.4	15.65 5.16	18.50 6.50	222.00 78.00	٠.٠٠٠	-٤.١٦١	٠.٠١ دالة	٠.٨٥ كبير

وباستقراء الجدول السابق (٣٢) يتضح أن:

قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية هي علي التوالي (١.٠٠٠٠، ٢.٠٠٠، ٠.٠٠٠، ١.٥٠٠، ٥.٠٠٠، ٠.٠٠٠)، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى في متوسط الرتب، وهي المجموعة التجريبية.)، كما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط

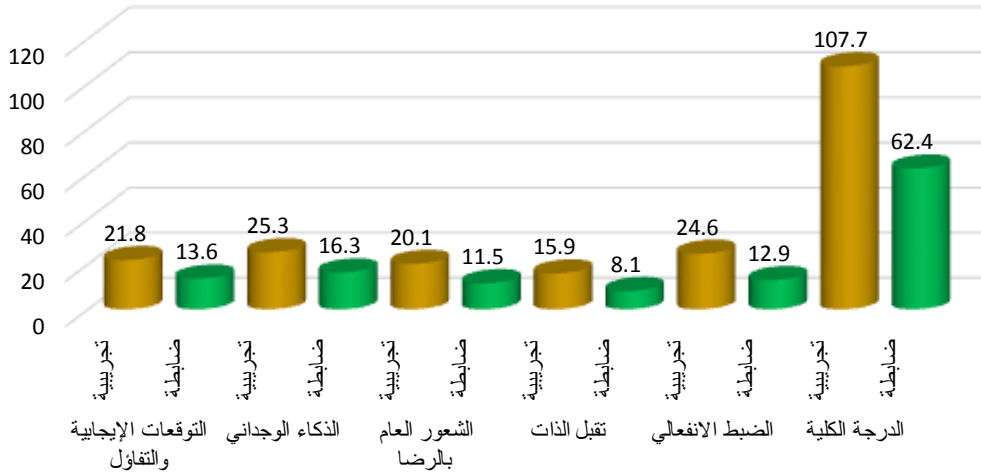
الحسابي للمجموعة الضابطة لمقياس التفكير الإيجابي، وهذا يُعد مؤشراً على فاعلية البرنامج المستخدم في التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه عديد من الدراسات كدراسة (Tkach & Lyuomirsky, 2006) ودراسة (Ramesh & al., 2013) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في التفكير الإيجابي أو أحد أبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية.

ويُرجع الباحث هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة حيث اعتمد البرنامج على فنيات متعددة لا تُنسب إلى نظرية بعينها، بل اعتمد على الإرشاد الانتقائي التكاملي. وأوضح الباحث أن الفرد لكي يُحقق النجاح في حياته ويستمتع بها ويتخلص من مشكلاته يجب أن يكون تفكيره إيجابياً، حيث أشارت نعيمة الرفاعي (٢٠١٤) أن التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، بمعنى أن يكون الفرد أقل قلقاً وأكثر استمتاعاً وأن ينظر إلى الجانب المضيء في الحياة. وأوضح (Aspinwall, 2003) أن التفكير الإيجابي لا يعني التغاضي عن السلبيات التي تُواجه الفرد في حياته، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها وبيتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية.

والشكل الآتي رقم (٧) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التفكير الإيجابي.

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التفكير الإيجابي



شكل (٧)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التفكير الإيجابي يتضح من الشكل السابق تحسن مستوى التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي فكانت الدرجات في القياس البعدي الخاصة بالمجموعة التجريبية كالتالي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل ٢١.٨ ، الذكاء الوجداني ٢٥.٣ ، الشعور العام بالرضا ٢٠.١ ، تقبل الذات ١٥.٩ ، الضبط الانفعالي ٢٤.٦ ، الدرجة الكلية ١٠٧.٧).

نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والنتبعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين (البعدي والتبعي) للمجموعة التجريبية لأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٣)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتبعي) لمقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	البعدي	21.8	2.77	السالبة	٧	5.36	37.50	-٠.٤٠٢	٠.٦٨٨
	التبعي	21.3	2.96	الموجبة	٤	7.13	28.50		غير دالة
الذكاء الوجداني	البعدي	25.3	4.03	السالبة	٦	7.25	43.50	-٠.٣٥٥	٠.٧٢٣
	التبعي	24.8	3.46	الموجبة	٦	5.75	34.50		غير دالة
الشعور العام بالرضا	البعدي	20.1	2.64	السالبة	٥	7.20	36.00	-٠.٢٧٠	٠.٧٨٧
	التبعي	19.8	2.59	الموجبة	٦	5.00	30.00		غير دالة
تقبل الذات	البعدي	15.9	3.15	السالبة	٥	5.60	28.00	-٠.٠٥١	٠.٩٥٩
	التبعي	15.7	2.90	الموجبة	٥	5.40	27.00		غير دالة
الضبط الانفعالي	البعدي	24.6	5.16	السالبة	٦	7.25	43.50	-٠.٣٥٤	٠.٧٢٣
	التبعي	24.2	4.71	الموجبة	٦	5.75	34.50		غير دالة
الدرجة الكلية	البعدي	107.7	15.65	السالبة	٧	6.00	42.00	-٠.٢٣٥	٠.٨١٤
	التبعي	105.8	14.68	الموجبة	٥	7.20	36.00		غير دالة

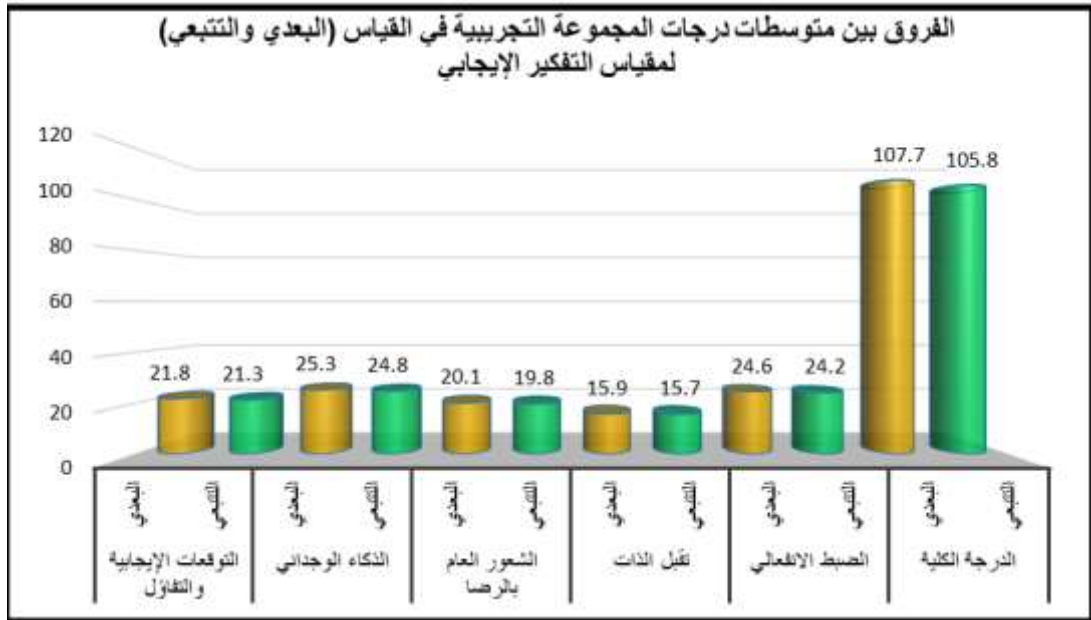
وباستقراء الجدول السابق (٣٣) يتضح أن:

قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي للأبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية هي على التوالي (-٠.٤٠٢، -٠.٣٥٥، -٠.٢٧٠، -٠.٠٥١، -٠.٣٥٤، -٠.٢٣٥)، وهي قيم غير دالة احصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتبعي، حيث إن متوسط

الرتب الموجبة يتقارب مع متوسط الرتب السالبة، وهذا يعد مؤشراً على بقاء أثر التعلم للبرنامج المستخدم في التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتشير هذه النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط سلوك أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت ما يقرب من شهر ونصف، وجاءت هذه النتائج لتؤكد نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما تضمنته جلسات البرنامج من خبرات وتنوع للأساليب وكذلك شمولية البرنامج وإلى اهتمامه بالمشكلات التي تواجه المشاركين بالإضافة إلى حرص المشاركين على مراعاة التعليمات والإرشادات والالتزام بالوقت والمواعيد، كما كان للبرنامج دوراً مؤثراً في تبصير المشاركين وتعريفهم بمستويات الإيجابية وإعطائهم جرعات معرفية في تحسين مهارات التفكير الإيجابي. والشكل الآتي رقم (٨) يوضح الفرق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (البعدي والتتبعي) لمقياس التفكير الإيجابي.



شكل (٨)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (البعدي والتتبعي) لمقياس التفكير الإيجابي.

نتائج الفرض الرابع والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة النفسية في كل من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) لمقياس السعادة النفسية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الإيجابية مع الآخرين	القبلي	19.2	3.01	السالبة	٠	.00	.00	-٣.٠٨٤	٠.٠١	٠.٨٩
	البعدي	29.9	3.94	الموجبة	١٢	6.50	78.00			
تقبل الذات	القبلي	18.2	2.59	السالبة	٠	.00	.00	-٣.٠٦٢	٠.٠١	٠.٨٨
	البعدي	31.2	5.22	الموجبة	١٢	6.50	78.00			
القناعة	القبلي	17.2	2.37	السالبة	٠	.00	.00	-٣.٠٦٣	٠.٠١	٠.٨٨
	البعدي	33.3	6.34	الموجبة	١٢	6.50	78.00			
الدرجة الكلية	القبلي	54.5	5.65	السالبة	٠	.00	.00	-٣.٠٥٩	٠.٠١	٠.٨٨
	البعدي	94.4	13.73	الموجبة	١٢	6.50	78.00			

وباستقراء الجدول السابق (٣٤) يتضح أن:

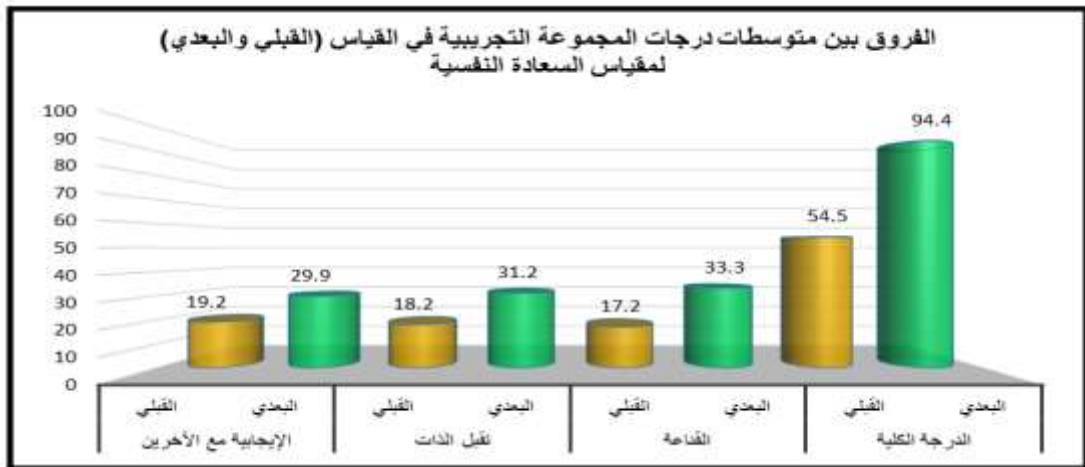
قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية هي على التوالي (-٣.٠٨٤، -٣.٠٦٢، -٣.٠٦٣، -٣.٠٥٩)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي، حيث إن متوسط الرتب الموجبة (القياس البعدي) أعلى من متوسط

الرتب السالبة (القياس القبلي)، كما أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمقياس السعادة النفسية، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج المستخدم في السعادة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن متغيرات الدراسة على قدر كبير من الترابط والتداخل ، وهذا يعني انتقال الأثر من خلال تحسن أحدهم على الآخر، وقد ساهم تعدد الأنشطة في البرنامج الإرشادي إلى تحفيز المشاركين وجذبهم لمتابعة فعاليات البرنامج وأنشطته دون ملل وكان لإدراك أفراد المجموعة التجريبية ووعيهم بمهارات التفكير الإيجابي الأثر الواضح في تحسن السعادة وأبعادها، بالإضافة إلى تزويدهم بكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة وكيفية مواجهتها بطرق علمية ومنطقية صحيحة.

كما أكدت فنية التقبل والالتزام على تقبل المشاعر المؤلمة، والتحلل من الأفكار المعقدة بدلاً من ترك رفض المشاعر والأفكار، ويوضح (Blackledge et al., 2006) أن تلك الفنية تكشف للأفراد القيم والأهداف التي تنسجم مع شخصياتهم وتحسن من كفاءتهم الذاتية، كما تُساعد الأفراد على مواجهة الضغوط والتعامل مع القلق والإكتئاب وغيرها من الاضطرابات.

والشكل الآتي رقم (٩) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدي) لمقياس السعادة النفسية.



شكل (٩)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (القبلي والبعدى) لمقياس السعادة النفسية

نتائج الفرض الخامس والذي ينص على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس السعادة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٥)

يوضح متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية

حجم التأثير	مستوى الدلالة	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	الأبعاد
٠.٨٤	٠.٠١	-٤.١٣٨	٠.٥٠٠	221.50	18.46	3.94	29.9	12	تجريبية	الإيجابية مع الآخرين
كبير	دالة			78.50	6.54	3.03	18.7	12	ضابطة	
٠.٨٣	٠.٠١	-٤.٠٧٨	١.٥٠٠	220.50	18.38	5.22	31.2	12	تجريبية	تقبل الذات
كبير	دالة			79.50	6.63	2.61	17.7	12	ضابطة	
٠.٨٤	٠.٠١	-٤.١٣٨	٠.٥٠٠	221.50	18.46	6.34	33.3	12	تجريبية	القناعة
كبير	دالة			78.50	6.54	2.04	17.0	12	ضابطة	
٠.٨٥	٠.٠١	-٤.١٦٥	٠.٥٠٠	222.00	18.50	13.73	94.4	12	تجريبية	الدرجة الكلية
كبير	دالة			78.00	6.50	5.26	53.3	12	ضابطة	

وباستقراء الجدول السابق (٣٥) يتضح أن:

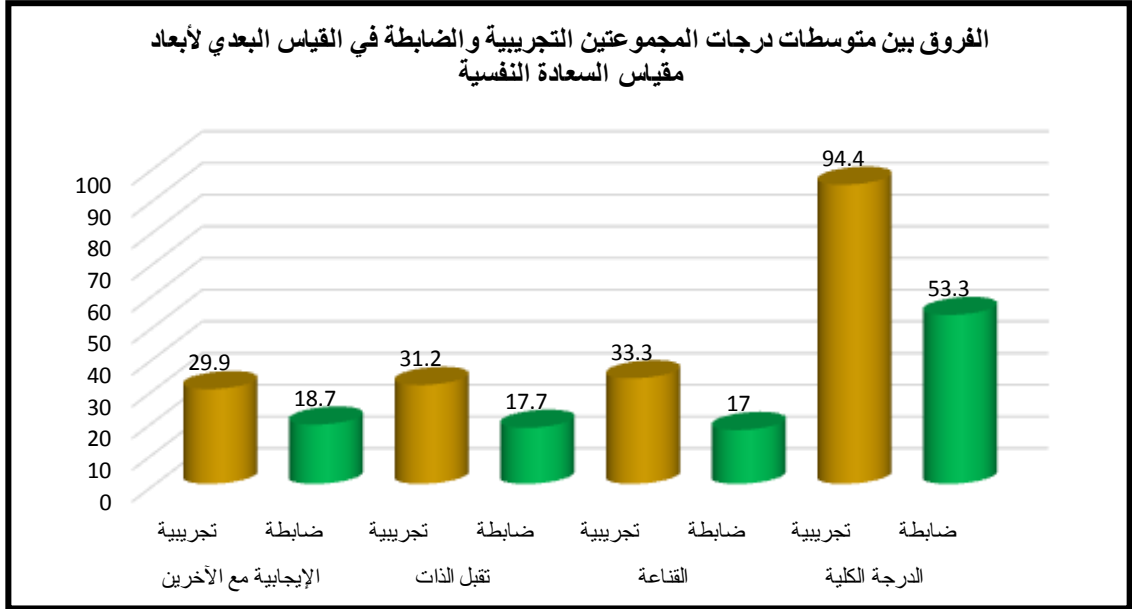
قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية هي علي التوالي (٠.٥٠٠ ، ١.٥٠٠ ، ٠.٥٠٠ ، ٠.٥٠٠)، وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين، وتوجه هذه الفروق لصالح المجموعة الأعلى في متوسط الرتب، وهي المجموعة التجريبية، كما أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة

الضابطة لمقياس السعادة النفسية، وهذا يعد مؤشرا على فاعلية البرنامج المستخدم في السعادة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة (Panahi et al., 2016) ودراسة (Rostami et al., 2017) ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة، حيث استخدم البرنامج فنيات متنوعة ومتعددة ولقد ساهم تكامل الفنيات المعرفية مع الفنيات السلوكية في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، حيث عملت الفنيات المعرفية على تعديل البناء المعرفي واستعادة أفراد المجموعة التجريبية لقوتهم النفسية وشعورهم بالقدرة على التحكم في أنفسهم، كما عملت الفنيات السلوكية على إكساب الأعضاء القدرة على التحكم والإرادة والصمود في المواقف المختلفة وبالتالي تحسن مستوى الشعور بالسعادة النفسية لديهم وهو ما يعتقده الفرد عن ذاته وإمكاناته وقدراته، وهذا الاعتقاد يؤثر على شعوره وتفكيره وسلوكه.

وساهمت فنية إعادة التصور كإجراء معرفي على التفكير كمحدد للمشاعر والسلوك وكيف يدرك الفرد الأحداث البيئية، ويُفسر سلوكياتها ويبررها، وحديثه لذاته وأسلوب الفرد المعرفي واستراتيجيته في تنظيمه لذاته، وتوضح عائده ببيروت وآخرون (٢٠١٢) أنه يتم تنفيذ استراتيجية إعادة التصور من خلال مساعدة الشخص على إدراك الموقف بجوانبه السلبية والإيجابية، والتدقيق في السياق الذي يحدث فيه السلوك، وبالتالي يُساعد هذا الأسلوب على تحسين معتقدات الفرد حول قدراته مما يزيد من فاعليته الذاتية.

والشكل الآتي رقم (١٠) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس السعادة النفسية.



شكل (١٠)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس السعادة النفسية

نتائج الفرض السادس والذي ينص على أنه: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس السعادة النفسية في كل من القياسين البعدي والتتبعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة ويلكوكسون (Wilcoxon) لعينتين مرتبطتين لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين (البعدي والتتبعي) للمجموعة التجريبية لأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية، والجدول الآتي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٦)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي والتتبعي) لمقياس السعادة النفسية

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الإيجابية مع الآخرين	البعدي	29.9	3.94	السالبة	٥	8.30	41.50	-٠.٧٥٨	٠.٤٤٨
	التتبعي	29.3	3.58	الموجبة	٦	4.08	24.50		
تقبل الذات	البعدي	31.2	5.22	السالبة	٦	6.33	38.00	-٠.٠٧٩	٠.٩٣٧
	التتبعي	30.8	5.11	الموجبة	٦	6.67	40.00		
القناعة	البعدي	33.3	6.34	السالبة	٦	7.25	43.50	-٠.٣٥٤	٠.٧٢٣
	التتبعي	32.8	5.69	الموجبة	٦	5.75	34.50		
الدرجة الكلية	البعدي	94.4	13.73	السالبة	٦	6.83	41.00	-٠.١٥٧	٠.٨٧٥
	التتبعي	92.9	12.62	الموجبة	٦	6.17	37.00		

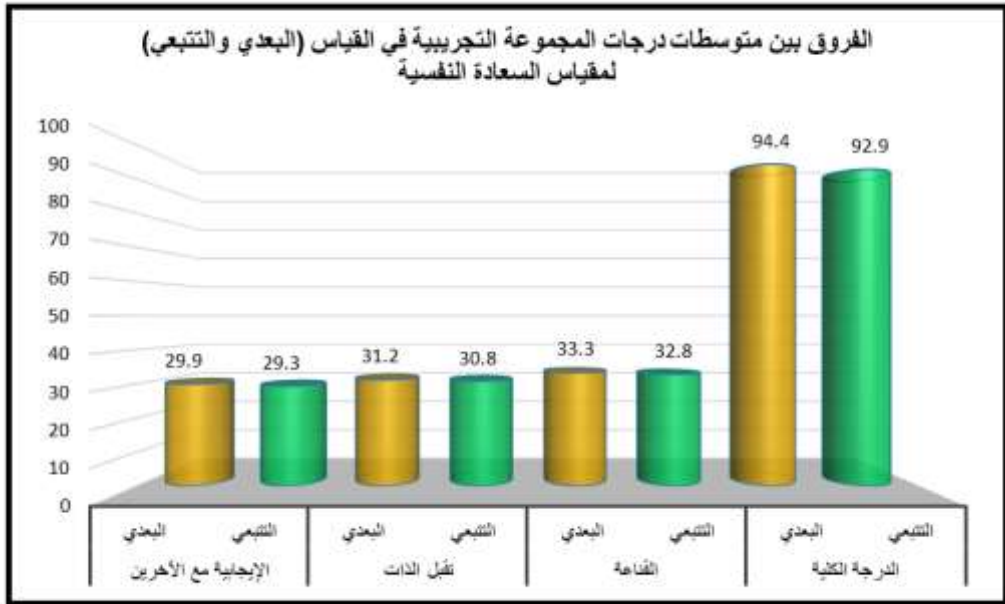
وباستقراء الجدول السابق (٣٦) يتضح أن:

قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية هي على التوالي (-٠.٧٥٨، -٠.٠٧٩، -٠.٣٥٤، -٠.١٥٧)، وهي قيم غير دالة احصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، حيث إن متوسط الرتب الموجبة يتقارب مع متوسط الرتب السالبة، وهذا يعد مؤشراً على بقاء أثر التعلم للبرنامج المستخدم في السعادة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتُشير هذه النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط سلوك أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت ما يقرب من

شهر ونصف تقريباً وجاءت هذه النتائج لتؤكد نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه. ويرجع الباحث استمرار أثر البرنامج وكفاءته في زيادة مستوى الشعور بالسعادة النفسية إلى مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل والتغيير ومرونة السلوك من المبادئ والأسس العامة التي يقوم عليها التدريب والإرشاد النفسي وتمثل قيمة نظرية وتطبيقية هامة في تخطيط وتنفيذ وتقييم البرامج المختلفة، بالإضافة إلى تقبل أفراد المجموعة وانسجامهم مع البرنامج حيث كانوا يحضرون الجلسات بمحض إرادتهم ورغبة في إحداث تغيير في نواتهم ودون ممارسة أي ضغوطات عليهم.

والشكل الآتي رقم (١١) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (البعدي والتتبعي) لمقياس السعادة النفسية.



شكل (١١)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس (البعدي والتتبعي) لمقياس السعادة النفسية

التوصيات:

- ✓ تبصير الآباء والمعلمين بمهارات التفكير الإيجابي ودورها في تحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى الطلاب، من خلال بعض الندوات التثقيفية.
- ✓ عقد دورات تدريبية للاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين عن استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي للطلاب في المراحل التعليمية والعمرية المختلفة.
- ✓ عقد ندوات ومؤتمرات حول الأسباب التي تعمل على زيادة الإضطرابات (القلق- الإكتئاب) وكيفية الحد منها حتى يصل المراهق إلى السعادة النفسية.

المراجع

- أسماء محمد عدلان(٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية*، ٢ (٢)، ٣٩-١.
- أماني عبدالمقصود عبدالوهاب(٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *مجلة البحوث النفسية والتربوية* تصدر عن كلية التربية جامعة المنوفية. مجلد ٢١، ٢٤، ٢٥٤-٣٠٨.
- أمنة قاسم إسماعيل قاسم(٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، ٥٣، ٧٩-١٤٥.
- بشير معمريه(٢٠١٢). تقنين قائمة السعادة الحقيقية علي عينات من البيئة الجزائرية. *مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية*، ٣٢٤-٣٣.
- توفيق عبد المنعم توفيق(٢٠١٣). بعض مظاهر القلق لدى عينة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية المراهقين. *مجلة الطفولة العربية*، كلية الآداب، جامعة البحرين، ٥٦، ١٨ - ٣٥.
- جابر عبد الحميد، أسماء العدلان، منى السيد(٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية*، ٢ (٢)، ٣٩-١.
- حافظ العمري(٢٠١٤). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. *مجلة مسارات معرفية- مركز دراسات المرأة*، ٤٤، ٢٨ - ١٩.
- رشاد علي عبد العزيز موسى(٢٠١٤). الإرشاد التحفيزي للطاقة الإيجابية" طرح جديد لتحقيق السواء النفسي". *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١٥٨ (١)، ١١ - ٥١.
- رشا محمد مبروك(٢٠٠٨). إدارة الحياة والسعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. كلية التربية ببورسعيد. جامعة قناة السويس.
- سحر فاروق علام(٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. *دراسات نفسية*، ١٨ (٢)، ٤٣١-٤٦٥.
- سعاد عبدالله محمد البشر(٢٠١٣). العلاقة بين القيام بالعمل التطوعي وتقدير الذات والسعادة لدى عينة من الطلبة الجامعيين في دولة الكويت. *دراسات نفسية* تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصريين المصرية- القاهرة، مجلد ٢٣، ٣٤، ٣٠٣-٣٢٢.
- سناء محمد سليمان(٢٠١٠). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتب للنشر.

السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*. جامعة بنها. مجلد ٢٠، ع ٨١، ٢٦٩-٣٥٠.

علا عبد الرحمن محمد، هيفاء عبد العزيز الهذلول، زيزت أنور عبد الرحيم (٢٠١٤). برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال جامعة الجوف: دراسة تجريبية. *مجلة الجوف للعلوم الاجتماعية*، ١(١)، ٧١-٩٣.

نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠١٤). بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالشخصية الايجابية وأساليب تنميتها. *بحوث وأوراق عمل المؤتمر العلمي الرابع: التربية وبناء الانسان في ظل التحولات الديمقراطية (من ٢٩ إلى ٣٠ ابريل، كلية التربية، جامعة المنوفية، ١٠٥ - ١٢١*.

يحيى النجار، عبد الرؤف الطلاع (٢٠١٥). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، ٢٩ (٢)، ٢٠٩ - ٢٤٦.

- Ajmera, R. (2013). How to teach children to have positive attitudes. Livestron foundation. Retrieved April 2, 2014. From: <http://www.livestron.com/article/77539-teach-children-positive-attitudes>.
- Alrabi, A. N. & Alzuraiqat, I. A. (2010). Types of practiced bodywork typical behavior with visually impaired students and its relationship to their gender and the severity of their disability in Saudi Arabia. *Damascus University Journal of Educational Sciences*, 26(3), 583-615.
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R, Tostain, M., & Lebreuilly, J. (2017). *The power of repeating phrases of positive thoughts (RPPT): An effective treatment tool against psychological disorders (depression, anxiety and stress)*. A controlled and randomized pilot study. *Annales Me´ dico-Psychologiques xxx*, 1-10.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *Psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field*. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Ed.), *Amazon kindle Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*.
- Atoum, A. Y., & Hadad, A. H. (2015). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. *Indian journal of positive psychology*, 6(3), 276_278.
- Boelen, P. A., & Van Den Bout, J. (2002). Positive thinking in bereavement: Is it related to depression, anxiety, or grief symptomatology?. *Psychological Reports*, 91 (3 PART 1), 857-863.
- Brewin, C. R., & Beaton, A. (2002). Thought suppression, intelligence, and working memory capacity. *Behavior Research and Therapy*, 40(8), 923-930.

- Caprara, G.V, Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., Vecchio, G.M.(2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia Psichiatria Sociale, 15* (1), 30-43.
- Castelao, C., Naber, K., Altstade, S.,Herwig, B., & Ruhl, U. (2015). Two Dimensions of Social Anxiety Disorder: A Pilot Study of The Questionnaire for Social Anxiety and Social Competence Deficits for Adolescents He. *Child & Adolescent, Psychiatry & Mental Health. 9-47.*
- Cohen, J., Young, J., Hankin, B., Zhu, X., & Abela, J.(2013). Personality predispositions in Chinese adolescents: the relation between self-criticism, dependency, and prospective internalizing symptoms. *Journal of social and clinical psychology. 32*(6), 596-618.
- Conoley, C ., &Conoley, J. (2008).*Positive Psychology and Family Therapy, John Wiley & Sons, INC.*
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence, 25*(3), 327-339.
- Cosi, S., Canals, J., Hernandez-Martinez, C., & Vigil-Colet, A. (2010). Parent-child agreement in SCARED and its relationship to anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 129-133.
- Cunha, M., & Paiva, M. J. (2012). Text Anxiety in Adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish journal of psychology, 15*(2), 533.
- Dias, F.V, Oliveirab, V. R, Lealab,I.,& Marocoab,J.(2015). Positive and Negative Thoughts in Ambiguous Anxiety-Related Stories: The Child's Perspective. *Psychology, Community & Health, 4*(1), 53-64.
- Doğan,C.(2016). Self-Efficacy and Anxiety within an EFL Context. *Journal of Language and Linguistic Studies, 12*(2), 54-65.
- Eagleson .C, Hayes .S, Mathews .A, Perman .G.,&Colette. R(2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by though replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy, 78* , 13-18.
- El-Anzi, F. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality, 33*(1), 95-104.
- Elpida, B, Andreea, R & Luminita, L.(2011). Self esteem, optimism and exams' anxiety among high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1331-1338.
- Epkins, C. (2007). Affective confounding in social anxiety and dysphoria in children: Child, mother, and father reports of internalizing behaviors, social

- problems, and competence domains. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 449.
- Fandokht, M. O , Sa' dipourb, I. & Ghawam, I .S.(2014). The study of effectiveness of positive-thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade high school male students. *Indian J.Sci.Res.* 4 (6),228-236.
- Fran, T.(2005). Positive Thinking for children an art and a science. *Independent School*, 65(1),116.
- Fredriksson , M., & Corméry, W., S(2015). Breaking down Positive Orientation to Self-Esteem, Optimism and Life Satisfaction: What predicts Test Anxiety?. *Ph,D, Thesis*, Örebro University, Sweden.
- Ghodsbin,F., Marzieh Safaei.M., Jahanbin.I.,Ostovan & Keshvarzi.S.(2015). The effect of positive thinking training on the level of spiritual well-being among the patients with coronary artery diseases referred to Imam Reza specialty and subspecialty clinic in Shiraz, Iran. *A randomized controlled clinical trial.* 11(6), 341-348.
- Gilbert, P., Allan, S., & Trent, D. (2006). A short measure of social and separation anxiety. *British journal of medical psychology*, 69(2), 155-161.
- Hirsch, C.R., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G.,& Borkovec, T.(2012). The extent and nature of imagery during worry and positive thinking in generalized anxiety disorder. *Journal of abnormal psychology*, 121 (1), 238-243.
- Hogendoorn, S.M. , Prins, P.J.M. , Vervoort, L. , Wolters, L.H. , Nauta, M.H. , Hartman, C.A. , Moorlag, H. , De Haan, E. ,& Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 ,71– 78.
- Iancu, Y. I. , & Barenboim, D. L.(2010). Negative and positive automatic thoughts in social anxiety disorder. *European Psychiatry*, 25(1), 348.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
- Jahan, M., & Khan, S. (2014). Psychological well-being: Spirituality and successful aging. *Indian Journal of Health and Well-being*, 5(7), 68-71.
- Johnstone,J.,Rooney,R.M.,Hassan,S.,&Kane,R.T.(2014). Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents: 42 and 54 months follow-up of the Aussie Optimism Program-Positive Thinking Skills. *Frontiers in Psychology*, 5 (MAY), art. no. 364.
- Julie, S., Kaiping, P., Lei, W.,& Yubo, H.(2006). Dialectical self- esteem and east-west difference in psychological well-being. *Journal of American Psychology*.55,25-67.

- Khramtsovay, I. (2008). Character strengths in college: outcomes of a positive psychology project. *Journal of college & Character*, 3, 1-14.
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., Beyers, W., Teppers, E., & Goossens, L. (2013). Personal identity processes and self-esteem: Temporal sequences in high school and college students. *Journal of Research in Personality*, 47(2), 159-170.
- Natvig, G., Albrektsen, G. & Qvarnstorm, U. (2003). Association between psychosocial factors and happiness among school adolescence. *International journal of nursing practice*, 9(3), 166-175.
- Miles, H., Macleod, A. K., & Pote, H. (2004). Retrospective and prospective cognitions in adolescents: Anxiety, depression, and positive and negative affect. *Journal of adolescence*, 27(6), 691-701.
- Moaser ,Z., A.(2016). Effectiveness of positive thinking training on Hamedan students anxiety and happiness. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 2(3), 72- 79.
- Mustafa, S, Melonashi, E Shkemi, F, Besimi, K, & Fanaj, N.(2015).Anxiety and self-esteem among university students: comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205 ,189 – 194
- Nelson,W. D, & Knight,E. A.,(2010). The Power of Positive Recollections :Reducing Test Anxiety and Enhancing College Student Efficacy and Performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3) , 732–745.
- Panahi.M, Sobhani.H., & Panahi.H.(2016).Impacts of positive thinking skills on happiness and academic performance of first level high school girls of Shirvan. *International Academic Journal of Innovation Research*, 3(6), 1-8.
- Peterson, J.(2009).Simmel on happiness. *Journal of happiness studies*, 4, 465-488.
- Peterson, C. Ruch, W. Bcermann, U. Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology* 2(3), 149-156.
- Ramesh, M.G. , Sathian, B. , Sinu, E. ,& Rai, K.S. (2013). Efficacy of Rajayoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7 (10), 2265-2267.
- Rostami, M., Sefat, E.S., Nejati, S. , Alipur, Z.M. , Naghiyae, M. , Hosainpour, A. ,& Younesi, J. (2017).Happiness of male adolescents with disabled physical mobility: Benefits of mental rehabilitation based on positive thinking skills training. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15 (3), 221-226.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. In "Handbook of Positive Psychology" by Snyder, C. R. & Lopez, Shane J.(eds.) Oxford University Press, New York.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.
- Shachar, I., Aderka, I. M., & Gilboa-Schechtman, E. (2014). The factor structure of the Liebowitz social anxiety scale for children and adolescents: development of a brief version. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(3), 285-293.
- Shokhmgar,Z.(2016). Effectiveness of Positive Thinking Skills into Team Approach to Mental Health and Self-esteem of Students Torbat-e Jam city. *Electronic Journal of Biology*, 12(3),208-211.
- Singh, I., & Jha, A.(2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1), 222-233.
- Snyder, C. R.(2005). Closing Thoughts on teaching and teachers: Our roles in presenting self_ref. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 123-128.
- Wong, S.S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22 (1), 76-82.