



**فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين
جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار
لدى عينة من الشباب الجامعي**

إعداد

د/ هالة محمد كمال شمبولية

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

ووكيل المعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة

فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب ”

إعداد

د/ هالة محمد كمال شمبولية

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية التدخل السيكولوجي باستخدام برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٤) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصريات بالقاهرة، بمتوسط عمر زمني (١٨.٣٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٥٤) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (٣٢) طالباً وطالبة، والأخرى ضابطة وقوامها (٣٢) طالباً وطالبة أيضاً. وينطبق مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠)، ومقياس مهارات اتخاذ القرار، وكذا برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي وهما من إعداد/ الباحثة، توصلت الدراسة إلى فعالية التدخل السيكولوجي باستخدام البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، حيث كان حجم أثر البرنامج كبير، ولم يظهر هذا لدى نظرائهم بالمجموعة الضابطة.

كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي - جودة الحياة - مهارات اتخاذ القرار - الشباب الجامعي.

**The effectiveness of a counseling program based on positive thinking in improving the quality of life and developing decision-making skills
among a sample of university youth *Prepared by***

Dr. Hala Mohammed Kamal Shambolih

Abstract:

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on the components of positive thinking in improving the quality of life and developing decision-making skills among a sample of university youth. The main study sample consisted of (64) university students divided into two experimental and control groups, each of which consisted of (32) male and female students. By applying the measures of quality of life and decision-making skills, as well as the counseling program, the results indicated the effectiveness of the counseling program intervention based on the components of positive thinking in improving the quality of life and developing decision-making skills among the members of the experimental group. their counterparts in the control group.

Key Words: Positive thinking - Quality of life - Decision-making skills - University youth.

مقدمة:

لما كان العالم اليوم يشهد عديد من التغيرات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي أثرت في جميع مجالات الحياة وانعكست آثارها الايجابية والسلبية، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء التي تواجه الفرد وزيادة مشكلاته الحياتية، وجعلت الفرد يعاني من كثير من المشكلات والضغوط الحياتية؛ ونتيجة لذلك ظهر علم النفس الإيجابي بعد أن زادت الضغوط والأعباء على كاهل الفرد حتى كادت تفقده معنى الحياة والشعور بالسعادة والرضا عنها ف جاء هذا العلم ليعيد للحياة بهجتها حيث إنه يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والتي من أهمها التفكير الإيجابي وجودة الحياة.

وقد أشار سليجمان Seligman إلى أن علم النفس الإيجابي يقوم على الفكرة القائلة بأنه "إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء والأمل، وكذلك التفاؤل وامتنك مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي فإنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب وسيشعر بالسعادة، وستكون حياته أكثر إثماراً". (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

ولما كان التفكير الصحيح هو أول خطوات النجاح في الحياة، فهو مقترن بالتفاؤل الذي يوجه تفكير الفرد للجوانب المضيئة في حياته، ويطوي داخله العادات والسلوكيات التي يكتسبها الفرد من المجتمع المحيط به وتعيّنه علي تحمل أعباء الحياة، حيث إن التفكير الإيجابي Positive thinking يُؤدّد فينا الطموح الدائم الذي يجعلنا نعمل لنحقق أهدافنا، وعلي النقيض من ذلك فإن الشعور بالاكتئاب والإحباط يؤديان إلي نتائج وخيمة أخطرها المرض النفسي فهناك علاقة تفاعلية بين التفكير والانفعال والسلوك، فالأفكار الإيجابية تُؤدّد انفعالاً إيجابياً داخل الفرد يدفعه للقيام بسلوكيات إيجابية تعزز قدرته علي النجاح (Norman, 2013, 199).

لذلك وجه علم النفس الإيجابي اهتمامه بأوجه الصحة النفسية التي تمكن الفرد والجماعة من التعامل مع ضغوط الحياة بطريقة أكثر إيجابية، وتعد مكونات التفكير الإيجابي من أهم الوسائل النفسية التي تساعد علي التعامل مع مشكلاته وتحمل صعوبتها كما أنها تسهم في تحسين الأداء النفسي العام للإنسان الذي يمكنه من من الشعور بجودة الحياة التي يستغل فيها قدراته إلي أقصى حد ممكن (علي زكري، ٢٠٢٠، ١٠)، حيث إن أداء الفرد يتحسن ويرتفع مستواه عند استدعاء وتوليد الانفعالات الإيجابية خاصة لدي الأفراد الذين يخافون من الفشل، ونجد أن الأبحاث التي وجهت اهتمامها إلي البحث عن أسباب النجاح والفشل أوضحت

أن الفرق بين الناجحين وغيرهم يكمن في قدرتهم علي استدعاء الحالة الانفعالية الملائمة التي تسهم بدورها في توليد الأفكار الملائمة لاتخاذ القرار (Duckworth & Seligman, 2005, 631).

فالتفكير الإيجابي يجعل العقل أكثر ميلاً لتبسيط الأفكار المعقدة ليصبح الفرد قادراً علي توقع كل ما هو إيجابي تجاه حياته، كما أنه يجعل العقل يركز علي الخبرات السارة، ويحول الخبرات غير السارة لخبرات تعلم، ويدفع الفرد لاستبدال الأفكار والانفعالات السلبية بأخري إيجابية تخدم تغيرات حياته، فهو السبيل لتحقيق جودة الحياة بمفهومها الشامل، وذلك باستغلال الطاقات الكامنة داخل الفرد لتحقيق أهدافه وإثراء المواقف المختلفة لتصبح أكثر فاعلية، فالإنسان قد لا يتمكن من تغيير ظروفه ولكنه قادر علي التحكم في أفكاره فالأفكار الإيجابية ينتج عنها أفعال إيجابية، كما أن التفكير الإيجابي يعتمد علي قدرة الفرد علي تقييم الأحداث من حوله تقييماً إيجابياً وذلك لأن استخدام مهارات التفكير الإيجابي تجعل الفرد ينظر للأمور بتفاؤل لمحاولة الاستفادة منها في تحسين أوضاعه، ومن أهم مجالات استخدامه حل المشكلات، واتخاذ القرار، وتأسيساً علي ذلك تعد مكونات التفكير الإيجابي من أهم المهارات التي ينبغي إكسابها للشباب الجامعي وتدريبهم عليها (آلاء محمد، ٢٠١٩، ٢١؛ ومنصور السلمي، ٢٠٢٠، ٢٧٦ - ٢٧٧؛ Amin, Hussain, Mahmood, Sadaf & Saleem., 2021, 109).

ونجد أن كثيراً من المتعلمين بالمرحلة الجامعية لديهم شعور بنقص التفكير الإيجابي داخل الإطار الجامعي الخاص بهم نحو أقرانهم ونحو أساتذتهم، وليس بالضرورة أن يُعزى كل ما يصدر عنهم إلى خصائصهم الانفعالية الحادة من عدوان وعنف وغضب وغيرها من السلوكيات غير المرغوبة، فقد يصبحون بذلك مصدرًا لخطر مستمر يهدد من حولهم بسلوكياتهم غير المرغوبة المتكررة والتي يجدون فيها تعبيراً عن أنفسهم أو عما يجول بداخلهم نحو المحيطين بهم من نقص تفكيرهم الإيجابي.

هذا وتُمثل جودة الحياة Quality of life متغيراً إيجابياً مهماً في حياة الفرد وفي مجال علم النفس الإيجابي، ومفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يرتبط بكل فرد من أفراد المجتمع غنياً كان أم فقيراً سعيداً كان أم تعيساً، فهو مفهوم يسعى كل فرد إلى تحقيقه، ويختلف باختلاف الفرد وظروفه الحياتية.

وأشار محمود عثمان (٢٠١٧، ٣٧٨) إلى أنه مفهوم شامل متعدد الجوانب يضم الصحة النفسية، والصحة العامة، وإدارة الوقت، والعواطف والعلاقات الاجتماعية وتقييم الفرد لهذه الجوانب في الماضي ليحدد درجة رضاه عنها، وفي الحاضر ليحدد مدى السعادة والاستمتاع بها، ويتطلع إلى المستقبل ليصنع التفاؤل والأمل.

وعلى الرغم من أن مفهوم جودة الحياة يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام خاص في دراسات الباحثين والعلماء التي تتعلق بالعديد من قضايا الحياة المختلفة، إلا أنها أصبحت في العصر الحالي توجه قومي لدى المجتمع وهدف تسعى نحو تحقيقه كافة أنظمتها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية، وبالرغم مما يظهر من اهتمام بتحسين جودة الحياة إلا أن الشعور بالرضا النفسي لدى الأفراد لم يتحقق بشكل كامل، بل في المقابل إزدادت الضغوط والصراعات، وارتفعت معدلات انتشار الإضطرابات السلوكية بين الأفراد وخاصة الشباب والمراهقين (نائلة فائق وشاهيناز عبد الهادي وسحر علام وسحر الشعراوي وهبة سري ومنى الصواف ورياب سيف، ٢٠١٣، ٣٩٩).

وفي هذا الصدد ذكرت سناء زهران (٢٠١٧، ١٥٠) أن جودة الحياة تكمن داخل الخبرة الذاتية للفرد. ويشير دينير ودينير (Diener & Diener, 1995, 653) إلى أن جودة الحياة هي تقويم الفرد لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة، ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات.

وعلى جانب آخر فقد استحوذت مهارات إتخاذ القرار Decision Making Skills على اهتمام الدارسين والباحثين على اختلاف اتجاهاتهم ومراجعهم الفكرية في مجالات عديدة كعلم النفس العصبي، وعلم النفس الفسيولوجي، وعلم النفس المعرفي بهدف فهمها علمياً وتفسيرها وتحسينها وفق أسس علمية.

وتُعد عملية إتخاذ القرار إحدى العمليات الذهنية العليا التي يدرسها علم النفس المعرفي وتصنف هذه العملية ضمن إستراتيجيات التفكير التي تضم حل المشكلات وتكوين المفهوم، كما أنها إستراتيجية تفكير مركبة تتطلب مهارات عقلية عليا كالتقويم، والتحليل، والاستقراء

والاستنباط، وبذلك تتداخل مع أنماط التفكير المركب، كالناقد والإبداعي وحل المشكلات.(فتحي جروان، ٢٠١٠، ١٠٥)

وفى هذا الصدد اتفق كل من تونج ويانج وليو (Tong., Yang., & Liu., 2010) كمفورت ووكيتش (Comfort & Wukich, 2013) على أن مهارات اتخاذ القرار تُعد عاملاً مهماً من العوامل الأساسية في حياة المتعلم، فهي تساعده على توجيه الحياة وتقديمها، كما تساعده على حل كثير من المشكلات وتجنب كثير من الأخطار، كما تساعده على السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه خلال مواقف الحياة اليومية المختلفة.

ولقد حدد هاريسون وبرامسون (Harrison & Bramson, 1983) ثلاث جوانب يمكن النظر إلى عملية إتخاذ القرار من خلالها وهذه الجوانب هي: "عملية اتخاذ القرار، متخذ القرار والقرار ذاته". ويؤكد ذلك على الدور الذى يلعبه متخذ القرار ذاته بالنسبة لعملية اتخاذ القرار.

كما قامت أماني أبو زيد (١٩٩٩، ١٥١) بالتوصل إلى أهم ثلاث عناصر متضمنة فى عملية إتخاذ القرار وهى: "تحديد المعلومات المتعلقة بموضوع اتخاذ القرار، تحديد المشكلة الخاصة بموقف اتخاذ القرار، وأخيراً اختيار البديل المناسب الذى يحقق أفضل نتيجة".

فالمتمائل فى هذه العناصر الثلاثة السابقة يجدها تعبر عن متغيرات عقلية معرفية ثلاثة، فالعنصر الأول يمثل متغير مستويات معالجة المعلومات، والثانى يمثل الحساسية للمشكلات، أما العنصر الثالث فيمثل أساليب التفكير. ومن ثم يمكن القول بأن اتخاذ القرار هو عملية ذهنية يمارس الفرد فيها العديد من أساليب التفكير.

مشكلة الدراسة:

يعاني المتعلمين من مشكلات كثيرة فى حياتهم واحباطات متعددة خلال مسيرتهم الدراسية، قد يكون من بينها عدم شعورهم بجودة الحياة والمتمثل فى تدنى مستواهم الأكاديمى والخوف من المستقبل، وشعورهم بالقلق النفسى وضعف الأمن النفسى وعدم القدرة على التحكم الذاتى، وقصور الحث الذاتى وضعف التحدي ومقاومة الفشل، وعدم القدرة على التعبير عن الذات، وكذلك عدم امتلاكهم لمهارات اتخاذ القرار بما يخلق لديهم مشكلات عديدة تُجمع تحت مشكلة واحدة وهى انخفاض مستوى تفكيرهم الإيجابي والتي تتطلب منهم أن يكونوا متمتعين بمستوى مناسب من التفكير الإيجابي، الأمر الذى يمكن أن يؤثر بدوره فى جودة حياتهم النفسية

والاجتماعية والأكاديمية ومهارات اتخاذهم للقرارات، فتمتعهم بمستوى عالٍ من التفكير الإيجابي وجودة الحياة ومهارات اتخاذ القرار يعد مؤشرات لنجاحهم في الحياة.

وعلى جانب آخر، تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد، ففيها يسعى لتحقيق آماله وطموحاته، ويتحدد فيها شكل حياته المستقبلية، والشباب الجامعي بصفة خاصة من أهم فئات المجتمع فيهم يقاس تقدم وتأخر المجتمعات، فهم يشكلون شريحة عمرية محددة بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً، ويتصفون بخصائص تميزهم عن غيرهم؛ ومن هنا رأيت هالة سناري (٢٠١٧، ٢٨٨) أن المرحلة الجامعية تُعد من المراحل الخطيرة في حياة الفرد، وتقترض عليه قرارات صعبة تجعله يواجه تحديات متنوعة عند اتخاذ هذه القرارات، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية حيث لا تخلو هذه المرحلة من ضغوط متعددة. وعلى الرغم من كثرة الدراسات التي تناولت مهارات اتخاذ القرار نجد أنها لم تحظ بالاهتمام بتنميتها من خلال الإرشاد القائم على مكونات التفكير الإيجابي لدى المتعلمين، ومن ثم جاءت الدراسة الحالية محاولة سد ثغرة في هذا المجال.

ومن خلال تدريس الباحثة لطلاب المعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، وجدت أنهم أكثر المتعلمين استهدافاً للمشكلات النفسية والاجتماعية بمقارنتهم بغيرهم من الدارسين حيث إنهم بمرحلة تعليمية تعد مرحلة قدرات تتعلق بأسلوب الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، وهي مرحلة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل والاستقلالية والتفرد، والتفكير الإيجابي، وأن الفشل في تحقيق ذلك يؤدي إلى الكثير من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية والتي تؤثر بدورها على إنجازهم الأكاديمي. ومن هنا ترى الباحثة الحالية ضرورة التدخل السيكولوجي القائم على التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، وذلك من خلال التدريب على برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي وقياس أثره في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لديهم. وهذا ما حدا بالباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية والتي تتحدد مشكلتها في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

"ما فعالية برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي؟".

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي؟.
٢. ما أثر البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي؟.
٣. هل يوجد استمرار لأثر البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي بعد المتابعة؟.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية التدخل النفسي باستخدام برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي، والتحقق من استمرار الفعالية بعد انتهاء المتابعة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

١. التأصيل النظري لأهم توجهات علم النفس الإيجابي وهما التفكير الإيجابي، وجودة الحياة، حيث إنهما يُعدا من المجالات البحثية المهمة ومن الموضوعات الحديثة نسبياً في مجال الدراسات النفسية.
٢. أهمية مهارات اتخاذ القرار حيث إنها من الأمور الحيوية التي لا غنى عنها لأي فرد وبدونها يتعرض الفرد ومن ثم المجتمع لخسائر عديدة على كافة المستويات، ومن هنا تأتي أهمية الإرشاد القائم على مكونات التفكير الإيجابي لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة المرحلة الجامعية- حيث يتهيأ المتعلم للخروج للعمل وممارسة أدواره المتعددة بالمجتمع مما يعني أهمية تنمية اتخاذ القرار.
٣. أهمية الشريحة العمرية التي تتعرض لها الدراسة، وهم الشباب الجامعي- طلاب المعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة- والتي تمثل عينة مستهدفة للأحداث الضاغطة والمشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

٤. مساعدة المتعلمين على الاندماج واستغلال امكاناتهم وقدراتهم المتميزة في مواجهة الضغوطات النفسية أو الاجتماعية أو الأكاديمية المحيطة بهم والتغلب عليها بفعالية.
٥. ندرة الدراسات المصرية والعربية- في حدود إطلاع الباحثة- التي اهتمت بالتفكير الإيجابي وأثر الإرشاد القائم عليه في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الشباب الجامعي، لذلك يصبح هذا الموضوع جديرًا بالاهتمام والبحث والدرس.

مصطلحات الدراسة:

١. البرنامج الإرشادي Counseling program:

يُعرف إجرائيًا في الدراسة الحالية بأنه "مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية المنظمة والمخططة على أسس علمية والمستمدة من الأدبيات النظرية والتي تهدف إلى تنشيط التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي بتنمية تفاؤلهم، ورضاهم عن الحياة وثقتهم بأنفسهم، وتحقيق وتوكيد وتقدير ذواتهم، وزيادة اتزانهم الانفعالي، لتحقيق الهدف الرئيس من البرنامج وهو تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، وذلك من خلال جلسات إرشادية تحقق الهدف من البرنامج الإرشادي الحالي".

٢. التفكير الإيجابي Positive thinking:

هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، ومن ثم يُعد نمطًا من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة (محمد الطملاوي وشادية عبد الخالق وشاهيناز إسماعيل، ٢٠١٧، ٣٣٨).

٣. جودة الحياة Quality of life:

تتبنى الباحثة الحالة تعريف محمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠، ٤٥) لجودة الحياة والذي ينص على أنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن إدارته للوقت والاستفادة منه".

وتُعرفها الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الأداء على مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠) والمستخدم في الدراسة".

٤. مهارات اتخاذ القرار **Decision making skills**:

عرفها سليمان عبد الواحد (٢٠١٤، ١٠٦) بأنها "تلك المهارات التي تساعد المتعلم على التعامل بطرق إيجابية مع المشكلات التي تواجهه، وتُمكنه من اتخاذ القرار البناء والمناسب بطرق ابتكارية وأسس علمية وتُمكنه من طلب المساعدة وتحديد الحلول لتلك المشكلات".

وتُعرفها الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الأداء على مقياس مهارات اتخاذ القرار إعداد/ الباحثة".

٥. الشباب الجامعي **University youth**:

تُعرفهم الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنهم "الطلاب والطالبات الذين يدرسون بالمرحلة الجامعية بالفرقة الثانية بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة".

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: التفكير الإيجابي:

إن التفكير الإيجابي Positive Thinking ليس فقط أسلوباً للتفكير، بل هو أسلوب حياة متكامل يمتد ليشمل المشاعر والانطباعات والسلوكيات، ويستدل على ذلك من خلال أبعاده المختلفة التي تحدث عنها الكثير من الباحثين والمختصين (دعاء صالحين، ٢٠١٧، ١٥).

فالتفكير بوصفه عملية معرفية يُعد عنصراً أساسياً في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الإنسان ويتميز بطابعه الاجتماعي، حيث إنه يؤثر ويتأثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى؛ كالإدراك، والتصور، والذاكرة، والجوانب الشخصية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية، ويتفق معهما في ذلك تعريف (يوسف قطامي وأميمة عمور، ٢٠٠٥، ٢٣؛ Eaton & Bradley, 2012, 94).

ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات التفكير الإيجابي؛ فقد عرفه سليجمان (Seligman, 2002, 524) بأنه "تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة، هذا التعزيز

يبدأ بحادثة أو بموقف، كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقي من التهئة ما يلقي، وبالتالي يستقر في نفسه أنه إنسان ناجح، فيملاً هذا الاعتقاد نفسه ويوجه سلوكه في مستقبل حياته". وأشار أنتوني (Antony, 2010, 255) إلى أنه "أسلوب حياة يترتب عليه أن يصبح الفرد أكثر سعادة ورضاً وتقدماً ويحقق السلام الداخلي للفرد".

واتفق كل من ويلكنسون وكيترزجر (Wilkinson & Kitzinger, 2014, 797) وموهانتي (Mohanty, 2015, 357) على أنه "المعتقدات والآراء والمفاهيم التي يتبعها الفرد لحل المشكلات والقضايا بصورة متفائلة إيجابية".

وأشار إياجلسون وهاميس وماتيسوس وبيرمان وهيرتس (Eagleson., Hayes., Mathews., Perman & Hirtch., 2016, 14) إلى أنه "الحوار الذاتي الإيجابي المتعلق بالحياة اليومية ويبدو في التوقعات الإيجابية في أحكام الآخرين على الذات، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، والتقييم الذاتي الإيجابي".

وعرفه بخيت (Bekhet, 2017, 2) بأنه "مجموعة من القدرات التي يمتلكها الفرد كالوعي بالذات، والمثابرة، والقدرة على التعلم والاستفادة من مواقف الضغط، واكتشاف الفرص الإيجابية في تلك المواقف، والتفاؤل، والرضا والكفاءة الشخصية، والمشاركة الوجدانية، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة، والتطلع نحو المستقبل".

وذكر إبراهيم يونس (٢٠١٨، ٤) أنه "قدرة الفرد على ممارسة عمليات عقلية محددة ويمارسها الفرد قصدًا لمعالجة معلومات الموقف المشكل وصولاً لأهداف محددة".

وأشارت منى بليسي (٢٠٢٠، ٢٦٣) إلى أنه "الانشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح".

وأخيراً قدم أمين وآخرين (Amin et al, 2021, 109) تعريفاً ينص على أنه "عمليات عقلية وانفعالية تساعد على تحفيز الفرد على مواجهة التحديات الجديدة في الحياة باتجاه إيجابي".

ولقد تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات التفكير الإيجابي وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ ففي هذا الصدد اقترح فاستا وبروكنر (Vasta & Brockner, 2012, 776-777) ثلاثة أبعاد خطية للتفكير الإيجابي وهي (الذات مقابل الآخرين، والواقعية مقابل

اللاواقعية، والمنطقية مقابل اللامنطقية). أما كلوغ وإريل (Clough & Earle, 2013, 32-43) فقد قدم أربعة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي، وهي: (التحكم، الالتزام، التحدي، الثقة) والمتأمل في الأبعاد الثلاثة الأولى: التحكم والالتزام والتحدي يجد أنها تُعد من أبعاد الصلابة النفسية. وأخيراً قدم الحسيني (Al-Husaini, 2021) خمسة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي وهي: (قبول المسؤولية الشخصية، والتحكم الانفعالي والسيطرة على العمليات العقلية، والتفاوض والقبول الذاتي غير المشروط، والقبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين).

ويرى العديد من الباحثين أن المفكر الإيجابي يتسم بعدد من الخصائص التي تؤهله كي يكون قادراً على مواجهة المشكلات والصعاب، ومن أهمها: التفاؤل، وتحدي المشكلات والصعوبات، والتركيز على الحل وليس المشكلة (Gunter, 2010)؛ والحماسة، والنزاهة والشجاعة، والثقة بالنفس، والصبر، والعزيمة، والتريث، والمرونة في التعامل مع الأفراد والمواقف (Bamford & Lagattuta, 2012)؛ والتسامح مع الذات ومع الآخرين، والاعتقادات الإيجابية نحو النجاح، والقدرة على طرد المشاعر السلبية وإحلال إيجابية مكانها (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ١٠١)؛ والتوقعات الإيجابية عند مواجهة المواقف، وإظهار الود والبشاشة للآخرين (نيفين بيومي، ٢٠١٨، ٣١).

ولما كان التفكير الإيجابي يُمثل أهمية فائقة في مواجهة مشكلات الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولته وأكدت على ضرورة الاهتمام بالتدريب عليه وتنشيطه وتمييزه، منها دراسات: (أمانى أبو زيد، ٢٠٠٦، Wong, 2011, Boyraz & Lightsey, 2012, Eagleson et al., 2016, Bekhet, 2017؛ وبشرى بلال، ٢٠١٩؛ وعلي زكري، ٢٠٢٠؛ ورضا إبراهيم، ٢٠٢١) حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات ومثابرتة في مواجهة الضغوط بطريقة علمية وموضوعية، ورجبته في تحقيق أهدافه، كما أكدت نتائج هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية الجيدة والمستويات المرتفعة من الوجدان الموجب، وأنه يؤدي بالفرد إلى الشعور بالهناء الذاتي، والرفاهية النفسية وإعطاء معنى وجوده للحياة، وأشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التفكير الإيجابي تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.

ثانياً: جودة الحياة Quality of life:

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة لأهمية النظرة الإيجابية لحياة الفرد كبديل للتركيز الكبير على الجوانب السلبية من حياة الفرد، وشملت قضايا البحث في هذا الإطار الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة (رغداء نعيسة، ٢٠١٢، ١٥٠؛ وسناء زهران، ٢٠١٧، ١٥٣؛ ومي إدريس، ٢٠٢١، ٢٦٣).

ونجد أن هناك عدة مفاهيم ترتبط بمفهوم جودة الحياة Quality of life ومترادفة معه مثل: الرفاهية، والسعادة، والتتعم الذاتي، ونوعية الحياة، ولكن الترجمة الأكثر تجسيدا وفقاً للتحليل اللغوي هي جودة الحياة، على اعتبار أنه يتضمن تقييماً أو حكم عام على فاعلية الشخص في الحياة بدلالة النواتج التي تعكس خبرته الذاتية بمستويات رضاه عن حياته الشخصية وعن علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

ولقد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة. فقد عرّفها إدموندز وستيورات براون (Edmunds & Stewart, 2002, 23) بأنها "حالة عامة من الاتزان الانفعالي تنظم إيقاع حياة الشخص في سياق علاقاته مع ذاته وعلاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين نتيجة سيطرة مشاعر الإقبال، الحيوية، الثقة، المرح، السعادة، الاسترخاء والهدوء، وحب الآخرين والاهتمام بهم على أسلوب حياته".

وقدم محمود منسي وعلى كاظم (٢٠٠٦، ٦٥) تعريفاً ينص على أنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية وحسن ادارته للوقت والاستفادة منه". كما عرّفت أيضاً بأنها "تقييم الفرد لمستوى سعادته ورفاهيته النفسية، والتي تتأثر بكل من الصحة النفسية والصحة الجسدية، وكذلك المعتقدات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية والجوانب البيئية المهمة" (Greene-Shortridge & Odle-Dusseau, 2009, 817).

وأشار مولزان وماكاروف (Molzahn & Makaroff., 2014, 2134) إلى أنها "تصورات الفرد عن وضعه وموقعه في الحياة في سياق النظام القيمي والثقافي الذي يحياه وفيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعايير ومخاوفه".

وذكرت سناء زهران (٢٠١٧، ١٥٤) أنها "مفهوم يتضمن شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما توفره له بيئته في المجالات المختلفة".

وعرفها بيكونو وكابراو وماركيونيلوما ودي أوليفيرا ليرا (Pequeno., Cabral., Marchioni., Lima., & de Oliveira Lyra., 2020, 6) بأنها "تصور الفرد لموقفه في الحياة في سياق الثقافة وانظمة القيم التي يعيشونها وفيما يتعلق باهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم ويتأثرون بصحة الشخص الجسدية والحالة النفسية".

وأخيراً قدمت امباركة مصطفىاوي والزهرة الأسود (٢٠٢١، ٨٥٤) تعريفاً ينص على أنها "تلك الحالة من الصحة والسلامة والمعافاة البدنية والنفسية للفرد، وتمتد لتشمل المشاعر الإيجابية المأمثلة في الإحساس بالسعادة والرضا عن الذات وعن الحياة والاستمتاع بها والعلاقات الاجتماعية الجيدة المتبادلة مع الآخرين، والاستقلالية، في اتخاذ القرارات وتسطير الاهداف التي تشبع حاجات الفرد، وتحقق طموحاته، إضافة إلى القدرة على مواجهة صعوبات الحياة".

واتفق كل من يدار والتورن وإيك (Widar., Ahlform., & Ek., 2003)، وسناء زهران (٢٠١٧)، ومحمود عثمان (٢٠١٧) على أن هناك مجموعة من الأبعاد لمفهوم جودة الحياة، والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقاً لتوجه الباحث وأهدافه وهي: (جودة المعيشة الانفعالية، العلاقات بين الأشخاص، وجودة المعيشة المادية، والارتقاء الشخصي وجودة المعيشة الجسمية، ومحددات الذات، والتضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي وبيئة السكن، والحقوق).

كما اتفق كل من صلاح الدين عراقي ومصطفى مظلوم (٢٠٠٥، ٢١٠ - ٢١٢) ومحمد إبراهيم وسيدة صديق (٢٠٠٦، ٢٧٧)، ومحمد أحمد (٢٠١٣، ٤٣ - ٤٤) على أن هناك مؤشرات لجودة الحياة يمكن تلخيصها في: (الشعور بالكفاءة والثقة بالذات، والقدرة على التفاعل الاجتماعي، والنضج الانفعالي والقدرة على ضبط الذات، والقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من الأعراض العصابية، والبعد الإنساني القيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت جودة الحياة وأكدت على ضرورة الاهتمام بتنمية أبعادها النفسية والاجتماعية والأكاديمية منها دراسات: عبد الوهاب كامل (٢٠٠٤)، وليندفورس وبيرنتسون ولونديبيرج (Lindfors., Berntsson., & Lundberg., 2006)، وبيتر (Peter, 2007)، ودي وين وميلير (De Wein & Miller, 2009)، ونوترز (Notter's, 2013)، وفاطمة بريك (٢٠١٦)، وسليمان عبد الواحد (٢٠٢٠)، ومي إدريس (٢٠٢١)؛ وصالح الشهري (٢٠٢٢) حيث أثبتت نتائجها تحسناً في جودة الحياة لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة للتدريب والتدخل، كما أشارت أيضاً إلى أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات.

ثالثاً: مهارات اتخاذ القرار Decision making skills:

لما كان الإنسان يعيش في عالم ملئ بالتطورات والتغيرات المتلاحقة والتي تثير أمامه العديد من المواقف والمشكلات فإن ذلك يتطلب منه حلها واتخاذ قرار بشأنها حتى يتواكب معها وتستمر حياته، ليس فقط بل يحتاج الفرد لاتخاذ قرارات عديدة في مواقف حياته اليومية وباستمرار، ومن ثم يجب تنمية قدراته ومهاراته المختلفة حتى يكون على استعداد دائم لاتخاذ القرارات المطلوبة دون عشوائية أو ارتجال (رانيا إبراهيم، ٢٠١٣، ٦٩).

وأشار علي الجدي (٢٠٠٧، ٥٧) إلى أن اتخاذ القرار يتم بناءً على عملية عقلية مركبة حيث يتم دمج وامتزاج عدد كبير من مهارات التفكير والتي تساعد على تحديد المشكلة المراد اتخاذ قرار حولها، ثم جمع معلومات خاصة ومرتبطة بها والبحث الجيد والدقيق حول الحلول والبدائل المتاحة والمقارنة بينها من أجل الوصول لأفضلها لاتخاذ القرار المناسب.

وتعددت تعريفات مهارة اتخاذ القرار، فيعرفها ديونو (De Bono, 2000) بأنها "العملية الفكرية التي تركز على اختيار البدائل أو الحلول المتاحة في موقف معين".

وذكر أورمرود (Ormrod, 2003) أنها "عملية تحديد لمجموعة من البدائل واختيار أفضل تلك البدائل وهي عملية ذهنية يمارس فيها الفرد العديد من أنماط التفكير كالتفكير الناقد والتفكير الاستدلالي وغيرها".

وذكرت ناهد نوبى (٢٠٠٩، ٢٠٥) أنها "عملية تفكيرية موضوعية يقوم فيها الأفراد باختيار أفضل البدائل أو الحلول لمشكلة أو موقف ما للوصول للهدف المنشود، ويعتمد ذلك بدرجة كبيرة على المهارات التي يمتلكها متخذ القرار".

وعرفها رينزولي (Renzulli, 2011) بأنها "عملية عقلانية تتبلور من ثلاث عمليات فرعية (البحث والمفاضلة، المقارنة بين البدائل، واختيار أفضل هذه البدائل)". وأشار صالح محمد (٢٠١٥، ١٨٣) إلى أنها "عملية يحاول الفرد من خلالها الوصول إلى إصدار حكم بشأن مواقف ومشكلات علمية، وذلك بناء على خطوات محددة يتم فيها الدراسة المتعمقة للموقف، وجمع المعلومات المرتبطة بالموضوع، وتحليلها والمفاضلة بين عدد من البدائل المتاحة، واختيار البديل الأفضل من بينها، ليصل في النهاية إلى قرار مناسب".

وعرفها خالد المطيري (٢٠١٧، ١٢) بأنها "مهارات الفرد في تحديد المشكلة وتنظيمها وتحليلها وتقييمها في ضوء بعض المعايير ثم اختيار أفضل البدائل لحلها". وأخيراً قدمت رضا جبر (٢٠٢١، ٢٧٢) تعريفاً ينص على أنها "قدرة الفرد على فهم المواقف التي يواجهها وتحديد أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، والبحث عن حلول وبدائل لمشكلاته والمفاضلة بين هذه البدائل وفق قواعد معينة، لاختيار الحل المناسب، وتنفيذه، ومتابعته".

ولقد حدد مجموعة من الباحثين أمثال: فتحية لافي (٢٠١١، ٤٦)، ليفينسون وكينيت ويرات وكاباديا ويوجيوي (Levinson., Kent., Pratt., Kapadia., & Yogui., 2012, 213 – 214)، وسليمان عبد الواحد (٢٠١٤، ١٠٦ – ١١١) خطوات ومهارات اتخاذ القرار في: (الشعور الواعي بوجود مشكلة تتطلب اتخاذ قرار حيالها، وتحديد أبعاد المشكلة وجمع المعلومات المتعلقة بها، وطرح عدد من البدائل كحلول ممكنة لهذه المشكلة، ودراسة طبيعة هذه البدائل ومقارنتها ببعضها في ضوء جميع الظروف المحيطة، واختيار أفضل البدائل وأنسبها كحل للمشكلة وإصدار قرار بشأنها).

وهناك أهمية كبيرة لتدريب المتعلمين على مهارات اتخاذ القرار؛ حيث إنها تعمل على تنشيط مهارات التفكير الناقد والإبتكاري والإبداعي وروح التقصي والبحث لدى المتعلمين (آمال اسماعيل، ٢٠١٠، ١٧٣-١٧٤؛ وسليمان عبد الواحد، ٢٠١٤، ١٠٤)، كما تُتيح للمتعلمين الفرصة لاستخدام مهارات التفكير المختلفة كالتحليل والاستنتاج والنقد وتوقع النتائج والحكم على المعلومات المتاحة (السعيد عبد الرازق، ٢٠١٠، ٤٠).

ولقد أجريت بحوث ودراسات عديدة أكدت على ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى المتعلمين باعتبارها إحدى المهارات الحياتية المهمة واللازمة لممارسة حياتهم اليومية، ومنها: سوزان حسن (٢٠٠٧)، ومنير صادق (٢٠٠٨)، وأكار وتوركمين ورويكدهولي

(Acar., Turkmen., & Roychoudhury., 2010)، ديفابيو وبلازيسكي وبار- أون (Difabio., Palazzeschi., & Bar-on., 2012)، ومنال الخولي (٢٠١٤)، وجيوتيريز (Gutierrez, 2015)، وشيماء سليم (٢٠١٦)، وسهاد بني فواز (٢٠١٧)، ورضا جبر (٢٠٢١) حيث أشارت نتائجها إلى تحسن واضح في مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة للتدريب والتدخل، كما أشارت نتائجها أيضاً إلى أن مهارات اتخاذ القرار تعد مهام أساسية في تكوين شخصية المتعلم، وأنها من مهارات التفكير المركبة التي تتضمن الاختيار وترتيب البدائل، واختيار البديل الأنسب.

ومما سبق نتضح أهمية التفكير الإيجابي في تحقيق جودة حياة الفرد، وكذلك تنمية مهاراته في اتخاذ القرارات المختلفة، وبالرغم من ذلك إلا أننا نجد ندرة في الدراسات التي اهتمت بأثر التدريب على التفكير الإيجابي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لدى المتعلمين وخاصة طلاب التعليم النوعي بالمرحلة الجامعية. وهذا ما تصبوا إليه الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يمكن طرح فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من جودة الحياة ومهارات اتخاذ القرار لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف تقريباً من إجراء القياس البعدي) في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

يعتبر المنهج شبه التجريبي هو المنهج العلمي الملائم لطبيعة الدراسة الحالية.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين، الأولى استطلاعية قوامها (١٨٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة؛ والثانية عينة أساسية مُكوّنة من (٦٤) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصریات بالقاهرة، بمتوسط عمر زمني (١٨.٣٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٥٤) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (٣٢) طالباً وطالبة، والأخرى ضابطة وقوامها (٣٢) طالباً وطالبة أيضاً. ويوضح الجدول التالي تجانس المجموعتين في القياس القبلي في متغيرات (العمر، والذكاء، وجودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار).

جدول (١) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في كل من العمر، والذكاء، وجودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	د. ح	قيمة "ت"	مستوى الدلالة الإحصائية
العمر	التجريبية	٣٢	١٨.٣١	٠.٥٣	٦٢	٠.٤٥٩	غير دالة
	الضابطة	٣٢	١٨.٣٧	٠.٥٥			
الذكاء	التجريبية	٣٢	١١٢.٠٩	٥.٢٨	٦٢	٠.٩١٥	غير دالة
	الضابطة	٣٢	١١٠.٨٤	٥.٦٤			
جودة الحياة	التجريبية	٣٢	١٤٠.٩١	٢٥.٤٨	٦٢	٠.١٤٧	غير دالة
	الضابطة	٣٢	١٣٩.٩٧	٢٥.٣٦			
مهارات اتخاذ القرار	التجريبية	٣٢	٤٤.٠٦	١٠.١٩	٦٢	٠.٣٥٨	غير دالة
	الضابطة	٣٢	٤٣.١٨	٩.٣٣			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٦٦، وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢

لدلالة الطرفين.

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات: (العمر، والذكاء، وجودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار) حيث كانت قيمة

"ت" "المحسوبة" غير دالة إحصائيًا عند مستويي (٠.٠٠١، ٠.٠٠٥)، مما يعني تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١. اختبار كاتل للذكاء "المقياس الثالث الصورة (ب) إعداد/ فؤاد أبو حطب

وآمال صادق ومصطفى عبد العزيز (٢٠٠٥):

أعد هذا المقياس (ر. ب. كاتل، وأ. ك. كاتل، ١٩٥٩)، وترجمه للبيئة المصرية فؤاد أبو حطب وآخرين (٢٠٠٥). وقد استخدم في الدراسة الحالية المقياس الثالث الصورة (ب) والتي تصلح لطلاب المرحلتين الثانوية الجامعية (المراهقة المتوسطة والمتأخرة).

ومن حيث الثبات قام معدو الاختبار بحسابه بطريقتي الصور المتكافئة، والتجزئة النصفية، حيث طُبِقَ في الطريقة الأولى الاختبار بصورتيه (أ، ب) على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية والجامعية، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠.٧٩٧). في حين طُبِقَ الاختبار في الطريقة الثانية على عينة قوامها (٦٠) من طلاب الجامعة، وقد وصلت قيمة معامل الثبات بعد تصحيحه من أثر التجزئة إلى (٠.٩٤٣). أما عن الصدق فقد تم حسابه أيضاً من قبل معدّي الاختبار بطرق متعددة منها الصدق العامل، والصدق المرتبط بالمحكات، وصدق التكوين الفرضي، وأشارت جميعها إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا-كرونباخ، وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وكان معامل الثبات (٠.٨٠) وهو معامل دال عند مستوى (٠.٠٠١). مما يدل على ثبات مناسب للاختبار.

٢. مقياس جودة الحياة إعداد/ محمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠):

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس جودة الحياة الذي أعده محمود منسي وعلي كاظم (٢٠١٠)، والذي يهدف على قياس جودة الحياة، حيث إنه يتألف من (٦٠) مفردة، موزعة على ستة أبعاد هي (جودة الصحة العامة، وجود الحياة الأسرية والاجتماعية، وجود التعليم والدراسة، وجود العواطف، وجود الصحة النفسية، وجود شغل الوقت وإدارته)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٦٠ - ٣٠٠) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قاما مُعدا المقياس بالتحقق من صدقه عن طريق صدق المحتوى، والصدق المرتبط بالمحك من خلال دلالة الفروق في جودة الحياة بين ذوي الدخل الشهري المرتفع والمنخفض وأعطت جميعها مؤشرات صدق مرتفعة (محمود منسي وعلي كاظم، ٢٠٠٦، ٦٨ - ٦٩).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي (المحك) من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لأفراد عينة الخصائص السيكومترية على المقياس الحالي مع درجاتهم على مقياس تشخيص معايير جودة الحياة لزينب شقير (٢٠٠٩) فبلغت قيمة (٠.٨٠) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١).

وفيما يتعلق بالثبات قاما مُعدا المقياس بالتحقق من ثباته من خلال حساب معامل ألفا-كرونباخ للمحاور الستة والتي تراوحت ما بين (٠.٦٢ - ٠.٨٥) مما يدل على ثبات المقياس.

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ للمحاور الستة، وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وكانت معاملات الثبات للأبعاد الست للمقياس والدرجة الكلية على التوالي هي (٠.٧٦، ٠.٧٨، ٠.٨٢، ٠.٨٠، ٠.٧٣، ٠.٧٩، ٠.٨٤) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١). مما يدل على ثبات مناسب للمقياس.

٣. مقياس مهارات اتخاذ القرار إعداد/ الباحثة:

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مهارات اتخاذ القرار لدى الشباب الجامعي. وتم إعداد هذا المقياس إستناداً إلى الأطر النظرية والدراسات والبحوث والاختبارات والمقاييس التي تناولت مهارات اتخاذ القرار، ومنها: ميتس ونورمان (Mettas & Norman, 2011)، كولاكاديغو وجوكراي (Colakkadioglu & Guçray, 2012)، وجيوتيريز (Gutierrez, 2015)، إيمان البقرى والسيد السايح ومرفت هاني (٢٠١٦)، وسهاد بني فواز (٢٠١٧)؛ ورضا جبر (٢٠٢١) ولقد انتهت الباحثة إلى تحديد وصياغة (٢٥) موقفاً موزعين على خمس (٥) مهارات هي: (صياغة وتحديد المشكلة، جمع المعلومات، توليد البدائل، تقييم البدائل، واختيار أفضل البدائل "اتخاذ القرار")، وتشتمل كل مهارة على خمس (٥) مواقف، وأمام كل موقف أربعة بدائل تعطى (٤، ٣، ٢، ١)، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (٢٥ - ١٠٠) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع من مهارات اتخاذ القرار، والدرجة المنخفضة على مستوى منخفض لها.

٤. الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين (ملحق ١) المتخصصين في علم النفس التربوي ببعض الجامعات المصرية، حيث حازت مفرداته على نسبة اتفاق تزيد عن (٨٠%)، ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)؛ وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس. كما تم حساب صدق المقياس أيضاً من خلال صدق المحك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين مقياس مهارات اتخاذ القرار للقذافي خلف (٢٠١٣) والمقياس الحالي، من خلال تطبيقهما على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغ (٠.٨٣).

كما تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج مع التدوير المتعامد للعوامل المستخلصة بطريقة Varimax (عزت عبد الحميد، ٢٠١١، ٤٥٨) للمقياس الذي أسفر عن خمسة عوامل كما بالجدول التالي:

جدول (٢) تشبعات المواقف بالعوامل لمقياس مهارات اتخاذ القرار بعد التدوير (ن = ١٨٠)

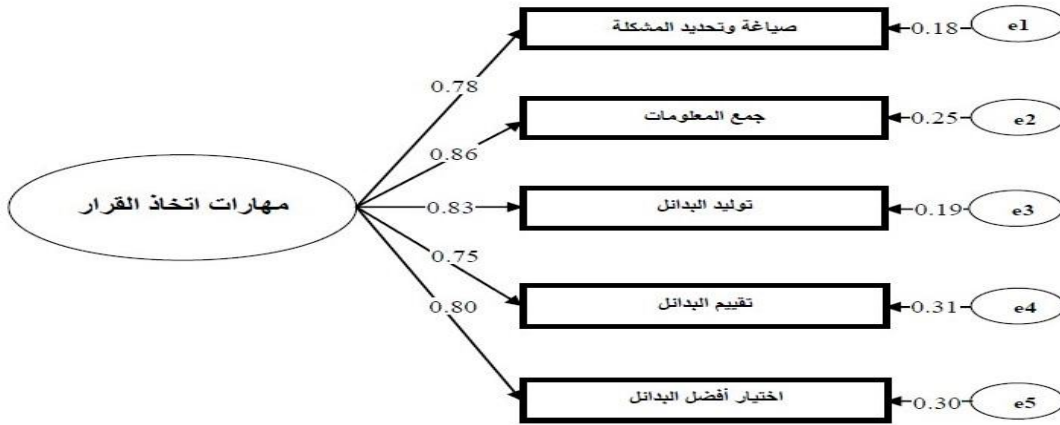
المواقف	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠.٦٢٢				
٣	٠.٥٧١				
٨	٠.٥٤٣				
١٤	٠.٤٩١				
٢٠	٠.٣٩٢				
٢		٠.٧١٣			
٩		٠.٦٤٤			
١٩		٠.٦١٢			
٢٣		٠.٥٤٠			
٢٥		٠.٤٧٥			
٤			٠.٧٧١		
٧			٠.٦٩٩		

		٠.٦٣٥			١٠
		٠.٥٠٧			١٣
		٠.٣١٠			١٧
	٠.٦٦٢				٥
	٠.٦٠٤				١١
	٠.٦٠١				١٦
	٠.٥٨٣				١٨
	٠.٥٦٣				٢٢
٠.٦٤٨					٦
٠.٥٨٢					١٢
٠.٥١٧					١٥
٠.٣٩٣					٢١
٠.٣٨٦					٢٤
١.٦٤	١.٩٤	٢.٤٠	٢.٩٨	٢١.٩٥	الجزر الكامن
٢.٥٦	٣.٤٢	٣.٩٠	٤.٩٦	٣٥.٩٧	نسبة التباين
٥٠.٨١					مجموع التباين

يتضح من النتائج السابقة للتحليل العاملي بجدول (٢) تشبع مواقف المقياس على خمسة (٥) عوامل فسرت مجتمعة معاً (٥٠.٨١%) من التباين الكلي وهذه العوامل هي: (العامل الأول، وسُمي "صياغة وتحديد المشكلة" وفسر حوالي ٣٥.٩٧% من التباين الكلي للمصفوفة؛ والعامل الثاني، وسُمي "جمع المعلومات" وفسر حوالي ٤.٩٦% من التباين الكلي والعامل الثالث، وسُمي "توليد البدائل" وفسر حوالي ٣.٩٠% من التباين الكلي؛ والعامل الرابع وسُمي "تقييم البدائل" وفسر حوالي ٣.٤٢% من التباين الكلي؛ والعامل الخامس، وسُمي "اختيار أفضل البدائل (اتخاذ القرار)" وفسر حوالي ٢.٥٦% من التباين الكلي للمصفوفة؛ مما يشير إلى درجة عالية من الصدق العاملي للمقياس.

مما سبق يتضح أن اتخاذ القرار عبارة عن عامل كامن عام واحد ينتظم حوله الأبعاد الفرعية الخمسة المكونة له.

كما تم التحقق من صدق البنية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis، باستخدام برنامج AMOS25 حيث تم التحقق من صدق البناء الكامن (أو التحتي) لمقياس مهارات اتخاذ القرار عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام لدى أفراد عينة الخصائص السيكومترية وقوامها (١٨٠) طالبًا وطالبة، وفي نموذج العامل الكامن العام تم افتراض أن جميع العوامل (المكونات الفرعية) المشاهدة للمقياس الحالي تنتظم حول عامل كامن عام واحد One Latent Factor كما بالشكل التالي:



شكل (١) البناء العاملي للمقياس (مهارات اتخاذ القرار) باستخدام التحليل التوكيدي من خلال الشكل (١) السابق، يمكن القول بأنه تم التحقق من صدق البنية لمقياس مهارات اتخاذ القرار؛ حيث أظهرت النتائج إن قيمة $\chi^2 = 10.698$ بدرجات حرية = ٥ وهي غير دالة احصائيًا، كما إن قيمة χ^2 لدرجات الحرية كانت = ١.٢٥٨ > ٥ ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج في الأبعاد الخمسة للمقياس، وللتحقق من قبول صدق البنية (التحليل العاملي التوكيدي) تم الاعتماد على مؤشرات حُسن المطابقة، وهو المؤشر المستخدم في تقدير مطابقة النموذج للبيانات، وكانت مؤشرات حُسن المطابقة كما هو بالجدول التالي:

جدول (٣) مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج العامل الكامن (مهارات اتخاذ القرار)

م	مؤشرات حُسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الاحصائي كا ^٢ X^2	١٠.٦٩٨	أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة احصائياً
٢	نسبة كا ^٢ X^2 / df	٠.٨٤٧	(صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠.٨٩٦	(صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠.٨٢٥	(صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠.٠٢٣	(صفر) إلى (٠.١)
٦	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠.٠١٢	(صفر) إلى (٠.١)
٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠.٨٩٩	(صفر) إلى (١)
٨	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠.٨٧٣	(صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠.٩٠١	(صفر) إلى (١)

يتضح من جدول (٣) السابق وجود مطابقة للنموذج المقترح، أي أن التحليل العاملي التوكيدي أكد على صدق البنية للمقياس الحالي. وفيما يتعلق بالثبات فقد تم حسابه بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، والجدول التالي يوضح نتائج الثبات.

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس مهارات اتخاذ القرار

مهارات اتخاذ القرار	الثبات		
	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		معامل الثبات النصفى	معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون
صياغة وتحديد المشكلة	٠.٨٤	٠.٦٨	٠.٨٠
جمع المعلومات	٠.٧٣	٠.٧٦	٠.٨٦
توليد البدائل	٠.٧٠	٠.٥٧	٠.٧٢
تقييم البدائل	٠.٨٢	٠.٧٧	٠.٨٧
اختيار أفضل البدائل (اتخاذ القرار)	٠.٧١	٠.٧٤	٠.٨٥
الدرجة الكلية	٠.٨١	٠.٧٩	٠.٨٨

يتضح من جدول (٤) أن المقياس الحالي يتمتع بثبات مرتفع وموجب.

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبعدها، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٥٥٩، ٠.٨٤٧) لعبارات البعد الأول، وبين (٠.٦٩٨، ٠.٨٧٠) لعبارات البعد الثاني، وبين (٠.٦٦٨، ٠.٨٦٥) لعبارات البعد الثالث، وبين (٠.٦١٢، ٠.٨٤٥) لعبارات البعد الرابع، وبين (٠.٥٥٥، ٠.٧٩٨) لعبارات البعد الخامس. كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٦٨٩، ٠.٨٧٧)، وجميعها دال إحصائياً عند (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي. ويتضح من الإجراءات السابقة أن المقياس بصورته النهائية (ملحق ٢) يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات ويمكن الاعتماد عليه في قياس مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

٥. برنامج إرشادي قائم على مكونات التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي: إعداد/ الباحثة

قامت الباحثة بتصميم البرنامج في ضوء ما اطلعت عليه من الأطر النظرية في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة، والبرامج التدريبية المتاحة ذات الصلة بالتفكير الإيجابي وحددت عنواناً للبرنامج: (تفكيرك الإيجابي طريقك إلى النجاح). أهداف برنامج التفكير الإيجابي:

- أ. تنمية التفكير الإيجابي بمكوناته المتعددة.
- ب. أن يزود المشاركين بخبرات دائمة ومتجددة.
- ج. أن يُحسن جودة الحياة لدى المشاركين.
- د. أن يُنمي لدى المشاركين مهارات اتخاذ القرار.
- هـ. أن يكون فرصة للمشاركين للابتعاد عما يشعرون به من انفعالات سلبية.

هذا وقد تم تحديد أهدافاً إجرائية لكل جلسة من الجلسات التدريبية تساعد في تحقيق الهدف العام للبرنامج.

الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج:

حددت الباحثة بعض الأسس النفسية والتربوية والفسولوجية والعصبية التي يتم في ضوئها التخطيط وتنفيذ البرنامج الإرشادي وهي كما يلي:

١. أن تتناسب جلسات البرنامج مع مستوى فهم ومدركات المشاركين.
٢. أن تتناسب محتويات كل جلسة مع المدى الزمني المخصص لها.
٣. تستخدم الباحثة في البرنامج مبدأ التعزيز الإيجابي لاستجابات المشاركين المتوافقة مع أهداف الجلسة وذلك بالثناء والمدح.
٤. التركيز على الواجبات المنزلية المتعلقة بإعطاء الباحثة للمشاركين تكليفات ترتبط بالواقع الاجتماعي لمعرفة ردود أفعالهم تجاه المواقف المختلفة.
٥. التركيز على التغذية المرتدة كأحد أساليب التقييم المستمر خلال جلسات البرنامج.

الإجراءات العملية لإعداد البرنامج الإرشادي وتنفيذه:

اعتمدت الباحثة في سبيل إعداد الجلسات التدريبية على العديد من البحوث والدراسات التي اهتمت بالتفكير الإيجابي والتدريب عليه، مثل دراسات: (إيمان عصفور، ٢٠١٣؛ ومحمد دريب، ٢٠١٣؛ Zandvakili, Jalilvand & Nikmanesh, 2014؛ ومنال الخولي ٢٠١٤ وسناء فراج، ٢٠١٥؛ ونادية ميلود، ٢٠١٦؛ Wang, Chen, Ting, Huann & Hong, 2017؛ ونيفين بيومي، ٢٠١٨؛ وآلاء النفيسة، ٢٠٢٠؛ ورائدا الديب وصبحي الكفوري وهاجر المغازي، ٢٠٢١).

ويتكون البرنامج الإرشادي باستخدام مكونات التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية من (١٦) جلسة إرشادية، تشتمل على العديد من الأنشطة، التي تم استخدامها في الدراسات والبحوث السابقة، حيث استغرقت عملية التدريب على البرنامج (٤) أسابيع بواقع (٤) جلسات أسبوعياً، وتراوحت مدة الجلسة الواحدة بين (٥٠ - ٦٠ دقيقة) تبعاً لطبيعة محتوى كل جلسة وذلك بهدف تنشيط التفكير الإيجابي ومهاراته الفرعية، وتم عرض كل نشاط منها في ضوء: الهدف من الجلسة، والأدوات المستخدمة في كل جلسة، والمدة الزمنية لتطبيق الجلسة بالإضافة إلى خطوات تنفيذ الجلسة وتقويمها، وتم توضيح ذلك تفصيلاً من خلال (ملحق ٣) والذي يشتمل على جلسات البرنامج الإرشادي المستخدم، متضمناً أهداف كل جلسة ومحتواها وكيفية إجرائها.

التحقق من صلاحية البرنامج للتطبيق:

تم عرض البرنامج على مجموعة من الأساتذة المتخصصون (ملحق ١) وطلب منهم إبداء الرأي في البرنامج، حيث أشارت نتائج اتفاق السادة المحكمون على عناصر التحكم للبرنامج التدريبي إلى نسب مرتفعة مما يدل على صلاحية البرنامج للتطبيق، وقد أبدى بعض المحكمون العديد من المقترحات والتعديلات، وقامت الباحثة بأخذها في الاعتبار.

إجراءات تقويم البرنامج:

لقد مرت إجراءات تقويم البرنامج التدريبي الحالي بأربعة (٤) مراحل هي:

أ. مرحلة التقويم المبدئي: وذلك من خلال عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين.

ب. مرحلة التقويم البنائي: وذلك من خلال التقييم المصاحب لعملية التطبيق، وذلك من خلال التقويم الذي يعقب كل جلسة عن طريق مجموعة من الأنشطة التطبيقية التي تطلب الباحثة من المشاركين أدائها في ضوء أهداف كل جلسة.

ج. مرحلة التقويم النهائي: وذلك من خلال مقارنة درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مع درجاتهم قبل تطبيقه، وكذا مقارنة درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك بالطرق الإحصائية المناسبة.

د. مرحلة التقويم التتبعي: وذلك من خلال تطبيق مقياس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهر ونصف تقريباً من إجراء القياس البعدي ومقارنة نتائج القياس التتبعي بالقياس البعدي حتى يتم التأكد من استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

١. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم استخدام اختبار "ت" البارامترى للمجموعات المرتبطة Paired Sample t-test لقياس الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية

في التطبيقين القبلي والبعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار، وذلك بعد التحقق من توافر شروط إجراء اختبار "ت" في البيانات، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار في القياسين القبلي والبعدي .

المتغير	درجات القياس	ن	م	ع	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر* η^2
جودة الحياة	القبلي	٣٢	١٤٠.٩١	٢٥.٤٨	٣١	١٠.٦٥٤	دالة	٠.٧٨
	البعدي	٣٢	١٧٩.٠٦	٢٩.٣٦				كبير
مهارات اتخاذ القرار	القبلي	٣٢	٤٤.٠٦	١٠.١٩	٣١	١٥.٤٠٨	دالة	٠.٨٨
	البعدي	٣٢	٧٥.٨٧	٧.٤١				كبير

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٤٥، وعند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٩ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار في القياسين القبلي والبعدي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١) لصالح القياس البعدي مما يؤكد فعالية البرنامج. كما تم حساب حجم الأثر Effect Size (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٩، ٦٦٤)؛ حيث جاءت قيمة حجم أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة (٠.٧٨)، ولتنمية مهارات اتخاذ القرار (٠.٨٨) وهما قيمتان تدلا على حجم أثر كبير مما يشير إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات في تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي. وبذلك تحقق الفرض الأول للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تم إجراؤها في إطار تقديم برامج تدخلية لتحسين جودة الحياة وأظهرت تحسن لدى أفراد عيناتها، ومنها دراسات: شيلدون

* تم استخدام معادلة مربع إيتا η^2 لحساب حجم الأثر كما ذكرت في علي ماهر خطاب (٢٠٠٩، ٦٦٤)، حيث أشار إلى أن (٠.٠١) حجم أثر صغير، (٠.٠٦) حجم أثر متوسط، و(٠.١٤) حجم أثر كبير.

وليوبوميرسكي (Sheldon & Lyubomirsky, 2006)، صالحة أغنية وعزة الألفي وسوسن عبد الهادي (٢٠١٢)، أوديو وفيلابرودرىك (Odou & Vella-Brodrick, 2013)، رأفت خطاب (٢٠١٤)، مروة البري (٢٠١٥)، وسليمان عبد الواحد (٢٠٢٠)، ونهال الهاشمي وناصر جمعة ومصالح المجالي (٢٠٢١).

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت برامج لتنمية مهارات اتخاذ القرار وأظهرت نتائجها فعالية تلك البرامج، ومنها دراسات: إيمان يونس (٢٠٠٧)، ميتاس (Mettas, 2011)، رانيا إبراهيم (٢٠١٣)، إيمان نوار (٢٠١٥)، إيمان البقري وآخرين (٢٠١٦)، وسهاد بني فواز (٢٠١٧)، ودينا موسى (٢٠٢٠).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في إطار المتغير المستقل الذي تم إدخاله على أفراد المجموعة التجريبية وهو البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي، وإليه تعزى الفروق الناتجة بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك في مقياسي جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار.

كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى ما اكتسبه من خبره مصحوبة بانفعالات إيجابية كالفرح أو الطمأنينة الأمر الذي أدى إلى زيادة إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة سهلة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها، وذلك لأن الناقلات العصبية في المخ الإنساني تفرز مواد كيميائية تعطي شعوراً بالراحة والمرح، وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية فيسجل المخ هذه المعلومة، وكأن لسان حاله يقول: "هذه المعلومة في غاية الأهمية احفظها وتذكرها واستخدمها في المستقبل، فهذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة تُعد بمثابة مكافأة ذاتية للمخ وهي التي تدعو العقل مستقبلاً لممارسة أشكال متعددة من التفكير، حيث إن المخ في هذه الحالة يكون آمناً، وإذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية كالحزن والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها المخ تجعل المشارك متحفزاً للرد بالمقاومة (مقاومة اكتساب المعلومة أو تعلم المهارة)، وذلك للمحافظة على ذاته، ويؤدي ذلك إلى مزيد من التهديد والقلق ومن ثم يضطرب الانتباه ويشرد ذهنه ويتدنّى التركيز والتعلم. ومن هنا كانت المناعة النفسية هي أساس التنمية العقلية المعرفية والانفعالية للمتعلم (أحمد فضل، ٢٠١٤).

كما يمكن إرجاع هذه النتيجة أيضاً إلى تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم معرفي ساعد على إعطاء المشاركين تعليمات أثناء التدريب في شكل نماذج وأمثلة وتدرّيات عن طبيعة ما

يقومون به، وتقديم معلومات عن ماهية المناعة النفسية، ومكوناتها، وأهميتها، والهدف من التدريب، فضلاً عن تعلمهم معان ودلالات يقصر عن تحقيقها التدريب الذي يركز على المهارات فحسب، جعلهم قادرين على أن يستجيبوا للتدريبات بشكل ملائم. كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم انفعالي "وجداني" ساعد على توفير مناخ مناسب من خلال تعاون المشاركين في المناقشة والحوار وف توجيه الأسئلة حول المثيرات المقدمة جو يتصف بالسعادة والطمأنينة بقدر الإمكان، إضافة إلى توافر جو من الألفة بين الباحثة والمشاركين أثناء التدريب والقيام ببعض الأنشطة التي حققت بهجة التعلم لدى المشاركين. كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء تضمين البرنامج الإرشادي لمقوم أدائي "مهاري" ساعد على استخدام المثيرات والأنشطة المتنوعة المقدمة في البرنامج لتنشيط مكونات التفكير الإيجابي أظهر لديهم مستويات أعلى من المعرفة العامة ونمو الذاكرة والانتباه لما هو جديد. ونظراً لكل ما سبق كانت النتيجة هي فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، وهذا ما أوضحتها نتائج القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي قبل التعرض للتدخل السيكولوجي لأفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي.

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لصالح أفراد المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" البارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المشاركين في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار، كما يلي:

جدول (٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	د. ح	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر η^2
جودة الحياة	التجريبية	٣٢	١٧٩.٠٦	٢٩.٣٦	٦٢	٥.٧٤١	دالة	٠.٣٤ كبير
	الضابطة	٣٢	١٣٩.٨١	٢٥.١٦				
مهارات اتخاذ القرار	التجريبية	٣٢	٧٥.٨٧	٧.٤١	٦٢	١٥.٨٨١	دالة	٠.٨٠ كبير
	الضابطة	٣٢	٤٣.٣٤	٨.٩٠				

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٣٩، وعند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٧ لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية، ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١) مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية وجعلهم في حالة تحكم في الذات وتحدي ومقاومة للفشل وتعبير عن الذات أفضل مما كانوا عليه قبل التدريب على البرنامج مما كان له من مردود على جودة حياتهم ومهاراتهم في اتخاذ القرار، ولم يحدث ذلك مع أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي.

كما تم حساب حجم الأثر Effect Size في حالة اختبار "ت" (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٩، ٦٦٤)؛ حيث جاءت قيمة حجم أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة (٠.٣٤)، ولتنمية مهارات اتخاذ القرار (٠.٨٠)، وهما قيمتان تدلا على حجم أثر كبير، مما يشير إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي بما تضمنه من أنشطة وتدريبات لدى المشاركين من أفراد المجموعة التجريبية. وبذلك تحقق الفرض الثاني للدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: لارسون وفرانزن - داهلين وبيلينج وأربين وموراي ووريدلينج (Larson., Franzen-Dahlin., Billing., Arbin., Murray., & Wredling., 2007)، هانم مصطفى (٢٠٠٩)، صالحه أغنية وآخرين (٢٠١٢)، أوديو وفيللا-برودريك (Odou & Vella-Brodrick, 2013)، هالة رمضان (٢٠١٤)، وسعدية شكري

(٢٠١٦)، وسعود السعيد (٢٠٢١). والتي أشارت إلى وجود تحسن في جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: نهلة عبد المعطي (٢٠٠٧) ميتاس (Mettas, 2011)، يسرا بلبل (٢٠١٤)، إيمان نوار (٢٠١٥)، ووليد عمارة وشرين عبد الوهاب (٢٠١٦)، وأحمد الجبالي (٢٠٢٠)، ورضا جبر (٢٠٢١) والتي أشارت إلى وجود تحسن في مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث حدوث زيادة في قيمة متوسط درجات كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية في إطار الأسس والأهداف التي قام عليها برنامج التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية بما تضمنه من معارف وأنشطة قد ساهمت في زيادة شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، إضافة إلى زيادة قدرته على توظيف ما يمتلكه من قدرات للقيام بالمهام العادية في حياته اليومية. إضافة إلى قدرة الفرد على دمج وامتزاج عدد كبير من مهارات التفكير والتي تساعده على تحديد المشكلة المراد اتخاذ قرار حولها، ثم جمع معلومات خاصة ومرتبطة بها والبحث الجيد والدقيق حول الحلول والبدائل المتاحة والمقارنة بينها من أجل الوصول لأفضلها لاتخاذ القرار المناسب.

كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى تلقي أفراد المجموعة التجريبية تدريبات على أنشطة عديدة ومتنوعة لمكونات التفكير الإيجابي، واشتمل البرنامج على عدد كاف من الجلسات وخصصت الباحثة مدة زمنية كافية لكل جلسة، بالإضافة إلى انه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب، كما أن التقويم البنائي المستمر طوال جلسات التدريب والتقويم الذي كان يتم في نهاية كل جلسة، والتقويم الذي كان يتم في نهاية مجموعة الجلسات الهدف منه هو تحديد مدى استفادة المشاركين من التدريب الخاص بالبرنامج، وتحديد نقاط القوة لتدعيمها، وكذلك تحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل أقصى جهد للتخفيف من حدتها.

وبتضافر جميع العوامل سابقة الذكر كانت النتيجة هي فعالية البرنامج القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد

المجموعة التجريبية وعدم حدوث ذلك لأفراد المجموعة الضابطة من المشاركين، وهذا ما أوضحته نتائج أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

٣. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف تقريباً من إجراء القياس البعدي) في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" البارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المشاركين في كل من القياسين البعدي والتتبعي في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار، كما يلي:

جدول (٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار في القياسين البعدي والتتبعي.

المتغير	درجات القياس	ن	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة	البعدي	٣٢	١٧٩.٠٦	٢٩.٣٦	٣١	٢.٥٨٣	غير دالة
	التتبعي	٣٢	١٧٩.٥٩	٢٩.٠٢			
مهارات اتخاذ القرار	البعدي	٣٢	٧٥.٨٧	٧.٤١	٣١	٢.٥٦٠	غير دالة
	التتبعي	٣٢	٧٦.٤٣	٧.٣٤			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٧٥، وعند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤ لدلالة الطرفين.

يتضح من جدول (٨) عدم فروق دالة بين درجات المجموعة التجريبية في كل من جودة الحياة، ومهارات اتخاذ القرار في القياسين البعدي والتتبعي، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يؤكد استمرار فعالية الإرشاد القائم على مكونات التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: أحمد جنيدى (٢٠٠٩)، محمد أبوراسين (٢٠١٢)، ونوترز (Notter's, 2013)، وسحر سليم (٢٠١٥)، ومحمد مطاوع (٢٠٢١) والتي

أشارت نتائجها إلى استمرار فعالية برامج التدخل في تحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية وبقاء أثره خلال فترة المتابعة.

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسات كل من: سلوى علي (٢٠١٣)، جيوتيريز (Gutierrez, 2015)، وليد عمارة وشرين عبد الوهاب (٢٠١٦)، وسهاد بني فواز (٢٠١٧) وماجد الراشد (٢٠١٩) والتي أشارت نتائجها إلى استمرار فعالية برامج التدخل في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى المجموعة التجريبية وبقاء أثره خلال فترة المتابعة.

ويمكن عزو تلك النتيجة من استمرار أثر الإرشاد القائم على مكونات التفكير الإيجابي وعدم حدوث انتكاسة خلال فترة المتابعة والتي استمرت شهر ونصف إلى ما قامت به الباحثة خلال المرحلة الأخيرة من البرنامج الإرشادي حيث إنها قامت بإعادة تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المكونات الأساسية للبرنامج بما احتوى من أنشطة وجلسات والتي أدت إلى تحسين جودة الحياة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار وذلك بعد تدريبهم عليها خلال المرحلة السابقة وهو الأمر الذي من شأنه أسهم بشكل أساسي في استمرار الأثر خلال فترة المتابعة.

كما يمكن عزو هذه النتيجة أيضاً إلى استخدام مجموعة من الفنيات اعتمدت عليها الباحثة خلال تطبيق البرنامج حيث أسهمت بشكل كبير في عدم حدوث إنتكاسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية، واستمرار ما يمكن أن يكون قد حدث من تحسن والإبقاء عليه.

إضافة إلى ما سبق فإنه يمكن تفسير هذه النتيجة في إطار العلاقة الارتباطية الموجبة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، حيث إن إدراك الفرد لجودة حياته هو نتاج لاستثمار قدراته وطاقاته الكامنة التي تمنحه القوة والتحمل، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن مقومات التفكير الإيجابي يمكن أن تسهم بفعالية في فهم مواقف الحياة الضاغطة ومواجهتها بفعالية وإيجابية، وصولاً إلى الشعور بالرضا والاستمتاع بالحياة.

وأخيراً يمكن تفسير هذه النتيجة في إطار المشاركة الإيجابية للمتدربين أثناء التدريب مما كان له عظيم الأثر في احتفاظهم بالخبرات المكتسبة ونموها من خلال ممارسة نقل الخبرة إلى المواقف المختلفة، مما أدى إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في إحداث تحول واضح وملحوس في تواصل أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي وتأثرهم بالبرنامج تأثراً حقيقياً خلال فترة المتابعة.

التوصيات والبحوث المقترحة:

من خلال نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات والبحوث المقترحة وذلك على النحو التالي:

أ. توصيات:

١. ضرورة تنمية وعي الشباب الجامعي بالتفكير الإيجابي من حيث مكوناته وأبعاده، وأساليبه ومهاراته، مما يعزز لديهم ويجعلهم قادرين على التغلب على ضغوطهم.
٢. التركيز على دراسة القوى الإيجابية لدى الشباب الجامعي مما لها من دور في مساعدتهم في معرفة وفهم انفعالاتهم والتحكم، ويمكن ذلك من خلال الندوات والمحاضرات الإرشادية، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم، وتنمية مهارات اتخاذ القرار لديهم.
٣. تنظيم وعقد دورات وندوات توعوية وإرشادية للمراهقين والراشدين لتعريفهم بأهمية التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار.

ب. بحوث مقترحة:

١. فعالية برنامج إرشادي قائم على مكونات جهاز المناعة النفسية في تحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الجامعية.
٢. النموذج السببي للعلاقات بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة النفسية والقدرة على اتخاذ القرار لدى المراهقين الجامعيين.
٣. البنية العاملية للمناعة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي جودة الحياة الأكاديمية من طلبة المرحلة الجامعية من الجنسين.

المراجع

- إبراهيم يونس محمد (٢٠١٨). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية. مجلة البحث العلمي فى التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩، ٥، ١ - ٢٢.
- أحمد ثابت فضل (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض أبعاد الذكاء الانفعالي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، ١٥٩.
- أحمد علي الجبالي (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي مستند إلى نظريات تقرير المصير في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث - غزة، ٤ (٩)، ٦٢ - ٧٩.
- أحمد فوزى جنيدى (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في جودة الحياة النفسية للتلاميذ الموهوبين. رسالة دكتوراه، كلية التربية بالسويس، جامعة قناة السويس.
- آلاء أحمد محمد (٢٠١٩). برنامج إرشادي باستخدام أساليب التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي لدى المقبلات على الزواج. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- آلاء بنت إبراهيم النفيسة (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم.
- السعيد محمد عبد الرازق (٢٠١٠). فعالية نموذج بايبي Bybee Model في تحصيل الأحياء وتنمية الوعي بالمشكلات البيئية والقدرة على اتخاذ القرار تجاهها لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- القذافي خلف عبد الوهاب (٢٠١٣). فعالية برنامج إثرائي قائم على مفهوم الذات في منهج علم النفس لتنمية مهارات اتخاذ القرار لطلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- أمال أحمد اسماعيل (٢٠١٠). نموذج مقترح في علم الاجتماع لتنمية بعض مهارات ما وراء المعرفة والقدرة على اتخاذ القرار نحو المشكلات المجتمعية المعاصرة لدى الطالب المعلم. دراسات في المناهج وطرق التدريس، ١٦١، ٢، ١٥٩ - ١٩٧.

- أمانى سعيدة أبو زيد (١٩٩٩). أثر الاختلاف فى القدرة على اتخاذ القرار على بعض المتغيرات المعرفية. المؤتمر التربوي الثالث لكلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس "المعلوماتية واتخاذ القرار التربوي فى عالم كوني سريع التغير"، أبريل، ١٤٦ - ١٧٢.
- إيمان مصطفى، والزهرة الأسود (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، ٨ (١)، ٨٥٠ - ٨٦٨.
- إيمان السيد البقري، والسيد محمد السايح، ومرفت حامد هاني (٢٠١٦). فاعلية التدريس التبادلي على تنمية مهارات اتخاذ القرار فى مادة الأحياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة القراءة والمعرفة، ١٧٧، ١٥٣ - ١٧٦.
- إيمان حسنين عصفور (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٤٢، ٣، ١١ - ٦٣.
- إيمان عبد الحميد نوار (٢٠١٥). برنامج مقترح فى المستحدثات الكيمائية قائم على التعلم الذاتى لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب نوادى العلوم بالمرحلة الثانوية. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٥٧، ٩٧ - ١٢٤.
- إيمان محمد يونس (٢٠٠٧). إعادة بناء وحدة فى مادة الأحياء للصف الأول الثانوي وفعاليتها فى تنمية مهارة اتخاذ القرار. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- بشرى محمود بلال (٢٠١٩). اليقظة الذهنية وعلاقتها بكل من مفهوم الذات الأكاديمي والتفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الجامعية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- حلمي أحمد الوكيل، ومحمد أمين المفتي (٢٠١٢). أسس بناء المناهج وتنظيماتها (ط ٥). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- خالد على المطيرى (٢٠١٧). مهارات اتخاذ القرار وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وأساليب التفكير السائدة لدى طلاب جامعة القصيم. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم.
- دعاء إبراهيم صالحين (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- دينا صابر موسى (٢٠٢٠). برنامج مقترح قائم على مجتمعات التعلم المهنية (PLC) لتنمية مهارات اتخاذ القرار والاتجاه نحو العمل التعاوني لدى معلمي مادة الفلسفة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٨، ٨٨٧ - ٩٤١.
- رأفت عوض خطاب (٢٠١٤). أثر إدارة الضغوط على جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣٩، ١ - ٧٢.
- راندا مصطفى الديب، وصبحي عبد الفتاح الكفوري، وهاجر طه المغازي (٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات/ معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠٠، ٤٨١ - ٥١٦.
- رانيا محمد إبراهيم (٢٠١٣). علاقة فاعلية منهج مقترح في العلوم المتكاملة لتنمية بعض عادات العقل ومهارة اتخاذ القرار لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- رضا عبد الرازق جبر (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٦، ١، ٢٤٥ - ٣٢٥.
- رضا محروس إبراهيم (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والمرونة المعرفية والضغوط الأكاديمية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٢٤٩ - ٣١٤.
- رغداء علي نعيمة (٢٠١٢). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، ٢٨ (١)، ١٤٥ - ١٨١.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٩). مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سحر أحمد سليم (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية الكفاءة الاجتماعية وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٢ (٨)، ٤٨ - ٨٦.

سعدية شكري عبد الفتاح (٢٠١٦). فاعلية برنامج مقترح فى علم النفس قائم على الدمج بين دورة التعلم السباعية والإعجاز العلمى فى القرآن والسنة فى تنمية مهارات التفكير التأملى وتحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٧٨، ١ - ٩٨.

سعود محمد السعيدى (٢٠٢١). برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة وعلاقته بالاكنتاب للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الإبتدائية فى دولة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٣٧، ٧٧ - ١٢٥.

سلوى محمد علي (٢٠١٣). تنمية مهارات التفكير الناقد وأثرها على اتخاذ القرار لدى عينة من شباب الخريجين مجلة البحث العلمى فى التربية، ١٤، ١، ٥٩ - ٨٥.

سناء فراج أحمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

سُلَيْمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٤). المهارات الحياتية "مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية". القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

سُلَيْمان عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). دور المناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية فى ضوء نظرية عربية جديدة. مجلة بحوث فى التربية النوعية، جامعة القاهرة، ٣٧، ١، ٥٣١ - ٥٦٠.

سناء حامد زهران (٢٠١٧). جودة الحياة وأساليب المعاملة الوالدية المدركة وعلاقتها بالبطر النفسى لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات "دراسة تنبؤية". المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧ (٩٥)، ١٤٩ - ٢٠٩.

سهاد محمود بنى فواز (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية الحل الإبداعى للمشكلات TRIZ فى تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طالبات الصف العاشر الأساسى فى محافظة عجلون. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٥ (١٧)، ٨٣ - ١٠٠.

- سوزان محمد حسن (٢٠٠٧). فاعلية برنامج مقترح في التربية البيئية مدعوم بالأنشطة الإثرائية في إكساب طلبة شعبة التعليم لابتدائي بعض المفاهيم البيئية، والقدرة على اتخاذ القرار حيال بعض قضايا البيئة. مجلة التربية العلمية، ١٠ (١)، ٥٥ - ١٠٩.
- شيماء عبد السلام سليم (٢٠١٦). فاعلية استخدام استراتيجية سوم (SWOM) في تنمية عادات العقل ومهارات اتخاذ القرار في العلوم لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي. مجلة التربية العلمية، ١٩ (٤)، ١٣٥ - ١٧٢.
- صالح بن سعيد الشهري (٢٠٢٢). علاقة الدعم الأسري المدرك للمعاقين حركياً وبصرياً بجودة الحياة لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٢ (١١٤)، ٢٠٩ - ٢٥٠.
- صالح محمد صالح (٢٠١٥). فاعلية استراتيجية سكامبر لتعليم العلوم في تنمية بعض عادات العقل العلمية ومهارات اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٦ (١٠٣)، ١٧٣ - ٢٤٢.
- صالحة مصباح أغنية، وعزة صالح الألفي، وسوسن إسماعيل عبد الهادي (٢٠١٢). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الليبية. مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات، جامعة عين شمس، ١٣، ١، ٨١ - ١١٠.
- صلاح الدين عراقي محمد، ومصطفى علي مظلوم (٢٠٠٥). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٣٤، ٤٦٩ - ٥١٧.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الوهاب محمد كامل (٢٠٠٤). نحو سلوكيات ايجابية لتحقيق جودة الحياة. مؤتمر السلوك الصحي وتحديات العصر، جامعة طنطا، ١ - ١٦.
- عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علي حسن الجدي (٢٠٠٧). فعالية برنامج تدريبي في تنمية اتخاذ القرار لدى المتفوقين عقلياً. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها.

علي ماهر خطاب (٢٠٠٩). الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

علي محمد زكري (٢٠٢٠). البناء العاملي للتفكير الإيجابي وعلاقته بكل من جودة الحياة الأكاديمية والدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة جازان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢١ (٢)، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ٩ - ٥٢.

فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠١٠). تعليم التفكير "مفاهيم وتطبيقات" (ط ٥). عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

فتحية علي لافي (٢٠١١). فعالية برنامج مقترح في تدريس مادة التاريخ قائم على عادات العقل لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٣٢، ٣٤ - ٥٤.

فؤاد عبد اللطيف أبو حطب، وآمال مختار صادق، ومصطفى محمد عبد العزيز (٢٠٠٥). اختبارات كاتل للعامل العام: مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ماجد إحياب الراشد (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي مهني يبرز على التوجه النظري التطوري للنمو المهني في تحسين مستوى الوعي المهني وتنمية مهارات إتخاذ القرار المهني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي في مديرية تربية الرصافة الأولى محافظة بغداد. مجلة الجامعة العراقية، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، ٤٤، ٣، ٤٥٦ - ٤٨٣.

محمد أحمد محمد (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. الرياض: درا الزهراء للنشر والتوزيع.

محمد بن حسن أبو راسين (٢٠١٢). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٠، ١٨٧ - ٢٣٤.

محمد جبر دريب (٢٠١٣). دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدي طلبة كلية التربية للبنات: بحث ميداني في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، ٧ (١٢)، ٩٨ - ١٣٦.

- محمد عبد الله إبراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦). دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧ - ١٩ ديسمبر، ٢٧٧ - ٢٨٨.
- محمد محمد الطملاوي، وشادية أحمد عبد الخالق، وشاهيناز إسماعيل عبد الهادي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٨، ٦، ٣٣٥ - ٣٤٨.
- محمد مسعد مطاوع (٢٠٢١). تنظيم الذات كمدخل إرشادي لتحسين جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ٣٣ (١)، ١٩ - ٤٤.
- محمود أبو المجد عثمان (٢٠١٧). جودة الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات شعبة الطفولة مرتفعي ومنخفضي إيمان الهواتف الذكية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧ (٩٥)، ٣٦٩ - ٤٠٧.
- محمود عبد الحلیم منسي، وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧ - ١٩ ديسمبر، ٦٣ - ٧٨.
- محمود عبد الحلیم منسي، وعلي مهدي كاظم (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أمبارك)، ١ (١)، ٤١ - ٦٠.
- مروة عبد القادر البري (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات دبلوم التوجيه والإرشاد بجامعة الملك خالد. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٣، ٢٦٩ - ٣٠١.
- منال علي الخولي (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٨، ٢، ١٩٦ - ٢٤٢.

- منصور مفلح السلمي (٢٠٢٠). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٢، ٢، ٢٧١ - ٢٩٩.
- منى عبد القادر بلبيسي (٢٠٢٠). الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٣٤ (١٣٧)، ٢٥٣ - ٢٩٠.
- منير موسى صادق (٢٠٠٨). التفاعل بين خرائط التفكير والنمو العقلي في تحصيل العلوم والتفكير الابتكاري واتخاذ القرار لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي. مجلة التربية العلمية، ١١ (٢)، ٦٩ - ١٤٠.
- مي إدريس (٢٠٢١). جودة الحياة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات المصريات والسعوديات: دراسة ثقافية. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٨١ (١)، ٢٦١ - ٣٣٩.
- نائلة حسن فائق، شاهيناز إسماعيل عبدالهادي، سحر فاروق علام، سحر محمد الشعراوي، هبة إسماعيل سرى، منى محمد الصواف، ورياب عبدالمنعم سيف (٢٠١٣). التفاعل بين أساليب التفكير وأساليب التعلم واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وإسهامها النسبي في الإنجاز الأكاديمي للطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣ (٨٠)، ٢، ٣٩٧ - ٤٦٥.
- نادية سالم ميلود (٢٠١٦). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية استراتيجيات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدي مصابي الثورة. رسالة دكتوراه. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ناهد عبد الراضي نوبي (٢٠٠٩). فعالية برنامج في إعداد معلم الفيزياء قائم على التعلم الإلكتروني في تنمية المكون المعرفي ومهارة اتخاذ القرار نحو التعلم الإلكتروني لدى الطلاب المعلمين. مجلة التربية العلمية، ١٢ (٢)، ١٩٥ - ٢٦١.
- نهال حمدان الهاشمي، وناصر سيد جمعة، ومصالح مسلم المجالي (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى المعلمات المغتربات. مؤتمراً للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، ٣٦ (١)، ٢٥٥ - ٣٠٠.

نيفين صباح بيومي (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٠، ١، ٢٨٧ - ٣٣٥.

هالة عبد اللطيف رمضان (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥٤، ٢٥١ - ٢٨٠.

هانم مصطفى محمد (٢٠٠٩). تحسين جودة حياة الطالب باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، ١٤، ١٥٧ - ١٩٦.

وليد محمد عمارة، وشرين عبد الوهاب أحمد (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٦، ٥٣ - ١٢٨.

يسرا شعبان بلبل (٢٠١٤). أثر برنامج كورت لتعليم التفكير في تنمية مهارات اتخاذ القرار والتفكير التأملي لدى طالبات الصف الأول الثانوى العام. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

يوسف محمود قطامي، وأميمة محمد عمور (٢٠٠٥). عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

- Acar, O., Turkmen, L. and Roychoudhury, A. (2010). Student Difficulties in Socio-Scientific Argumentation and Decision Research Findings: Crossing the Borders of Two Research Lines, *International Journal of Science Education*, 32 (9), 1191- 1206.
- AL-Husaini, A. S. (2021). The effect of teaching the art of decoration according to the habits of the mind on developing positive thinking skills and achievement among sixth grade students in the state of Kuwait. *International Journal of Education, Learning and Development*, 9 (1), 42-54.
- Amin, R., Hussain, Z. N., Mahmood, S., Sadaf, A., & Saleem, M. (2021). Mediating role of social self-efficacy in linking positive thinking to satisfaction with life among first year university students. *Foundation University Journal of Psychology*, 5 (1), 108-116.
- Antony, L. (2010). Psychosomatic symptoms and the “group mind” Psychology and Psychotherapy: Theory. *Research and Practice*, 83, 255-271.
- Bamford, C., & Lagattuta, K. H. (2012). Looking on the bright side: The influence of age and optimism on Children’s reasoning about 2), (positive and negative thinking. *Journal of Child Development*, 83 667-682.
- Bekhet, A. K. (2017). Positive thinking training intervention caregivers of persons with autism: Establishing fidelity. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1-5.
- Boyras, G. & Lightsey, O. R. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress–Meaning Relationship. *Journal of American orthopsychiatry*, 82 (2), 267-277.
- Clough, P.J., Earle, K., Sewell, D. (2013). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Thomson Publishing, 32-43.
- Colakkadioglu, O. & Gucray, S. (2012). The Effect of Conflict Theory Based Decision-Making Skill Training Psycho-Educational Group Experience on Decision Making Styles of Adolescents, *Educational Science: Theory and Practice*, 12 (2), 669-676.

- Comfort, L. & Wukich, C. (2013) . Developing Decision-Making Skills for Uncertain Conditions: The Challenge of Educating Effective Emergency Managers . *Journal of Public Affairs Education*, 19 (1) , 53 - 71 .
- De Bono, E. (2000). Teaching Thinking. London: Penguin Books.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653 – 663.
- Difabio, A., Palazzeschi, L. and Bar-on, R. (2012). The Role of Personality Traits, Core Self-Evaluation, and Emotional Intelligence in Career Decision- Making Difficulties. *Journal of Employment Counseling*, 49 (3), 118-129.
- Duckworth, A. & Seligman, M. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual review of Clinical Psychology*, Vol (1), 6, 629-651.
- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirtch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 78, 13-18.
- Eaton, R. J. & Bradley, G. (2012). The Role Of Gender And Negativity In Stressor Appraisal And Coping Selection. *International Journal of Stress Management*, 15, 94-115.
- Edmunds, L. & Stewart-Brown, S. (2002). Assessing emotional and social competence in primary school and early years settings : A review of approaches, Issues and Instruments, Health Services Research Unit, Institute of Health Sciences University of Oxford, Old Road Headington. Oxon.
- Greene-Shortridge, T. & Odle-Dusseau, S. (2009). Quality of Life In Shane J. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (817-821) United Kingdom, Blackwell Publishing Ltd.
- Gunter, A. (2010). Thinking Positive Thoughts. Retrieved from: <http://ezinearticles.com/?Thinking positive Thoughts>.
- Gutierrez, S. (2015). Integrating Socio-Scientific Issues to Enhance The Bioethical Decision-Making Skills of High School Students, *International Education Studies*, 8 (1), 18 – 33.
- Harrison, A. F. & Bramson, R. M. (1983). *Styles of thinking*, N. 4. Anchor Press/ Double Lady.

- Larson, J., Franzen-Dahlin, A., Billing , E., Arbin, M., Murray, V. & Wredling, R. (2007). The impact of gender regarding psychological well-being and general life situation among spouses of stroke patients during the first year after the patient's stroke event : A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 1 – 9.
- Levinson, R. & Kent. P. & Pratt, D. & Kapadia, R. & Yogui. C. (2012). Risk-Based Decision Making in a Scientific Issue: A Study of Teachers Discussing A Dilemma Through a Microworld. *Science Education*. 96 (2), 212 - 233.
- Mettas, A. (2011). The Development of Decision-Making Skills, *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 7 (1), 63-73.
- Mettas, A. & Norman, E. (2011). A grounded theory approach to the development of a framework for researching children's decisionmaking skills within design and technology education. *Design and Technology Education*, 16 (2), 8 - 19.
- Mohanty, M. S. (2015). Effects Of Positive Thinking On Earnings: Evidence From The US Longitudinal Data. *Journal of Socio-Economics*, 38, 357-371.
- Molzahn, A. E., & Makaroff, K. S. (2014). Facets of Quality of Life of Older Adults, International View. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (2134 - 2137). Netherlands Springer.
- Norman, V. (2013). *The power of positive thinking*. Touchstone: New York.
- Notters, O. S. (2013). *Building resilience in at-risk adolescents: Comparing the mechanisms of two school-based prevention programmes*. (Unpublished doctoral dissertation). Victoria University of Wellington, New Zealand.
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research*, 110, 111-129.
- Ormrod, J. (2003). *Educational psychology developing learners*. New Jersey : Merrillprentice Hall, Upper Saddle River.
- Pequeno, N. P., de Araújo Cabral, N. L., Marchioni, D. M., Lima, S. C., & de Oliveira Lyra, C. (2020). Quality life assessment instruments for adults: a systematic review of population-based studies. *Health and quality of life outcomes*, 18 (1), 1-13.

- Renzulli, J. (2011). The School Wide Optimum Model: A focus on Student Strengths & Interest, Retrieved September, 20, 2015, from: <http://www.heinemann.com>.
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive therapy. The Handbook of Positive Psychology New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive American Psychologist, 55, 5-14. .psychology: An introduction
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 73-82.
- Tong, M., Yang, Z. & Liu, Q. (2010). A novel model of adaptation decision-taking engine in multimedia adaptation. *Journal of Network and* 1), 43 - 49.(*Computer Applications*, 33
- Vasta, R. & Brockner, J. (2012). Self-esteem and self-evaluative covert statements. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 776-777.
- Wang, H. H., Chen, H. T., Lin, H. S. & Hong, Z. R. (2017). The Effects of College Students' Positive Thinking, Learning Motivation and Self-Regulation through a Self-Reflection Intervention in Taiwan. *Higher Education Research and Development*, 36 (1), 201-216.
- Widar, M.; Ahltorm, G. & Ek, A. (2003). Health-related quality of life in persons with long-term pain after a stroke. *Journal of Clinical Nursing*, 13, 497-505.
- Wilkinson, S., Kitzinger, C. (2014). Thinking Differently About Thinking Positive: A Discursive Approach To Cancer Patients' Talk. *Social Science & Medicine*, 50 (6), 97-811.
- Wong, S. S. (2011). Negative thinking versus positive thinking in Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Journal of Learning and Individual Differences*, 22 (1), 1-7.
- Zandvakili, M., Jalilvand, M. & Nikmanesh, Z. (2014). The Effect of Positive Thinking Training on Reduction of Depression, Stress and Anxiety of Juvenile Delinquents. *International journal of medical toxicology and forensic medicine*, 4 (2), 34-46.