

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية وأثره في جودة الحياة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة

Effectiveness of a Counseling Program in Developing Some Forms of Positivity and Its Impact on Quality of Life among a Sample of Adolescents in the Governorates of Gaza

Prof. Salah Hassan Alaawor

*Professor/Al-Quds Open University-Gaza/Palestine
sawour@gou.edu*

أ.د. صلاح حسن العاوور

أستاذ دكتور/جامعة القدس المفتوحة - غزة/ فلسطين

Dr. Zuhair Abdel Hamid EL Nawajha

*Assistant Professor/part time-Al-Quds Open
University-Gaza/Palestine
nawajha307@hotmail.com*

د. زهير عبد الحميد النواجحة

أستاذ مساعد/غير متفرغ - جامعة القدس المفتوحة -
غزة/ فلسطين

Received: 10/3/2018, Accepted: 20/5/2018

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2653649>

<http://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 2018/3/10م، تاريخ القبول: 2018/5/20م

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

experimental groups in the positivity and quality of life scales..

Keywords: Positivity, Assertiveness, Emotional Stability, Self Confidence, Quality of Life

ملخص:

مقدمة

إن الحديث عن الإيجابية حديث يكتسب أهمية بالغة في هذا الوقت بالتحديد، فهذا العصر ازداد فيه الضغوط بأشكالها المختلفة، وتفاقمت فيه التوترات العصبية، وفي الوقت نفسه ارتفع فيه مستوى الطموح والتطلع إلى حياة أفضل، وتزامن ذلك مع شح الموارد وقلة الإمكانيات، فهذه التغيرات الحادثة تشكل أكثر حجماً وأعمق تأثيراً على النفس والجسد.

ولوقاية الأفراد وحمايتهم من الاضطرابات والارتقاء بحياتهم، فقد اتجهت أنظار الكثير من علماء النفس في الآونة الأخيرة إلى البحث بالجوانب النفسية الإيجابية للفرد، وبخاصة بعد إسهامات مارتن سليجمان (2000) Martin Seligman، الذي اهتم بالخبرات والسمات الإيجابية للأفراد، وهو ما أطلق عليه علم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي يهتم بالموضوعات التالية: الوجود الأفضل، Well- being، والرضا Satisfaction، والأمل Hope، والتفاؤل Optimism، والسعادة Happiness، وغيرها من الجوانب النفسية الإيجابية، بديلاً عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية. (Joseph, E. 2001:3) (Glenn, H &

فعلم النفس الإيجابي يهدف إلى فحص العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية ذات الصلة في الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد، ومساعدتهم في الاستفادة من مصادر قدراتهم الذاتية وتفعيل طاقاتهم، وتصحيح نقاط إخفاقهم وتعديلها بغرض سد الفجوات القائمة وإحداث التوازن، واكتشاف أفضل الطرق التي تمكنهم من استعمال قواهم في اتجاه تحقيق النبوغ والتفوق والتطور، وفي إطار الاهتمام المتزايد بموضوعات علم النفس الإيجابي تتجه الدراسة الحالية إلى دراسة خصائص الشخصية السوية الإيجابية.

فالشخصية السوية هي محصلة المواهب الخلاقة والقدرات اللامحدودة والإمكانات العجيبة الكامنة في النفس البشرية، يقول الله عز وجل ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (سورة الذاريات: 21) هذه الأسرار العظيمة تتجسد في إيجابية النفس التي

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الإيجابية والتحقق من أثره في جودة الحياة، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، والثانية ضابطة، واشتملت كل مجموعة على (15) طالباً، وأدوات الدراسة المستخدمة هي: مقياس الإيجابية، وجودة الحياة، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية وجودة الحياة، لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية وجودة الحياة لصالح القياس البعدي، في حين لم تشر النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإيجابية وجودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: الإيجابية، التوكيدية، الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس، جودة الحياة.

Abstract

The study aimed at examining the extent to which a counseling program is effective in developing some forms of positivity and improving the quality of life among a sample of adolescents in the Governorates of Gaza. The Sample was divided into two groups in this study, an experimental group and a control group. Every group included 15 students. The tools of the study took the form of two scales, Positivity Scale and Quality of Life Scale. The study showed the following results, the two scales scores showed statistically significant differences between the means of the experimental groups and the control group after applying the counseling program, in favor of the experimental group. There were statistically significant differences between the means in the pre and post-test in the scales of positivity and quality of life, in favor of post-test. There were no statistically significant differences between the means of the post-test and the follow up test of the

الرؤية إليها، فعندما تكون الجدة في الموقف هي الغالبة يكون الحديث عن المرونة والأصالة، وعندما تكون الاجتماعية هي الغالبة على الموقف يكون الحديث عن القيادة وتحمل المسؤولية، ويستطرد قائلاً إن هذا كله يظل مستحياً بغير الثقة بالنفس وقدرة على المبادرة وحيوية رافعة يلجمها الحرص ويرغمها على التروي، ويحدد (عبيد) ثمانية مكونات للإيجابية هي: (المرونة، الأصالة، المبادرة، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، القيادة الديمقراطية، الحيوية الدافئة، الحرص والتروي)، وتشير (القطان) إلى أن الإيجابية تتضمن ثلاثة مستويات رئيسة يعتبر أداؤها بمثابة الأساس الذي لا غنى عنه ولا مهرب منه وتعني الاتزان الانفعالي، بينما يعتبر أقصاها وأرفعها بمثابة الذروة لما يمكن أن تبلغه الإيجابية، وتعني الإيجابية الخلاقة، وبين هذين المستويين الأدنى والأعلى توجد الإيجابية في صورها الخصبة التي يقصد بها مع ذلك عن البلوغ إلى الابتكارية والإبداع بالمعنى الملىء للكلمة. (مخيمر، 1984: 21-22).

وتبدي الإيجابية في هذه الدراسة بالتركيبية الثلاثية الآتية (التوكيدية، الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس)، فالتوكيدية Assertiveness هي "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره المختلفة بصراحة تامة، وسعيه الدؤوب لتخطي الصعاب والدفاع عن حقوقه، ونزغته إلى عدم الانصياع والانقياد للآخرين، ويمكن تسميتها بالإيجابية الخلاقة"، والاتزان الانفعالي Emotional Stability هي المرونة الإيجابية والاعتدال في التعامل وهي حد فاصل بين طرفي الاندفاع والإحجام، والقدرة على إدارة الانفعالات والأزمات وضبطها ومعالجتها. ويمكن تسميتها بالإيجابية العقلانية"، والثقة بالنفس Self Confidence هي "شعور الفرد بكفاءته الفكرية والنفسية والانفعالية والجسمية، وقدرته على تحمل الألم وإدارة الأزمات بفعالية واتخاذ الإجراءات والقرارات في الأوقات المناسبة وتحمل المسؤولية. ويمكن تسميتها بالإيجابية الخصبة".

وقد ارتأى الباحثان أن هذه الأبعاد هي الأنسب في إكسابها لتنمية شخصية المراهق وبخاصة في مرحلة حرجة، فمرحلة المراهقة لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان لما تحتويه من مراحل نضج جسدي ونضج انفعالي، فالمراهقة تجعل الأفراد الذين على وشك البلوغ يواجهون مواقف واختبارات جديدة؛ لأن الفرد يشعر عندها بأنه يقترب من خط المواجهة مع الحياة، ولهذا فإن الأخطاء التي مرت دون أن يلاحظها أحد في أسلوب حياته تبدأ في الظهور،

تتحرك لتحقق مدلولها في صورة عملية مؤثرة فاعلة في ذات الإنسان وفي الكون من حوله، والكون شاسع بين السلبية والإيجابية، فهي كالفرق بين الخير Good والشر Evil، يقول عزوجل ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكَمُ لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَى مَوْلَاهُ أَيْنَمَا يُوَجِّههُ لَا يَأْتِ بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (سورة النحل: 76).

فالشخص الإيجابي لا يخضع للظروف المحيطة به مهما ساءت، ولا تُصرفه وفق هواها، إنه هو الذي يستفيد منها، ويحفظ بخصائصه أمامها، مثل بذور الأزهار التي تمطر تحت أكوام السبخ، ثم هي التي تشق الطريق إلى أعلى، مستقبلة ضوء الشمس برائحها المنعشة. لقد حولت الحمأ المسنون، والماء الكدر إلى لون بهيج، وعطر فواح، كذلك الإنسان بقواه الكامنة وملكاته المدفونة فيه، والفرص المحدودة أو التافهة المتاحة له، يستطيع أن يبني حياته من جديد. (الغزالي، 1996: 12)

ويرى جبر (2005: 89) أن الإيجابية ليست مجرد اختفاء السلبية ولكن تخطيها إلى اكتساب أنماط سلوكية جديدة هادفة، تؤدي إلى رقي الفرد وتقدم المجتمع وهو أمر يتعدى مجرد تحقيق الفرد لذاته إلى تحقيق الوجود الإنساني الأفضل ومساعدة الآخرين على تحقيق الوجود الذاتي الأفضل، هذا ما فعلته إنسانية النزعة في الفكر والسياسة والعلم، فتكون الإيجابية أرقى من مجرد السواء، فالمرء يمكن أن يكون سوياً ولكنه لا يستطيع أن يكون إيجابياً، فالإيجابية هي تفعيل دور السواء لمصلحة الفرد والمجتمع، ويكون الفرد فاعلاً ومبادراً.

ويوضح الفقي (2009: 191) مجموعة من السمات التي تتميز بها الشخصية الإيجابية منها: الرؤية الواضحة، والقيم العليا، والاعتقاد والتوقع الإيجابي، والتركيز على الحل عند مواجهة المشكلات، والاستفادة من التحديات والصعوبات، ولا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على حياته، واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر، يعيش بالكفاح والصبر والألم، اجتماعي يحب مساعدة الآخرين، والإيمان بالله والتوكل عليه، قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾. (سورة النساء: 69).

والإيجابية من وجهة نظر (عبيد) ما هي إلا قوى تتبدي في صور متعددة تتضمن مترادفات متباينة بحسب تباين زوايا

لأن المراهقة تجعلها مكبرة وواضحة بحيث لا يمكن تجاهلها. (أدler، 2005: 231)

فالإيجابية لا تعني التوقع والانكفاء على الذات، والإحجام عن المبادرة، وعدم إظهار الإمكانيات والقدرات والمبالغة في احتقار الذات، وتصغير القدرات، وتقليل الطموحات، بل هي ذات إيجابية منفتحة على الخبرة، منسجمة مع الواقع ومقبلة على الحياة. ذات تحب ولا تكره، تحيا ولا تموت، تواجه بلا تردد وتعرف مبادئها ولا تساوم عليها، فإن لم يمتلكها الإنسان فلا أهمية لأي شيء آخر لديه، وإن امتلكها فلن يعوزه أي شيء آخر، وهي عبارة عن دائرة متكاملة في الحياة، تسبح في مدارها كل القوى المحققة للشعور بالطمأنينة والسعادة والرفاه والكفاية والتمام والاستقامة والوسطية، ويستطيع الفرد من خلالها التغلب على الإجهادات العادية في الحياة، و تمكنه من استعمال طاقته في إدراك وفهم الميادين الفكرية والعاطفية والاجتماعية، ويمكن النظر إليها كمورد فردي يسهم في جودة حياة الفرد، فجودة الحياة هي نتاج لمجموعة من العوامل الموضوعية كالدخل، والحصول على الخدمات المختلفة وضرورات الحياة الأساسية، والعوامل النفسية الذاتية التي تتبلور في إدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته الإيجابية.

وتبرز أهمية الإيجابية من خلال تطبيقاتها المختلفة في حياة الإنسان، فهي تحفزه على العمل والتأثير على الآخرين، وهي الطريق الأول للنجاح وتتضمن قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل وعبر أفكار إيجابية وهي تركيبة من خصال عشريني التفاؤل، والحماس، والإيمان، التكامل، الشجاعة، الثقة، التصميم، الصبر، الهدوء، والتركيز، ومن سماتها القيام بأعمال منتجة ونافعة لك وللمجتمع الذي تنتهي إليه. (كمال، 2010: 181)

فالإيجابية مفهوم يتكون من مهارات متعددة يمكن تنميتها وتطويرها، من خلال خضوع الفرد لبرامج تدريبية، وقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن الإيجابية مجموعة من الخصائص يمكن تنميتها من خلال استخدام الكثير من الأساليب والاستراتيجيات، ومن بين الدراسات التي عنيت بتنمية الإيجابية دراسة عبد الستار (2005) الهادفة إلى الكشف عن فاعلية برنامج قصصي في تنمية مفهوم الذات الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (20) طفلاً من أطفال المؤسسات في مرحلة ما قبل المدرسة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الذات الإيجابية لصالح القياس البعدي. وهدفت دراسة الضبع (2006) التعرف إلى فاعلية العلاج

بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية، وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً. وبينت نتائج الدراسة فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية، وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وأجرت شند (2008) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (26) تلميذا موزعين على مجموعتين بالتساوي: مجموعة تجريبية، والأخرى ضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مكونات الإيجابية، وهي الفاعلية العامة للذات، والثقة بالنفس، والتوكيدية. وقام الجراح (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الإيجابية، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس بين الذكور والإناث، والتخصص بين التخصصات العلمية والأدبية على مقياس الإيجابية. وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس الإيجابية، وكذلك عدم وجود فروق بين التخصصات العلمية والأدبية على مقياس الإيجابية. وأثبت البرنامج فاعليته في تنمية الإيجابية. وسعى كل من إبراهيم، وصديق (2010) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السمات الإيجابية في الشخصية، وبلغت عينة الدراسة (30) طالبا من طلبة الصف الثاني الإعدادي تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي: تجريبية وضابطة، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية السمات الإيجابية في الشخصية. وقدم صباح (2010) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامجين إرشاديين معرفي وسلوكي لتنمية الأمن النفسي والإيجابية لدى طلبة الجامعة، والتحقق من أثر استمرار فعاليتهم. وقد اختار الباحث (60) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (20) طالبا لكل مجموعة، وهي المجموعة التجريبية التي درست البرنامج المعرفي، والمجموعة التجريبية التي درست البرنامج السلوكي، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة. وبينت نتائج الدراسة فاعلية البرنامجين (المعرفي والسلوكي) في تنمية الأمن النفسي الإيجابية. وأجرى المشرفان دراسة (2013) هدفت معرفة تأثير البرنامج التدريبي القائم على استخدام أنشطة تجويد الحياة في تنمية الذات الإيجابية، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (32) طفلاً من الذكور والإناث، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة، وبينت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الذات الإيجابية لدى أفراد العينة التجريبية. وأما فيما يتعلق بمحور دراسات جودة الحياة،

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي على مقياس جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وسعت دراسة فيصل (2013) إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (8) أطفال من الصم تراوحت أعمارهم من (8-12) سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال في القياسين البعدي والتبقي على مقياس جودة الحياة النفسية.

مشكلة الدراسة:

من الأهمية بمكان أن نربي أبناءنا على الإيجابية والاستقلالية وتحمل المسؤولية، فالتربية النفسية غاية يسعى الجميع لتحقيقها، وهي من الأمور التي أصبحت ضرورة ملحة لتحسين المراهقين من الانحراف والانزلاق في الرذيلة، وللإيجابية انعكاسات مهمة على شخصية الأفراد، وشحن طاقتهم، فهي تهدف إلى إعدادهم إعداداً متكاملًا متوازنًا ليكونوا قادرين على مواجهة متطلبات أحداث الحياة من جهة، ومواجهة ما يعترضهم من أفكار سلبية ومتضاربة من جهة أخرى. لذا أصبح الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي من المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية إعداد المراهق، بهدف تمكينه من التغلب على المشكلات النفسية التي يواجهها ومساعدته على تطوير ذاته بطريقة تجعله قادراً على فهم نفسه وميوله واستعداداته وإمكانياته، وحل المشاكل النفسية التي كان يعجز عن حلها، وبناء عليه فإن اعتماد المناهج الإرشادية النفسية لتنمية الإيجابية لدى المراهقين تعد من الأمور التي سوف تساعدهم على تجاوز تلك الأخطاء و مواجهة المصاعب وحالات الفشل مهما كانت، وتحقيق التوافق السليم مع الذات والآخرين في ظل المتغيرات العديدة في هذا العصر، والارتقاء بمستواهم نحو حياة أفضل. وانطلاقاً مما يعانيه شباب اليوم في البيئة الفلسطينية من أوضاع وظروف معيشية صعبة في مختلف مناحي الحياة، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط الناتجة عن تلك الأوضاع، التي تتمثل في الضغوط النفسية والاقتصادية والأكاديمية والاجتماعية، وهناك الأحداث الصادمة الناتجة عن ممارسات الاحتلال (الإسرائيلي) التي لا يستطيع الشباب مواجهتها ولا تغييرها ولا التحكم فيها، حيث تعترضهم مشاعر الخوف والتوتر والانفعالات والانديفاع والعجز وتدني الأنا واختلال الانفعالات.

فقد أجرى عزب (2004) دراسة هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة. وتم اختيار العينة من طلبة السنة الثالثة والرابعة بجامعة عين شمس. وتشير نتائج الدراسة إلى تحسن أبعاد جودة الحياة بعد تطبيق فنيات البرنامج، وانخفاض درجات الاكتئابية لأفراد المجموعة التجريبية، كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق بين التطبيقين: البعدي والتبقي في جودة الحياة. أما يلسين وآخرون (2008), Yalcin et al, فقد حاولوا التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في تحسين الرفاهية وجودة الحياة. وتكونت عينة الدراسة من (36) مريضاً من مرضى السكر من النوع الثاني، وتوزعت العينة على مجموعتين متساويتين: المجموعة الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة. وأسفرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني، وجودة الحياة والرفاهية لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وهدفت دراسة سكوجن وآخرون (2007) Scogin, et al, التحقق من تأثير العلاج المعرفي السلوكي في تحسين نوعية الحياة، والحد من أعراض نفسية للبالغين الأكبر سناً، وبلغ قوام العينة (134) مسناً، وأشارت النتائج إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين نوعية الحياة، وانخفاض الأعراض النفسية. وتحرت دراسة محمد (2009) من فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار لتحسين جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (21) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الإسماعيلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة في البعد الذاتي المتمثل في (الوجداني، والمعرفي، والاجتماعي)، وأيضاً في البعد الموضوعي (بيئة الفصل، والمساندة الاجتماعية، وأدوار المعلم) وذلك لصالح القياسات البعديّة. وأجرى النواجحة (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج ديني لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في تحسين جودة الحياة، لدى عينة مكونة من (40) طالباً من طلبة المرحلة الإعدادية موزعين على مجموعتين بالتساوي الأولى تجريبية والأخرى ضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الديني في تنمية الذكاء الوجداني وتحسين جودة الحياة لدى الطلبة. وتحقق أبو راسين (2012) من فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة، وبلغت عينة الدراسة (31) طالباً من طلبة الدبلوم التربوي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة وذلك لصالح القياس البعدي، وبينت النتائج أيضاً عدم وجود

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من منطلقين:

المنطلق الأول: الأهمية النظرية: تستمد الدراسة الحالية أهميتها انطلاقاً من رافدين أساسيين: الرافد الأول: ويمثل طبيعة الموضوع الذي تعالجه، أما الرافد الثاني: فيتمثل في طبيعة المرحلة العمرية، وهي مرحلة المراهقة، فمن منطلق أهمية تنمية الإيجابية، فهي تعتبر مطلباً إنسانياً ملحاً يسعى الجميع إلى بلوغ تمامها، وهي تعضد من قيمة الإنسان، وتعتبر مدخلاً لكبح شهواته ونزواته، وضابطة لانفعالاته، وناظمة لعلاقاته الإنسانية، والطريق إلى الخير والنجاح، وهي في الوقت نفسه: غاية عزيزة المنال، غالبية الثمن، تحتاج إلى صدق العزم وشد الرحال وبذل الجهود. وهناك الكثير من الكتابات التي تؤكد على أهميتها، ويصفها (مخيمر، 1984: 57) بالثراء المحدد للوجود الإنساني فالفرد يكون عاقراً بغير الإيجابية، فالإيجابية الخلاقة هي وحدها التي تفرض الجديد على أرض المستقبل فتتيح لصاحبها أن يتابع حياته على طريق التقدم والصرورة. أما الرافد الثاني والذي يتمثل في طبيعة المرحلة العمرية وهي المراهقة حيث تقدم هذه الدراسة مساهمة فاعلة لخدمة شريحة مهمة تحتل نسبة كبيرة في المجتمع، والذين هم بحاجة ماسة للمساعدة الإرشادية، ويأتي ذلك من منطلق أهمية هذه المرحلة بما تتصف به من تغيرات انفعالية ومعرفية حادة، فالمرهقة ميلاد جديد للفرد، ففيها ميلاده النفسي كذات فريدة تعي لأول مرة وجودها في عالم اكتملت أبعاده، فهذه المرحلة تعد مرحلة توظيف الشعور والميلاد النفسي. (مغاريوس، 1997: 93)، كما يمكن أن تكون هذه الدراسة نواة ومدخلاً لدراسات أخرى في الميدان النفسي والتربوي تحول مسار البحوث والدراسات النفسية من مرحلة الوصف والبحث عن العلاقات المتداخلة، إلى محاولة التدخل في المعالجة والتوجيه والإرشاد.

المنطلق الثاني: الأهمية التطبيقية. تكمن أهمية الدراسة من وجهة نظر سيكومترية في بناء برنامج إرشادي واستخدامه، وتصميم مقياس للإيجابية، وآخر لجودة الحياة يمكن أن يثري المكتبة العربية. كما أن أحد الجوانب الإيجابية المنتظرة من هذه الدراسة نجاحها في أن تكون عاملاً هاماً ومساعداً للفت نظر الخبراء والمختصين والموجهين إلى الاهتمام بتنمية بعض أشكال الإيجابية وترقيتها، وتحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلبة وغيرهم من الفئات. وإمكانية وضع نتائج هذه الدراسة موضع

وهذا ما لمس الباحثان من خلال متابعتها لبعض سلوكيات الطلبة حيث وجدوا أن بعض الطلبة لديهم أفكار غير عقلانية ومفاهيم خاطئة مشوهة تدلل على حالة من اليأس والإحباط والخوف من المستقبل وانعدام الشعور بجودة الحياة وتدني في مستويات الإيجابية، ومن هذه المنطلقات بات من الضروري على المختصين في المجال السيكلوجي التدخل ومضاعفة الجهود في تقديم البرامج الإرشادية العلاجية المختلفة لمعالجة تلك الحالات، وتأسيساً على ما سبق ذكره من مبررات، فإن الدراسة الحالية تصبح لها ضرورة بحثية منطقية، وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

➤ ما مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية؟ وما مدى تأثيره في جودة الحياة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل التساؤلات الآتية:

1. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية؟
2. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة؟
3. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية؟
4. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة؟
5. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإيجابية؟
6. هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة؟

تندرج هذه الأبنية النفسية داخل الفرد، تكون إيجابيته الخلاقة، كإبداع يتجسد فيه المستقبل، ومستويات الإيجابية ليست منفصلة، بل متصلة، يدفع بعضها البعض الى الإبداع كأسلوب للحياة. التعريف الإجرائي: تقاس الإيجابية إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المفحوص على أبعاد مقياس الإيجابية المستخدم في هذه الدراسة.

ثالثاً: جودة الحياة Quality of Life

التعريف الاصطلاحي: يعرفها عبد الفتاح وحسين (2006): (204) "بأنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى حياته ومضامينها، وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه". التعريف الإجرائي: تقاس جودة الحياة إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه المفحوص على أبعاد مقياس جودة الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

تحددت حدود هذه الدراسة فيما يأتي :

- البعد الموضوعي: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية وأثره في جودة الحياة.
- البعد البشري: تقتصر عينة الدراسة على عينة من المراهقين اختيرت من طلبة الصف العاشر.
- البعد المكاني: يقتصر تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة من المراهقين طلبة الصف العاشر بمدرسة بئر السبع بمحافظة رفح.
- البعد الزمني: تنفيذ الدراسة التجريبية في الربع الرابع من عام 2013.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، وتهدف إلى بيان فاعلية برنامج إرشادي (كمتغير مستقل) في تنمية بعض أشكال الإيجابية وأثر ذلك على تحسين مستوى جودة الحياة (كمتغير تابع).

التطبيق داخل المؤسسات التعليمية والتربوية، كما يمكن الإفادة من نتائجها في تنمية مهارات أخرى للإيجابية غير المنطوية في هذه الدراسة، وتحسين مستوى جودة الحياة. وبالإضافة إلى الجانب العلاجي التي تتبناه الدراسة الحالية، فإن لها جانباً وقائياً يقصد به التوعية الهادفة إلى إعداد الطلبة وتحسينهم لدخول مرحلة حافلة بالتغيرات، وهي مرحلة المراهقة التي يكتنفها مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية والعقلية، حيث يتسم سلوك المراهق بالتأثر بما يدور حوله، وبالاندفاع، وعدم الضبط، وعدم الثبات والتقلب، ويغلب عليه الإحساس بالذنب والخطيئة والقلق والخوف.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الوقوف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال الإيجابية المتمثلة في (التوكيدية، الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس)، لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة، واستكشاف أثر ذلك على تحسين جودة الحياة لديهم، وكذلك معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال القياس التبعي .

مصطلحات الدراسة:

أولاً: البرنامج الإرشادي: Counseling Program

التعريف الاصطلاحي: "هو عملية إرشاد الفرد إلى الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف إمكانياته وقدراته واستخدامها، وتعليمه ما يمكنه من أن يعيش في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه". (زهران، 1980: 9). التعريف الإجرائي: يعرف الباحثان إجرائياً البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية بأنه عبارة عن "إجراء منظم مخطط له يتضمن خدمات إرشادية على شكل معارف وأنشطة وتمارين تستهدف تنمية بعض أشكال الإيجابية لدى عينة من المراهقين من خلال فنيات إرشادية متنوعة.

ثانياً: الإيجابية The Positivity

التعريف الاصطلاحي: يعرفها عيد (2002: 138-139) "بأنها مفهوم معياري ينطوي على خصائص نفسية، تندرج من خلال مستويات قاعدتها " قوة الأنا" وقيمتها الإبداع، وبين السفح والقامة توجد مستويات دافعية تتمثل في الاتزان الانفعالي والتوكيدية، والثقة بالنفس، وإضفاء المعنى على الحياة، وحينما

حساب معاملات الارتباط الداخلية لكل فقرة مع البعد الذي تنتمي إليه.

جدول (1)

معاملات الارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الإيجابية والدرجة الكلية

البعد الأول: التوكيدية		البعد الثاني الاتزان الانفعالي		البعد الثالث: الثقة بالنفس	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.60	2	*0.36	3	0.49**
4	**0.65	5	**0.70	6	0.62**
7	**0.66	8	**0.59	9	0.87**
10	**0.63	11	**0.82	12	0.64**
13	**0.69	14	**0.86	15	0.47**
16	**0.58	17	**0.58	18	0.39**
19	**0.54	20	*0.32	21	0.77**
22	**0.55	23	**0.56	24	0.78**
25	*0.38	26	**0.73	27	0.73**
28	**0.41	29	**0.46	30	0.42**
31	**0.49	32	**0.49	33	0.61**
34	**0.85	35	*0.38	36	0.51**
37	**0.61	38	**0.59	39	0.50**
40	**0.43	41	**0.42	42	0.35*

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

* دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول (1) أن معاملات ارتباط فقرات مقياس الإيجابية بأبعادها الثلاثة معاملات موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، باستثناء الفقرة رقم (2)، (20)، (25)، (35)، (42) فهي دالة عند مستوى 0,05

حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر بمرحلة التعليم الثانوي بمحافظات قطاع غزة، التابعة للمدارس التي تشرف عليها وزارة التربية والتعليم، وقد بلغ إجمالي عدد طلبة الصف العاشر عشر بتلك المدارس (31253) طالباً وطالبة، وذلك طبقاً لإحصاءات وزارة التربية والتعليم الفلسطينية عام 2013.

ثالثاً: عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من طلبة الصف العاشر الأساسي بمرحلة التعليم الثانوي بمدرسة بئر السبع الثانوية بمحافظة رفح، بلغ قوامها (30) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة الأولى تجريبية بواقع (15) طالباً، والمجموعة الأخرى ضابطة قوامها (15) طالباً. وقد تحقق الباحثان من تجانس المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات الدراسة (الإيجابية، وجودة الحياة)، وضبط المتغيرات الدخيلة، التي قد تؤثر على نتائج التجريب، كالعمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي. وعزو أية تغيرات قد تحصل في سلوكيات الطلبة إلى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الإيجابية: إعداد الباحثين

الصدق: Validity استخدم الباحث طرق عدة لحساب صدق مقياس الإيجابية، وهي:

صدق المحتوى: عرض الباحثان المقياس في صورته الأولية على عدد (5) من السادة المختصين في مجال التربية وعلم النفس، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الفقرات من حيث انتمائها للبعد الذي وضعت لقياسه، في ضوء التعريف الإجرائي، والتعرف على مدى وضوح وسهولة الفقرات، وقد تم إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات غير المناسبة، وبذلك يعد المقياس صادقاً من حيث المحتوى وملائمته لما وضع له.

طريقة الاتساق الداخلي: لمعرفة الاتساق الداخلي تم

حساب معاملات الارتباط الداخلية بطريقتين، هما:

جدول (2)

معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد مقياس الإيجابية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوكيدية	0.68	دالة عند مستوى 0,01
الانزاع الانفعالي	0.67	دالة عند مستوى 0,01
الثقة بالنفس	0.77	دالة عند مستوى 0,01

الرأي والمشورة، وللتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع لأجله، ولتحديد صحة الفقرات لغوياً، واقتراح ما يروونه مناسباً.

طريقة الاتساق الداخلي: لمعرفة الاتساق الداخلي حسب

معاملات الارتباط الداخلية بطريقتين، هما:

حساب معاملات الارتباط الداخلية لكل عبارة مع البعد

الذي تنتهي إليه.

جدول (3)

معاملات الارتباط كل فقرة من فقرات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية

البعد الأول: الاستمتاع بالحياة		البعد الثاني: فعالية الأداء		البعد الثالث: التوافق	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.42	2	**0.57	3	**0.90
4	**0.87	5	*0.36	6	**0.86
7	**0.84	8	**0.68	9	**0.87
10	**0.86	11	**0.51	12	**0.91
13	**0.43	14	**0.56	15	**0.88
16	**0.88	17	**0.45	18	**0.90
19	**0.78	20	**0.69	21	**0.83
22	**0.79	23	**0.39	24	**0.92
25	**0.41	26	*0.37	27	**0.93
28	**0.89	29	**0.68	30	**0.88
31	**0.55	32	**0.58	33	**0.77
34	*0.36	35	**0.82	36	**0.65
37	**0.40	38	**0.52	39	**0.83
40	**0.55	41	**0.59	42	**0.64

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

* دالة عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من الجدول (3) أن معاملات ارتباط فقرات مقياس

جودة الحياة بأبعادها الثلاثة معاملات موجبة ودالة إحصائياً عند

مستوى دلالة 0,01، باستثناء الفقرتين رقم (5) و(26) فهما دالتان

عند مستوى 0,05

يتبين من الجدول (2) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً

بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من 0,01، وبذلك يكون الباحثان قد تحققا من الاتساق الداخلي، وهذا يؤكد أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الثبات: Reliability لحساب ثبات مقياس الإيجابية

استخدمت الطرق الآتية:

قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية من

خلال حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية، ومجموع درجات الفقرات الزوجية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين ($r = 0.62$) ثم استخدم الباحثان معادلة سبيرمان براون التنبؤية لتعديل طول المقياس، وقد بلغت قيمة الثبات بعد التعديل ($r = 0.77$)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0,01، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات. كما قام الباحثان بحساب ثبات مقياس الإيجابية في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس، وقد بلغت قيمة ألفا (0.89) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات، وهي دالة عند 0,01، وتفي بمتطلبات الدراسة.

ثانياً- مقياس جودة الحياة: إعداد الباحثين

الصدق: Validity استخدم الباحثان طرق عدة لحساب

صدق مقياس جودة الحياة، وهي:

صدق المحتوى: عرض المقياس في صورته الأولية على

عدد (5) من أصحاب الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس،

في الجامعات المحلية، وقد اشتملت الصورة الأولية للمقياس على

تعريف لكل بعد، بالإضافة إلى الفقرات الخاصة به، وذلك لإبداء

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي: تم إعداد البرنامج الإرشادي في ضوء الأطر النظرية لمكونات مفهوم الإيجابية والدراسات السابقة في هذا الصدد وبخاصة التي تناولت إعداد برامج تدريبية لتنمية الإيجابية، وبالاطلاع على كتب الإرشاد النفسي، وتم مراعاة خصائص الفئة المستهدفة في هذه الدراسة وهي: (المراهقون)، وتم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وتم الأخذ بملاحظاتهم

الأساليب والعمليات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
يستخدم البرنامج الحالي عدداً من فنيات الإرشاد النفسي الأكثر ملاءمة لزيادة الإيجابية، وتحسين الشعور بجودة الحياة، وقد اختار الباحثان الفنيات والأساليب الآتية: (فنية وقف الأفكار، فنية إعادة البناء المعرفي، فنية صرف الانتباه، الطرق الاقتدائية، فنية التخيل والتأمل، والحوار، فنية التعزيز الموجب، فنية الاسترخاء والتدريب على التنفيس والتحرر الانفعالي، أسلوب المحاضرة، والوعظ والإرشاد الديني- أسلوب المناقشة الجماعية، أسلوب حل المشكلات، المواجهة، لعب الدور، تكرار السلوك، الإصرار على الموقف، إذابة الثلج، تطويق الغضب، التغليف التوكيدي).

محتويات البرنامج الإرشادي: يتضمن البرنامج (20) جلسة تدريبية، وقد استغرق تنفيذ البرنامج الديني نحو (10) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً تقريباً، مدة كل جلسة تدريبية تمتد من (60-90) دقيقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الأساليب اللابارامترية الآتية: مان - ويتني (Mann-Whitney) للمجموعات المستقلة، وويلكوكسون (Wilcoxon) للمجموعات المرتبطة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج السؤال الأول: الذي ينص على " هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإيجابية؟ وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار مان - ويتني (Mann-Whitney) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

معاملات الارتباط الداخلية بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد مقياس الإيجابية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاستمتاع بالحياة	0.79	دالة عند مستوى 0,01
فعالية الأداء	0.88	دالة عند مستوى 0,01
التوافق	0.84	دالة عند مستوى 0,01

يتبين من الجدول (4) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى دلالة أقل من 0,01، وبذلك يكون الباحثان قد تحقق من الاتساق الداخلي، وهذا يؤكد أن هذا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الثبات: Reliability

قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات، ومجموع درجات الفقرات الزوجية، والمكونة لمقياس الإيجابية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين ($r = 0.69$) ثم استخدم الباحثان معادلة سييرمان براون التنبؤية لتعديل طول المقياس بسبب كون عدد فقرات المقياس زوجياً (النصفين متساويين)، وقد بلغت قيمة الثبات بعد التعديل ($r = 0.82$)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0,01، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات. كما قام الباحثان بحساب ثبات مقياس جودة الحياة في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس، وقد بلغت قيمة ألفا (0.88) وهي قيمة تدل على مستوى جيد من الثبات، وهي دالة عند 0,01، وتفي بمتطلبات الدراسة.

ثالثاً- البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثين)

الهدف العام من البرنامج الإرشادي: يهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يساهم في تنمية بعض أشكال الإيجابية ذات الصلة بالجانب الإيجابي للشخصية مثل: (التوكيدية، والاعتزان الانفعالي، والثقة بالنفس)، لدى عينة من المراهقين في قطاع غزة، والتأكد من أثره في تحسين مستوى جودة الحياة لديهم.

جدول (5)

نتائج اختبار (مان - ويتني (Mann-Whitney U) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ودلالاتها في الإيجابية

مستوى الدلالة	Z	U	الضابطة (ن=15)		التجريبية (ن=15)		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة عند 0.01	3.221	35.000	155.000	10.333	310.000	20.667	التوكيدية
دالة عند 0.01	3.579	26.500	146.500	9.767	318.500	21.233	الاتزان الانفعالي
دالة عند 0.01	3.515	28.000	148.000	9.867	317.000	21.133	الثقة بالنفس
دالة عند 0.01	4.377	7.000	127.000	8.467	338.000	22.533	الدرجة الكلية

نتائج السؤال الثاني: الذي ينص على: "هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة؟ وللإجابة على هذا السؤال استخدم اختبار مان - ويتني (Mann-Whitney) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) على مقياس أبعاد الإيجابية وفي الدرجة الكلية للمقياس بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (6)

نتائج اختبار مان - ويتني (Mann-Whitney U) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ودلالاتها في جودة الحياة

مستوى الدلالة	Z	U	الضابطة (ن=15)		التجريبية (ن=15)		البعد
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة عند 0.01	3.801	21.000	141.000	9.400	324.000	21.600	الاستمتاع بالحياة
دالة عند 0.01	3.822	20.500	140.500	9.367	324.500	21.633	فعالية الأداء
دالة عند 0.01	3.554	27.000	147.000	9.800	318.000	21.200	التوافق
دالة عند 0.01	4.109	13.500	133.500	8.900	331.500	22.100	الدرجة الكلية

نتائج السؤال الثالث: الذي ينص على: "هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإيجابية". وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (7):

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) على مقياس جودة الحياة وفي الدرجة الكلية للمقياس بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (7)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ودلالاتها في مكونات الإيجابية، وبيان حجم التأثير

البعدي	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	η^2 إيتا تربيع	حجم التأثير
	الرتب السالبة	2	3.500	7.000	3.013	0.01 دالة عند	0.694	كبير جداً
التوكيدية	الرتب الموجبة	13	8.692	113.000				
	الرتب المتعادلة	0			3.353	0.01 دالة عند	0.738	كبير جداً
الاتزان الانفعالي	الرتب السالبة	1	1.000	1.000				
	الرتب الموجبة	14	8.500	119.000	3.143	0.01 دالة عند	0.712	كبير جداً
الثقة بالنفس	الرتب المتعادلة	0						
	الرتب السالبة	1	2.500	2.500	3.324	0.01 دالة عند	0.734	كبير جداً
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	13	7.885	102.500				
	الرتب المتعادلة	1			3.324	0.01 دالة عند	0.734	كبير جداً
	الرتب السالبة	1	1.500	1.500				
	الرتب الموجبة	14	8.464	118.500				
	الرتب المتعادلة	0						

نتائج السؤال الرابع: الذي ينص على: " هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة؟ ". وللإجابة عن هذا السؤال، استخدم اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) على مقياس الإيجابية وفي الدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وللتحقق من حجم التأثير قام الباحثان بحساب حجم الأثر باستخدام معادلة مربع إيتا (21) لقياس حجم الأثر وتوصلت النتائج إلى أن قيمة مربع إيتا كبيرة جداً، مما يدل على وجود أثر مرتفع ومهم للمتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع الأول (الإيجابية).

جدول (8)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ودلالاتها في إبعاد جودة الحياة، وبيان حجم التأثير

البعدي	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	η^2 إيتا تربيع	حجم التأثير
	الرتب السالبة	1	2.500	2.500	3.268	0.01 دالة عند	0.728	كبير جداً
الاستمتاع بالحياة	الرتب الموجبة	14	8.393	117.500				
	الرتب المتعادلة	0						

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	η^2 إيتا تربيع	حجم التأثير
	الرتب السالبة	0	0.000	0.000				
فعالية الأداء	الرتب الموجبة	13	7.000	91.000	3.181	0.01 دالة عند	0.717	كبير جداً
	الرتب المتعادلة	2						
	الرتب السالبة	1	5.000	5.000				
التوافق	الرتب الموجبة	14	8.214	115.000	3.128	0.01 دالة عند	0.710	كبير جداً
	الرتب المتعادلة	0						
	الرتب السالبة	2	1.500	3.000				
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	13	9.000	117.000	3.238	0.01 دالة عند	0.724	كبير جداً
	الرتب المتعادلة	0						

نتائج السؤال الخامس: الذي ينص على: " هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الإيجابية؟ ". وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (9):

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) على مقياس جودة الحياة وفي الدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، وللتحقق من حجم التأثير قام الباحثان بحساب حجم الأثر باستخدام معادلة مربع إيتا (21) لقياس حجم الأثر، وبينت النتائج أن قيمة مربع إيتا كبيرة جداً، مما يدل على وجود أثر مرتفع ومهم للمتغير المستقل (البرنامج) على المتغير التابع الثاني (جودة الحياة).

جدول (9)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي ودلالاتها في مكونات الإيجابية

البعد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
	الرتب السالبة	7	6.286	44.000		
التوكيدية	الرتب الموجبة	7	8.714	61.000	0.535	غير دالة
	الرتب المتعادلة	1				
	الرتب السالبة	8	6.563	52.500		
الانزنان الانفعالي	الرتب الموجبة	7	9.643	67.500	0.427	غير دالة
	الرتب المتعادلة	0				
	الرتب السالبة	6	8.667	52.000		
الثقة بالنفس	الرتب الموجبة	9	7.556	68.000	0.455	غير دالة
	الرتب المتعادلة	0				

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	البعد
		52.000	8.667	6	الرتب السالبة	
غير دالة	0.455	68.000	7.556	9	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
				0	الرتب المتعادلة	

نتائج السؤال السادس: الذي ينص: " هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة؟ ". وللإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المرتبطة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مكونات الإيجابية والدرجة الكلية مما يدل على استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج.

جدول (10)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ودلالاتها في مكونات جودة الحياة

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الرتب	البعد
		42.500	6.071	7	الرتب السالبة	
غير دالة	0.210	48.500	8.083	6	الرتب الموجبة	الاستمتاع بالحياة
				2	الرتب المتعادلة	
		42.500	7.083	6	الرتب السالبة	
غير دالة	0.210	48.500	6.929	7	الرتب الموجبة	فعالية الأداء
				2	الرتب المتعادلة	
		41.000	5.857	7	الرتب السالبة	
غير دالة	0.723	64.000	9.143	7	الرتب الموجبة	التوافق
				1	الرتب المتعادلة	
		53.000	6.625	8	الرتب السالبة	
غير دالة	0.032	52.000	8.667	6	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
				1	الرتب المتعادلة	

مناقشة النتائج وتفسيرها:

كشفت نتائج القياس البعدي عن فاعلية البرنامج في تنمية الإيجابية وجودة الحياة، كما بينت نتائج القياس التتبعي استمرارية هذا الأثر الإيجابي بعد انتهاء البرنامج. هذا وينطلق

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جودة الحياة والدرجة الكلية مما يدل على استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج.

الباحثان في تفسير نتائج الدراسة من خلال إبراز الدور الفاعل والمؤثر للبرنامج الإرشادي في تنمية مكونات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومن خلال القيام بدراسة تحليلية تفصيلية معمقة لوحدة البرنامج وما تضمنته من أنشطة وإجراءات تدريبية، واستجابات ومواقف مختلفة، وكذلك إجراء تحليل للاستراتيجيات والفتيات المختلفة، للكشف عن مدى الاستفادة التي تحققت، بما يعزز النتائج التي تم الحصول عليها. وقد يرجع هذا التفوق الجوهرى إلى طبيعة المعالجة التجريبية التي تعرضت لها المجموعة التجريبية، حيث ضم البرنامج فنيات تميزت بالدينامية والوظيفية أمكن بها مواجهة جوانب رئيسه لدى شخصية أفراد عينة الدراسة التجريبية، تغيرت معها النظرة إلى الكثير من أحداث الحياة التي كان لها دور رئيس في زيادة مستوى السلوك التوكيدي، والثقة بالنفس، وزيادة الشعور بالهدوء والاستقرار والثبات الانفعالي لدى أفراد، كما انعكس ذلك على مستوى جودة الحياة لديهم، هذا وقد ساعد على إحداث مثل هذه التغيرات الإيجابية، استخدام العديد من الفنيات التي كانت بمثابة قوة دافعة إلى إحداث حالة من الشعور بالراحة والاسترخاء، والطمأنينة، ساعدت كثيراً على تكوين شخصية تنسجم بالإيجابية، كالفنيات المعرفية: مثل المحاضرة والمناقشة والحوار استطاعت تغيير زاوية تفكير أفراد العينة التجريبية بشأن المواقف والأحداث الحياتية، فأصبحت تتكون لدى أفراد العينة بنية معرفية حول وسائل تأكيد الذات وطرائقها، وتطوير الانفعالات السلبية، وزيادة الثقة بالنفس، ويمكن القول إن أسلوب المناقشة والحوار يزيد من إيجابية المشاركين في العملية التدريبية والمشاركة الفعالة في الحصول على المعرفة، كما ينمي لديهم مهارات اجتماعية كالفاعل الاجتماعي، والتعاون، كما أن طريقة المناقشة تدفع المشاركين إلى التفكير، والبحث والمطالعة والتنقيب واستنتاج الحقائق، وتمحيص الأدلة والإطلاع على مختلف وجهات النظر للموضوع المراد بحثه أو مناقشته، كذلك فإن هذه الطريقة تنمي الجرأة والشجاعة على إبداء الرأي وذكر المعلومات الدقيقة واحترام آراء الآخرين، ومشاعرهم وإن خالفوه في وجهات النظر، وعليه فإن معرفة تلك الطرائق يساعد في تدارك الوضع وتصحيح المسار وإعادة النظر وإجراء مراجعة ذاتية. كما كان لفنية إيقاف التفكير بالأفكار غير المنطقية والهواجس التي تعترى أفراد عينة الدراسة، وفنية إعادة تعديل البناء المعرفي، وذلك من خلال وقف الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية مما أعطى ثراءً وفاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض الانفعالات السلبية، كما

يقصد بفنية إعادة البناء المعرفي، هو وقف الأفكار السلبية إلى تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وتكون السبب في الانفعال غير الصحيح لحدث معين، وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف إلى تلك الأفكار واستبدالها بأفكار إيجابية. كذلك كان لفنية الضبط الذاتي أهمية خاصة على إحداث تغير مرغوب في سلوك أفراد المجموعة التجريبية، عن طريق إحداث تعديلات في الظروف والعوامل الداخلية والخارجية البيئية المؤثرة على هذا السلوك. ومن الفنيات التي لعبت دوراً جوهرياً في نجاح البرنامج فنية التحرر الانفعالي، الذي يعني التخلص من الطاقة السلبية والمكبوتة وإخراجها من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور، وذلك من خلال الربط على مناطق الطاقة في الجسم، والقيام بتدريبات مختلفة لتفريغ الانفعالات من خلال الوضوء، والصلاة، والأدعية والاستغفار، ويفيد التفريغ الانفعالي في التخلص من التوتر الانفعالي واختفاء وزوال أعراض ومظاهر الاضطرابات النفسية، كذلك حققت فنية التحدث الذاتي والتخيل الإيجابي فوائد عدة، فقد ساعدت أفراد العينة على إدراك المتغيرات البيئية المحيطة به، وتفسيرها، وهي وسيلة فعالة للحد من مشاعر الخوف حيث تؤدي إلى إحلل الشعور بالكفاءة محل الشعور بالخوف والعجز. ويتعلم الفرد خلالها وقف أفكاره السلبية التي تسبب له الاضطرابات واستبدالها بأفكار تسهم في تنمية الإيجابية. كما أن التدريب على التخيل الإيجابي يقلل من المخاوف ويدرب المخيلة لتخيل المشاهد السارة الناجحة، فالتخيل طريقة تساعد الفرد وتجعله قادراً على تحمل الخوف حتى يصل إلى التحرر النسبي منه. كما يعزو الباحثان فاعلية البرنامج إلى استخدام فنية النمذجة، فهي تقدم نموذج مباشر، يكون الهدف منه إحداث تغيير ما في السلوك سواء بتنمية السلوك المرغوب أو إنقاص سلوك سلبي موجود بالفعل. وقد ساعدت هذه الفنية في توفير النماذج التي أتاحت لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للتأثر والاقتداء مما أثر إيجابياً على سلوكهم، وقد وظف الباحثان هذه الفنية من خلال عرض بعض القصص التي تتضمن مجموعة من السلوكيات الإيجابية، كعرض بعض النماذج الناجحة، التي كانت محل نظرة إيجابية، وقد لاحظ الباحثان أن فنية النمذجة تعمل على زيادة الانتباه، حيث يعتبر الانتباه من أهم العوامل المساعدة على التعلم بواسطة النماذج، كما كان لاستخدام فنية الاسترخاء أثر كبير جداً في شعور أفراد المجموعة التجريبية بالطمأنينة والسعادة وجودة الحياة، وخفض الشعور بالقلق والتوتر، وتمكنهم من التعبير عن ذواتهم، والجدير بالذكر أن التدريب على الاسترخاء شمل القيام بتمارين عضلية،

أهم مميزات تلك المرحلة التأثير الشديد، وشدة الحساسية بما يسمعه المراهق من مواظب دينية وقصص إنسانية، والتقدم نحو النضج العقلي، واكتساب المعلومات والخبرات وطرائق السلوك الاجتماعي، كما أن الأنشطة والإجراءات التدريبية التي تضمنها البرنامج الإرشادي، لها دور مهم في الاحتفاظ بأثر التدريب، كما منحت أفراد المجموعة التجريبية عمقاً معرفياً يقاوم النسيان، ولهذا يتوجب توفير الأنشطة، و تيسير الخبرات التي تسمح بنمو التفكير الإيجابي، والإحاطة بمصادر المعرفة وتقييمها، واختيار المفيد منها بما يدعم النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي. ومن هنا، فإن المراهق بحاجة إلى رعاية واهتمام الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، وأيضاً بحاجة إلى توجيه من الخارج، كي يخرج من أزمته وعزله.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بما يأتي:

1. إكساب المراهقين السلوكيات الإيجابية باعتبارها أهم ركائز تحقيق جودة الحياة، والمساهمة الفعالة في التغلب على تحديات المراهقين وتشكيل مستقبلهم عن طريق المواد العلمية وأساليب المعاملة والعلاقات الإنسانية والنشاطات اللا منهجية.
2. التوصية بإعادة النظر في بعض المواد الإعلامية المبتوتة وخاصة في المسلسلات والأفلام التي تخلط بين الحقيقة والخيال، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية التفكير السلبي الخرافي، والتركيز على تقديم بعض نماذج الشخصيات الإيجابية، حتى يتم تمثلها وتوظيفها في البناء الفكري، حتى تصبح شخصية محصنة من السموم.
3. الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تركز على تنمية المهارات الإيجابية أو متغيرات الشخصية الإيجابية غير المتضمنة في الدراسة الحالية.
4. تضمين المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية في المناهج الدراسية، كالسعادة، والتعاطف، والإيثار، والصمود النفسي، والإبداع، ومعنى الحياة... وغيرها.
5. تقديم برامج إرشادية للوالدين بصفة دورية لتدريبهم على أساليب واستراتيجيات تنمية شخصيات وقدرات أبنائهم، وذلك دعماً لاستقرار حياتهم المستقبلية.

متزامنة مع مخاطبة الجانب الوجداني، الذي يركز على سماع آيات من القرآن الكريم، فالاسترخاء يعطي الفرد القدرة على التركيز، ويخلصه من مشاعر الخوف. كما ساعدت فاعلية السلوك التوكيدي من مستوى تحكم الفرد في البيئة المحيطة به، ومعرفة حقوقه والدفاع عنها، والتزاماته نحو الآخرين، كما ساهمت فنية الواجبات المنزلية، في فاعلية البرنامج الإرشادي، وبخاصة أنها تقدم تغذية مرتدة لأفراد المجموعة التجريبية، وتلعب دوراً هاماً ومكماً يساعد على استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي، وهي بمثابة حلقة وصل بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وقد تركزت الواجبات المنزلية المقدمة على مجموعة من الأنشطة والأسئلة التي تحتاج إلى تفكير معمق، مما ساهم في تحقيق الأهداف الإرشادية ونقل الأثر الإيجابي الذي تعلمه وتدريب عليه ومارسه الطالب إلى حياته الأسرية والمدرسية والاجتماعية. كما يعزو الباحثان فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الإيجابي بمكوناتها وتحسين جودة الحياة الى الاستراتيجيات الإرشادية الدينية المستخدمة في جلسات البرنامج، من قبيل الاقتداء بمواقف من سيرة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وعرض بعض الآيات القرآنية، والصلاة، والأدعية، وتقديم شواهد فعالة من الكتاب والسنة في التخلص من الأفكار السلبية واستبداله بأفكار إيجابية، فالدين يؤدي جملة من الوظائف المهمة في تحسين حياة الإنسان، وبعد عنصراً أساسياً في نمو الشخصية، وتعظيم دعائم السلوك، حيث يوفر قاعدة وجدانية تضمن الطمأنينة النفسية والاتزان الانفعالي، والتفؤل، والإحساس بالسعادة والرضا، ويخفف من وطأة المصائب التي تعترض طريق الفرد، كذلك يعزو الباحثان فاعلية البرنامج الإرشادي إلى صياغة محتوى الجلسات التدريبية في صورة مشكلات ومهام تعليمية، تشمل أنشطة ونماذج حياتية، تساعد على أعمال التفكير، ووضع الافتراضات المحتملة للحلول المناسبة من خلال إبداء الرأي، واستخدام العقل والحواس، ويتم مناقشة الأفكار والآراء دون الشعور بحرج أو رقابة على الفكر والتصور، مما يزيد من قدرتهم على التعبير عن ذواتهم، وينمي الثقة بالنفس لديهم في قدراتهم على حل المشكلات. فهم يعتمدون على أنفسهم، ولا ينتظرون أحداً لكي يخبرهم بحل للمشكلة بصورة جاهزة. أما فيما يتعلق باستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي، واحتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر التدريب في تنمية مكونات الإيجابية، وتحسين جودة الحياة، وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بشهرين فيعزى إلى أن الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، تقع ضمن مرحلة المراهقة، ومن

6. الارتقاء بالسلوكيات الحسنة وتعمدها بالتشجيع والرعاية على نحو يضمن انتشارها ونمائها بحيث تصبح جزءاً لا يتجزأ من شخصية الطالب.
7. تحصين الطلاب الذاتي ضد المشكلات السلوكية ومحاولة التنبؤ بإرهاصاتها في مراحلها الأولى قبل وقوع الطلاب في شركها والعمل على إزالة العوامل الباعثة لها، وتقليل أثر وقوعها أو إيقاف تطورها.

بحوث مستقبلية مقترحة:

1. دراسة المتغيرات السياسية والاقتصادية والثقافية وتأثيرها على الشخصية الإيجابية.
2. الإيجابية في علاقتها بجودة الحياة لدى فئات عمرية مختلفة.
3. فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية وأثره على الرضا عن الحياة.

المصادر والمراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم.
 2. إبراهيم، عطيات وصديق، محمد(2010). مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السمات الإيجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في مقرر العلوم. المؤتمر العلمي، كلية التربية جامعة بنها، (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول)، 463-515.
 3. أبو راسين، محمد (2012). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، مجلة الإرشاد النفسي، (30) 187-234.
 4. جبر، جبر (2005). علم النفس الإيجابي، المؤتمر الثالث، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
 5. الجراح إسماعيل (2009). فاعلية برنامج اثرائي لتنمية الإيجابية لدى الشباب في المملكة الأردنية الهاشمية، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم الدراسات التربوية.
 6. زهران، حامد (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
 7. شند، سميرة (2008). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين. مجلة القراءة والمعرفة -مصر، (75) ، 204 – 266.
8. صباح، عيسى (2010). فاعلية برنامجين إرشاديين معرفي وسلوكي لتنمية الأمن النفسي والإيجابية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية: القاهرة.
 9. الضبع، فتحي (2006). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه، جامعة سوهاج، كلية التربية.
 10. عبد الستار، أحلام (2005): برنامج قصصي لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الودية في المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية جامعة القاهرة.
 11. عبد الفتاح، فوقية وحسين محمد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، أبحاث المؤتمر الرابع كلية التربية جامعة بني سويف. www.gulfkids.com تاريخ الزيارة 30-1-2012.
 12. عزب، حسام الدين (2004). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، المؤتمر السنوي الثاني عشر، جامعة حلوان، كلية التربية، 575-605.
 13. عيد، ابراهيم (2002): الهوية والقلق والإبداع، القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.
 14. الغزالي، محمد (1996). جدد حياتك، ط2، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
 15. الفريد أدلر (2005): معنى الحياة. ترجمة (عادل نجيب بشرى . القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
 16. فيصل، ضياء (2013). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع. مجلة القراءة والمعرفة - مصر، (136)، 191 – 216.
 17. الفقي ابراهيم (2009): قوة التفكير-وتأثيره على احساسك وسلوكك ونتائج وواقع حياتك، دمشق: دار التوفيق.
 18. القطان سامية (1981). دراسة لمستوى التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعية، مقياس التوكيدية للبيئة المصرية، القاهرة دار الثقافة العربية.
 19. كمال، هدى (2010). نحو برنامج لتنمية السلوك الايجابي لأخصائي الجماعة لمواجهة الأزمات. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية - مصر ، (28)، الجزء(1)، 181 - 216.

20. محمد هانم (2009). تحسين حياة جودة الطالب باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، (14)، 157-196.
21. مخيمر، صلاح (1984). الإيجابية كمعيار ووحيد وأكد لتشخيص التوافق عند الراشدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
22. المشرفي، انشراح (2013). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام أنشطة تجويد الحياة في تنمية مفهوم الذات الايجابية لدى طفل الروضة. مجلة دراسات الطفولة - مصر، 16، (58)، 67 - 75.
23. مغاريوس صموئيل (1997). الصحة النفسية والعمل المدرسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
24. النواجحة، زهير (2009). فاعلية برنامج ديني لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية بمحافظات غزة، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية.

ثانياً - المراجع باللغة الإنجليزية

1. Glenn, H. & Joseph, E. (2001). *Asalutogenic Model " Report Descriptive ; Positive Psychology in the personal*
2. Scogin, F. Morthland, M. Kaufman, A. Burgio, L. Chaplin, W. Kong, G. (2007). "Improving quality of life in Diverse Rural Older Adults: A randomized Trial of Psychological Treatment". *Psychology and Aging*. 22. 4. 657-665.
3. Yalcin ,B (2008): *The Effects of an Emotional Intelligence Program on the Quality of Life and Well-Being of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus, The Diabetes Educator Journal, Vol. 34, No. 6, 1013-1024.*