

برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية مهارات التفكير الإيجابى لتحسين جودة الحياة  
وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية

**A Counseling Cognitive Behavioral Program for Developing the  
Positive Thinking Skills for Improving the Quality of Life and  
Reducing the Future Anxiety for Secondary School Students.**

مقدمة من الطالب

**عصام محمد على أحمد**

تحت إشراف

د/ ماري عبدالله حبيب  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات – جامعة عين شمس

ا.د/فيوليت فؤاد إبراهيم  
أستاذ الصحة النفسية  
كلية التربية- جامعة عين شمس

2017-2018

هدفت الدراسة الحالية إلى الاعداد والتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لتنمية مهارات التفكير الإيجابى لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (30) من الطلبة بالمرحلة الثانوية، مقسمة إلى (15) طالبا كمجموعة تجريبية و(15) طالبا كمجموعة ضابطة. مع مراعاة التجانس بين أفراد العينة من حيث السن والمستوى الاجتماعى و الإقتصادى وجودة الحياة وكانت أدوات الدراسة عبارة عن(مقياس التفكير الإيجابى للطلبة بالمرحلة الثانوية (اعداد الباحث ) ،مقياس قلق المستقبل للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث)،استمارة المستوى الاجتماعى والإقتصادى(إعداد الباحث )،مقياس جودة الحياة اعداد منظمة الصحة العالمية – تعريب بشرى اسماعيل 2007 ،برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية مهارات التفكير الايجابى لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية(إعداد الباحث). وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة والتي تتناسب مع فروض الدراسة وحجم العينة ولقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل والتفكير الإيجابى وجودة الحياة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المستخدم فى خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة وتنمية التفكير الايجابى لعينة من طلبة التعليم الثانوى العام.

**الكلمات المفتاحية:** (التفكير الإيجابى- قلق المستقبل- جودة الحياة-برنامج إرشادى معرفى سلوكى)

#### **Abstract:**

The present study aimed at preparing and verifying the effectiveness of the cognitive behavioral guidance program to develop positive thinking skills to improve the quality of life and reduce the anxiety of the future among high school students. The study sample consisted of (30) secondary students divided into 15 students as experimental group, and 15 students as a control group. Taking into consideration the homogeneity of the sample members in terms of age, social level, economic and quality of life, The study tools were a positive measure of thinking for students in the secondary stage (researcher's preparation), a measure of the future anxiety of students in the secondary stage (researcher's preparation), social and economic level questionnaire (preparation of the researcher), quality of life standard prepared by the World Health Organization, A behavioral cognitive development program for the development of positive thinking skills to improve the quality of life and reduce future anxiety in a sample of secondary students (researcher preparation). The researcher used the appropriate statistical methods of study that are appropriate to the study hypotheses and the size of the sample. The results of the study showed that there were statistically significant differences at the mean of 0.01 between the mean of the experimental group and the control on the measurement of the future anxiety in the dimension measurement in favor of the experimental group. This confirms the effectiveness of the behavioral cognitive guidance program used to reduce future anxiety and improve the quality of life of a sample of secondary students.

**Key Words:** Positive Thinking- life quality- future anxiety- counseling Cognitive Behavioral Program

### مقدمة :

يعد التفكير عملية إنسانية مستمرة إذ هي مقتضى العقل البشرى الذى يتصرف بتفكيره لا بردود أفعاله فقط ، وهذا التفكير يحدد كثيراً من أمور الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد والمجتمعات ، فما تم الوصول إليه اليوم إنما هو حصاد الأفكار بالأمس ، وما يتم الوصول إليه غدا تحده بذرة أفكار اليوم ، والفارق بين الإنسان الناجح وغير الناجح هو التفكير . ولا شك بأن تغيير الكفاءة ، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك و تغيير العادات وهي سلسلة متصلة من التغيير تبدأ بالتفكير (توفيق زايد، 2009، ص2) . وللتفكير أنواع وأساليب متعددة ومختلفة ظهرت على الساحة التربوية والنفسية ، ولقد اعتدنا على تنميتها فى أطفالنا وأولادنا وشبابنا، ومن أهم هذه الأنواع التفكير الاستدلالي، والإيجابي، والمنطقي، والتركيبى، والتحليلي، والبنائى، والناقد، والابتكارى وغيرهم من أنواع التفكير . فالتفكير الإيجابي هو القوة الخفية، والثروة الحقيقية للحياة فى القرن الواحد والعشرون، فهو الطريق إلى السعادة عن طريق قدرة الفرد على التنبؤ والتوقع بقدرة الإيجابية فى أمور حياته كافة. ويمكن لمهارات التفكير الإيجابي أن تنمي فى ضوء ما أوضحتها العديد من البحوث والدراسات على أساس أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره إذا كانت إيجابية أم سلبية ، ويسعى إلى تحقيقها فإذا اختار التفكير بطريقة إيجابية فإنه اختار لنفسه النجاح والسعادة فى كافة مجالات الحياة، ولكنه إذا اختار التفكير السلبي فإنه فى طريقة إلى الشقاء والتعاسة والمرض وهذا ما أكدته دراسة كل من جونج، أوه- شين (2007) Kim، Shin، Oh، Jung والتي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي يؤدي دورا هاما فى الحياة، كما أكد سليجمان (2002، Seligman، 8) أن تنمية الخصال والسمات الإيجابية فى الشخصية يعد أمرا ضروريا للإنسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورا هاما فى استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للرضا والسعادة النفسية، وتخطى الفشل والقلق وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة خبرات الماضى. كما توصلت دراسة ريبيكا (2003) Rebecca ، وادميسدس (2004) Edmeads أن هناك تأثيرا جوهريا لنمط التفكير الإيجابي فى زيادة الشعور بالرضا والسعادة ، وتعلم المفاهيم المختلفة . وتحاول هذه الدراسة إلقاء الضوء على نوع جديد من التفكير الذى يحقق النجاح والصحة النفسية والإرشاد النفسى ، والتوافق النفسى، والرضا فى الحياة ألا وهو التفكير الإيجابي Positive Thinking . وهو نوع من التفكير يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضى فى الحياة، مما يجعله يحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل.

ومما دفع الباحث إلى الاهتمام بقلق المستقبل وعلاقتة ببعض المتغيرات الأخرى هو أن قلق المستقبل فى حد ذاته يمثل موضوعا خصبا من موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبيا على المستويين النظري و الواقعي حيث يعتبر من الموضوعات الحديثة نوعا ما فى الأبحاث العربية ، فقد وجد زاليسكى Zaliski ، 1996 ان الانسان بطبيعته عندما ينظر ويتأمل المستقبل فإنه يخاف من الكثير من الأشياء التى من الممكن أن يتوقع أن يواجهها فى المستقبل ويرى أيضا ان كل انواع القلق لدينا لها بعد زمنى قصير ومحدود نسبيا يؤثر فينا لمدة فترات زمنية محدودة وعلى العكس فان قلق المستقبل يشير الى التأثير بعيد المدى أى المستقبل البعيد ( Zaliski ، 1996 : 165 – 174 ) .

العدد التاسع عشر لسنة 2018

ويعتبر علم النفس الإيجابي Positive psychology اتجاه حديث يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية وتفعيل دور السواء النفسى فى مواجهة الضغوط الحياتية وصولاً إلى سعادة الفرد ورفق المجتمع وتعديل السلوك وفق آلية تحسين نوعية وجودة الحياه الإنسانية. (محمد الطيب، 2001، 25)

ويشير مصطلح جودة الحياة إلى كيفية الاستمتاع بمجالات الحياة المختلفة ، ويتطلب ذلك فهم الفرد لذاته وقدراته ، وهى نتيجة ملائمة لعلاقات الطفل والخدمات التربوية والصحية وبرامج الإرشاد النفسى والعلاج والخدمة الاجتماعية ومع ذلك فقد تم دراستها مع الأطفال الأسوياء وذوى الاضطرابات العضوية والنفسية (Schalok,2004,203-216).

وتعتبر خدمات الإرشاد النفسى جزء من حركة اجتماعية عالمية تسعى إلى التأكيد على تدعيم جودة الحياة التي يحيها الإنسان، والتأكيد على قيمته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة، والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب (حسن مصطفى عبد المعطى، 2005 ، 12)

وكثيراً ما يشعر الناس بقلق خفيف فى المواقف الاجتماعية ، وهذا أمر عادى تماماً ، حتى أن بعض الشخصيات العامة المشهورة يشعرون بقلوبهم تخفق فى صدورهم قبل ظهورهم فى الاجتماعات العامة الكبرى ، ويرى الباحثون أن قدرأ قليلاً من القلق يمكن أن يساعد على أن يبقى الفرد يقظاً وحذراً ، ولكن حيث يكون هذا الشعور بالقلق فى المناسبات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى شديداً جداً، فإنه يصبح حينئذ معوقاً للنشاط ويمكن أن يؤدي إلى الفشل فى أى عمل يقوم به الفرد. (Dawson Hedges ,2007,102).

لذا وجب علينا كمربين الاهتمام بترسيخ مبادئ التفكير الإيجابي للطلبة بصفة عامة ولطلبة المرحلة الثانوية بصفة خاصة لأنهم حجر الأساس وذلك لمواجهة الاحداث والتغيرات التكنولوجية السريعة المتلاحقة . لذا وجب على طالب المرحلة الثانوية أن يتميز بالقدرة على التفكير الإيجابي والإبتعاد عن التفكير السلبى المدمر من أجل الوصول إلى الرضا والسعادة وتجنب القلق مما يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة.

### أولاً- مشكلة الدراسة Study problem

تتبع مشكلة الدراسة الحالية مما أكدته الدراسات حول أهمية التفكير الإيجابي فى بناء شخصية الفرد ، وتنمية بعض السمات والصفات الخاصة بتدعيم الثقة بالنفس ، واحترام الذات ، وتقبل الآخرين ، والقدرة على مواجهة المشكلات ، والإحساس بالسعادة والنجاح وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالرضا عن الحياة بصفة عامة فلقد أكد جوديث ، ونويمان 2000 ،Judith Newman إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة إيجابية ، وأكدت دراسة ديفيد 2006 David التى أشارت إلى ارتباط التفكير الإيجابي بتحقيق النجاح ، وقد أوضحت دراسة هاملتون ،ديانا هيلدك ، 2005 Hamilton ، Deana Hladek بأن المشاعر الإيجابية توسع المعرفة لدى الطلبة وتجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية ، لذا فإن إرشاد الطلبة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي يجنبهم قلق المستقبل .

كما أكدت ناديا محمد أن التفكير الإيجابي للشخص هو منطلق سعادته فى حاضره ومستقبله ، وبناء أمته البناء الراشد ، فالشخص المتفائل والسعيد فى هذه الحياة هو سعيد بسبب تفكيره الإيجابي(ناديا محمد2005) .

ويرى الباحث أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية يعد سلاحاً ذو قوة فعالة وممتدة الأجل للتعامل مع أى نوع من المتغيرات فى المستقبل ، واتخاذ القرارات الصائبة ، مما يساعد للوصول للسعادة والرضا عن النفس وتجنب القلق من المستقبل.

كما ظهرت فى الأونة الأخيرة دراسات كثيرة تناولت الجوانب الإيجابية للتفكير الإيجابي فى الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول الأجنبية، وأصبحت الحاجة ملحة فى المجتمع العربى

العدد التاسع عشر لسنة 2018

والمصرى لدراسة الجوانب الإيجابية والخاصة بالتفكير الإيجابي فى المجتمع العربى بصفة عامة- و قد اطلع الباحث على الدراسات السابقة حول مهارات التفكير الإيجابي فى الشخصية المصرية وتؤكد للباحث فى حدود اطلالة ندرة الدراسات التى تناولت التفكير الإيجابي مع طلبة المرحلة الثانوية ، ونظرا لأهمية هذا الموضوع الجديد سعت الدراسة الحالية لتصميم برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة و خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

**وتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال الرئيسى التالى :**

– إلى أى حد يحقق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المساهمة فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية .

وينبثق من هذا السؤال الرئيسى التساؤلات الفرعية الآتية :

- 1- ما فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المقترح لتنمية بعد تقبل المسئولية الشخصية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- ما فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المقترح لتنمية بعد الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.
- 3- ما فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المقترح لتنمية بعد التوقعات الإيجابية والتقاؤل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية .
- 4- ما أثر البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى المقترح فى خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.
- 5- ما أثر البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تحسين جودة الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

**ثانيا- أهداف الدراسة Study aims**

- 1- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية يشمل المهارات التالية (تقبل المسئولية الشخصية ، التوقعات الإيجابية والتقاؤل ، الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال) .
- 2- التحقق من فاعلية البرنامج فى خفض قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية.
- 3- التحقق من قياس التفكير الإيجابي لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية.
- 4- مساعدة الطلاب بالمرحلة الثانوية فى تحسين جودة الحياة لديهم من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم .

**ثالثا- أهمية الدراسة Study importance**

**الأهمية النظرية: Theoretical importance**

-1

تسعى الدراسة الحالية إلى :

- تعريف طلبة المرحلة الثانوية بالنماذج والأساليب التى تساعد فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي .
- قد يساعد البرنامج على تربية الشباب على أهمية التفكير الإيجابي وأثره فى شخصية الشاب المستقبلية .
- تعد هذه الدراسة إستجابة لتوصيات البحوث والمؤتمرات التى أكدت أهمية التفكير الإيجابي وإرتباطه بقلق المستقبل للطلبة .
- تعد الدراسة الحالية محاولة جادة للتحقق من مدى فاعلية البرنامج فى تنمية التفكير الإيجابي فى ضوء تحسين جودة الحياة وأثر البرنامج على خفض قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية.
- تنبع أهمية هذه الدراسة من حداثة مفهوم جودة الحياة وأهميته بصفة عامة

## العدد التاسع عشر لسنة 2018

- تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبات العربية والباحثين بمعلومات خاصة عن مفهوم جودة الحياة والتفكير الإيجابي وقلق المستقبل لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية، وكذلك الأبعاد المختلفة لهذه المفاهيم ، وأساليب قياسها ، وتأثير جودة الحياة والتفكير الإيجابي على مجرى الحياة لدى الطلبة .
- تعد هذه الدراسة مدخلاً لإجراء دراسات مستقبلية للشباب ذوى المشكلات النفسية من أجل الارتقاء بهذه الفئات إلى أكبر قدر ممكن .

**2- الأهمية التطبيقية: Practical importance**

- إعداد برنامج إرشادى معرفى سلوكى للتحقق من فاعليته فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي فى لتحسين جودة الحياة ولخفض قلق المستقبل لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية وإعداد أدوات القياس لهذا المفهوم.
- يمكن أن تسهم الدراسة فى إثراء الدراسات التجريبية فى هذا المجال والذى يشهد ندرة واضحة فى البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية من حيث المتغيرات التى يتناولها مفهوم جودة الحياة بأبعاده المختلفة ، وكذلك الفئة المستهدفة وهى الطلبة بالمرحلة الثانوية بالإضافة إلى المدخل المستخدم فى الدراسة وهو مدخل الإرشاد .
- يساعد البرنامج المستخدم فى الدراسة المتخصصين فى هذا المجال بإعداد مثل هذه النوعية من البرامج أو استخدام هذا البرنامج لمساعدة الطلبة بالمرحلة الثانوية ، مما يساعدهم على الشعور بمزيد من الشعور بالسعادة والصحة النفسية والإشباع النفسى والرضا عن الحياة والسعادة والهناء والتوافق فى حياتهم .
- كما يمكن أن تسهم هذه الدراسة إلى جانب الدراسات العربية ، والأجنبية السابقة فى ذات الموضوع فى إرساء قاعدة علمية تربوية؛ تسهم فى الارتقاء بمن لديهم مشكلات نفسية، و تنطلق منها دراسات مستقبلية أخرى.

**3- رابعا - مصطلحات الدراسة Study items****التفكير الإيجابي: Positive thinking**

- هو الطريق إلى حياة ناجحة ، ومعيار للذات التى لا ترضى بديلا عن أعلى مستويات التقدم والنجاح ، بل هو الإختيار الذى يميز الحقائق عن الأوهام ، وهو يمكن من توظيف الطاقات الكامنة لأجل تحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية القدرات والاتجاهات ، وإثراء المواقف لتصبح أكثر فاعلية ونجاحا (توفيق زايد 2009) .
- ويعرف التفكير الإيجابي إجرائيا بأنه :
- الطريقة التى يفكر بها الفرد وتنعكس إيجابيا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ، كما تتضح فى الدرجة التى يحصل عليها الطلبة على مقياس التفكير الإيجابي ويظهر فى المهارات التالية :
- التوقعات الإيجابية والتفاؤل .
  - الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال .
  - تقبل المسؤولية الشخصية .
- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: تعنى زيادة مستوى التفاؤل ، وما يتوقعة الفرد من نتائج إيجابية فى حياة الشخصية ، والاجتماعية ، والمهنية .
- الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال: تعنى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتوجيهها بعقلانية فى اتجاهات سليمة .
- تقبل المسؤولية الشخصية : تعنى قدرة الفرد على تقبل الدور بإيجابية ، وتحمل المسؤولية بسعادة ورضا .

العدد التاسع عشر لسنة 2018

### 1- جودة الحياة Quality of Life

لقد وضعت منظمة الصحة العالمية (World health organization) تعريف لمفهوم جودة الحياة علي أنه: ادراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستويات اهتمامه . وسوف يتبنى الباحث هذا التعريف في الدراسة الحالية.

**التعريف الإجرائي للجودة الحياة:** تعرف جودة الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة بالمرحلة الثانوية على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة .

### 2- قلق المستقبل Future anxiety

يعد انشغال البال بالمستقبل من أهم الأمور التي تؤرق الكثير من الناس في الزمن الحالي ، وخاصة جيل الشباب وذلك نظراً للكثير من المتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية التي أصبحت تشغل حيزاً كبيراً من تفكير الشباب بدا من اختيار نوع الدراسة في مرحلة الثانوية إلى البحث عن تخصص يحقق لهم الطموحات ، فالطلبة يشعرون ويرون معاناة من سبقوهم وهذا يؤثر عليهم .

عرفه أبو بكر مرسى حافظ (2002) انه شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن ان تواجهه فيه، وينشأ هذا القلق عندما يكون الواقع الذي يعيش فيه غير مشبع لرغباته ومحبط له، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة به ليست في جانبه ، لذلك يكون الخطر محتمل (مرسى 2002، ص95) .

عرفه سناء منير مسعود (2006) انه الشعور بالإنزعاج والتوتر والضيق عند الإستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل (مسعود 2006 ص15) .

ويعرفه الباحث الحالي بانه حالة من عدم السواء يتعرض لها الافراد بطريقة متفاوتة مصحوبة بخوف وقلق وارتباك كعدم ارتياح نحو موضوعات حالية أو مستقبلية تؤثر على الحالة المزاجية للفرد وفي حالة استمراريتها تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أكثر عمقا وخطورة .

وعرفه الباحث إجرائياً بانه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في ضوء استجابته على مقياس قلق المستقبل .

### 3- المرحلة الثانوية Secondary Stage

هي تلك المرحلة الدراسية التي يصل إليها كل طالب ناجح في شهادة الإعدادية لإتمام الدراسة في تخصص معين، وتتصادف هذه المرحلة الدراسية بفترة الشباب من عمر الطالب. البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه : " مخطط منظم في ضوء أسس علمية وتربوية لتقديم الإرشادات المباشرة لطلبة المرحلة الثانوية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لديهم خلال فترة زمنية محددة " .

#### الإطار النظري

#### أولاً- التفكير الإيجابي Positive thinking

يعد الدكتور ( نورمان فنست بيل Norman Vincet Peel ) أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي ، وقد عاش في أكثر حقبة سلبية في التاريخ ألا وهي حقبة الحربين العالميتين الأولى والثانية وحقبة الكساد الكبير ، إذ كان الناس في تلك الحقبة متخمين باليأس والإحباط والغضب من الحرب والحزن العميق على فقد أحبائهم ، وقد كان بيل أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي ، وبقدرته على قلب المواقف السلبية ، وقد كان مولعاً بعلم النفس ، وبشكل خاص بكتاب البروفسور جيمس جويس في جامعة هارفارد وهو الأب الشرعي لعلم النفس الحديث (توفيق زايد الرقاب 2009) .

العدد التاسع عشر لسنة 2018

ويشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم إمتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل ، وإقناعه بقدرته على النجاح ، حيث يرى سيلجمان أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطى التفكير إما التفكير التفاؤلى والذي يقصد به التفكير الإيجابي ، هذا فى مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمى (أمانى سعيدة 2006، ص108) .

وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك ، واعتبرت أن هناك علاقة دائرية بينهم ، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المعنى والتقدم والمحاولة ، كما أنها تزيد من ثقة الفرد فى إمكانية استمراره فى الاداء فى اتجاه النجاح .

ويعتمد التفكير الإيجابي على النظرية البنائية Constructive Theory والتي تعتبر أن الأفكار قد تكون مفككة وغير مترابطة ، ولكى يتحول التفكير إلى المنظومية والإيجابية لابد وأن يتم ذلك من خلال :

- بناء منظومات وأتساق فكرية واضحة تترابط فيها الأفكار بشكل منطقي .
  - المنظومة هى عبارة عن نشاط بنائى لابد وأن يخبره الفرد المتعلم على وعى.
  - إعطاء المنظومات معنى ووظيفة لتساعد الفرد على حل المشكلات .
  - استخدامها فى مجموعات تعاونية واقتراح استخدام روابط وكلمات مفتاحية لاستحضارها.
- نوع المعلومات التى يستحضرها الفرد فى أى موقف تؤثر على توجيهه وفهمه لهذا الموقف (وليم عبيد ، عزوز عفانه 2003، ص 123).

#### 1- تعريفات التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين: التفكير ، الإيجابي  
أولاً- التفكير من حيث اللغة : فكر فى الأمر ، يفكر ،فكرا : أعمل عقلة فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكر مبالغة فى فكر، والتفكير إعمال العقل فى مشكلة للتوصل إلى حلها (المعجم الوسيط 2-705) .

ثانياً- التفكير فى الإصطلاح : لقد تعددت تعريفات التفكير ، ولا يوجد تعريف واحد مرضى ، لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير ، أو عند مستوى آخر وتعريف التفكير هو التقصى المدروس للخبرة من أجل غرض ما (ادوارد ديبونو 2001 ص 41) .

ويعد مفهوم الإيجابية على أساس المحافظة على التوازن السليم فى إدراك مختلف المشكلات ، وهى أسلوب متكامل فى الحياة و يعنى التركيز على الإيجابيات فى أى موقف بدلا من التركيز على السلبيات ، إنه يعنى أن تحسن ظنك بذاتك ، وأن تظن خيرا فى الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل فى الحياة (سعيد الرقيب 2008 ص 5) .

ويشير سيسل وكارلس Charles ،Scheier إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلى فى الحياة وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات التوجه السلبي ، ويرى أن التوجه المتفائل فى الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز ، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة فى إمكانية مواجهة وتخطى المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل(يوسف محلان 2008، ص 21) .

وتعرفه عبيد محمود (2008) : بأنه قدرة الطفل على التحكم فى الأفكار التى ترد إلى ذهنه وتوجيهها وجهة إيجابية متفائلة بدلا من توقع الأشياء السيئة واعتقاده أنه لا يوجد حل لما يواجهه من عقبات ومشكلات ، فالتفكير الإيجابي هو أن يفكر الشاب بهدوء وتركيز ولا يتسرع فى اتخاذ قراراته وأفعاله وأن يتوقع الأفضل دائما فى النتائج ، ويكون لديه ثقة بذاته ، وإيمان بالله وأن تحمل أفكاره



العدد التاسع عشر لسنة 2018  
الشجاعة والحماس والتصميم على مواجهة أى موقف أو صعاب تواجهه ولكن مع ما يتفق مع مبادئه وأخلاقه (عبير محمود 2008 ص 66-67).

ويشير محمد خير الله (2008 ، ص 508) : إلى أن التفكير الإيجابي هو استعداد شخصى للتوقع الإيجابي للأحداث ، وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوهج أكثر ، وينتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح .

بالرغم من أن التفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التفكير فى الوقت الحالى لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفى لا بد وأن يقترن بمجموعة من الإستراتيجيات والطرق التى تساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (أنتونى روبنز 2006 ص 10) الذى أكد أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الإستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التى يفكر بها والتى يشعر بها ، وأيضا لتغيير ما يفعله فى كل يوم يمر عليه . وفيما يلى موجز لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي :

### استراتيجية التحدث الذاتى

حديث الذات الإيجابي يعرف بأنه تصريح تأكيدى يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات ، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر فى فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها ، ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة فى نظرنا ، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال ، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناه تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل الماء النظيف فى النهاية محل الماء العكر ، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة (كريمىمان بدير 2006 ص 37) .

ويرى الباحث أن إرشاد طلبة المرحلة الثانوية المعرضون للضغوط النفسية على مهارات التفكير الإيجابي سيؤثر إيجابيا على حياتهم المستقبلية .

### a. استراتيجية حل المشكلات

تؤكد فيرا بيفر (2003 ص 57) : أن التفكير السلبي يجعل الفرد يفكر فى المشكلة ، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه فى كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

### b. استراتيجية المثل الأعلى

تتعلق هذه الإستراتيجية بتبنى وجهه نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا فى مجال معين ثم نتصرف كما لو كان هو شخصا متواجدا فى وقت تحدى ما نواجهه فى حياتنا ( لكم فى رسول الله أسوة حسنة ) (علا عبدالرحمن علي محمد 2013 ص 21) .

### c. استراتيجية الشخص الآخر

تساعدنا هذه الإستراتيجية على رؤية الأمر من وجهه نظر الشخص الآخر ، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر فى التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية (علا عبدالرحمن علي محمد 2013 ص 21) .

### d. استراتيجية إعادة التعريف

إن الشخص الذى يفكر فى نفسه أنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف ، اما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتى وثقته فى نفسه ، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة .

العدد التاسع عشر لسنة 2018

تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابي يساعد الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الإستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير الإيجابي وسيقوم الباحث باستخدام الإستراتيجيات سالفة الذكر فى البرنامج الحالى لتنمية التفكير الإيجابي لطلبة المرحلة الثانوية .

**مهارات التفكير الإيجابي**

**تقبل المسؤولية الشخصية :**

الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعزاز على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسئوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التى تنجح وتساعد الآخرين على النجاح ، وتحقق الفوز لها ولمن حولهم.

**الضبط الإنفعالى والتحكم فى العمليات العقلية :**

يشير حسن الفنجري (2006) إلى إمكانية زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال تغيير نمط الحياة ، والمفاهيم الخاطئة التى يتبناها الفرد وتدريبه على إدارة المشاعر والإنفعالات ( حسن الفنجري 2006 ص 93 – 100 ) .

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والبحوث إلى أنه يمكن زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال عدة أساليب منها تدريبهم على إدارة مشاعرهم (سهير سالم 2001 ص 69) .

و يتضح مما سبق أن الضبط الانفعالى من أهم مهارات التفكير الايجابي والقدرة على ضبط الفرد لانفعالاته والتحكم فيها وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية مما يؤدي إلى قوة التفكير الايجابي والشعور بالرضا والسعادة .

**التفاؤل والتوقعات الإيجابية**

التفاؤل هو الأمل بإمكانية تحقيق نتائج إيجابية برغم أية عقبات قد تعترض طريقنا ، وكل ما يتطلبه الأمر هو الشجاعة للتطلى بالتفاؤل فهو خيارنا الوحيد إذا أردنا النجاح وتجنب الطرق المسدودة بالاستسلام والسلبية (فيرافير 2005 ص 29) .

**الدراسات السابقة**

**أولا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقتها بمتغيرات الدراسة**

**دراسة: مارتن بيل ،(2000) Marten Yale**

**بعنوان "أثر التمتع بالصحة الجيدة ."** وهدفت الدراسة الى تعرف أثر التمتع بالصحة الجيدة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (10) من مساعدي الباحث مستخدما ( الحوار الذاتى- القصص-الجرائد-ومصادر أخرى) وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي نتج عن ذلك النجاح فى تحقيق الأهداف ، واتخاذ القرار ، والتعليم . أما الذين يستخدمون التفكير السلبى والحياة السلبية أدى بهم الى الفشل والانعزال مما عرضهم لكثير من الأمراض.

**دراسة: كاثى جورج باركز، (2001) Cathy Georg Parks**

وهدفت دراسة كاثى جورج باركز (2001) Cathy Georg Parks :: إلى تعرف أثر الظروف الإقتصادية والصحية السيئة على التفكير ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) تلميذا مستخدما الملاحظة ، اللقاءات ، وتم إعداد برنامج مقترح لتقوية المهارات التالية(العزيمة – التحدث الذاتى – اتخاذ القرارات ) ، وأسفرت النتائج عن وجود رفض للظروف الاقتصادية والصحية السيئة ، كما أظهر المشاركون فى البرنامج نجاحا فى العزيمة ، والاستقلال الذاتى ، واتخاذ القرارات والذى أدى بدوره إلى التفكير الإيجابي .

**دراسة : أحمد السيد إسماعيل، (2001)**

العدد التاسع عشر لسنة 2018

**بعنوان: "التفاوت والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى".**  
وهدفت الدراسة للتعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم، وكل من الشعور بالوحدة النفسية، وقلق الموت، ووجهه الضبط، والوضع الإجتماعي والإقتصادى، ومعرفة الفروق تبعاً لمتغير العمر والجنس، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم وكل من الشعور بالوحدة، وقلق الموت، ووجهه الضبط عن وجود فروق دالة احصائياً وفقاً لمتغير الجنس.

**ثانياً: دراسات تناولت قلق المستقبل وعلاقته بمتغيرات الدراسة**

**دراسة: محمود مندوه، (2006)**

**بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته ببعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة." وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل وبعض مظاهر التوافق الدراسي لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى معرفة الفرق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية في قلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، وكشفت نتائج الدراسة عن الأتى:**

1 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس (ذكور وإناث) في قلق المستقبل لصالح الذكور.

2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية.

3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية من الفرقة الأولى إلى الفرقة الرابعة في قلق المستقبل لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

4 - وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بأعباء المختلفة ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأعباء المختلفة.

**دراسة: شاكر المحاميد، محمد السفاسفه، (2007)**

**بعنوان: "قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات." وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلاب الجامعة الأردنية الرسمية، وأثر كل من متغيري الجنس والكلية والتفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني، وتكونت عينة الدراسة من (408) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة منهم (198) ذكرا و(210) أنثى، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وأن هناك فروقا دالة إحصائياً بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائياً تعزى إلى متغير الجنس، وفيما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية والجنس أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا دالة إحصائياً تعزى إلى التفاعل ولصالح الذكور في الكليات العلمية**

**دراسة: فضيلة عرفات، (2007)**

**بعنوان: "قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي." وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية بشكل عام، والتعرف على العلاقة بين متغير قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية ومتغيري الجنس (طلاب وطالبات) والتخصص الدراسي (علمي وإنساني)، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (578) طالبا وطالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بشكل عام عال، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير الجنس لصالح الإناث، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغير قلق المستقبل ومتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.**

**ثالثاً: دراسات تناولت نوعية الحياة وعلاقتها بمتغيرات الدراسة**

## دراسة : كابرا، جين (2005) Caprara, Gian

**بعنوان: البحث عن سعادة المراهقين :** "معتقدات كفاءة الذات كمحددات التفكير الإيجابي والسعادة". وهدفت الدراسة إلى تحديد الخصائص الشخصية والمسارات النمائية المؤدية إلى التكيف الناجح من مرحلة الطفولى إلى مرحلة الرشد، وتكونت عينة الدراسة من (683) من المراهقين الإيطاليين، وقامت الدراسة ببحث التأثير المتلازم والطولى لمعتقدات كفاءة الذات على التفكير الإيجابي والسعادة فى مرحلة المراهقة ، حيث تم تفعيل الإيجابي كبعد كامن يشكل الاساس للرضا عن الحياة، وتقدير الذات ، والتفاؤل، وتم تفعيل السعادة على أنها الفرق بين الوجدانات الإيجابية والوجدانات السلبية ، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية : إن تأثير معتقدات فعالية الذات الإجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والسعادة هو تأثير تلازمى وطولى ، بالإضافة إلى أن معتقدات فعالية الذات لإدارة العواطف الإيجابية والسلبية فى مفهوم ذات على ، وتجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة ، ويمارس المزيد من العواطف الإيجابية .

## دراسة : جافالا (2005) Gavala

**بعنوان: " جودة الحياة لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالارتياح فى البيئة الجامعية والدافعية الأكاديمية ."** وهدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم وعد الارتياح فى البيئة الجامعية والاستمتاع والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة ، وأجريت على عينة قوامها (122) طالبا جامعيًا ، وبينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ، ومشاعر عدم الراحة فى البيئة الجامعية ، وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية ، كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة ، وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية ، كما أشارت النتائج إلى انخفاض جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

## دراسة : شالوت وأخرون ، (2005) Schalock et al

**بعنوان : " دراسة عن مؤشرات نوعية الحياة "** وهدفت الدراسة إلى تحديد الخصائص الثقافية والعامية لتكوين مفهوم نوعية الحياة ، وكذلك تحديد تقديرات الأهمية ، والاستخدام الذاتى لمؤشرات نوعية الحياة ( الرفاهية العاطفية – العلاقات الاجتماعية ، الرفاهية المادية ، النمو والتطور الشخصى ، الصحة ، الاحتواء الاجتماعى ، حرية الإرادة ) وتكونت العينة من ( 787 ) فرداً من ذوي الإعاقة العقلية فى مناطق جغرافية مختلفة ومن دول مختلفة (أمريكا اللاتينية ، أسبانيا، الصين، كندا والولايات المتحدة الأمريكية). وتوصلت الدراسة لعدة نتائج من أهمها : وجود فروق فى أهمية مفهوم نوعية الحياة وفقاً لبيئة المجموعات الجغرافية ، كما أشارت الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين مؤشرات نوعية الحياة لدى عينة الدراسة والخدمات المساعدة التى تقدم لهم ، ووجود ارتباط دال قوي بين مؤشر الرفاهية العاطفية والاحتواء الاجتماعى لعينة الدراسة .

## رابعاً : دراسات تناولت فاعلية البرامج الإرشادية مع متغيرات الدراسة

## دراسة : ديف الطراونة ، (2005)

**بعنوان: " أثر برنامج إرشاد جمعى عقلانى – انفعالى معرفى فى تحسين مستوى دافعية الانجاز وفعالية الذات المدركة المعدل التراكمى لدى طلبة جامعة مؤتة ذوى التحصيل المتدنى: "** وهدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية برنامج إرشاد نفسى جمعى عقلانى – انهعالى معرفى فى تحسين فعالية الذات المدركة ودافعية الإنجاز والمعدل التراكمى لدى طلبة جامعة ذوى التحصيل التندى، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادى فى تحسين فعالية الذات المدركة لدى طلبة الجامعة ، وكذلك أثبت البرنامج فاعليته فى تحسين الدافع للإنجاز والمعدل التراكمى لطلاب الجامعة.

**بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادى عقلانى انفعالى فى تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة." وهدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج لإرشاد العقلانى الانفعالى السلوكى فى تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على ( السعادة، حب الحياة، والتفاؤل)، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالبا وطالبة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج فى تنمية أساليب المواجهة ، وخفض الإحساس بالضغوط ، وما على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.**

**بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فاعلية الذات لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر." وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فاعلية الذات لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر ، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالبا من الدارسين بجامعة الأزهر ، وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة ، واستمرار الأثر الإيجابى للبرنامج على المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة.**

### التعقيب على الدراسات السابقة

قد اتفقت تلك البحوث والدراسات من حيث الهدف ، فجميع هذه البحوث والدراسات هدفت لإعداد برامج إرشادية للطلبة، سواء كانت هذه البحوث والدراسات تقتصر على تنمية التفكير الإيجابى وأثر ذلك على خفض قلق المستقبل ، واتفقت النتائج جميعا على فاعلية البرامج المقدمة فى تنمية التفكير الإيجابى فى ضوء تحسين جودة الحياة ، وخفض قلق المستقبل للطلبة. هذا وقد استفاد الباحث من البحوث والدراسات السابقة فيما يلى :

1 - تأكيد نتائج تلك البحوث والدراسات على فاعلية الأنشطة الجماعية المتنوعة وتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابى وتأثير ذلك على قلق المستقبل ، وهذا شجع الباحث على تقديم برنامج لتنمية التفكير الإيجابى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، كذلك الاتجاه لاستخدام أسلوب إرشادى معرفى سلوكى فى البرنامج .

2 - وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابى وقلق المستقبل، كما أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل فى ضوء التفكير الإيجابى، وبناء عليه يمكن القول بأن التفكير الإيجابى يعتبر من العوامل المهمة التى تؤثر بطريقة فعالة فى مواجهة الطالب الثانوى لقلق المستقبل، بمعنى أن طلاب المرحلة الثانوية الذين يمتلكون تفكير إيجابى تكون قدرتهم على مواجهة القلق وتحديات المستقبل أكبر ممن لا يمتلكون التفكير الإيجابى ويتركون أفكارهم ومعتقداتهم تحت رحمة أهوائهم الشخصية وضغوط الحياة المدرسية.

3 - هناك عوامل تسهم فى تشكيل جودة الحياة لدى طالب المرحلة الثانوية تتعلق بالعلاقات الأسرية والاجتماعية والأمن النفسى والاجتماعى، ولذلك يقع على عاتق الأسرة مسئولية كبيرة ، فلا بد من توفير الدعم الانفعالى للعلاقات بين أفراد الأسرة، حيث يولد لدى الطالب الثانوى إحساس بالرفاهية والسعادة ، وقد يعمل على تحسين نوعية حياة الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية .

4 - إن استخدام أساليب استراتيجيات إرشادية متنوعة قد تساعد فى تنمية كثير من الجوانب الإيجابية لدى الطلاب بحيث يؤثر التحسن فى جانب إلى تحسن فى جوانب أخرى ، وبناء عليه يعمل على تحسين أدائه.

العدد التاسع عشر لسنة 2018

5 – هناك عوامل تسهم فى تشكيل جودة الحياة منها العلاقات الأسرية والإجتماعية وممارسة الأنشطة المختلفة.

6 – فيما يتعلق بحجم العينة:

عينات صغيرة: تضمنت الدراسات والبحوث السابقة عينات قليلة العدد ومن أمثلتها دراسة صالح سعيد، (2005) ، ودراسة نايف الطراونة، (2005) .

فى حين أن معظم الدراسات استخدمت عينات كبيرة نسبيا ومن أمثلتها: دراسة جادى وآخرون(2010) Gaedi,et al., ، ودراسة كاظم العادلى، (2006)، ودراسة شاكر المحاميد، محمد السفاضة،(2007)، وأخيرا دراسة محمد القرشى،(2012).

وفى حين بلغ عدد أفراد العينة الخاصة بالبحث الحالى (30) طالبا وطالبة مقسمة على النحو التالى (15) مجموعة تجريبية و(15) مجموعة ضابطة ، وتتراوح عدد المجموعات فى الدراسات السابقة ما بين مجموعة واحدة إلى مجموعتين.

8 – من حيث النتائج:

اتضح من الدراسات التى تناولت التفكير الإيجابى لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بمتغيرات الدراسة (قلق المستقبل، جودة الحياة). أن هذه الدراسات قد توصلت للنتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة وقلق المستقبل كما فى دراسة غالب المشيخي،(2009)، ودراسة أيمن البسطى، (2015).

يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال قلق المستقبل كما فى دراسة أحمد الثنيان(2009).

طلاب المرحلة الثانوية لديهم مستوى عال من قلق المستقبل .

القلق من المستقبل حالة نفسية تكاد تنتاب جميع طلاب المرحلة الثانوية ، أى أن قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفع بشكل عام .

وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابى والقلق والضغوط النفسية والحياتية.

يمكن التنبؤ بجودة

الحياة من خلال التفكير الإيجابى.

وجود علاقة ارتباطية بين معتقدات التفكير الإيجابى وجودة الحياة .

أكدت بعض الدراسات أهمية تنمية التفكير الإيجابى وأبعادها المختلفة ( تقبل المسؤولية الشخصية، الضبط الإفعال والتحكم فى العمليات العقلية، السعادة ، التفاؤل والتوقعات الإيجابية) لدى جميع أفراد المجتمع وخصوصا الشباب.

أكدت النتائج فاعلية البرامج التى نفذت لخفض مستوى القلق ، مما يدل على إمكانية تطبيق برنامج مماثل على عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية

**فروض الدراسة**

اعتماداً على ماتوصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة والتعليق عليها من نتائج يتم صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتى :

الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس التفكير الإيجابى بمهاراته ( التوقعات الإيجابية والتفاؤل – التحكم فى الإنفعالات - تقبل المسؤولية الشخصية) لصالح البعدى .

ويتفرع من الفرض الأول الفروض التالية :

العدد التاسع عشر لسنة 2018

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل لصالح البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الثانى الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال لصالح البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الثالث تقبل المسئولية الشخصية لصالح البعدى.
4. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس قلق المستقبل لصالح البعدى.
5. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة لصالح البعدى.

### ثالثاً: خطة الدراسة وإجراءاتها

للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من فروضها يتبع الباحث الإجراءات التالية :  
الإطلاع على أدبيات تربوية ونفسية تناولت متغيرات الدراسة الحالية من خلال البحوث والدراسات السابقة وأيضاً الإطار النظرى من البحث الحالى بغرض الإفادة منها فى بناء برنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابى وأثره على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية .

التحقق من الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة والقيام بالتطبيق الاستطلاعى على مجموعة الدراسة الاستطلاعية.

تطبيق أدوات الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة كفر الشيخ لاختيار العينة ثم اختيار المجموعة الضابطة والتي لن تتلقى التدريب بالبرنامج المعد.

القيام بتطبيق البرنامج المعد على المجموعة التجريبية دون الضابطة.

يتم تطبيق الأدوات المستخدمة فى الدراسة وذلك بعد تطبيق البرنامج (القياس البعدى) على المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج وتفسيرها والتحقق من قبول أو رفض فروض الدراسة .

تقديم بعض التوصيات والمقترحات التربوية فى ضوء ما تسفر عنه النتائج.

### 1- حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بمنهجها ، وبالعينة المستخدمة فيها ، وخصائصها ، وبأدواتها ، وبالحدود الزمانية والمكانية والبشرية ، وفروضها ، وبأساليب الإحصائية المستخدمة فى معالجة البيانات ؛ وذلك على النحو التالى:

#### الحدود المنهجية

المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي. حيث يمثل البرنامج المتغير المستقل، بينما يمثل التفكير الإيجابى وقلق المستقبل وجودة الحياة المتغيرات التابعة. وهذا المنهج قائم على تصميم المعالجات القبلىة- البعدية ، حيث يلاحظ بواسطة أداء المفحوصين قبل وبعد تطبيق متغير تجريبي ثم قياس مقدار التغيير الحادث فى الأداء ، واستخدم الباحث هذا التصميم ليعرف فاعلية البرنامج المقترح لتنمية مهارات التفكير الإيجابى وأثره على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية .

#### الحدود البشرية (العينة)

العدد التاسع عشر لسنة 2018  
العينة المستخدمة والتي تضم ( 30 ) طالب من الطلبة بالمرحلة الثانوية، مقسمة إلى (15) طلبة كمجموعة تجريبية و(15) طلبة كمجموعة ضابطة. مع مراعاة التجانس بين أفراد العينة من حيث السن والمستوى الاجتماعى و الاقتصادى وجودة الحياة .

### الحدود المكانية

اختيرت عينة الدراسة من مدرسة بيلا الثانوية بمحافظة كفر الشيخ . كما أن بيئة الارشاد على المهارات المستهدفة تقل بها المثبرات التى يمكن أن تشتت الطالب.

### 1- الأدوات

تتمثل الأدوات المستخدمة فى الدراسة الحالية:

- مقياس التفكير الإيجابى للطلبة بالمرحلة الثانوية (اعداد الباحث ) .
- مقياس قلق المستقبل للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث).
- استمارة المستوى الاجتماعى والاقتصادى (إعداد الباحث ) .
- مقياس جودة الحياة اعداد منظمة الصحة العالمية – تعريب بشرى اسماعيل 2007 .
- برنامج ارشادى معرفى سلوكى لتنمية مهارات التفكير الايجابى لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية(إعداد الباحث).

### 2- الأساليب الإحصائية المستخدمة والتي تشمل:

- استخدام الأسلوب الإحصائى اللابارامترى
- المتوسطات
- الإنحراف المعيارى
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معادلة سبيرمان- براون وجتمان.
- اختبار مان ويتنى. Mann- Whitney Test.
- اختبار ويلكسون Wilcoxon
- محددات الدراسة :

تحدد نتائج الدراسة بمدى صدق وثبات المقاييس المستخدمة فى الدراسة والمنهجية المستخدمة فى الدراسة ، ومدى دقة تنفيذ جلسات البرنامج ، وبموضوعية القائمين على مساعدة الباحث فى إجراءات الدراسة .

### الهدف العام للبرنامج :

تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابى ومعرفة أثر ذلك على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية.

### 1- فلسفة البرنامج :

تعتمد فلسفة البرنامج المقترح على مبادئ علم النفس الإيجابى Positive thinking والتي تركز على الجوانب الإيجابية فى الشخصية والعمل على تنميتها .

### محتوى البرنامج

مجموعة من الجلسات الإرشادية تصل إلى (36) جلسة وذلك لتنمية التفكير الإيجابى ومعرفة أثر ذلك على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة لدى عينة من الطلبة بالمرحلة الثانوية .



وجود العديد من الأساليب منها ( المحاضرة – العصف الذهني – المناقشة – ورش العمل – القراءات – المسابقات ).

#### أساليب تقويم البرنامج

توجد أساليب تقويم منها ( التقويم المبدئي – والبنائي – والنهائي).

#### نتائج الدراسة:

#### عرض الفرض الأول ونتائجه:

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل لصالح البعدى، وبعد التعرض للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، وإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الرتب للدرجات فى بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين لديهم تدنى فى التوقعات الإيجابية والتفاؤل وذلك عند (0.01) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية، وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدى، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير مما يعنى تحسين فى التوقعات الإيجابية والتفاؤل لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض.

#### عرض الفرض الثانى ونتائجه:

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الثانى الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال لصالح البعدى، و بعد التعرض للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، وإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-U Test كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الرتب للدرجات فى بعد الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك عند (0.01) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية، وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدى، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير مما يعنى تحسين فى الضبط الإنفعالى والتحكم فى الإنفعال لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض.

#### عرض الفرض الثالث ونتائجه:

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على البعد الثالث تقبل المسئولية الشخصية لصالح البعدى، و بعد التعرض للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، وإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-U Test كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الرتب للدرجات فى بعد تقبل المسئولية الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك عند (0.01) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية، وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدى، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير مما يعنى تحسين فى تقبل المسئولية الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض.

#### عرض الفرض الرابع ونتائجه:

## العدد التاسع عشر لسنة 2018

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس قلق المستقبل لصالح البعدى، و بعد التعرض للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، وإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-U Test كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الرتب للدرجات فى مقياس قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك عند (0.01) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية، وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدى، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير مما يعنى انخفاض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض.

## عرض الفرض الخامس ونتائجه

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة لصالح البعدى، و بعد التعرض للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى، وإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى Mann-U Test كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الرتب للدرجات فى مقياس جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك عند (0.01) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية، وأن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدى، وهذا يعنى أن حجم التأثير كبير مما يعنى انخفاض تحسن فى جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض.

## تفسير النتائج:

حاولت هذه الدراسة معرفة تأثير البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى من قبل الباحث على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابى وأثر ذلك على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد أكدت أغلب النتائج على فاعلية هذا البرنامج فى تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابى .

**وبخصوص الفرض الأول :** فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلى والبعدى لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. وأن هذا الفرق دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يوجد فرق حقيقى بين القياس القبلى والقياس البعدى للعينة التجريبية على بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل . وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر البرنامج كان واضحا، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة أحمد السيد إسماعيل (2001) لمعرفة أثر التفاؤل على الشعور بالوحدة النفسية .

**وبخصوص الفرض الثانى :** فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلى والبعدى لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. وأن هذا الفرق دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يوجد فرق حقيقى بين القياس القبلى والقياس البعدى للعينة التجريبية على بعد الضبط الإنفعالى والتحكم العقلى فى الإنفعال . وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر البرنامج كان واضحا، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة خالد حسن الضعيف (2002) لمعرفة أثر الإيجابية ببعض المتغيرات الشخصية. **وبخصوص الفرض الثالث :** فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلى والبعدى لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. وأن هذا الفرق دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يوجد فرق حقيقى بين القياس القبلى والقياس البعدى للعينة التجريبية على بعد تقبل المسئولية الشخصية . وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر البرنامج كان واضحا، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة محمود إبراهيم عيد (2001) لمعرفة أثر الخصائص الإيجابية للشخصية فى علاقاتها ببعض متغيرات النوع والتخصص . **وبخصوص الفرض الرابع :** فقد

## العدد التاسع عشر لسنة 2018

أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلى والبعدى لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. وأن هذا الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يوجد فرق حقيقى بين القياس القبلى والقياس البعدى للعينة التجريبية على بعد قلق المستقبل . وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر البرنامج كان واضحاً، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة غالب المشيحي (2009) لمعرفة أثر قلق المستقبل فى فاعلية الذات ومستوى الطموح. وبخصوص الفرض الخامس : فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلى والبعدى لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. وأن هذا الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يوجد فرق حقيقى بين القياس القبلى والقياس البعدى للعينة التجريبية على مقياس جودة الحياة . وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر البرنامج كان واضحاً، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة عبد الحميد حسن وآخرون (2006) لمعرفة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها .

## التوصيات:

- 1 - يوصى الباحث بعد هذه النتائج بإعادة تطبيق البرنامج على عينات اخرى ومن مستويات تعليمية مختلفة لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى على اختلاف السن والمستوى التعليمى.
- 2 - كما يوصى الباحث بتطبيق هذا البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى ومعرفة أثره على أفراد المجتمع أو مؤسسات غير تربوية.
- 3 - التأكد أكثر من صدق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى على عينات اخرى كبيرة ولو بالإختبار القصدى.
- 4 - أن أهمية إعادة تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى تكمن فى معرفة نقاط القوة والضعف فيه.

## المراجع

### أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم أبو الهدى (2012): قلق المستقبل وعلاقتة بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المصريين المقيمين بالخارج وأقاربهم البحرينيين ، مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى ، العدد الثالث وثلاثون ، 144- 180.
- أبو بكر مرسى(2002) : ازمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة.
- أحمد السيد إسماعيل(2011):التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى . المجلة التربوية -مجلد 15 ، عدد60
- ادوارد ديونو ( 2001 ) : **تعليم التفكير** ،دار الرضا – دمشق .
- أمانى سعيدة إبراهيم (2006) : فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابى لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (فى ضوء النموذج المعرفى )، مجلة كلية التربية بالإسماعلية ، جامعة قناة السويس، العدد الرابع.
- انتونى روبينز (2006) : نصائح من صديق ، دليل سريع وبسيط لتولى مسئولية حياتك ، مكتبة جرير الرياض .
- توفيق زايد محمد الرقيب(2009) : درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية
- جوديث برايلز (2006) : لا تطعن نفسك فى ظهرك ، شركة الحوار الثقافى ، بيروت.
- حسن عبد الفتاح الفجرى ( 2006 ) : السعادة بين علم النفس الايجابى والصحة النفسية ، بنها ، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر .
- سعيد صالح الرقيب(2008) ( أسس التفكير الإيجابى وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع فى ضوء السنة النبوية ، ورقة عمل فى المؤتمر الدولى عن تنمية المجتمع ، تحديات وأفاق الجامعة الإسلامية بماليزيا .
- سناء منير مسعود (2006) : بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية ،جامعة طنطا .
- سهير محمد سالم ( 2001 ) : السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، معهد الدراسات التربوية .
- عبير محمود عبد الخالق ( 2008 ) :إجادة فنون القبول من الآخرين وعلاقتهما بالتفكير الإيجابى لدى الأطفال – دراسة عامليه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات، جامعة عين شمس .

العدد التاسع عشر لسنة 2018

- علا عبدالرحمن علي محمد (2013): فاعلية برنامج تدريبي لاكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره علي جودة الحياه لديهن. مجلة العلوم التربوية- معهد الدراسات والبحوث التربوية –جامعة القاهرة- المجلد الحادي والعشرون- العدد الرابع.
- على تركى القریشى( 2012 ): التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية،مجلد 15 ، عدد 2، ص 249 – 292 .
- فضيلة عرفات(2007): قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها بالجنس والتخصص الدراسي ، مجلة البحوث التربوية النفسية.العدد 48 .
- فيرا بيفر ( 2005 ) : **المزيد من التفكير الإيجابي** ، مكتبة جرير ، الرياض .
- فيرا بيفر (2003) : **التفكير الإيجابي** ، مكتبة جرير ، الرياض .
- محمد الطيب (2001). تيارات جديدة في العلاج النفسي . القاهرة : مطبعة الجهاد
- محمد حسن غانم(2006): **مقدمة في الإرشاد النفسي** ، الأسكندرية ، المكتبة المصرية.
- المعجم الوسيط ،مجمع اللغة العربية ط 3 ، القاهرة .
- نادية ابراهيم الدسوقي عبدالقادر (2014): " أساليب التفكير وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية المعرضين للخطر الأكاديمي: رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، جامعة الزقازيق.
- ناهد مسعود(2005): قلق المستقبل وعلاقته بسمتى التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، سوريا.
- وليم عبيد ، عزوز عفاة (2003) : **التفكير والمنهج المدرسي** ، مكتبة الفلاح ، الإمارات العربية المتحدة .
- يوسف محيلان سلطان العنزى(2008) : دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدئى فى دولة الكويت ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Cathy George Parks (2001); Empowerment and meaning of Health From an economically disadvantaged population, **PhD**, university of Virginia, USA.
- David ,S. (2006): Success Through A Positive Mental Attitude ? The Role of Positive Thinking in Door-to-Door Sales, *The Sociological Quarterly*, V (47), Issue 1, pp. 41-68.
- Edmeads, J ( 2004 ): The power of negative thinking related with some factors. *Journal Articles*, No. 00178748.
- Hamilton, Deanna Hladek (2005): **The power of positive thinking**; Do positive emotions broadenthe cognitive repertoire of preschoole.
- Hedgyes,D. (2007).The efficacy of selective serotonin reutake inhibitors in adytl social anxiety disorder: Ametaanalysis of double – blind , placebo – controlled trails *Journal of psychopharmacology* , 2 (1) , 102 – 112.
- Jung، Oh، Shin،50- Kim (2007): positive thinking and life satisfaction amongst Koreans،*Yonsei Medical Journal*،48 ،(3)،371-8ISSN 0513-5796.

العدد التاسع عشر لسنة 2018

- Rebecca, D. E (2003): What they think of us: The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback, DIA-, No. AAC9816837. rs. DIS.32825.
- Schalock ,R. L. (2004): The concept of quality of life : What we know and do not know , *Journal of Intellectual Disability Research*, Vol.48,No.3,pp.203- 216.
- Schalock, R., Angel, M., Jenaro, C., Wang, M., Wehmeyer, M., jiancheny, X. (2005). Cross study of quality of life indicators. *American Journal on Mental Retardation*, 110 (4), 298-311.
- Seligman (2002) : positive psychology, positive therapy . In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds). **The handbook of positive Psychology** (pp.3-9) New York : Oxford University press .
- Zaliski , 1996 : " Future anxiety : Concepts measurement , and preliminary research", *Journal of personal individual difference*, Vol 21 , N 2 , pp 165 – 174.
- Caprara, Gian Vittorio 1,3 (2005): Affective and Social Self -Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. **American Psychological Associaion**, 10(4): 275-286, December 2005.