

فاعلية برنامج تدريبي  
لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي  
لدى المعلمات برياض الأطفال  
وتأثيره على جودة الحياة لديهن

إعداد

د/ علا عبد الرحمن على محمد

مدرس بقسم دراسات الطفولة

معهد الدراسات والبحوث التربوية

جامعة القاهرة

فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي  
لدى الملمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن

---

## فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن

د/ علا عبد الرحمن علي محمد\*

### مقدمة:

التفكير عملية إنسانية مستمرة إذ هي مقتضى العقل البشري الذي يتصرف بتفكيره لا يردود أفعاله فقط، وهذا التفكير يحدد كثيرا من أمور الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد والمجتمعات، فما تم الوصول إليه اليوم إنما هو حصاد الأفكار بالأمس، وما يتم الوصول إليه غدا تحدده بذرة الأفكار اليوم، والفارق بين الإنسان الناجح وغير الناجح هو التفكير. ولا شك بأن تغيير الحياة، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك - يؤدي إلى تغيير العادات، وتغيير العادات يؤدي إلى تغيير الحياة وهي سلسلة متصلة من التغيير تبدأ بالتفكير. (توفيق زايد، ٢٠٠٩، ص ٢)

وللتفكير أنواع متعددة ومختلفة ظهرت على الساحة التربوية والنفسية، ولقد اعتدنا على إكسابها لأطفالنا وأولادنا وشبابنا، ومن أهم هذه الأنواع التفكير الاستدلالي، المنطقي، التركيبي، التحليلي، البنائي، الناقد، الابتكاري وغيرهم من أنواع التفكير.

إلا أن هذه الدراسة تحاول إلقاء الضوء على نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة، والتوافق النفسي، والرضا في الحياة ألا وهو التفكير الإيجابي Positive thinking The. وهو نوع من التفكير يجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، يجعله يحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل.

فالتفكير الإيجابي هو القوة الخفية، والثروة الحقيقية للحياة في القرن الواحد والعشرون، فهو الطريق إلى السعادة عن طريق قدرة الفرد على التنبؤ والتوقع بقدراته الإيجابية في أمور حياته كافة.

\* د/ علا عبد الرحمن علي محمد: مدرس بقسم دراسات الطفولة - معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة.

وبشير توفيق زايد (٢٠٠٩) بأن التفكير الإيجابي ليس مجرد مصطلح آخر يضاف إلى غيره من المصطلحات، ولا أسلوباً جديداً من أساليب التفكير العصري، ولكن هو الطريق إلى حياة ناجحة، ومعيار للذات التي لا ترضى بديلاً عن أعلى مستويات التقدم والنجاح، بل هو الاختيار الذي يميز الحقائق عن الأوهام، وهو برنامج عملي يمكن من توظيف الطاقات الكامنة لأجل تحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية القدرات والاتجاهات، وإثراء المواقف لتصبح أكثر فاعلية ونجاحاً.

وترى الباحثة أن مهارات التفكير السلبي أو الإيجابي يمكن تعلمها والتدريب عليها، ويمكن اكتساب نمط التفكير الإيجابي والتعود عليه ولقد أوضحت العديد من الدراسات أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره إيجابية أم سلبية، ويسعى إلى تحقيقها فإذا اختار التفكير بطريقة إيجابية فإنه اختار لنفسه النجاح والسعادة في كافة مجالات الحياة، ولكنه إذا اختار التفكير السلبي فإنه في طريقه للشقاء والتعاسة والمرض وهذا ما أكدته دراسة كل من جونج، أوه - شين (٢٠٠٧) jung,oh,shin,kim والتي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً هاماً في الحياة، كما أكد سليجمان Seligman (8, 2002) إن: تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للرضا والسعادة النفسية، وتخطى الفشل وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

كما توصلت دراسة ريببكا (Rebecca 2003)، وادميسدس (Edmeads 2004) أن هناك تأثيراً جوهرياً لنمط التفكير الإيجابي في زيادة التحصيل الدراسي، وتعلم المفاهيم المختلفة للتلاميذ.

وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي هو أساس الحياة السليمة المستقيمة في القرن الحالي، باعتباره المرادف للحياة الصحية جسمياً وعقلياً ونفسياً، فالفرد المفكر إيجابياً هو الفرد السوي في حياة مليئة بالضغوط والمشكلات اليومية التي تتزايد وتتفاقم مع التطور العلمي و التكنولوجي.

لذا وجب علينا كمربين الاهتمام بترسيخ مبادئ التفكير الإيجابي للمعلمات بصفة عامة، ولأن معلمات رياض الأطفال على وجه الخصوص لا يصلح لهن الدور النمطي المعتاد للمعلم من نقل المعلومات والأفكار للأطفال

فقط، بل إن معلمات الروضة هن حجر الأساس الذي يستقى منه الطفل كل ما هو جديد في عالم ملئ بالأحداث والتغيرات التكنولوجية والسريعة المتلاحقة، لذا وجب على المعلمات بمرحلة الروضة أن يتميزن بالقدرة على التفكير الإيجابي والابتعاد عن التفكير السلبي المدمر من أجل الوصول إلى جودة عالية للحياة، والشعور بالرضا والسعادة مما يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة، وينتقل لأطفالنا وأجيالنا صورة مشرقة للمستقبل مليئة بالتفكير الإيجابي، فعندما تتحدث المعلمة عن الأشياء التي تكرها عليها أن تحاول تغيير تفكيرها في الأشياء التي يجب أن تحدث لها وهذا في كافة أمور الحياة، بالإضافة إلى ذلك المعلمة التي تتخيل دائما صورا سلبية وحزينة لما سوف يحدث فعلية التركيز على ما تريد إنجازه والإيمان بالله، وليس التركيز على المخاوف والقلق مما يجعلها تفكر تفكيرًا إيجابيًا، وتحيا حياة أكثر صحة وسعادة مما يجعلها تصل لجودة الحياة. وهذا ما أكدته (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ٧٤) في قوله إن العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس والمواقف والظروف فعندما يفكر بطريقة إيجابية يجذب إليه المواقف الإيجابية، والعكس عندما يفكر بطريقة سلبية يجذب إليه المواقف السلبية.

فكيف نستطيع أن نتخيل معلم - معلمة - يبني أفكارا وأجيالا جديدة ويتميز بالتساؤم والاكتئاب، والنظرة المظلمة للمستقبل كيف يبني عقولا، يربي أجيالا.... فبدون التفكير الإيجابي للمعلمة - وبدون التفاؤل تجاه المستقبل واقتناعها بقدرتها على النجاح، والتميز في كافة مجالات الحياة، ولا سيما مجال التعليم، وتربية جيل جديد من الأطفال، فإنها لا تستطيع الاستمرار في مثل هذا العمل. فبالفكر الإيجابي للمعلمة تستطيع أن تخرج جيلا متفائلا من الأطفال، ومنتشيا مع تطورات عصره ومتوافقا مع تقلبات الحياة.

#### مشكلة الدراسة:

تتبع مشكلة الدراسة الحالية مما أكدته الدراسات حول أهمية التفكير الإيجابي في بناء شخصية الفرد، وإكسابه بعض السمات والصفات الخاصة ببناء الثقة بالنفس، واحترام الذات، وتقبل الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات، والإحساس بالسعادة والنجاح وهذا بدوره يؤدي لإحساس الفرد بالرضا عن الحياة بصفة عامة فلقد أكد جوديث، ونويمان، ٢٠٠٠، Judith Newman إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من

خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة إيجابية، ويتفق هذا مع ما أكدته دراسة أوين ديفيد (Owen David, Lightsey 1994) التي أشارت إلى ارتباط التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة، ودراسة ديفيد David 2006 التي أشارت إلى ارتباط التفكير الإيجابي بتحقيق النجاح، وقد أوضحت دراسة هاملتون، ديانا هيلدك، Hamilton, Deana Hladek, 2005 بأن المشاعر الإيجابية توسع المعرفة لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وتجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية، لذا فإن تدريب المعلمات على مهارات التفكير الإيجابي ينتقل لأطفالنا بالروضة.

كما أكدت دراسة Diaz, poblor 2006 -دياز- بابولر أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى بناء الثقة بالنفس واحترام الذات، وأضافت دراسة كل من بترسون وآخرون Peterson et al 2007 وكرامتسوفاي Khrantsovay 2008، وعبد الله المرید 2009 إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفكير الإيجابي بكل من السعادة والرضا عن الحياة بصفة عامة.

كما أشارت دراسة كل من: كندال Kendall, 2000، ودراسة مونرو Munro 2004 إلى وجود علاقة جوهرية بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التفاؤل لدى الأفراد. كما أكدت: (ناديا محمد 2005، 8) أن التفكير الإيجابي للشخص هو منطلق سعادته في حاضره ومستقبله، وبناء أتمه البناء الراشد، فالشخص المتفائل والسعيد في هذه الحياة هو سعيد بسبب تفكيره الإيجابي.

وتوصلت دراسات أخرى إلى أن: التفكير الإيجابي يجعل الإنسان ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية، ويحدث نوع من الرضا عن الحياة كما في دراسات كابرا Caprara الطولية 2004، 2006 والتي أظهرت لنا أيضا التأثير المتلازم لمعتقدات كفاءة الذات الاجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة.

وترى الباحثة أن اكتساب المعلمات بصفة عامة ومعلمات الروضة بصفة خاصة لمهارات التفكير الإيجابي يعد سلاحا ذو صلاحية فعالة وممتدة الأجل للتعامل مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل، ولتتمكن من معالجة المعلومات، واتخاذ القرارات الصائبة للمشكلات والمواقف الحياتية المستمرة التي تتعرض لها داخل وخارج الروضة، مما يساعدها للوصول إلى السعادة، والرضا عن النفس، وجودة الحياة.

كما ظهرت في الآونة الأخيرة دراسات كثيرة تناولت الجوانب الإيجابية بالولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول الأجنبية، وأصبحت الحاجة ملحة

في المجتمع العربي والمصري لدراسة الجوانب الإيجابية والخاصة بالتفكير الإيجابي في المجتمع العربي بصفة عامة، وبالرغم من قلة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - فقد عثرت الباحثة على دراسة حديثة أجريت لتعرف أبعاد التفكير الإيجابي في الشخصية المصرية لدى عينه من المجتمع المصري من الفئة العمرية من (١٧-٥٠) سنة وتوصلت الدراسة لعشرة أبعاد للتفكير الإيجابي في الشخصية المصرية.

فانطلقت الدراسة الحالية من حيث ما توصلت إليه الدراسة السابقة بتحديد أبعاد التفكير الإيجابي، وما زاد الباحثة من إحساس بالمشكلة أن المعلمات برياض الأطفال وفي ظل التغيرات السريعة المتلاحقة، والتكنولوجيا الهائلة بحاجة للبحث عن طرق جديدة للتفكير الإيجابي البناء، والابتعاد عن التفكير السلبي المحطم للحياة، والبحث عن أسباب السعادة الحقيقية من أجل جودة الحياة، وللمساعدة على إفرار جيل متميز من الأطفال لبناء مجتمع متوافق وسعيد، وعلى هذا فإن امتلاك الفرد لهذه المهارات يجعله يخطو أولى خطواته نحو السعادة، والصحة النفسية، وجودة الحياة والنجاح في كافة المجالات.

بالإضافة إلي عدم وجود دراسات عربية - في حدود علم الباحثة تناولت التفكير الإيجابي مع المعلمات برياض الأطفال، ونظرا لأهمية هذا المفهوم الجديد سعت الدراسة الحالية لتصميم برنامج لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات بالروضة لتعرف أثر البرنامج على جودة الحياة بصفة عامة.

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

(١) ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال (بأبعاده المختلفة)؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

(١ - ١) ما فاعلية البرنامج التدريبي لإكساب التوقعات الإيجابية والتفاؤل لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال؟

(١ - ٢) ما فاعلية البرنامج التدريبي لإكساب الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال؟

(١-٣) ما فاعلية البرنامج التدريبي لإكساب التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال؟

- (٤-١) ما فاعلية البرنامج التدريبي لإكساب تقبل المسؤولية الشخصية لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال؟
- (٥-١) ما فاعلية البرنامج التدريبي لإكساب تقبل الذات غير المشروط لدى المعلمات بمرحلة رياض الأطفال؟
- (٢) ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على جودة الحياة لدى المعلمات برياض الأطفال؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- إعداد برنامج لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لمعلمات الروضة يشمل الأبعاد التالية (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط).
- ٢- معرفة أثر البرنامج على جودة الحياة لدى المعلمات بالروضة.
- ٣- بناء مقياس جديد لقياس التفكير الإيجابي لمعلمات الروضة.

### أهمية الدراسة:

يتوقع أن تسهم الدراسة الحالية فيما يلي:

- (١) تعريف معلمات رياض الأطفال والقائمين على تربية الطفل بالنماذج والأساليب التي تسهم في تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي.
- (٢) توجيه نظر القائمين على تربية الطفل لأهمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال وأثره على شخصية الطفل المستقبلية.
- (٣) يعد هذا البحث استجابة لتوصيات البحوث والمؤتمرات، التي أكدت أهمية التفكير الإيجابي وارتباطه بالرضا والسعادة في كافة مجالات الحياة.
- (٤) إثراء مكتبات التربية العربية بمقياس لقياس التفكير الإيجابي.
- (٥) إثراء مكتبات التربية العربية ببرنامج لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات بالروضة.

### مصطلحات الدراسة:



### التفكير الإيجابي:

ويعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه:

الطريقة التي يفكر بها الفرد وتنعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ويظهر في الأبعاد التالية:

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
  - الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال.
  - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
  - تقبل المسؤولية الشخصية.
  - تقبل الذات غير المشروط.
- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:** تعنى زيادة مستوى التفاؤل، وما يتوقعه الفرد من نتائج إيجابية في حياته الشخصية، والاجتماعية (الحياتية) والمهنية.
- **الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعالات:** تعنى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتوجيهها بعقلانية في اتجاهات سليمة.
  - **التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين:** مجموعة من الاتجاهات والأفكار والسلوك التي تتحدد معا لتدل على تقبل الفرد للآخرين، والتعايش مع أنواع مختلفة من البشر بالرغم من اختلافهم.
  - **تقبل المسؤولية الشخصية:** قدرة الفرد على تقبل الدور بإيجابية، وتحمل المسؤولية بسعادة ورضا.
  - **تقبل الذات غير المشروط:** تعنى التفكير القائم على الاعتزاز بالنفس والتسامح معها عند الخطأ.
- ويحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمات في مقياس التفكير الإيجابي الذي يستخدم في الدراسة الحالية.
- **جودة الحياة:**

### تعريف منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة:

لقد وضعت منظمة الصحة العالمية world Health organization تعريفاً لمفهوم جودة الحياة على أنه: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستويات اهتمامه. وسوف تتبنى الباحثة هذا التعريف للدراسة الحالية.

**وتعرف جودة الحياة إجرائيا في هذه الدراسة:** بمجموع الدرجات الكلية التي تحصل عليها المعلمات على أبعاد مقياس جودة الحياة والذي يتضمن الأبعاد التالية: (جودة الصحة الجسمية، جودة الصحة النفسية، جودة العلاقات الاجتماعية، جودة البيئة).

### **منهج الدراسة:**

اعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة وابتاع القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة. تم إجراء الدراسة الحالية على مجموعة تجريبية قبلي وبعدي لضبط المتغيرات ولتجانس جميع أفراد المجموعة وتكافؤها من الناحية الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، ولم ترغب الباحثة بأخذ المجموعة الضابطة من إدارات تعليمية أخرى لوجود اختلافات عديدة بين العينة التجريبية الحالية والمجموعات الضابطة بإدارات أخرى من حيث التدريبات والبرامج والدورات التدريبية المعدة للمعلمات وحتى يكون التأثير للبرنامج المقدم في الدراسة الحالية.

بالإضافة إلى ما سبق: الرغبة الشديدة والملحة من جميع المعلمات بالروضة للدراسة الحالية بالاشتراك في البرنامج التدريبي لحدثة موضوع الدراسة ولأهميته في الحياة بصفة عامة، وكان شرط أساسي من قبل مديرة الروضة لإجراء البرنامج التدريبي أن يتم التدريب لجميع المعلمات.

**العينة:** تقتصر الدراسة الحالية على عينه قوامها (٣٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال - محافظة القاهرة.

### **أدوات الدراسة:**

اعتمد البحث الحالي على الأدوات التالية:

- ١- مقياس التفكير الإيجابي للمعلمات. (إعداد الباحثة).
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد منظمة الصحة العالمية).
- ٣- برنامج للتفكير الإيجابي للمعلمات (إعداد الباحثة).

### **إجراءات الدراسة:**

- ١- التحديد الدقيق لمشكلة الدراسة وأهميتها.
- ٢- إعداد المنطلقات النظرية والدراسات السابقة.
- ٣- إعداد أدوات الدراسة في ضوء الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وتتضمن التالي:

- مقياس التفكير الإيجابي للمعلمات إعداد الباحثة.
  - برنامج التفكير الإيجابي إعداد الباحثة.
  - مقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة العالمية.
- ٤- التأكد من صدق وثبات الأدوات.
  - ٥- إعداد الإطار العام للبرنامج المقترح للتفكير الإيجابي.
  - ٦- تطبيق بعض جلسات البرنامج استطلاعياً للتأكد من ملائمة الأنشطة لمعلمات رياض الأطفال.
  - ٧- اختيار عينه الدراسة من المعلمات.
  - ٨- تطبيق الأدوات قبلها وبعدياً على نفس المجموعة الواحدة.
  - ٩- المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها.
  - ١٠- التوصيات والمقترحات.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

#### الإطار النظري:

#### أولاً- المحور الأول: التفكير الإيجابي:

#### التفكير الإيجابي النشأة والمفهوم:

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 في جامعة هارفارد جيمس جويس وهو الأب الشرعي لعلم النفس الحديث. (توفيق زايد الرقاب، ٢٠٠٩)

ويشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، وإقناعه بقدرته على النجاح، حيث يرى سيلجمان أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير أما التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي، كما تشير دراسة باندورا إلى هذا المفهوم باعتباره نمط من أنماط

التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره في وجهة سلبية. (أماني سعيدة، ٢٠٠٦، ١٠٨).

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 في إمكانية استمراره في الأداء في اتجاه النجاح.

- ويعتمد التفكير الإيجابي على النظرية البنائية **constructivism theory**، والتي تعتبر أن الأفكار قد تكون مفككة وغير مترابطة، ولكي يتحول التفكير إلى المنظومية والإيجابية لابد وأن يتم ذلك من خلال:
- بناء منظومات وأنساق فكرية واضحة تترابط فيها الأفكار بشكل منطقي.
  - المنظومة هي عبارة عن نشاط بنائي لابد وأن يخبره الفرد المتعلم على وعى
  - إعطاء المنظومات معنى ووظيفة لتساعد الفرد على حل المشكلات.
  - استخدامها في مجموعات تعاونية واقتراح استخدام روابط وكلمات مفتاحية لاستحضارها.
  - نوع المعلومات التي يستحضرها الفرد في أي موقف تؤثر على توجيهه وفهمه لهذا الموقف. (وليم عبيد، عزوز عفانه ٢٠٠٣، ص ١٢٣).

### تعريفات التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي مصطلح مركب من كلمتين: التفكير، الإيجابي  
**أولاً- التفكير من حيث اللغة:** فكر في الأمر، يفكر، فكريا: اعمل عقله فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول، وفكر مبالغ في فكر، والتفكير أعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها.  
(المعجم الوسيط، ٢-٧٠٥).

**ثانياً- التفكير في الاصطلاح:** لقد تعددت تعريفات التفكير، ولا يوجد تعريف واحد مرض للتفكير، لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير، أو عند مستوى آخر، وتعريف التفكير هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما. (ادوارد ديبونو، ٢٠٠١، ص ٤١).

**والإيجابي نسبة إلى الإيجابية:** وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعنى التركيز

على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، إنه يعنى أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيرا في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة. (سعيد الرقيب، ٢٠٠٨، ص ٥)

وتعرف أماني سعيدة التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه. (أماني سعيدة، ٢٠٠٦، ص ١١٤)

ويشير سيشل وكارلس Scheier, Charles إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات التوجه السلبي، ويرى أن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطى المواقف العادية والصعبة مما يؤدي إلى الفشل (يوسف محيلان، ٢٠٠٨، ص ٢١).

وتعرفه فيرا بيفر (Peiffer, 2003) بأنه توظيف أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية أو النظر إلى الجوانب الإيجابية في الحوادث والأفكار، وعليه فالإنسان الإيجابي هو الإنسان السعيد المستفيد من ماضيه، المتحمس في حاضره، والمتفائل في مستقبله.

ويعرفه محمد الطيطي (٢٠٠٣، ٤٣٢) بأنه: نتاج منطقي لجهد نشط، وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي في التفكير، فيتأثر نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي العملي يتم إنتاج الأفكار في مظاهر السلوك تبدو للآخرين كما لو كانت شيئا غريبا يصعب على الإنسان العادي أن يستوعبها وفق المقاييس العادية لديه من البداية. (محمد احمد الطيطي، ٢٠٠٣، ٤٣٢)

وتعرفه هنادى زحلوط (٢٠٠٩): بأنه هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة، والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة.

وتعرفه عبير محمود ٢٠٠٨ بأنه هو قدرة الطفل على التحكم في الأفكار التي 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 الطفل بهدوء وتركيز ولا يتسرع في اتخاذ قراراته وأفعاله وأن يتوقع الأفضل دائماً في النتائج، ويكون لديه ثقة بذاته، وإيمان بالله وأن تحمل أفكاره الشجاعة والحماس والتصميم على مواجهة أي موقف أو صعاب تواجهه ولكن ما يتفق مع مبادئه وأخلاقه. (عبير محمود، ٢٠٠٨، ص ص ٦٦-٦٧).

ويشير محمد خير الله (٢٠٠٨، ٥٠٨): إلى أن التفكير الإيجابي هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوهج أكثر، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح.

ويقدم لنا سكوت دبليو فنترلا ٢٠٠٣ تعريفاً أشمل وأعم فهو يرى أن التفكير الإيجابي يتضمن قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل وعبر أفكار إيجابية، وأنه تركيبه من خصال عشر هي:

التفاؤل، الحماس، الإيمان، التكامل، الشجاعة، الثقة، التصميم، الصبر، الهدوء، التركيز (سكوت دبليو فنترلا، ٢٠٠٣، ٤٩).

يتضح مما سبق أن التفكير الإيجابي هو الطريق إلى السعادة، هو القوة الخفية التي تدفع الذات وتحفزها نحو الوصول إلى أفضل الطرق للتفتيش على الجزء المشرق داخل النفس البشرية، وجعله بداية الطريق لحل ما يعترض الفرد من مواقف وأحداث مؤلمة للوصول إلى بر الأمان، والوقوف على مستويات النجاح والتقدم والسعادة.

كما يتضح أيضاً أن للتفكير الإيجابي أبعاد يمكن تعلمها وترسيخها في العقول واعتبارها عادات عقلية تساعد الفرد للوصول إلى حل المشكلات التي تقابله ليصل للإحساس الغامر بالسعادة وهو ما يجعله راض عن نفسه ويشعر بجودة الحياة.

بالإضافة إلى أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد أكثر تفاؤلاً وحماساً، وراضياً عن نفسه وعن الآخرين، ومنتوقاً نجاحاً دائماً، ومقتنعاً بقدراته ومهاراته وقادراً على تعرف نقاط القوة والضعف لديه مما يساعده على تغيير سلوكه وأفكاره من خلال تغذية العقل الباطن بما يجب أن يفعل فينعكس تفكيره في العقل الباطن على السلوكيات الإيجابية الظاهرة.

### خصائص المفكرين إيجابياً:

يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم فهم يبحثون عن الأفكار قبل أن يحصلوا على الأحداث. وتوصل نورمان بيل Norman peale بعد تمحيص وتحليل وتقصى للمعلومات إلى تشخيص للمفكر الإيجابي بأنه الشخص صاحب الإسهامات الإيجابية المتنوعة وهذه الإسهامات هي مجموعة مؤلفة من الخصال الفطرية الإيجابية وهي تولد مع المرء (جسديا، وفكريا، وعاطفيا، وروحيا) وتسهم في تحديد مستوى نجاحه ويستطيع المرء من خلال هذه الخصال أن يتخيل النجاح العظيم الذي يمكن أن يحققه إذا استطاع التحلي بالمستويات العليا لهذه الخصال لدى تطبيقها على مستوى العمل.

وهذه الخصال الفطرية تتغير بدرجات متفاوتة، وهذا لا يعنى زوالها بل كمونها حتى يتم استدعاؤها أثناء الحاجة، إذ تكمن الخطوة الأولى في إعادة اكتشاف وتنشيط هذه الخصال في إدراك المسافة التي تفصل القائد عنها وبعبارة أخرى ما مدى التفاؤل أو الصبر أو الثقة.

والتعامل مع هذه الخصال يجب أن يستند إلى الموقف أو الظرف المحيط اعتمادا على: معرفة الإنسان لذاته، معرفة الإنسان للآخرين المشتركين في هذا الموقف أو الظرف المحيط، معرفة الإنسان للظرف ذاته، ومن أهم الخصال الإيجابية التي يتمتع بها القائد الإيجابي ما يلي: الإيمان، التكامل، التركيز، التفاؤل، الحماس، الثقة، الشجاعة، التصميم، الصبر، الهدوء إن هذه الخصال العشر موجودة لدى كل فرد والكل قادر على تنشيط الخصال القوية وعلى استعمالها في مواجهة المواقف الصعبة وتحقيق النتائج الإيجابية، وأن تفعيل هذه الخصال يساعد في تحقيق أهداف وغايات غير عادية.

ويتفق كل من كونيل ٢٠٠٤ Connel، وكريمان بدير ٢٠٠٦ أن من صفات الشخص الإيجابية بأنه يتميز بالصفات التالية: (عشق العمل، الصدق، حساب النفس، المثابرة، تواصل التفكير، التحليل، العمل بروح الفريق، البساطة، التبسيط، القدرة على الربط، الرؤية، الشمولية، الاعتراف بالخطأ، القدرة على تحديد الجزئيات، القدرة على تحليل وحل المشكلات، الممارسة، الشجاعة، وقوة الاقتناع، الصبر والاحتمال، تسليم الراية للخلف، الإصرار، الإحساس بقيمة الوقت، الدقة التخطيط، التركيز، قبول الاختلاف، السلوك

الطيب مع الآخرين، احترام النظام، وتوقع رد الفعل، الترتيب، الموضوعية، البعد عن النمطية، التعلم المستمر، احترام الأخلاق والقيم، التفاؤل، الثقة بالنفس. (كريماني بدير، ٢٠٠٦، ص ١٧-٢٥). (Connel,2004,1)

وبضيف فيرا بيفر ٢٠٠٣، ١٤ بأن المفكر الإيجابي ينظر للجانب المضيء بدلا من الجانب المظلم، ويختار السعادة بدلا من الحزن، ويكون شعوره الداخلي طيبا.

من العرض السابق يمكن أن نتصور أن التفكير الإيجابي يتضمن قدرات فطرية تجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق في حياته عن طريق التعامل بكل ما هو متاح من أدوات ووسائل وطرق لحلول المشكلات التي تواجهه مستخدما قدراته العقلية التي وهبها الله له مع إيمان بالله، وثقته بنفسه وبقدراته، وثقته بالآخرين، والتفاؤل والإحساس بالأمل متمثلا في الهدوء في التفكير والصبر والتروي عند الوصول للنتائج مع الحماس والتصميم على الخروج من المشاكل بإيجابية وسرعة بديهية، ومع كل ما سبق فإنه يتحلى بسمات وأخلاق إسلامية تتسم مع قيم المجتمع.

### استراتيجيات التفكير الإيجابي:

بالرغم من أن التفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفي لابد وأن يقتصر مجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تيسر وتساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي، وهذا يتفق مع انتوني روبنز، ٢٠٠٦، ١٠ الذي أكد أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. وفيما يلي موجز لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي:

### إستراتيجية التحدث الذاتي:

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموما، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر



الداخلي لأنه يحدث ذاتيا وربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازما للإنسان، ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية. (سعيد الرقيب، ٢٠٠٨، ٢٢)

وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضا بأنه تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناها تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة. (كريمان بدير، ٢٠٠٦، ص ٣٧)

وبضيف روبرت انتوني ٢٠٠٥ بأنه عندما تتولى الحكم على نفسك وتحكم عليها بأنها سيئة، وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطك فيه الآخرين، تشعر بالاستياء، لكن هذه النوعية من الأحكام تزيد من تدنى تقديرك لذاتك - إنها لا تقيد بأي حال من الأحوال، إنها تدمر فقط. (روبرت انتوني، ٢٠٠٥، ص ٢٢)

وقد دلت الدراسات أن (٨٠%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانا سعيدا ناجحا يحقق أحلامه، أو تعيسا وحيدا يائسا من الحياة. (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٤، ص ٢٨).

أما الحديث السلبي للذات فإنه يقود إلى الفشل، ويبدد احترام الذات، والثقة بالنفس، فيستنزف الطاقة الجسدية والذهنية. (جوديث برايلز، ٢٠٠٦، ١٢)

وترى الباحثة أن تدريب معلمات الروضة على مهارات التفكير الإيجابي سينتقل إلى أطفالهم مما يؤثر على حياتهم المستقبلية.

#### إستراتيجية حل المشكلات:

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الإيجابي والسلبي فنجد الشخص السلبي يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها

فيزداد شعوره السلبي ويتصرف سلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها. (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ٢٦٤).

وتؤكد (فيرا بيفر، ٢٠٠٣، ٥٧) إن التفكير السلبي يجعل الفرد يقضى وقته يفكر في المشكلة، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

#### إستراتيجية المثل الأعلى:

"لكم في رسول الله أسوة حسنة" تتعلق هذه الإستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف (كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا)

#### إستراتيجية الشخص الآخر:

تساعدنا هذه الإستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

#### إستراتيجية إعادة التعريف:

إن الشخص الذي يفكر في نفسه إنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

### إستراتيجية البدائل:

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة. الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة، وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة. (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ص ص ٨٨-٩٨).

يتضح مما سبق تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابية فمنها ما هو داخل الفرد، وهو الحديث الذاتي للفرد وهو أكثر تأثيراً في شخصية الفرد الإيجابية أو السلبية لقوته الداخلية، ومنها ما يكون نتيجة تقليد قدوة مثلي أمام الإنسان، ومنها ما يكتسب عن طريق شخص آخر ورؤية الأمور من منظوره، أو اختيار من بدائل متعددة، وعلى الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقاً مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير الإيجابي، وقامت الباحثة باستخدام الاستراتيجيات سالفة الذكر في البرنامج الحالي لتنمية التفكير الإيجابي لمعلمات الروضة.

**أنواع التفكير الإيجابي:** للتفكير الإيجابي عدة أنواع نذكرها باختصار كما يلي:

#### • التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكره تساعد الشخص والآخرين.

#### • التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين:

هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابياً لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز. فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبياً على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون

بالإحباط، ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

#### • التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة، كما يفعل الناس من سلوكيات في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية.

#### • التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوي أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

#### • التفكير الإيجابي في المعاناة:

هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة، وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيًا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيًا، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات، وأحاسيسه سلبية، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته. (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧، ص ص ٢٣٢-٢٤٠).

#### أبعاد التفكير الإيجابي:

تعددت أبعاد التفكير الإيجابي ومن أهم الأبعاد التي تناولها الدراسة

الحالية ما يلي:

- ١- التفاؤل والتوقعات الإيجابية.
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية.
- ٣- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.
- ٤- تقبل الذات غير المشروط.
- ٥- تقبل المسؤولية الشخصية.

وسوف نتحدث الباحثة بإيجاز عن الأبعاد السابقة:

#### ١- التفاؤل والتوقعات الإيجابية.

يقصد بالتفاؤل بأنه هو: الأمل بإمكانية تحقيق نتائج إيجابية برغم إيه عقبات قد تعترض طريقنا، وكل ما يتطلبه الأمر هو الشجاعة للتخلي بالتفاؤل فهو خيارنا الوحيد إذا أردنا النجاح وتجنب الطرق المسدودة بالاستسلام والسلبية. (فيرا بيفر، ٢٠٠٥، ٢٩)

ويرى سكوت دبليو أن التفاؤل هو الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات. (سكوت دبليو، ٢٠٠٣، ص ١٠١) وإذا نظرنا إلى التفاؤل من الناحية الإسلامية فنجد إن الإسلام أمرنا بالتفاؤل والأمل دائماً لما فيهما من خير للإنسان في الدنيا والآخرة، ولقد تعددت آيات القرآن الكريم والسنة النبوية التي تدعونا إلى التفاؤل في الدنيا والآخرة يقول تعالى: { قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ } (الزمر آية ٥٣) وقال تعالى: { قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ } (سوره يونس ٥٨)

ولو تأملنا القرآن نجد مئات الآيات التي تمنح الإنسان القوة والتفاؤل، مثلاً يقول الله تعالى: { وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ } (آل عمران ١٣٨) قال تعالى: { الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ } [١٥٦] أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ } (البقرة ١٥٦ - ١٥٧)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (تفاعلوا بالخير تجدوه)، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إنما الأمل رحمة من الله لأمتي، لولا الأمل ما أرضعت أم ولداً، ولا غرس غارس شجراً) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. وإن التفاؤل يفوق مجرد التفكير الإيجابي، بل إنه عادة من أجل التفكير الإيجابي فحينما نتوقع الأفضل فإن هذا يبرز أحسن ما لدينا، كما أنه يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق ما نتوقه بأفضل صورة.

(نورمان فنست بيل، ١١٧)

**يتضح مما سبق:** أن التفاؤل والتوقعات الإيجابية تعتبر من أهم أبعاد التفكير الإيجابي، فالتفاؤل هو حب الحياة بكل ما فيها من توقع النجاح

والإصرار على تحقيق الأهداف والتركيز على نقاط القوة الإيجابية، والابتعاد عن نقاط الضعف والسلبية، وتوقع الأفضل دائما مما يجعل الفرد قادرا على التغلب على العوائق والعقبات التي تواجهه، ويشعر بالسعادة والإنجاز، لذا فإن التفاؤل والتوقعات الإيجابية تقابل النجاح والسعادة في الحياة.

### البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية.

تشير العديد من الدراسات إلى أنه كلما كانت معلمة رياض الأطفال أكثر قدرة على تحديد انفعالاتها والتحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، كلما أمكنها ذلك من تحقيق أهدافها وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح. (بترس حافظ، ٢٠٠٦، ص ٤٤٦).

وقد توصلت دراسة هوينر وديو Huebner E, Dew T. 1996, 130 إلى أن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة، بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها.

كما تؤكد فيرا بيفر (٢٠٠٥، ١٠٥) إلى: أنه يمكن الالتحاق بدورات التدريب على الثبات الانفعالي.

كما أكدت دراسة ايرس Ersay, 2007 أهمية وعي معلمي مرحلة ما قبل المدرسة بانفعالاتهم والتحكم فيها مما يكسبهم قدرة تعرف انفعالات أطفالهم وتقبلها حتى السلبية منها، وتحويلها إلى إيجابية مما يؤدي لزيادة شعور المعلمة بالرضا عن عملها.

ويشير حسن الفنجري (٢٠٠٦) إلى إمكانية زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال تغيير نمط الحياة، والمفاهيم الخاطئة التي يتبناها الفرد وتدريبه على إدارة المشاعر والانفعالات. (حسن الفنجري، ٢٠٠٦، ص ٩٣-١٠٠) 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، ٢٠٠١، ص ٦٩)

مما سبق يتضح أن الضبط الانفعالي من أهم أبعاد التفكير الإيجابي والقدرة على ضبط الفرد لانفعالاته والتحكم فيها وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية مما يؤدي إلى قوة التفكير الإيجابي والشعور بالرضا والسعادة وهذا ما نسعى إليه في حياتنا.

### البعد الثالث: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.

تبنى أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وفتح.

#### البعد الرابع: تقبل الذات غير المشروط.

تقبل الذات يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار. وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب "الملصقات" أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس و تتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك "بأنك عصابي" أو انطوائي أو "خجول" أو "كسول" أو .. إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغيير و تربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والاحتميات التي يتعذر معالجتها.

بعبارة أخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا يزعج بسرعة، و لا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا يزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييما ما و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها وقدراتها. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨)

#### البعد الخامس: تقبل المسؤولية الشخصية.

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

يتضح مما سبق إن التفكير الإيجابي من أهم أنواع التفكير في عصرنا الحالي نظرا للتطورات التكنولوجية المتلاحقة والسريعة، والمليئة بالضغوط والمتلاحقة بالأحداث الضاغطة، وأن الإنسان بمقدوره اكتساب نمط التفكير بطريقة إيجابية أو سلبية، واختياره لطريقة التفكير يقترن بعدة طرق

واستراتيجيات، ولكن قبل كل هذا على الفرد أن يتمثل بالقدرة على الثقة بالنفس لأنها أساس النجاح في الحياة، والابتعاد عن الأشخاص السلبيين الذين يرددون كلمات الإحباط أو الألم أو اليأس، والتعود على النظر للأمور بطريقة إيجابية، والإيمان بالله، والتفائل في كافة أمور الحياة مما يجعلنا ننظر للجانب المشرق المضيء في حياتنا، ونسير على هداه من أجل إضاءة الجزء المظلم لنصل بأنفسنا إلى بر الأمان السيكولوجي والجسمي، ونصل لهدفنا الأسمى في الحياة وهو الشعور بجودة الحياة.

وسوف نتحدث في المحور التالي على جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

### ثانياً - المحور الثاني:

#### جودة الحياة: Quality of life

جودة الحياة Quality of life من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية، وهذا ما أكده بام فولى وآخرون pam foly et al 2001 من وجود اهتمام متزايد من قبل الباحثين بمفهوم جودة الحياة الذي ظهر في ميادين مختلفة كالصحة، التنمية الاقتصادية، الفلسفة الأخلاقية.

ويرى كل من ليمن، جينياس، Lemman,1998,51 & Giannias, 1998,21 أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد.

ويؤكد (كاظم العدلي، ٢٠٠٦، ٣٨) أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها التي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة مثل: القدرة على التفكير، واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والاجتماعية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الفرد الأشياء المهمة والأكثر أهمية والتي تحقق سعادته في الحياة.

ويعرف (ريبكا رينوك ٢٠٠٦) جودة الحياة بأنها: الدرجة التي يشعر بها الفرد بأهمية ما يملك، مهما كان ضئيلاً، ويستمتع به، وهو نتاج خبرة الفرد ورضاه عن إمكانياته (عفاف عويس، ٢٠٠٦، ٣٠٥)



ويعرف محمود عبد الحليم منسي، وعلى مهدي كاظم ٢٠٠٦ جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (محمود عبد الحليم منسي، على مهدي كاظم، ٢٠٠٦، ٦٥).

ولقد وضعت منظمة الصحة العالمية world health organization تعريفا لمفهوم جودة الحياة على أنه: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستويات اهتمامه. وسوف تتبنى الباحثة هذا المفهوم. ويتضح من التعريفات السابقة وغيرها لم تتفق غلي معنى محدد لمفهوم الحياة نظرا لارتباطه بالحياة الإنسانية على اتساع جوانبها ومجالاتها.

### تحسين جودة الحياة:

أصبح تحسين جودة حياة الإنسان من أهم أهداف الدراسات الإنسانية في الوقت الحاضر، فقد حاول الباحثون على اختلاف تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الفرد لحياته لتعرف العناصر الأساسية التي تجعله يصل لأعلى جودة للحياة

وتحتاج معلمة رياض الأطفال بصفة خاصة أن تصل إلى أعلى درجات جودة الحياة لتساعدها على إفراز جيل جديد من الأطفال يتحمل الحياة وضغوطها ويستطيع التعامل معها في كافة أحوالها.

كما أوضحت فيرا بيفر (٢٠٠٤) أن هناك مجموعة من الأساليب التي تجعل الفرد سعيدا وراضيا بأداء مجموعة من التمرينات السريعة والتي تساعده على الحفاظ على تماسكه وقوته، وهي أيضا بمثابة إسعافات أولية فعالة لإعادة العقل والجسم والمشاعر إلى حالتها الطبيعية الإيجابية.

(فيرا بيفر، ٢٠٠٤، ص ٧٩-١٩٥)

وقد أوضح العارف بالله الغندور (١٩٩٩) أن نوعية حياة الإنسان قابلة للتحسن باستخدام البرامج الإرشادية والعلاجية، والتي تؤكد أثرها الإيجابي على حالته النفسية، وبالتالي على جودة حياته، ولذا أوصى بتوجيه مزيد من الجهود لدراسة وسائل تحسين جودة الحياة لدى الإنسان. (العارف بالله الغندور، ١٩٩٩، ص ١٥١)

كما أكدت دراسة زهير النواجحة ٢٠٠٩ على فاعلية برنامج ديني لتنمية (التحكم والضبط الانفعالي) وهو أحد أبعاد التفكير الإيجابي مما أدى إلى تحسين جودة الحياة لدى الطلبة.

ويؤكد ليتوين (Litwin, 1999 211) أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الإيجابية.

كما أكدت دراسة ليمان (Leitman, 1999): أن الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة يمتلك شخصية متزنة تصدر عنها استجابات متلائمة لطبيعة المواقف وتمتلك القدرة على مواجهة كل ما هو جديد، حيث تتصف بالمرونة ولديها القدرة على التحكم في انفعالاتها.

كما أكدت دراسة سوزان صدفة (٢٠١١): على وجود علاقة بين جودة الحياة والتفاؤل (أحد أبعاد التفكير الإيجابي).

### صفات وسمات معلمة رياض الأطفال:

تعتبر المعلمة من أهم عناصر العملية التعليمية في مؤسسة رياض الأطفال ومن أهم الصفات التي يجب أن تتحلى بها ما يلي:

- القدرة على التكيف الشخصي للحياة بصفة عامة.
- القدرة على التكيف العقلي.
- القدرة على التكيف الانفعالي.
- القدرة على ضبط الانفعالات.

إن معلمات رياض الأطفال على وجه الخصوص لا يصلح لهن الدور النمطي المعتاد للمعلم من نقل المعلومات والمعارف للأطفال فقط بل إن معلمات الروضة هن حجر الأساس الذي يستقى منه طفل الروضة كل ما هو جديد في عالم ملئ بالأحداث والتغييرات والتكنولوجيا السريعة المتلاحقة لذا وجب على المعلمات بمرحلة الروضة أن يتميزن بالقدرة على التفكير الإيجابي والابتعاد عن التفكير السلبي المدمر

وتجمل اللجنة الفنية لمشروع تطوير وتنمية الطفولة المبكرة في مصر

(٢٠٠٣) أدوار معلمة رياض الأطفال في كونها:

- مغذية: فهي تعطي الطفل التقبل غير المشروط والحماية من خلال المدح والاهتمام والانتباه.

- مدعمة: فهي تنتقى التدعيم الملائم لتوضيح ملامح السلوك المرغوب فيه، ولا تشجع السلوك غير المرغوب فيه وذلك من خلال عدم تدعيمه.
  - مصدر للمعلومات: تمد الأطفال بالمعلومات شفويا أو بالفعل، أو بالتلميحات للأطفال فرادى أو جماعات.
  - متحديه: تتحدى قدرات الأطفال لتظهر عدم الانسجام، والتشتت والفضول، إضافة إلى ثقها في كفاءتهم وتقبلها لهم
  - مدربة: توجه إليهم التعليمات الخاصة بالمهام التي يعملون بها.
  - ملاحظة: تلاحظ الأطفال دون التدخل في نشاطهم وفي الخامت التي يستخدمونها، وهذا يتطلب أخذ الملاحظات أو الاحتفاظ بالسجلات.
  - مقيمة: تختبر وتقيس معلومات الأطفال ومهاراتهم ومفاهيمهم.
  - مشاركة: تشارك بفاعلية مع الأطفال في بعض إشكال أنشطتهم، وذلك إما بصفة القيادة أو بوصفها عضوا في المجموعة.
  - منظمة: تقود الأطفال من خلال تنظيمها للغرفة أو الفصل والخامت والأدوات.
  - راعية: تتيح الرعاية الجسمية والنفسية خلال اليوم، وبعيدا عن المنزل. (اللجنة الفنية لمشروع تطوير وتنمية الطفولة المبكرة في مصر، ٢٠٠٣، ٣١-٣٢)
- كيف يخيل لنا أن تقوم معلمة بكافة الأدوار السابقة وهي لا تمتلك مهارات التفكير الإيجابي، كيف تستطيع القيام بمهامها وهي تحمل التفكير السلبي المدمر لحياتها ولنفسها فكيف إذن يكون انطباعها على أطفالها. لذا فإن عمل معلمات رياض الأطفال يتضمن مجموعة من المهام والمسئوليات التي تعتبر ترجمه للأدوار السابقة فكيف تستطيع تنفيذها بدون التفكير الإيجابي.

### ثالثا- الدراسات السابقة:

#### المحور الأول- أولا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي وجودة الحياة:

قام وونج (Wong, S, S, 2012): بدراسة هدفت إلى البحث عن العلاقات بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) طالبا من جامعة سنغافورة، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير

الإيجابي وكل من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، وفي المقابل توجد علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، التوتر والقلق والاكتئاب والغضب.

وأجرى جونج، ( Jung, S,K,2007): دراسة بعنوان التفكير الإيجابي وجودة الحياة عند الكوريين: وهدفت إلى دراسة التفكير الإيجابي، والرضا في الحياة العامة وفي حياة السكان الكوريين بصفة خاصة، وتم إجراء الاستطلاع على عينة قوامها (٤٠٩) من الكوريين (١٩٤) من الذكور، (٢١٥) من الإناث، وقام المشاركون بتقديم تقارير على التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى معلومات ديموغرافية، وتوصلت الدراسة إلى أن: العمر، والتعليم، والاحتلال، ودخل الأسرة كان لها أثر إيجابي على التفكير، فضلا عن الرضا عن الحياة في كوريا عى وجه التحديد، وقدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يؤدي دورا هاما في الرضا والارتياح في الحياة

كما قام كابرا، جين (٢٠٠٥): Caprara, Gian بدراسة 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 الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨٣) من المراهقين الإيطاليين، وقامت الدراسة ببحث التأثير المتلازم والطولي لمعتقدات كفاءة الذات على التفكير الإيجابي والسعادة في مرحلة المراهقة، حيث تم تفعيل الإيجابي كبعد كامن يشكل الأساس للرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفاؤل، وتم تفعيل السعادة على إنها الفرق بين الوجدانات الإيجابية والوجدانات السلبية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: إن تأثير معتقدات فعالية الذات الاجتماعية والوجدانية على التفكير الإيجابي والسعادة هو تأثير تلازمي وطولي، بالإضافة إلى أن معتقدات فعالية الذات لإدارة العواطف الإيجابية والسلبية في العلاقات المتبادلة تسهم في تعزيز التوقعات الإيجابية عن المستقبل وتحافظ على مفهوم ذات عالي، وتجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، ويمارس المزيد من العواطف الإيجابية.

وأجرى خالد حسن الضعيف ٢٠٠٥: دراسة بعنوان تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة - دراسة تجريبية، وهدفت الدراسة إلى بناء برنامج لتنمية الإيجابية لدى عينة من طلبة الجامعة

باستخدام مبادئ طريقة أسلوب حل المشكلات، ومهاراتها، وقياس أثره على بعض المتغيرات النفسية بهدف تنمية الإيجابية ومهاراتها وذلك بهدف توظيفها في حياتهم بشكل عام لكي يستطيعوا مواجهة متطلباتهم وتحمل ضغوطها وتحسين جودتها، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦) طالبة من طلبة الجامعة وتم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية، والثانية المجموعة الضابطة وتكونت كل مجموعة من (٣٣) طالبة، وقد استخدم الباحث مقياس الإيجابية من إعداد الباحث، ومقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة العالمية، واختبار وصف الشخصية تعريب مصري حنورة، وبرنامج لتنمية الإيجابية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج، وزيادة متوسطات درجات الأفراد على مقياس الإيجابية صاحبه انخفاض في مستوى درجات الأفراد على بعض الاضطرابات النفسية، ومن ناحية أخرى صاحبه أيضا ارتفاع متوسط درجات الأفراد على مقياس جودة الحياة، واستمر أثر البرنامج بعد عشرة شهور من تطبيق القياس البعدي، كما ظهر في ارتفاع متوسطات الأفراد في قياس المتابعة.

#### المحور الثاني - ثانيا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

أجرى عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) دراسة بعنوان: أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عامليه) وهدفت الدراسة إلى تعرف أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين والوقوف على طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١) من المجتمع المصري من الجنسين من الفئة العمرية (١٧-٥١) سنة واستخدم الباحث في الدراسة الحالية مقياس إبراهيم عبد الستار للتفكير الإيجابي والذي يقيس عشرة أبعاد هي (التفاؤل والتوقعات الإيجابية - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والرصيد المعرفي من الصحة - الرضا- تقبل المسؤولية الشخصية - المسامحة والأريحية - الذكاء الوجداني - التقبل غير المشروط للذات - تقبل المسؤولية الشخصية - المجازفة الإيجابية) وتوصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة عوامل رئيسية أسهمت في ٥٨% من نسبة التباين الكلي وهي (التفاؤل - التوقعات الإيجابية - ثم تقبل المسؤولية الشخصية وأخيرا الذكاء الوجداني بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، الذات غير المشروط لصالح الذكور.

**بينما قام توفيق زايد محمد الرقيب (٢٠٠٦):** بدراسة بعنوان: درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار، وهدفت الدراسة إلى تعرف درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار، وفيما إذا كانت تختلف تبعاً لمتغير الجنس والرتبة الأكاديمية والخبرة الأكاديمية والتخصص. وتكونت عينة الدراسة من (٩٣) عميداً وعميدة، كما تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (٤٦٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس وتم استخدام مقياس فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية والرسمية مفهوم التفكير الإيجابي، وممارستهم له، وقد اشتملت الاستبانة الأولى على (١٥) فقرة، بينما الاستبانة الثانية تضمنت أبعاداً خمسة، وكانت فقراتها الكلية (٦٦) فقرة، وتم استخدام مقياس أثر معرفة التفكير الإيجابي وممارسته لدى العمداء على عملية صناعة القرار على عينة العمداء نفسها، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: • أن مستوى فهم التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعاً لدى عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية، أما بالنسبة لمتغيرات الدراسة والتي شملت الجنس والرتبة الأكاديمية والخبرة الأكاديمية والتخصص على مقياس فهم التفكير الإيجابي فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، على حين لم تشر النتائج إلى أية فروق جوهرية ضمن المتغيرات الأخرى،

وقدمت أماني سعيدة إبراهيم ٢٠٠٦ دراسة هدفت إلى تعرف فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة من كلية المجتمع بأبها بالسعودية، واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: وجود تحسن في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس الضغوط النفسية، واختبار الأبعاد الثلاثة.

**وأجرت أمل محمود عبد الغنى (٢٠٠٣):** دراسة بعنوان الشخصية الإيجابية المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطلبات المرحلة الثانوية، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للشخصية الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٦) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (١٤ - ١٧) سنة، واستخدمت

الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشخصية الإيجابية المقترح، واختبار الإيجابية الفرعي من مقياس التوافق لدى الراشدين، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية في تحديد أبعاد الشخصية الإيجابية فيما يلي (تبنى موقف إيجابي دوماً وقيادة الذات، شحذ الطاقات الشخصية، القيادة بين الأفراد، التعاون الإبداعي، المرونة وتعديل المسار، التواصل المتعاطف، الثقة بالنفس)، وكان من نتائج الدراسة أيضاً لا يختلف الذكور عن الإناث في مستوى الإيجابية من خلال الدرجة الكلية على المقياس، ووجود اختلاف بين الذكور والإناث في بعد القيادة بين الأفراد لصالح الإناث، وفي بعد التعاون، وشحذ الطاقات لصالح الذكور.

**وأجرى خالد حسن الضعيف (٢٠٠٢):** دراسة بعنوان: الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الإيجابية ونوعها لدى طلبة الجامعة وتعرف الفروق بين الجنسين، والعلاقة بين كل من الإيجابية، وأساليب المواجهة، والأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالبا من طلبة الدراسات العليا بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس الإيجابية ويتكون من (وجهة الضبط، تصحيح المسار، دافعية الإنجاز، الرؤية المستقبلية، تجاوز النموذج الإرشادي، تأجيل الإشباع الفوري، الثقة بالنفس، المخاطرة المحسوبة، الاستماع للآخر)، وقسم الإيجابية إلى خمس مستويات هي (السلوك الإيجابي، الأفكار الإيجابية، النوايا الإيجابية، اللامبالاة، السلبية)، واستخدم الباحث مقياس الإيجابية من إعداد الباحث، ومقياس أساليب المواجهة للضغوط، ومقياس الأمن النفسي لماسلو، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الإيجابية.

**وهدفت دراسة كاثي جورج باركز (٢٠٠١) cathy , georg , parks:** إلى تعرف أثر الظروف الاقتصادية والصحية السيئة على التفكير، وأجريت الدراسة على عينه قوامها (٣٠) تلميذاً مستخدماً الملاحظة، اللقاءات، وتم إعداد برنامج مقترح لتقوية الأبعاد التالية (العزيمة - التحدث الذاتي - اتخاذ القرارات)، وأسفرت النتائج عن وجود رفض للظروف الاقتصادية والصحية السيئة، كما أظهر المشاركون في البرنامج نجاحاً في العزيمة، والاستقلال الذاتي، واتخاذ القرارات والذي أدى بدوره إلى التفكير الإيجابي

**دراسة محمد إبراهيم عيد (٢٠٠١):** بعنوان الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للإيجابية لتحديد المكونات الأساسية للإيجابية والكشف عن الفروق في الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٦) طالباً وطالبة من كليات العلوم والتربية والآداب، وقام الباحث بتطبيق مقياس الإيجابية، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: تتكون الإيجابية من العوامل التالية (التوجه الإبداعي، تقدير الذات، الاتزان، قوة الأنا، التوكيدية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الأقسام العلمية، وطلاب الأقسام الأدبية داخل أبعاد المقياس ما عدا التوجه الإبداعي كان لصالح طلاب الأقسام العلمية.

**دراسة مارتن ييل (٢٠٠٠) Marten Yale** بعنوان أثر التمتع بالصحة الجيدة وهدفت الدراسة إلى تعرف أثر التمتع بالصحة الجيدة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) من مساعدي الباحث مستخدماً (الحوار الذاتي - القصص - الجرائد - ومصادر أخرى)، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي نتج عن ذلك النجاح في تحقيق الأهداف، واتخاذ القرارات، والتعليم.

أما الذين يستخدمون التفكير السلبي والحياة السلبية أدى بهم إلى الفشل والانعزال مما عرضهم لكثير من الأمراض.

**ثالثاً - المحور الثالث: دراسات تناولت جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات:**

**دراسة فرنانديز وروشا (2009) Fernandez, M & Rocha, V.** بعنوان تأثير الجوانب النفسية والاجتماعي للعمل على جودة حياة المعلمين، وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من تأثير الجوانب النفسية والاجتماعية للعمل على جودة حياة المعلمين من مدارس البلدية في البرازيل، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٢ من معلمات المدرسة الابتدائية، واستخدم الباحثان مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية لتقييم جودة الحياة، واستبيان محتوى الوظيفة، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: أثرت الجوانب المادية والنفسية والبيئية على المعلمين الذين تميزوا بالعمل النشط ومطالبه العمل بالمقارنة بمجموعات العمل السلبي وعدم مطالبة العمل. كما أظهر التقييم أن الجوانب المادية والبيئية حصلت على أقل مستوى بالمقارنة بالجوانب النفسية



والاجتماعية، أن المعلمين ذوى المهام النشطة والصعبة هم أكثر المتضررين في مجال جودة الحياة، فهم بحاجة إلى تحسين جودة حياتهم.

#### **دراسة ساند ستروم كلارين 2007 Sandstorm Clarine بعنوان:**

تأثير التدليك العلاجي على ضغوط وجودة حياة الإناث العاملات في برنامج تعليم المعلم بالجزء الشمالي المركزي، بجامعة داكوتا الشمالية، هدفت الدراسة إلى التركيز على الإناث العاملات في برنامج تعليم المعلم في داكوتا الشمالية لانتشار تكرار الضغوط بينهم لأنهم يقضين ساعات طويلة في العمل ووقتا أقل في قضاء الأشياء الأخرى حيث تؤثر الضغوط على الحالة الانفعالية وتفسد العلاقات العائلية والاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى أن التدليك العلاجي يعتبر وسيلة للتخلص من الضغوط وبهذا يمكن أن يساعد في تعزيز جودة الحياة للإناث.

#### **دراسة سعيد بن سليمان الظفري & نورا بنت محمد ٢٠٠٦: بعنوان**

دراسة نوعية حول خبرة البحوث الإجرائية لدى المعلمين العمانيين ودورها في تحسين جودة الحياة المهنية، واستهدفت الدراسة تعرف طبيعة خبرة البحوث الإجرائية لدى المعلمين العمانيين، وواقعها ومعوقاتهما ودورها في تحسين جودة الحياة المهنية للمعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٩) تربويين، (٦) معلمين (٢) مشرفين (١) مساعدة مديرة من منطقتين تعليميتين بعمان، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: تأثير خبرة البحث الإجرائي في تحسين جودة الحياة المهنية لعينة الدراسة إذ أسهمت هذه الخبرة في إيجاد حلول عملية لبعض مشكلات التدريس، وأعطت الفرصة للمعلمين لإخضاع طرق التدريس للتقييم العلمي فضلا عن فرص الاحتكاك التي وفرتها الملتقيات التي تعنى بالبحوث الإجرائية، وكان تأثير خبرة البحث الإجرائي أكثر وضوحا في الجوانب الفنية للبحوث الإجرائية.

#### **دراسة عبد الحميد سعيد وآخرون (٢٠٠٦) بعنوان: جودة الحياة**

وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة، والضغوط النفسية ومقاوماتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وكذلك دراسة علاقة كل من جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٣) طالب من طلاب جامعة

السلطان قابوس، واستخدم الأدوات التالية: مقياس جودة الحياة، ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة والضغوط النفسية، وعلاقة موجبة دالة بين الضغوط النفسية ومعدل استراتيجيات مقاومة الضغوط.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

- لم تعثر الباحثة على أي دراسة تناولت التفكير الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال.
- أشارت الدراسات السابقة أن التفكير الإيجابي يتكون من مجموعة من الأبعاد واستفادت منها الدراسة الحالية في تصميم البرنامج التدريبي، وبناء مقياس التفكير الإيجابي.

### فروض الدراسة:

بعد الاطلاع على الإطار النظري، والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة أمكن صياغة الفروض التالية:  
الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية). لصالح البعدي.

ويتفرع من الفرض الأول الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على البعد الأول التوقعات الإيجابية والتفاؤل لصالح البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على البعد الثاني الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال لصالح البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على البعد الثالث التقبل الإيجابي للآخرين لصالح البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على البعد الرابع، تقبل الذات غير المشروط لصالح البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على البعد الخامس تقبل المسؤولية الشخصية لصالح البعدي.

#### الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة لصالح البعدي.

#### إجراءات الدراسة:

أولاً- منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (One Group Before-After (Pretest- Posttest) Design القائم على تصميم المعالجات القبليّة - البعديّة، حيث يلاحظ بواسطة أداء المفحوصين قبل وبعد تطبيق متغير تجريبي ثم قياس مقدار التغير الحادث في الأداء، واستخدمت الباحثة هذا التصميم لتعرف فاعلية البرنامج المقترح لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لمعلمة رياض الأطفال، وتأثيره على جودة الحياة لديهم.

#### ثانياً- عينة الدراسة:

##### ( أ ) العينة الاستطلاعية:

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية (٨٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمحافظة القاهرة والجيزة واللاتي طبق عليهن مقياس التفكير الإيجابي للتحقق من صدقه وثباته.

##### ( ب ) عينة الدراسة الأساسية:

- أجريت الدراسة الحالية على عينه قوامها (٣٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بإحدى الروضات التجريبية بمحافظة القاهرة

#### ثالثاً- أدوات الدراسة:

مقياس التفكير الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال: إعداد الباحثة

\* **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس بعض أبعاد التفكير الإيجابي لمعلمة رياض الأطفال.

\* **وصف المقياس:** يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٠) بنداً لقياس بعض أبعاد التفكير الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال والتي تتمثل في الأبعاد التالية (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط) ويشتمل كل بعد على عدد من البنود وعلى المعلمة اختيار استجابة من خمسة (أوافق تماماً، أوافق، إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق إطلاقاً).

**أمثلة لبعض بنود المقياس بعد التعديل بناء على آراء المحكمين:**

- أوقاتى وذكرياتي الحزينة أكثر من السعيدة.
- اعتقد إنني افقد صبري بسرعة عند تعاملي مع الأطفال بالروضة.
- إذا ارتفع صوت مديرة الروضة علي فإنني استجيب بالمثل.
- لا أتقبل رأي الآخرين إن كان يختلف عن رأيي.
- احتاج إلى المزيد من التقبل من الآخرين.
- اشعر بأنني معلمة سيئة إذا واجهني أولياء الأمور بأخطائي.
- أعقد آمالاً كثيرة على المستقبل.
- استطيع التحكم في غضبي.

\* **طريقة تقدير الدرجات:**

العبارات المقابلة لاستجابات المعلمة على العبارات الإيجابية تأخذ الدرجات التالية: ١-٢-٣-٤-٥، العبارات المقابلة لاستجابات المعلمة على العبارات السالبة تأخذ الدرجات التالية: ٥-٤-٣-٢-١

- **التحقق من صدق وثبات المقياس:**

**حساب صدق المقياس:** صدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع لقياسه، وهناك عدة طرق مختلفة لحساب الصدق، وقد استخدمت الباحثة لحساب الصدق الطرق التالية:

- **صدق المحكمين:**

وفيه تم عرض المقياس على السادة المحكمين من الأساتذة المتخصصين في مجال رياض الأطفال، علم النفس، الإرشاد النفسي (عدد ١٠ محكمين) وذلك للحكم على مضمون بنود المقياس ومدى تمثيلها لما تقيسه، ومدى وضوح ودقة التعليمات وطريقة تقدير الدرجات على المقياس،

وبعد تحليل آراء السادة المحكمين وملاحظتهم أتضح اتفاقهم على أبعاد المقياس الفرعية وعباراتها، وقد تراوحت نسب اتفاقهم على صلاحية عبارات المقياس ما بين (٩٠%، ١٠٠%)، وقد تم إجراء التعديلات التي تناولت تعديل بعض الصياغات وحذف بعض العبارات وإضافة أخرى.

- **صدق المحك:** حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٨٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال على مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم، ومقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية إعداد الباحثة ٠٠.٨٥ وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

- **حساب ثبات المقياس:**

١- **طريقة إعادة الاختبار:** تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك بفاصل زمني قدرة أسبوعين على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية، ويوضح الجدول التالي إن معاملات ثبات المقياس يمكن الاعتماد عليها والثقة فيها فقد كانت على التوالي كما يلي: ٠.٨٤، ٠.٨٥، ٠.٨٤، ٠.٨٥، ٠.٨٩ وهي قيم مرتفعة.

٢- **طريقة ألفا كرونباخ:** تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٨٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال وتراوحت نسبة الثبات بين ٠.٧٨ إلى ٠.٨٩ وهي قيم مرتفعة ومقبولة.

**ثانيا- مقياس جودة الحياة إعداد منظمة الصحة العالمية: وتعريب بشري إسماعيل ٢٠٠٧:**

**وصف المقياس:** يتكون المقياس من ٢٦ عبارة منها عبارتين عن جودة الحياة عامة، والصحة العامة، و ٢٤ بندا موزعة على أربعة أبعاد فرعية للمقياس كما يلي:

#### ١- الصحة الجسمية **Physical Health**

يتكون من ٧ أجزاء (الأنشطة الحياتية اليومية، الاعتماد على العقاقير، القوة والإجهاد، قابلية الحركة والتنقل، الألم والعناء، النوم والراحة، القدرة على العمل) وبذلك يتكون هذا البعد من ٧ بنود لمقياس جودة الحياة.

#### ٢- الصحة النفسية **Psychological Health**

تتكون من ٦ مجالات هي: (صورة الجسم والمظهر العام، المشاعر السلبية، المشاعر الإيجابية، تقدير الذات، معتقدات الفرد الدينية والروحية، والتفكير، التعليم، التذكر، التركيز)

### ٣- العلاقات الاجتماعية Social Relationship

ويتضمن هذا البعد ثلاثة مجالات هي (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، والنشاط الجنسي) وبذلك يتكون هذا البعد من ٣ بنود.

### ٤- البيئة Environment

ويتكون من ٨ مجالات هي (الموارد المادية، الحرية، الأمن والأمان المادي، الرعاية الصحية والاجتماعية، البيئة الأسرية، الفرص المتاحة لاكتساب العارف وتعلم المهارات، إتاحة الفرصة للإبداع، النشاطات الترفيهية).  
ومن أسئلة المقياس ما يلي:

- ما هي درجة تقييمك لوجود مشاعر سلبية كاليأس، القلق، الاكتئاب، المزاج المتقلب.
- إلى أي درجة تتقبل مظهرك وصورة جسمك.
- إلى أي مدى تشعر بالأمن والأمان في حياتك اليومية.
- إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة؟
- هل لديك الكفاية والفاعلية الكافية للقيام بواجبات الحياة اليومية؟
- ما مدى رضاك عن قدرتك علي العمل؟
- ما مدى رضاك عن نفسك؟

### الصدق والثبات للمقياس:

تم تقنين الصورة المختصرة لمقياس جودة الحياة بواسطة بشرى إسماعيل (٢٠٠٨) على عينة من الراشدين من ٢٣ دولة من بين أفراد المجتمع العام وتحققت الباحثة من صدق البناء العملي لمقياس جودة الحياة (الصورة المختصرة) باستخدام التحليل العملي باختبار نموذج العامل الكامن العام، وقد وجدت معاملات ارتباط مرتفعة دالة إحصائياً (من ٠.٨٩ فأكثر) بين أبعاد الصورة المختصرة لمقياس جودة الحياة، وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وبالنسبة لمعاملات ارتباط درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه فقد

تراوحت المعاملات الارتباطية للبعد الأول بين (٠.٦٦، ٠.٨٥)، والبعد الثاني تراوحت بين (٠.٧٣، ٠.٦١)، والبعد الثالث (٠.٧٠، ٠.٨١)، والبعد الرابع تراوحت بين (٠.٦١، ٠.٨٥).

وقامت الدراسة الحالية بحساب الصدق للمقياس من خلال استخدام الصدق التلازمي بين مقياس جودة الحياة موضوع الدراسة الحالية ومقياس جودة الحياة من إعداد كل من محمد المنسي، وعلي كاظم (٢٠٠٦)، وذلك بهدف حساب الصدق التلازمي من خلال حساب الارتباط بين درجات المقياسين كما يلي على التوالي الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، الدرجة الكلية: ٠.٨٤، ٠.٧٦، ٠.٨٢، ٠.٨٨، ٠.٨٣. يتضح مما سبق أن المقياس يتسم بجودة عالية من الصدق التلازمي وأنه يصلح لقياس جودة الحياة.

وقامت الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: الثبات بالإعادة حيث تم استخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة على عينة الدراسة الاستطلاعية مكونة من (٨٠) معلمة من معلمات الروضة، ثم أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي ثلاثة أسابيع وتوصلت إلى نسب ثبات عالية تتراوح ما بين (٠.٨٣، ٠.٩١)

ثانياً- الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ على نفس العينة، وتوصلت إلى نسب الثبات التالية الصحة الجسمية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، الدرجة الكلية كما يلي: ٠.٨٨، ٠.٩١، ٠.٨٠، ٠.٨٧.

ثالثاً- البرنامج المقترح لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى معلمة رياض الأطفال: (إعداد الباحثة).

**برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الملمات برياض الأطفال:**

**الهدف العام للبرنامج:** تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لملمات

الروضة.

**فلسفة البرنامج:** تعتمد فلسفة البرنامج المقترح على مبادئ علم النفس الإيجابي positive thinking والتي تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعمل على تنميتها حيث يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لمعلمة الروضة وتعرف آثارها على جودة الحياة بصفة عامة لدى الملمات من اجل إحساسها بالسعادة والرضا عن الحياة بصفة عامة.

**الإطار العام للبرنامج المقترح:**

١- الأسس التي يقوم عليها البرنامج المقترح.

٢- أهداف البرنامج.

٣- محتوى البرنامج.

٤- الأساليب التدريبية والاستراتيجيات المستخدمة.

٥- أساليب تقويم البرنامج. وفيما يلي الشرح:

**الأسس التي يقوم عليها بناء البرنامج المقترح:**

تم تصميم البرنامج المقترح لملمات رياض الأطفال بهدف تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي سعياً للوصول إلى جودة الحياة، وقد تم مراعاة مجموعة من الأسس عند بناء البرنامج المقترح:

١- أن يكون للبرنامج أساس نظري قوى وفلسفة واضحة. (فلسفة علم النفس الإيجابي)

٢- يتسم البرنامج بالمرونة في الجلسات المقدمة للملمات.

٣- مراعاة التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون متتابعة وكل جلسة تمهد لما بعدها.

٤- التنوع في أساليب التدريب والاستراتيجيات المستخدمة.

٥- اختيار المحتوى المناسب للأهداف.

٦- التنوع في الأنشطة واستخدام الوسائل المناسبة.



## أهداف البرنامج التدريبي:

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التي يجب مراعاتها لأي برنامج فهي المعيار الذي في ضوئه يتم تحديد المحتويات والأساليب واستراتيجيات التقويم، وتم تحديد الهدف العام للبرنامج بأنه يسعى إلى تنمية أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال المتمثلة فيما يلي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية).

ويوضح الجدول التالي عرض لجلسات البرنامج:

| م | رقم الجلسة     | مواضيع الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | الجلسة الأولى  | تعارف بين الباحثة والمعلمات، ورصد التوقعات عن البرنامج، تعريف المعلمات بمفهوم التفكير في حياة الإنسان بصفة عامة، والتعرف على أنواع التفكير المختلفة حتى نصل إلى مفهوم التفكير الإيجابي.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ٢ | الجلسة الثانية | تعريف التفكير الإيجابي، والتعرف على الأدلة الحاتة على التفكير الإيجابي من الكتاب والسنة، وسرد قصة الضفدع الصغير للتعرف على موقف الضفدع في التفكير الإيجابي، ومعوقات التفكير الإيجابي مع ذكر أحد المواقف التي شعرت فيها المعلمة بإيجابية في التفكير، ثم بعض المواقف التي تصرفت فيها بسلبية في التفكير.                                                                                                                                                                                     |
| ٣ | الجلسة الثالثة | تعريف التفكير السلبي، والمقارنة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، ثم رواية قصة (الرجل والشرع) والتي تتضمن مفهوم سلبي ومروره بأزمة كبيرة مما أدى إلى خروجه من هذه الأزمة باستخدام التفكير الإيجابي، ثم عرض بعض الأفكار السلبية ويطلب من المعلمات إعادة صياغتها مرة أخرى بطريقة إيجابية، مع استخدام أساليب واستراتيجيات التدريب التالية: العصف الذهني، المحاضرة، المناقشة.                                                                                                              |
| ٤ | الجلسة الرابعة | التعرف على أهم معوقات التفكير الإيجابي، تذكر المعلمة بعض الصفات الإيجابية والسلبية لديها، وتفرق بين جوانب القوة والضعف لديها، ويتم التناقش مع باقي المعلمات فيما ينبغي إتباعه للتخلص من جوانب الضعف لديهم، وفي النهاية تعدد الأسباب التي تؤدي إلى التفكير السلبي، ثم تعرض كل معلمة الصفات الإيجابية التي تعرفها عن نفسها ولا يعرفها الآخرون عنها، وعرض أهم الصفات السلبية التي تعرفها عن نفسها ولا يعرفها عنها الآخرون. ويتم استخدام الأقلام، والأوراق الملونة، الورق القلاب، جهاز العرض. |
| ٥ | الجلسة الخامسة | تحديد أهم الخطوات للتخلص من التفكير السلبي، وتوضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي مع                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي  
لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|
| طرح بعض المواقف والإجابة عليها للوقوف على نقاط الضعف وتحسينها.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |              |
| التعرف على أهم استراتيجيات التفكير السلبي ومن أهمها (استراتيجية التشتيت، كتابة المشكلات، الففضفة، المرونة، الاعتزاز بالنفس، عدم الاستسلام للحديث السلبي مع الذات، التعرف على الحديث مع النفس السلبي والإيجابي، مع التفريق بين استراتيجيات الحديث السلبي والإيجابي مع النفس، وكيف نتحدى الحديث الذاتي السلبي، ووضع قائمة بالأشياء السلبية التي نقال للنفس بشكل معتاد، وسرد الطرق الثلاثة للتخلص من الأسلوب السلبي مع النفس، والتعرف على طرق لتحدي التفكير السلبي. | الجلسة السادسة،<br>السابعة                      | ٦، ٧         |
| التعرف على أهم استراتيجيات التخلص من الرسائل السلبية التي نمتلكها ونتعرف عليها.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الجلسة الثامنة                                  | ٨            |
| التفأؤل والتوقعات الإيجابية للأفراد، التعرف على مفهوم كل من التفأؤل والتشاؤم، والمقارنة بينهم، مع ذكر الدليل من القران والسنة، وسرد خطوات زرع التفأؤل داخل النفس، وعرض مجموعة من القصص الواقعية التي مرت عبر الأزمان والتي تدل على التفأؤل مثل: قصة الحاجب المنصور، قصة قبيلة الاشاني في غينيا... إلخ                                                                                                                                                            | الجلسة التاسعة<br>والعاشرة و<br>الحادية<br>عشر: | ١٠، ٩،<br>١١ |
| الضبط والتحكم في الانفعالات من خلال مجموعة من المواقف المصورة، ثم تحليلها، وعرض لبعض المواقف القصصية، ثم تسرد كل معلمة موقف من المواقف التي مرت بها ولم تستطع التحكم في مشاعرها ووصلت إلى مرحلة الغضب ووصف الموقف وتحليله، ثم التوصل إلى أهم الاستراتيجيات للتحكم في الانفعالات الغاضبة والدليل من القران والسنة.                                                                                                                                                | الجلسة الثانية عشر<br>والثالثة عشر:             | ١٢،<br>١٣    |
| تتمية التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين من خلال الحوار والمناقشة والعصف الذهني، وبعض المواقف الحياتية.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | الجلسة الرابعة<br>عشر، والخامسة<br>عشر          | ١٣،<br>١٤    |
| التعرف على سمات الشخصية السوية، وتقبل الذات والتعرف على الذات، وكيفية التعامل معها، وتقبل المسؤولية الشخصية، مع ذكر بعض النماذج الحياتية والمواقف القصصية والتاريخية.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | الجلسة السادسة<br>عشر، والسابعة<br>عشر          |              |
| جلسة ختامية.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | الجلسة السابعة<br>عشر                           |              |

الأساليب التدريبية والاستراتيجيات المستخدمة: توجد العديد من أساليب تدريب المعلمات وقد روعي استخدامها بما يتناسب وطبيعة كل جلسة لتحقيق الأهداف المرجوة ومن هذه الأساليب ما يلي (المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة - ورش العمل - القراءات - المسابقات).

أساليب تقويم البرنامج: (التقويم المبدئي - والبنائي - والنهائي).

## نتائج الدراسة (تفسيرها ومناقشتها):

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### أولاً- الإجابة على الفرض الأول:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط) لصالح القياس البعدي. ويوضح الجدول التالي ذلك:

#### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)،

ومستوى الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية على القياسين القبلي

والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي:

| مستوى الدلالة | قيمة ت | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | ن  | القياس | الأبعاد للتفكير الإيجابي                   |
|---------------|--------|-------------------|-----------------|----|--------|--------------------------------------------|
| دالة          | ١٣.١١  | ٥.٤٦٧             | ٥٣.١٠           | ٣٠ | قبلي   | التوقعات الإيجابية والتفاؤل                |
|               |        | ٣.٣٦٢             | ٦٦.٠٦٧          | ٣٠ | بعدي   |                                            |
| دالة          | ١٤.٩٥٧ | ٥.٢١١             | ٣٩.٧٧           | ٣٠ | قبلي   | الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال |
|               |        | ٤.١٢٣             | ٥١.٩٧           | ٣٠ | بعدي   |                                            |
| دالة          | ١٦.٢٣٠ | ٤.٨٧٧             | ٣٨.٩٣           | ٣٠ | قبلي   | التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين        |
|               |        | ٣.٢٨٤             | ٥٠.٩٠           | ٣٠ | بعدي   |                                            |
| دالة          | ١٠.٥٧٥ | ٦.٣١٨             | ٣٦.٥            | ٣٠ | قبلي   | تقبل الذات غير المشروط                     |
|               |        | ٤.٦٢٣             | ٥٣.٩٣           | ٣٠ | بعدي   |                                            |
| دالة          | ١٠.٣٢٥ | ٥.٨٠٨             | ٤٢.٧٠           | ٣٠ | قبلي   | تقبل المسؤولية الشخصية                     |
|               |        | ٣.٨١٢             | ٥٤.٢٣           | ٣٠ | بعدي   |                                            |
| دالة          | ٢٣.٨٩٥ | ١٥.٠٣٨            | ٢.١٠٩٧          | ٣٠ | قبلي   | الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي      |
|               |        | ٩.٥٠٨٣            | ٢.٧٥٩           | ٣٠ | بعدي   |                                            |

جدول (٢)

حجم تأثير البرنامج

| البعد                                 | قيمة ت | مربع إيتا | حجم التأثير |
|---------------------------------------|--------|-----------|-------------|
| التفاؤل والتقبل الإيجابي              | ١٣.١١  | ٠.٨٥٦     | مرتفع       |
| التحكم                                | ١٤.٩٥٧ | ٠.٨٥٥     | مرتفع       |
| التقبل الإيجابي للآخرين               | ١٦.٢٣٠ | ٠.٩٠١     | مرتفع       |
| تقبل الذات                            | ١٠.٥٧٥ | ٠.٧٩٤     | مرتفع       |
| تحمل المسؤولية الشخصية                | ١٠.٣٢٥ | ٠.٧٨٦     | مرتفع       |
| الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي | ٢٣.٨٩٥ | ٠.٩٥٢     | مرتفع       |

يتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

- زيادة متوسط درجات معلمات رياض الأطفال بالمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي بالبرنامج المقترح عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي مما يدل على كفاءة البرنامج لإكسابهم التفكير الإيجابي.
- أن الفرق بين متوسطي درجات معلمات رياض الأطفال بالمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي دال إحصائياً، وبذلك ثبت صحة الفرض الأول للدراسة الحالية.
- إن للبرنامج أثراً كبيراً في نمو أبعاد التفكير الإيجابي بالدراسة الحالية لمعلمات رياض الأطفال حيث إن حجم التأثير مرتفع باستخدام مربع إيتا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كما يلي:

تعزي الباحثة هذا التحسن إلى مجموعة من العوامل من أهمها البرنامج التدريبي الذي تم تقديمه لمعلمات رياض الأطفال والذي قدم من خلاله مجموعة من الأنشطة المتعددة والمختلفة على مدار جلسات البرنامج أدت إلى إكسابهم أبعاد التفكير الإيجابي.

\* كما يمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على المعلمات في التطبيق البعدي إلى تنوع أساليب التدريب التي تم استخدامها داخل الجلسات، ويتفق ذلك مع دراسة مارتين بييل Marten Yale (٢٠٠٠) والتي أكدت على أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات، والتعلم بصورة صحيحة كما أدى استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي (الحوار الذاتي، والقصصي) إلى إكساب الأفراد التفكير الإيجابي، وهذا ما تم استخدامه في البرنامج الحالي للدراسة الحالية، ويتفق أيضاً مع دراسة كل من كارثي جورج باركر Cathy , George, parks

(٢٠٠١)، أماني سعيدة (٢٠٠٦) التي أكدت على وجود تحسن في المجموعة التجريبية حيث أدى البرنامج المقترح للمشاركات نجاحا بعد استخدامهن بعض الاستراتيجيات السابقة، بالإضافة إلى تنوع الأنشطة ما بين أنشطة فردية وأنشطة جماعية أدت إلى تحسين التفكير الإيجابي لديهن.

كما وجدت الباحثة أن المعلمات أثناء جلسات التفكير الإيجابي بدأن بالتفاعل مع البرنامج ومع استراتيجياته المختلفة للتخلص من الأفكار السلبية، وبدأن يذكرن بعض المواقف التي وردت بحياتهن وتمثلوا فيها بمواقف سلبية، ثم بدأن بتحويلها إلى مواقف إيجابية، مما أدى إلى تحسين تفكيرهن من خلال الجلسات المتنوعة.

كما يشير حجم الأثر الموضح في الجدول السابق إلى فاعلية البرنامج في إجراء التغيير الجوهرية.

كما يمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية في القياس البعدي للمعلمات بعد تعرضهن لفعاليات البرنامج، مما ساعدهن على التخلص بصفة عامة من بعض الأفكار والمشاعر السلبية وتحويلها إلى أفعال وأقوال ومشاعر إيجابية، كما أن لتمرين الاسترخاء والتحويل من التفكير السلبي للإيجابي كان لها دورا فعالا، بالإضافة إلى الاستراتيجيات التي استخدمت للتخفيف من المشاعر السلبية وتحويلها إلى إيجابية. كما استخدم البرنامج الحالي استراتيجيات للتحويل من التفكير السلبي إلى الإيجابي باستخدام إستراتيجية التحدث الذاتي والتي تقود الفرد نحو تحسين أدائه والتركيز على مهارات الإتقان المختلفة والتحكم في الانفعالات وضبطها مما أدى إلى وصوله لجودة الحياة.

كما تتفق أيضا مع دراسة ساند ستروم كلارين Sandstorm Clarine 2007 حيث استخدم استراتيجيات الاسترخاء مما أدت إلى التخلص من الضغوط النفسية والمساعدة على التحكم في الانفعالات مما أدى إلى تحسين جودة الحياة، ويتفق أيضا مع فيرا بيفر (٢٠٠٤) والتي أكدت على أن التمرينات السريعة تعتبر بمثابة إسعافات أولية فعالة لإعادة العقل والجسم والمشاعر إلى حالتها الطبيعية الإيجابية.

**تفسير نتائج الفرض الثاني:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة لصالح البعدي. ويوضح الجدول التالي ذلك

### جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة:

| المجموعة  | العدد (ن) | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة | مربع ايتا | حجم الأثر |
|-----------|-----------|-----------------|-------------------|--------|---------------|-----------|-----------|
| التجريبية | قبلي      | ٨٩.٨٠٠          | ٦.٦١٤             | ٩.٩٨   | دالة          | ٠.٧٧٥     | مرتفع     |
|           | بعدي      | ١٠٠.٨٦          | ٩.٤٨٩             |        |               |           |           |

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي على مقياس جودة الحياة حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية.

كما يشير حجم الأثر إلى أنه مرتفع مما يدل على فاعلية البرنامج وتأثيره على جودة الحياة

- ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المنظومة الإيجابية التي تكون منها البرنامج التدريبي المقدم لأفراد المجموعة التجريبية والتي يتكون منها التفكير الإيجابي والمتمثلة في الأبعاد التالية: (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط) ولا شك أن هذه المنظومة تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المشكلات الحياتية فكلما كان الفرد على درجة عالية من التفكير الإيجابي كلما أدى ذلك إلى إحساسه بالتفاؤل والسعادة والاستمتاع بالحياة مما يؤدي إلى جودة الحياة الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية.

- وترجع فاعلية البرنامج التدريبي إلى احتوائه على جلسات متعددة، وهدفت كل جلسة إلى تحسين بعد من أبعاد التفكير الإيجابي، والذي بمقتضاه أدى إلى تحسين جودة الحياة.

- كما يمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على أبعاد جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج إلى تنوع أساليب التدريب التي تم استخدامها أثناء تنفيذ

- الجلسات ومنها المحاضرات، والمناقشات وأسلوب العرض، والمواقف الحياتية الحقيقية، والمواقف القصصية والتاريخية والخيالية
- كما حرصت الباحثة على استخدام أسلوب العصف الذهني وهو أسلوب تعليمي يقوم على حرية التفكير الجماعي لإنتاج أكبر كم من الأفكار، مما أدى إلى مساعدة المعلمات على سرد بعض المواقف الحياتية التي مرت بهن، واستخدمن فيها التفكير السلبي، وبدأن بتحليل المواقف السابقة وتحويلها إلى تفكير إيجابي.
  - وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة خالد الضعيف (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى بناء برنامج لتنمية الإيجابية لدى عينة من طلبة الجامعة، ومهاراتها لتوظيفها في حياتهم بشكل عام، لكي يستطيعوا مواجهة متطلبات الحياة وتحسين جودة الحياة وهذا ما تم في الدراسة الحالية، وكان أثر البرنامج على تحسين جودة الحياة للمعلمات برياض الأطفال.
  - كما تعزى هذه الدراسة أيضا إلى تغيير المعلمة لمهارات التفكير السلبي والابتعاد عنه واستخدام التفكير الإيجابي في كافة مجالات الحياة مما أدى إلى تحسين جودة حياتها. كما يتفق مع دراسة جونج وآخرون (٢٠٠٧) التي أثبتت أن التفكير الإيجابي يؤدي دورا هاما في الإحساس بالرضا وجودة الحياة بصفة عامة، كما تتفق مع دراسة وونج وآخرون (٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والإحساس بالسعادة والصحة النفسية، والجودة في كافة مجالات الحياة.
  - واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كابران جين (٢٠٠٦) حيث تم من خلالها تفعيل التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة بتقدير الذات والتعاطف والسعادة وإدارة العواطف الإيجابية مما أدى إلى جودة الحياة والشعور بالرضا في الحياة.
- وترى الباحثة أن جلسات البرنامج التدريبي المكثف التي أجريت لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي، كانت لها دورا فعالا في تحقيق أبعاد جودة الحياة ويمكن توضيح ذلك كما يلي:
- فمن خلال جلسات البرنامج التي تضمنت بعض المواقف والقصص التي تناولت التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، وجلسات للتخلص من الأفكار السلبية بهدف الوصول إلى أفكار إيجابية، وبناء الثقة بالنفس أدى ذلك إلى

بناء البعد العقلي وهو أحد أبعاد جودة الحياة المتمثلة في وضوح وتناسق الأفكار وتحويلها من سلبية إلى إيجابية، والقدرة على التركيز واتخاذ القرارات والثقة بالنفس، مما أدى إلى الوصول لجودة الحياة العقلية التي تعتبر إحدى مؤشرات البعد الاجتماعي لجودة الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة: اكسترمر 2002، Extremera التي كشفت عن وجود علاقة موجبة بين المهارات العقلية المدركة، وبين جودة الحياة الصحية والاجتماعية.

■ كما ترجع الباحثة الأثر إلى الاستراتيجيات المتعددة التي تم استخدامها في جلسات البرنامج والتي تضمنت استراتيجيات الفضفضة، والمرونة، وكتابة المشكلات، وعدم الاستسلام للحديث السلبي مع الذات، بالإضافة إلى التحكم في المشاعر والانفعالات أدى إلى الوصول إلى جودة الحياة النفسية وهي إحدى أبعاد جودة الحياة مما ساعد أفراد المجموعة التجريبية تعرف مشاعرهم والتعبير عنها والوصول إلى الراحة النفسية، والتخلص من الانفعالات السلبية مما أدى إلى زيادة شعور أفراد المجموعة التجريبية بالطمأنينة والسكينة والبهجة مما أدى لجودة الحياة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: ماريا وتيفا (2003 Maria & Teva)، صفاء عجاجة (2007): التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين التحكم في الانفعال والضبط الانفعالي وبين جودة الحياة فالأفراد الأكثر تحكما في انفعالاتهم هم الأكثر شعورا باعتدال الحالة المزاجية والاستمتاع بالحياة.

■ وتتفق أيضا مع دراسة هوينر وديو (1996) التي أكدت أن المشاعر الإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى زيادة إدراكه لجودة الحياة بينما تؤدي المشاعر السلبية إلى انخفاضها، كما تتفق مع دراسة حسن الفنجري (2006) الذي يشير إلى إمكانية زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال تغيير نمط الحياة والمفاهيم الخاطئة التي يتبناها الفرد وتدريبه على إدارة المشاعر والانفعالات (أحد أبعاد التفكير الإيجابي) بالإضافة إلى استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي للتخلص من معتقدات الذات السلبية مما أدى إلى تقبل الفرد لذاته وتحسين صورته الإيجابية أمام نفسه مما أدى إلى شعوره بالثقة بالذات والرضا عن الحياة وبذلك أدى إلى تحسين جودة الحياة لديهن، وتتفق هذه النتائج مع دراسة ليمان Leitman (1999) التي بينت أن الفرد الذي يتمتع بجودة الحياة يمتلك شخصية



متزنة تصدر عنها استجابات متلائمة لطبيعة المواقف وتمتلك القدرة على مواجهة كل ما هو جديد حيث تتصف بالمرونة، ولديها القدرة على التحكم في انفعالاتها (أحد أبعاد التفكير الإيجابي)، كما يتفق مع دراسة بانهام (2000) Banham التي أكدت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضبط والتحكم في الانفعالات (أحد أبعاد التفكير الإيجابي) وجودة الحياة.

■ ومن خلال الجلسات التدريبية للبرنامج تم التدريب على تقبل الذات، وتقبل الآخرين، وتقبل المسؤولية الاجتماعية وهم أحد أبعاد التفكير الإيجابي مما أدى إلى شعور المعلمات بجودة في إقامة العلاقات مع الآخرين، والتواصل معهم حتى لو هناك اختلافات جوهرية بينهم وبين الآخرين مما يؤدي إلى جودة العلاقات الاجتماعية وهي أحد أبعاد جودة الحياة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ايسنتين وآخرون 2005 , et.al Austin التي أجريت لتوضيح العلاقة بين الشخصية والصحة والسعادة وتوصلت إلى وجود علاقة بين جودة العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة.

■ أما البعد الروحي والديني وتقبل الحياة الواقعية والذي تم التدريب عليه من خلال جلسات التدريب على التفاؤل والتوقعات الإيجابية للمستقبل ومن خلال الآيات القرآنية، والسيرة النبوية، والأحاديث الشريفة، وبعض المواقف القصصية التاريخية والدينية والحياتية التي تم تقديمها من خلال جلسات البرنامج المقدم مما أدى إلى وصولهم إلى جودة الحياة الروحية والإيمان بالله، والحصول على سلام مع النفس مما أدى إلى وصولهم إلى جودة الحياة الروحية والجسمية ويتفق هذا مع دراسة كل من: عثمان الخضر (١٩٩٩)، وأحمد عبد الخالق (١٩٩٨): التي توصلت إلى وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الصحة الجسمية وهي إحدى أبعاد جودة الحياة.

■ ويتفق أيضا مع دراسة كل من: فريح العنزي (٢٠١١)، وسوزان صدقة (٢٠١١) التي أكدت على وجود ارتباط إيجابي بين التفاؤل (أحد أبعاد التفكير الإيجابي) وجودة الحياة.

وتشير نتائج الدراسة إلى الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج أدت إلى مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على زيادة تقبلهم لذواتهم، والرضا عنها فمن خلال الجلسات المقدمة للتقبل الذاتي للمعلمات، واكتشاف الجوانب الإيجابية بها، والجوانب السلبية مما أدى إلى تمكن المعلمة من وعيها بذاتها،

وتقبل نفسها كما هي والوقوف على الجوانب الإيجابية وما تستطيع إنجازه، وما مرت به من خبرات تفوقت فيها خلال مراحل حياتها مما أدى إلى تقبلها لذاتها كما هي، وتقبل الذات هو أحد أبعاد التفكير الإيجابي مما أدى إلى الإحساس بالثقة والبعد عن القلق والتوتر وحب الفرد لنفسه، وللآخرين من حوله مما يجعله يشعر بجودة الحياة النفسية وهي إحدى أبعاد جودة الحياة وهذا يتفق مع دراسة ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠١٢) التي أكدت إلى وجود علاقة إيجابية بين تقبل وتقدير الذات (أحد أبعاد التفكير الإيجابي) وجودة الحياة.

• ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا على ضوء أن الأفراد الذين يتمتعون بالتفكير الإيجابي فهم أكثر قدرة على السيطرة على بنيتهم العقلية، ويتمتعون بالقدرة على تحويل أفكارهم من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي، كما أن التفكير الإيجابي جعلهم أكثر قدرة على تقبل ذاتهم كما هي، وتقبل الآخرين بالرغم من وجود اختلافات بينهم جوهرية أو ظاهرية، بالإضافة إلى قدرتهم على قمع ومنع الانفعالات السلبية وتحويلها إلى إيجابية مما ساعدهم على حشد الطاقة النفسية نحو البحث عن الرضا الداخلي مع الواقع الخارجي، مما أدى إلى الشعور بجودة صحية ونفسية واجتماعية مما أدى إلى جودة الحياة.

- وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال وترى الدراسة الحالية أن التفكير الإيجابي هو بوابة السعادة الحقيقية للحياة والشعور بالجودة والرضا في الحياة، ويلاحظ أن أبعاد التفكير الإيجابي من أهم وأفضل العوامل المحددة لإدراك جودة الحياة، فالشعور بالتفاؤل والسعادة والتقبل الإيجابي للحياة، والتوقعات الإيجابية للمستقبل، وتقبل الفرد لذاته وتقبله للآخرين، وقدرته على التحكم وضبط انفعالاته، وتقبل الدور الاجتماعي وتحمله للمسؤولية تعتبر جميعها من محددات ومظاهر جودة الحياة.

نخلص مما سبق إلى أن التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط). أدى إلى الشعور بالسعادة والرضا وجودة الحياة من خلال إحساس الفرد بالتفاؤل والتوقعات الإيجابية للمستقبل، وإيمانه بالله، وتقبله لذاته والوقوف على الجوانب الإيجابية في شخصيته مما يجعله يتقبل نفسه ويتقبل ما

حوله ويكون علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين ويتقبلهم اجتماعيا بالرغم من وجود اختلافات في بعض الآراء الشخصية بما يسمح له بمرونة في الشخصية للتعامل مع مختلف السياقات البيئية مما يؤدي إلى جودة الحياة الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى جودة الحياة بصفة عامة وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التفكير الإيجابي على جودة الحياة. نخلص مما سبق إلى فاعلية البرنامج المقدم للتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة إلى الشعور بالرضا والسعادة وجودة الحياة بصفة عامة.

### التوصيات والمقترحات:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها توصي الباحثة بالتالي:
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في مجال التفكير الإيجابي على الطلاب المتفوقين عامة والمتأخرين دراسيا في جميع مراحل التعليم.
- تدريب المعلمات داخل وخارج الخدمة على التفكير الإيجابي واعتبارها مادة أساسية تدرس في الكليات وخاصة كليات التربية للمعلمين والمعلمات.
- تطبيق البرنامج الحالي على الطالبات المعلمات بكليات رياض الأطفال لإكسابهم جودة الحياة قبل العمل مع أطفال الروضة.
- دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية.
- دراسة التفكير الإيجابي ودوره في خفض مستوى الضغوط النفسية لمعلمات الروضة.
- إجراء المزيد من الدراسات حول مدى إسهام المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي.

### المراجع

#### أولاً- المراجع العربية:

- إبراهيم الفقي (٢٠٠٧) المفاتيح العشرة للنجاح، ط٢، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.
- إبراهيم الفقي (٢٠٠٤): قوة التحكم في الذات، ط٢، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.
- أحمد عبد الخالق مجمد (١٩٩٨): التفاؤل والتشاؤم، دراسة عملية، مجلة العلوم الاجتماعية، مج ٢٦، ع (١)، ص ٤٥-٦٢.
- ادوارد ديونو (٢٠٠١): تعليم التفكير، دار الرضا - دمشق

إسماعيل الجراح (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إثرائي لتنمية الإيجابية لدى الشباب في المملكة الأردنية الهاشمية، معهد البحوث والدراسات العربية، رسالة دكتوراه.

العارف بالله الغندور (١٩٩٩): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة - دراسة نظرية - المؤتمر الدولي السادس، جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، ١٠-١٢ نوفمبر، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ص ١-١٥٩.

المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، ط ٣، القاهرة.  
أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٦): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد الرابع.

أمل محمود عبد الغني (٢٠٠٣): الشخصية الإيجابية المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.

انتوني روبينز (٢٠٠٦): نصائح من صديق، دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك، مكتبة جرير، الرياض.

بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٦): التنبؤ بالنجاح المهني لمعلمات رياض الأطفال في ضوء مكونات الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، المؤتمر السنوي (التربية الوجدانية للطفل)، جامعة القاهرة، كلية رياض الأطفال.

توفيق زايد محمد الرقيب (٢٠٠٩): درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي واثار ذلك على عملية صنع القرار، مجلة خبراء التربية الالكترونية، السنة الأولى، العدد الأول.

جوديث برايلز (٢٠٠٦): لا تطعن نفسك في ظهرك، شركة الحوار الثقافي بيروت.

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.

خالد حسن الضعيف (٢٠٠٢) الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.

خالد حسن الضعيف (٢٠٠٥): تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.

روبرت انتوني (٢٠٠٥) ما وراء التفكير الإيجابي (مترجم) مكتبة العبيكان، الرياض - السعودية.

زهير النواجحة (٢٠٠٩): فاعلية برنامج ديني لتنمية الذكاء الوجداني وأثره في جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمحافظة غزة، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية.

سعيد سليمان الظفري، نوار محمد (٢٠٠٦): دراسة نوعية حول خبرة البحوث الإجرائية لدى المعلمين العمانيين ودورها في تحسين جودة الحياة المهنية، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، ١٧-١٩ ديسمبر.

سعيد صالح الرقيب (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وآفاق الجامعة الإسلامية بماليزيا.

سكوت دبليو فنترلا (٢٠٠٣): قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، مكتبة العبيكان، الرياض.

سهير محمد سالم (٢٠٠١): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية

سوزان صدقة، فريح العنزي (٢٠١١): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي، والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي.

سيد محمد خير الله، الفرجاني السيد محمود (٢٠٠٨): علم النفس الإيجابي، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.

صفاء عجاجه (٢٠٠٧): النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية.

عبد الحميد سعيد وآخرون (٢٠٠٦): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقوماتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، بحوث ندوة

- علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية،  
١٧-١٩ ديسمبر.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير  
العقلاني - الإيجابي، القاهرة: دار الكتب.
- عبد المرید قاسم (٢٠٠٩): أبعاد التفكير الإيجابي في مصر، دراسة عامليه،  
مجلة دراسات نفسية، المجلد التاسع عشر، العدد الرابع، أكتوبر.
- عبير محمود عبد الخالق (٢٠٠٨): إجابة فنون القبول من الآخرين وعلاقتها  
بالتفكير الإيجابي لدى الأطفال - دراسة عامليه، رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عثمان الخضر (١٩٩٩): التفاؤل والأداء الوظيفي، مجلة العلوم الإنسانية،  
الكويت.
- عفاف أحمد عويس (٢٠٠٦): جودة الحياة والذكاء الوجداني لطفل ما قبل  
المدرسة، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة  
السلطان قابوس، كلية التربية ١٧-١٩ ديسمبر.
- فريح العنزي (٢٠٠١): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية،  
دراسة ارتباطيه مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية،  
مج (١١)، ع (٣)، يوليو ص ٣٥١-٣٧٧.
- فيرا بيفر (٢٠٠٥): المزيد من التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، الرياض  
فيرا بيفر (٢٠٠٣): التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، الرياض.
- فيرا بيفر (٢٠٠٤): السعادة الداخلية خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة  
والرضا، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير.
- كاظم كريدي العدلي (٢٠٠٦): مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة  
الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. بحوث ندوة علم النفس وجودة  
الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، ١٧-١٩  
ديسمبر.
- كريماني بدير (٢٠٠٦): التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم، رؤى نفسية تربوية  
معاصرة، عالم الكتب، القاهرة.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠١): الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها  
بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- محمد أحمد عقيل الطيطي (٢٠٠٣): مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة  
الأساسية (ورقة عمل) - المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية

- الموهوبين والمتفوقين - رعاية الموهوبين والمبدعين... أولوية عربية  
في عصر العولمة (عمان)
- محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم (٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة  
لطلبة الجامعة، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة  
السلطان قابوس، كلية التربية، ١٧-١٩ ديسمبر.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٨): مقياس جودة الحياة، الصورة المختصرة،  
تعريب بشرى إسماعيل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ناديا محمد العريفي (٢٠٠٥): الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل،  
السعودية، الرياض.
- ناهده عيد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٢): تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة  
للطالبات جامعة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٠  
العدد ٤.
- نورمان فنست بيل (بدون): قوة التفكير الإيجابي، ترجمة يوسف اسكندر دار  
الثقافة المسيحية القاهرة.
- هنادي زحلو (٢٠٠٩): كن مبدعا وحلق مع السرب في مخيم العائدين، نساء  
سورية (مرصد حر يهتم بقضايا المجتمع في سورية)
- وليم عبيد، عزوز عفانة (٢٠٠٣): التفكير والمنهاج المدرسي، مكتبة الفلاح،  
الإمارات العربية المتحدة..
- يوسف محيلان سلطان العنزى (٢٠٠٨): دراسة اثر التدريب على التفكير  
الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ  
الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه، غير منشورة،  
معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

## ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Austin,E.,Saklofsk,D.,&Egan,V., (2005): Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence ,personality and individual defferences,vol.38( 3) 547-558
- Banham ,L( 2000): The Role Of Emotional Stability In the process of Adjustment to Visual I'm Pariment , D.A.I No 63 (4-c) pp 866.
- Caprara, Gian Vittorio 1,3 (2005): Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. American Psychological Association ,10(4):275-286, December 2005
- Cathy George, Parks, (2001): Empowerment and Meaning of Health From an economically disadvantaged population PHD, university of Virginia,USA.
- Connel, Jeremy (2004): Stress News, Person Center Counseled in Working with Stress Problems, Vol. (16) no. (1).
- 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
- Diaz, Pablo ( 2006): Positive thinking through Hispanic eyes: Building self-confidence and self-esteem among Latinos., DIS. 3212420. Drew University
- Edmeads, J (2004) “The power of negative thinking related with some factors”. Journal Articles , No. 00178748
- Ersay, E. (2007). Preschool teachers emotional experience traits, awareness of their own emotions and their emotional socialization practices. Pennsylvania: the Pennsylvania state university.
- Extremera , N.( 2002): Relation of Emotional intelligence and health related quality of life of middle aged woman. Psychological reports,Vol,91,No(1) pp46-59.



- Fernandez,M,Rocha,V( 2009):Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teacher.Revista Brasileira de Psiquiatria. Mar, v (31). Issue (1). P(15-20).
- Fernandez, M&Rocha, V (2009): Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teacher, Revista Brasileira de Psiquiatria, Mar,V(31).Issue (1).p (15-20).
- Giannias, D., (1998) A Quality Of Life Based Ranking Of Canadian Cities; Urban Studies; Vol.35 (12), PP. 2141-2152.
- Hamilton, Deanna Hladek( 2005): The power of positive thinking: Do positive emotions broaden the cognitive repertoire of preschoolers?,  
DIS. 3282535
- Maria,p&Teva,.( 2003): The Relationship Between Emotional Intelligence, Emotional Stability And Psychological Wellbing, Journal: Universities Psychological.Vol (2).Issue (1).pp( 27-32).
- Robert ,F.( 2002): Human Motivation. United States: wads worth.
- Huebner,E.&Dew,T.( 1996): The interrelationships of positive Affect Negative Affect and Life Satisfaction in an adolescent sample, social Indicators Research ,V38,N2,p 129-137.
- Jung, oh, Shin, Kim (2007): positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans, Yonsei Medical Journal , 48 (3), 371-8ISSN 0513-5796
- Kaplan, F. (2002). Educating the emotion: emotional intelligence training for early childhood teachers and care givers. Cardinal: the Cardinal stretch university.

- Kendall, P,C (2000):Self-referent speech and psychopathology: The balance of Positive and negative thinking. Cognitive –Therapy-and Research,Vol.13,No.6,pp 583-598
- Lehman, A., (1998) A Quality Of Life Interview For The Chronically Mentally Ill.
- Khramtsovay, I., (2008): Character strengths in college: outcomes of a positive psychology project. Journal of college &Character.3,1-14.
- Evaluation and Program Planning, Vol.11, PP.51-62.
- Leitman, J., (1999) Can City Quality of Life Indicators Be Objective Relevant? Towards Participatory Tool For Sustaining Urban Development. Local Environment, Vol. 4 (2) PP. 169- 181
- Litwin, M., (1999) Measuring Quality Of Life after Prostate Cancer Treatment. Cancer Journal, Vol.5 (4), PP. 211-214.
- Mnro , K(2004)“ Optimism: How to avoid negative thinking”. www.KaliMunro.com
- Owen Richard, Lightsey Jr.:( 1994):Thinking Positive" as a Stress Buffer: The Role of Positive Automatic Cognitions in Depression and Happiness Journal of Counseling Psychology, v41 n3 p325-34
- Rebecca,D.E( 2003): Educational Psychology. New York: Maxwell Macmillan inter attributions for positive versus negative performance feedback.ProQuest-DissertationAbstracts,No,AAC9816837
- 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
- Wong,s,s (2012): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and

psychological maladjustment Learning and Individual Differences

V( 22) , Issue 1 Publication year: February 2012  
pages:76- 82

Seligman.(2002): positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology (pp.3-9).New York: Oxford University press

Wong, S S, (2012): Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment, Learning and Individual Differences, v22 n1 p76-82, ISSN 10416080