



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

فعالية برنامج ارشادي قائم على إرادة الحياة لتنمية بعض القوى الإيجابية لدى عينة من طالبات الدبلوم العام في التربية

إعداد

د/ منى مصطفى فرغلي

أستاذ مساعد . قسم علم النفس

كلية التربية . جامعة القصيم

تتقدم الباحثة بجزيل الشكر لكرسي الشيخ عبد العزيز بن صالح السعوي لتنمية الإيجابية
بجامعة القصيم كلية التربية على دعمه المادي لهذا البحث تحت رقم (G12-2018-113)
خلال السنة الجامعية ١٤٣٩ هـ / ٢٠١٨ م

﴿ المجلد الرابع والثلاثون - العدد الثاني عشر - جزء ثانى - ديسمبر ٢٠١٨ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف مكون من أهم مكونات الكفاءة والإيجابية الذاتية، والمكون النزوعي في النفس لدى الشباب وهي إرادة الحياة، وكذلك بناء برنامج إرشادي تعتمد فلسفته على الأساس التطبيقي لعلم النفس الايجابي داخل سياق البرامج الارشادية القائمة على إرادة الحياة. باعتبارها توجه ايجابي سيساعد تنميته على تنمية بعض قوى الإيجابية المنتقاه في الدراسة الحالية وهي (إدارة التفكير . تقدير الذات . تحسين الشعور الذاتي بالسعادة النفسية)، بالإضافة إلى استيضاح العلاقة بين متغيرات الدراسة. ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق عدد من الأدوات المتمثلة في: مقياس إرادة الحياة، مقياس إدارة التفكير، مقياس تقدير الذات، مقياس تحسين الشعور الذاتي بالسعادة النفسية، البرنامج القائم على إرادة الحياة إعداد الباحثة، وذلك على عينة أساسية من طالبات الدبلوم العام في التربية بجامعة القصيم (المعلمات قبل الخدمة)، وتنقسم العينة الأساسية إلى عينتين فرعيتين: الأولى تتصل بالمبحث التشخيصي السيكو متري وبلغ عددها (١٠٠) طالبة، والثانية هي العينة التجريبية التي ستخضع للبرنامج القائم على إرادة الحياة وبلغ عددها (١٠) طالبات، وللتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS وهي: اختبار "ت" لعينة واحدة *one sample T test* للتحقق من مستوى إرادة الحياة لدى عينة الدراسة، معامل ارتباط سبيرمان *Sperman Correlation*: للكشف عن العلاقة بين إرادة الحياة وكل من تقدير الذات والسعادة النفسية وإدارة التفكير، اختبار ويلكوكسون *Wilcoxon* للكشف عن دلالة الفروق في القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية في متغيرات الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود مستوى منخفض من مؤشرات إرادة الحياة لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (إرادة الحياة) وكل من إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية له.

- وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على أبعاد مقياس إدارة التفكير والدرجة الكلية له.
 - وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لها.
 - وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية لها.
- كما تبين انتقال أثر التعلم للطالبات بعد توقف البرنامج من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي و التبعي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية. مما يوضح فاعلية البرنامج المستخدم في تحقيق الهدف من تطبيقه.

مقدمة ومشكلة الدراسة

إن تخفيف حدة الضيق والألم، وتحسين الاضطرابات ومعالجة الاختلالات هو الهدف الأساسي للمداخل التقليدية للعلاج النفسي. وعلى النقيض فإن تدخلات علم النفس الإيجابي تركز على الهناء، ودعم جودة الحياة، والسعادة، والأمل والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والانفعالات الإيجابية، وتنمية نقاط القوة في الشخصية، وتعزيز العلاقات الهادفة.. الخ ولقد تم إعداد مجموعة من المداخل التطبيقية لعلم النفس الإيجابي Positive Psychology داخل سياق العلاج النفسي. وتتضمن هذه المداخل العلاج النفسي الإيجابي، والعلاج القائم على الهناء أو الرفاهية النفسية Well being therapy والعلاج القائم على جودة الحياة Quality of live والعلاجات المتمركزة على نقاط القوة strength based theraby والعلاج المرتكز على إرادة الحياة والذي تقوم عليه الدراسة الحالية.

وارادة الحياة هي أصل الوجود الانساني وهي واحدة من القضايا الملحة للفرد، حيث عليه أن يدرك دور المسؤولية المرتبط بالحرية في إرادته (حسين، ٢٠٠٩، ٣٩٧).

وتمثل نظرية الإرادة الذاتية أحد روافد المنحي الانساني الذي يشير إلى إيجابية الانسان وطاقاته و قدراته، كما يؤكد على الوعي والمسئولية والحرية الذاتية. وهو بذلك يقتررب من مفهوم الدافعية والطاقة والقوة الكامنة لإشباع حاجات معينة.

وقد تبلور المفهوم ليصبح نظرية شبة متكاملة في الإرادة الذاتية عام ١٩٨٥ عندما اقترحا ديسي وريان Ryan . Deci نظريتهما في الإرادة الذاتية، وتضمنت النظرية كلا من إرادة الفشل، وإرادة النجاح لمن أراد أن يتحدى نفسه وتكون لديه العزيمة والقوة الذاتية.

وهناك من تناول المفهوم على أنه شرط القوة كما في دراسة دانيال Daniela 2009 الذي تناول المفهوم على أنه الدافع القوي والمحرك الأساسي للبقاء والرغبة في الوجود .

إن إرادة الحياة استعداد يتوفر لأي شخص لبذل أقصى ما في وسعه للاستمتاع بمباهج الحياة، والتغلب على الأزمات التي تقابله مع التخطيط للمستقبل مع النظر للحياة نظرة تفاعلية تدعو للتمسك بها والرغبة في البقاء لتحقيق أهداف معينة، وبمعنى آخر فإن من لديه إرادة عالية تكون لديه فرصة أكبر للنجاح في تحقيق أهدافه (Schwartz;Wehmeyer.1997.248)

وعلى الجانب الاخر فإن هناك دراسات عديدة أكدت على دور العلاج الايجابي في تقوية الإرادة كأسلوب للحياة يساعد على إزالة مشاعر الحزن المرتبطة بالألم لدى الأفراد.

وقد عرف المركز القومي للبحث والتدريب الإرادة الذاتية على أنها قدرة الأفراد على الاختيار بين البدائل بحيث تكون اختياراتهم في إطار من الحرية المطلقة، والا تكون ناتجة عن قوى أو ضغوط معينة. وترتبط الإرادة الذاتية بمجموعة من المفاهيم الأساسية مثل الإرادة الحرة وحق الاختيار وإدارة الشخصية والتوجيه الذاتي والمسئولية الفردية وغيرها من المفاهيم التي تعطي الفرد الحق في الاختيار بين البدائل وتبني الإرادة الذاتية على مجموعة من الاحتياجات الأساسية للأفراد هما الاستقلالية والكفاءة الشخصية والعلاقات مع الاخرين (National research&Training center, 2003).

وهناك من يرى الإرادة بأنها تمتع الفرد بالرغبة في البقاء والقدرة على استخدام قوته في تحقيق أهدافه الحيائية مع القدرة على مقاومة الضغوط الحياتية والتمتع بالأمل مع القدرة على الاستمتاع بمتع الحياة بشكل يجعل الحياة شيئا ممتعا يبعث على الارتياح النفسي، وقد تطرق في التعريف لعدة أبعاد أو أنواع وهي: إرادة البقاء، وإرادة القوة، وإرادة المقاومة، وإرادة الأمل، وإرادة الاستمتاع بالحياة، وإرادة الحياة لعدم اليأس وتقوي الأمل لتحقيق طموحات الذات (خليل، ١٩٩٦).

إن الإرادة الحرة تساعدنا على صنع قرارات حياتنا اليومية وتمنحنا القدرة على اتخاذها وتنفيذها، كما تمنحنا القوة لنجاحاتنا اليومية، فنحن نعلم ما نحن بحاجة إليه حقا ونعلم ما الذي نحتاجه كي نرضى هذه الرغبة وكذلك لدينا القوة لفعل هذا ونشعر بأن حريتنا مهددة حينما نفقد المعرفة أو القوة أو كلاهما، ونشعر غالبا أننا مقيدون إذا لم نحصل على ما نريد وذلك لأن بعض القوى الخارجية تقف حائل أمام رغباتنا، فعند الرغبة في مغادرة الغرفة وتجد أمامك الباب مغلق بالمفتاح وقد ترغب في الوصول للمنزل سريعا ولكن الازدحام المروري يمنعك كذلك فإن هناك بعض العوامل الخارجية تقف أمامك وتكون في صورة أشخاص مثل الشرطة أو الآباء أو أى منظمة أخرى. وكما أن هناك عوائق خارجية تعوق إرادتنا فهناك عوامل داخلية المنشأ مثل خوفنا من شيء قد يؤدي بنا إلى الفوبيا، وممارسة بعض العادات السلبية قد تؤدي بنا إلى الاكتئاب والقلق الذي يعيق رغباتنا وإرادتنا الحرة في تنفيذ ما نريد، وفي بعض الأحيان قد تتعرقل إرادتنا عندما نعجز عن تحديد ما نحتاجه أو ما يجب فعله حقا فقد تكون لديك الرغبة في القراءة ومشاهدة التلفاز معا ولكنك لا تعلم أى العاملين أهم فعله مما سبق، ولعل هذا أصعب أنواع الصراع المعيق لحرية الافراد وهذا لأننا نعلم أنه يجب الاختيار ولكننا لا نعلم ماذا نختار وكيف نختار (EDDY,2001.310).

ويرتبط بالإرادة الذاتية الحرة مفهوم محوري ورئيسي في علم النفس الإيجابي هو مفهوم السعادة النفسية Psychology Well Being لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني، وسعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة، فالغاية الأساسية لعلم النفس الإيجابي هو مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة.

والسعادة اختيار وعادة، أى أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في المستقبل كالزواج والعمل والحصول على المال.. الخ، ولكن السعادة تكون دائما وفي كل لحظة وفي كل مكان، إن السعادة تتبع من داخلنا ومن إرادتنا الحرة في اختيار الطريقة التي ننظر بها إلى الظروف والأحداث المحيطة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا أو يقلله، وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني، فعلى الرغم من نجاح علماء النفس في الاهتمام بالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والضغط وغيرها وإيجاد الطريقة الملائمة لحل كثير من هذه المشكلات، إلا أنهم لم يستطيعوا تحقيق الحياة الراقية للإنسان، لان تخفيف الأمراض ليست هي الهدف الذي يسعى إليه معظم البشر، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج لاضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، فهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش.

إن السعادة ومكوناتها ترتبط بشخصية الفرد ونظرتة للحياة وطريقة تفكيره وما يخبره من حالة انفعالية، فقد أوضح كلا من ستون وليوبوميرسكي (Stone & Lyupomirsky, 2014) أن طريقة التفكير في الحياة، وما بها من أحداث ترتبط ارتباطا دالا بشعور الفرد بالسعادة النفسية، فالتفكير بشكل إيجابي يؤدي بالفرد للمزيد من الشعور بالسعادة.

وفي سياق مماثل أوضحت دراسة دجليو (Digilio, 2012) أن الانسان السلبي الذي يمتلك أفكارا سلبية لا يعرف كيف يتعامل مع هذه الافكار ويفقد الاحساس بالسعادة ويشعر بالألم.

كما أشارت دراسة (Coker & Elliott, 2008) أن إدارة التفكير تؤثر على قدرة الفرد على الانتباه والوعى بالذات من خلال التأمل الذاتي، وأن ذلك يعد منبئا بشعور الفرد بالسعادة الذاتية. وهو ما تعتمد عليه الدراسة الحالية وأكده علماء نفس التفكير ومنهم على سبيل المثال جراون (٢٠٠٥) الذي شرط أن أى جهد لتعليم التفكير أو إدارته يجب أن لا يقتصر على تنمية الفاعلية في استخدام عدد من العمليات المعرفية الدنيا والمتوسطة، ولكن لابد من أن يتضمن تدريبات مدروسة لرفع مستوى استقلالية تفكير الفرد، وفاعليته في ممارسة التفكير الموجه ذاتيا والمنطلق من إرادة ذاتية حرة.

كما يتوقف الوصول إلى السعادة على تقدير الفرد لذاته، فتقدير الذات من أكثر القوى الإيجابية التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة السعادة النفسية، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة الصعبة دون أن يفقد شجاعته (الشناوي، ١٩٩٨ . ١٦)

حيث يعتبر تقدير الذات البوابة الرئيسية لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، مما تعلم الفرد طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقييمه لنفسه تقييما ضيقا، فلن ينجح بالأخذ بأى من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الانسان، بل هو مكتسب من تجاربه مع الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التهديدات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة الحياة وعدم الرغبة في البقاء فيها، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الانسان بقصوره وعيوبه ويعمد إلى إصلاحها (محمد، ٢٠١٤ . ٥٤).

من هنا تعتقد الباحثة أن هناك تكاملا بين القوى الإيجابية المنتقاة والتي ستحاول الدراسة الحالية العمل على تنميتها لدى عينة من طالبات الدبلوم العام في التربية (المعلمات قبل التحاقهن بالخدمة) وهي قوى يحتاج إليها المعلم بشكل خاص . وذلك حتى نضمن لهذه الفئة التوافق والرضا عن العمل والحياة بصورة عامة، ومن ثم التمكن من تحقيق الأهداف التربوية الموكلة إليهن إنجازها.

ولكي تنمى تلك الجوانب والقوى الايجابية، فإن البحث الحالي سيجاول بناء برنامج يهدف إلى تنمية تلك القوى بشكل تدريجي ومنظم، معتمدا على أحد أهم المداخل العلاجية الإيجابية القائمة على إرادة الحياة، باعتبار أن إرادة الحياة أحد أهم الدوافع الفطرية التي وهبها الله للإنسان، والتي يجب على الشباب أن يعيها ويحفزها كي يستطيع استثمار إمكاناته وقدراته في تحقيق أهدافه. وذلك على عينة من المعلمات قبل التحاقهم بالخدمة كشكل من أشكال الدعم واستكمال عملية الإعداد الشامل لفئة الشباب.

مما سبق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. ما هو واقع مؤشرات إرادة الحياة "كأحد مكونات الكفاءة والإيجابية الذاتية" لدى عينة الدراسة؟
 ٢. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مؤشرات إرادة الحياة وكل من إدارة التفكير، تقدير الذات والشعور الذاتي بالسعادة النفسية لدى عينة الدراسة؟
 ٣. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية لها؟
 ٤. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين إدارة التفكير، تقدير الذات، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية؟
 ٥. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إدارة التفكير والدرجة الكلية لها؟
 ٦. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لها؟
 ٧. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية لها؟
- ### أهداف الدراسة :

- تعرف طبيعة إرادة الحياة " كمكون نزوعي " لدى الشباب وقياس مؤشراتها كأحد معايير الكفاءة والإيجابية الذاتية من خلال تصميم أداة معدة خصيصا لهذا الغرض .
- تعرف العلاقة بين متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا .
- تصميم أدوات لقياس إدارة التفكير ، تقدير الذات ، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية .
- إعداد برنامج ارشادي قائم على إرادة الحياة لتنمية بعض القوى الإيجابية هي : إدارة التفكير ، تقدير الذات ، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية .
- بيان مدى تأثير البرنامج الإرشادي على تنمية بعض القوى الإيجابية (إدارة التفكير ، تقدير الذات ، وتحسين الشعور بالسعادة النفسية).
- الإسهام في إعداد المعلمات إعدادا ايجابيا قبل قيامهن بالخدمة ، وخاصة من الناحية النفسية .
- تدعيم المعلمات قبل الخدمة لمساعدتهن في القيام بدورهن التربوي الذي سيوكل إليهم عبئ انجاز أهدافه .
- تطوير البرامج المقدمة للشباب وعدم الاقتصار على النمو الأكاديمي في الغالب ، ولكن الاهتمام أيضا بالنمو النفسى الإيجابى لهذه الفئة التى يقع عليها مستقبل الأمة .

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تتبلور الأهمية النظرية لهذه الدراسة في الوفاء بالاحتياجات الأساسية لتخصص علم النفس الإيجابي بداخل أروقة الجامعات السعودية، ولاسيما في كليات التربية، حيث أصبح من الضروري أن يتبوأ الشباب الجامعي (المعلم مستقبلا) مقعدا أساسيا بين فئات تدرت في هذا الشأن. كما تعتبر هذه الدراسة مساهمة للاتجاهات العالمية بصفة عامة واتجاه المملكة العربية السعودية في ضوء رؤية (٢٠٢٠ . ٢٠٣٠) بصفة خاصة التي تنادي بأهمية تطوير الجوانب الإيجابية.
- تحديد السبل والطرق الأساسية التي يمكن إتباعها لتنمية قوى الإيجابية لدى معلمات المستقبل.
- تحقيق التكامل بين قوى الإيجابية في الدراسة (إدارة التفكير، تقدير الذات، السعادة النفسية) في إعداد معلمات المستقبل.
- يعد تنمية هذه القوى (إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية) خطوة إيجابية نحو بناء تربية جيل جديد ذو قدرة تمكينية عالية، مما يساعد على الارتقاء بالمجتمع.
- تثمين البحث العلمي وتقديره من خلال عدة اعتبارات يأتي في صدارتها:
 - ✓ تبصير الشباب بمفهوم إرادة الحياة وتعميق أوجه الاستفادة من هذا المكون النزوعي داخل كل إنسان نحو تنمية قوى أكثر إيجابية والوصول للأهداف التي يرتضيها.
 - ✓ أهمية المدخل العلاجي الذي تعتمد عليه الدراسة الحالية وهو العلاج القائم على إرادة الحياة الذي يعمل على تنمية متغيرات أو قوى إيجابية في الشخصية. مع الأخذ في الاعتبار عدم وجود دراسات تناولت هذا المدخل الإيجابي في البيئة السعودية (في حدود المسح المتاح).
 - ✓ الجمع بين متغيرات الدراسة (إرادة الحياة . إدارة التفكير . تقدير الذات . تحسين الشعور الذاتي بالسعادة النفسية) أمرا في غاية الأهمية في مرحلة الشباب على وجه الخصوص.
 - ✓ المنهج التي تعتمد عليها الدراسة الحالية، حيث تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الإرتباطي، والمنهج التجريبي.
- بناء وتفصيل أدوات الدراسة، وتوفير الكفاءة السيكومترية، وهذا بدوره سوف يثري المكتبة السيكومترية السعودية والعربية على حد سواء. وهذه الأدوات هي:
 - ✓ مقياس إرادة الحياة والذي يمكن أن يساهم في تأصيل المفهوم وتحديد، حيث تعتبر دراسة إرادة الحياة وما يترتب عليها من مؤشرات أحد المعايير الرئيسية المرتبطة بالكفاءة والإيجابية الذاتية.
 - ✓ بالإضافة إلى إعداد مقاييس إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية.
 - ✓ بناء برنامج تنموي وقائي متمركز على أحد المداخل الإيجابية الهامة وهي إرادة الحياة.

- تهتم هذه الدراسة بشريحة هامة جدا في المجتمع وهي "المعلمات قبل الخدمة" تلك الشريحة التي لم تتل الاهتمام الكافي من بحوث البرامج التنموية الوقائية المتعددة الجوانب، وهي الشريحة التي يجب مساعدتها على تخطي الصعوبات بشكل إيجابي، واكسابها المرونة والقدرة على حل المشكلات وإنجاز المهام الموكلة إليها، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. وهذه العوامل هي البنية الأساسية لأي مجتمع يسعى إلى تحقيق التقدم والرفق من خلال أفراد على درجة عالية من الكفاءة والفاعلية، فإيجابيتهن تعني إيجابية المجتمع بوجه عام، كما أن الشباب طاقة عالية تحتاج إلى العمل معها وتوجيه إمكاناتها لكي تصبح جزء من منظومة التنمية في المجتمع. ويستطيع المجتمع الاستفادة منهم.
- الأهمية التطبيقية:**

- تقييم فعالية برنامج إرشادي قائم على إرادة الحياة في تنمية بعض القوى الإيجابية (إدارة التفكير، تقدير الذات، السعادة النفسية) لدى عينة من المعلمات قبل الالتحاق بالخدمة.
 - تنمية قوى الإيجابية وهي: إدارة التفكير، تقدير الذات، والشعور بالسعادة النفسية لدى المعلمات المقبلات على العمل. سيساعدهن في توظيف الجانب النظري للعملية التربوية والاستفادة منه في الجانب التطبيقي والعمل في العملية التربوية لضمان الأداء الجيد لهن أثناء الخدمة.
 - تعد هذه الدراسة بمثابة متطلب أساسي لالتحاق المعلمات بالخدمة في مجال التربية والتعليم، حيث ستزيد من قدرة المعلمات على العطاء، وتحقيق النجاح، والتوافق الشخصي والمهني من خلال إدارة التفكير واعمال العقل، ورفع تقدير الذات، وزيادة الشعور بالسعادة النفسية.
- مصطلحات الدراسة وأدبياتها:**

إرادة الحياة The Will

يرى الحفني (١٩٧٨) أن الإرادة حياة وتعبير صادق عن الوعي بالذات، وتعبير عن القدرة الاختيارية للفرد، والحياة إرادة لأن من يعي بذاته وعيا تاما يملك التحرر من ضغط المادة، وعلى هذا تصبح مقولة " الإرادة حياة والحياة إرادة" حقيقة واقعة، فالإرادة هي جوهر الانسان، وشخصية الانسان تكمن في إرادته. والبعض الآخر فضل النظر إلى الإرادة على أنها إرادة العيش Will to live مثل دراسة Daniela (2009,587) الذي تناول المفهوم باعتباره دافع أو موجه داخل الانسان يدفعه للبقاء والرغبة في الوجود.

وفي نفس السياق يؤكد الخولي (٢٠١٤ ، ١٣٢) أن الإرادة هي القوة النفسية الكامنة داخل الذات، والتي يمكن أن نسميها بإرادة العمل التي تبعث على التحرك والعمل، هذا بالإضافة إلى أن الإرادة محاطة بالجانب الوجداني (الانفعالي) أي الدافع للعمل بموجب ما يفعله الفرد. والإرادة البشرية هي إرادة نسبية بينما إرادة الله مطلقة، فهي إرادة خاصة به فقط، أما الإرادة النسبية منها إرادة الشر، وإرادة إيجابية وأخرى سلبية.

كما أن الإرادة الإنسانية عملية شعورية ومقصودة يستدعيها الانسان للتعبير عن ذاته وأحلامه ورغباته وأمنيته، وكذلك فإن الإرادة عملية حيوية تتمثل في ابتكار الذات self creation الذي يمكن الانسان من تقديم كل ما هو جديد للعالم الذي يعيش فيه بكامل إرادته واختياراته الحرة. فالإرادة الحرة هي الأداة التي يحقق بها الانسان . شعوريا . كينونته ووجوده وهذه العملية ليست قاصرة على أعمال الحياة اليومية، ولكن ترتبط برغبات تحقيق الذات وكذلك الرغبات الروحية (Nolan,1984,28).

إلا أن فيلد وهوفمان (2004,163) Field & Hoffman حددا خمس مراحل أساسية للإرادة الذاتية للأفراد وهم:

١. اعرف ذاتك Know yourself
٢. قيم ذاتك Value yourself
٣. ضع الخطة Plan
٤. ابدأ في العمل Act
٥. احصل على نتائج التجربة والتعلم Experience outcomes and learn

وهو ما يؤكد علم النفس المعاصر حيث ينظر إلى الإرادة على أنها متغير نفسي منفصل، ومؤشرا لجودة السلوك، كما يفضلون استخدام كلمة **Volition** للإشارة إلى مصطلح الإرادة بدلا من كلمة ، حيث تعني الأولى العملية المعرفية التي يقرر فيها الفرد انتهاز مسار معين، والسعى الهادف لتحقيق شيء يرغب في الحصول عليه، وتعرف على أنها واحدة من الوظائف الإنسانية النفسية الأولى (الأساسية) التي يعتبرها البعض (مشاعر وانفعالات)، والبعض الآخر يعتبرها دوافع لتحقيق الأهداف والتوقعات، والعمليات الإرادية تطبق في الحياة بوعي وبشكل شعوري مقصود ويمكن مع الوقت أن تصبح شيئا معتادا مثل العادة التي يعتاد الفرد القيام بها. ومعظم علماء النفس المعاصرين يعتقدون أن عجز / ضعف الإرادة ترجع على واحد أو أكثر من الأسباب التالية:

١. الافتقار لوجود أهداف يحددها الانسان في حياته.
٢. الافتقار للمثل العليا والمعايير المناسبة
٣. التردد الناتج عن رغبة الفرد في عمل شيء والإحجام عن تحمل سلبياته في نفس الوقت.
٤. العجز عن الاختيار بين البدائل المختلفة.
٥. عدم تحمل الفرد لمسئولية قراراته / اختياراته.
٦. عدم القدرة على كسر العادات أو تخطيها
٧. عدم القدرة على مقاومة الرغبات أو الدوافع (مصطفى ،٢٠١٥، ٢٨) .

ويلخص علم النفس المعاصر الإرادة كعملية في أربع خطوات هي:

١. قم بتحديد أهداف بعيدة نسبيا، ومجموعة من المبادئ المجردة تريد الوصول إليها.
٢. ضع مجموعة من البدائل (المسارات البديلة) التي تبدو كحل للوصول على هذه الأهداف والبدائل المجردة.

٣. قم بتنشيط الدوافع الداخلية المحفزة لإتمام هذا العمل والوصول لهذه الأهداف والمبادئ المجردة.
٤. كن مثابراً ضد العقبات التي تواجهك أثناء الوصول لهذه الأهداف والمبادئ (مصطفى، ٢٠١٥، ٢٩).

وهناك مؤشرات تدل على الإرادة القوية وهي:

١. الإلتزام الخلقي أو ما نطلق عليه بالمسئولية الأخلاقية سواء في الأقوال أو في الأفعال.
٢. الاستقلالية والايجابية ويقصد بهما حرية الفكر والرأى واتخاذ القرار، فصاحب الإرادة القوية لديه من الخبرات والمدركات العقلية والنضج الفكري ما يجعله قادراً على اتخاذ قراراته بنفسه والتعبير عنها بمنتهى الحرية، وكذلك فهو صاحب هوية لا يقبل التنازل عنها ويرفض أى قوى تريد فرض هيمنتها عليه.
٣. الابتكار ويقصد به التجديد ورفض التقليد، فصاحب الإرادة القوية إنسان مبتكر ذو تفكير ناقد.
٤. الوعي بالوجود النافع مع العالم ومع الآخرين.
٥. الإنتاج العلمي للفرد.
٦. التفتح الذهني والنضج العقلي والنمو الثقافي (السيد، رمضان، ٢٠٠٦، ٩).

وقد يحدث في بعض الأحيان أن تتعطل إرادتنا الحرة عندما نعجز عن تحديد ما نحتاجه أو ما يجب فعله حقا فقد تكون لديك الرغبة في القراءة ومشاهدة التلفاز معا ولكنك لا تعلم أى العاملين أهم من الآخر أو لعل هذا من أصعب أنواع الصراع المعيق لحرية الافراد وهذا لأننا نعلم أنه يجب الاختيار ولكننا لا نعلم ماذا نختار أو كيف نختار، وبالتالي عنصرى الإرادة الحرة هنا هم المعرفة بقيمة حريتنا، وامتلاكنا للقوة حتى نستطيع تنفيذ هذه الحرية والحصول على ما نريد (Eddy,2001,310).

وترى الباحثة أن هذا هو المغزى التي ركزت عليه الكثير من الاتجاهات العلاجية ومن أمثلتها العلاج الواقعي لوليام جلاسر، والعلاج العقلاني للانفعالي السلوكي لألبرت إليس، حيث ركزوا على اختيار المريض لمسئولية علاجه وذلك باستغلال إرادته الحرة في الوصول إليها، كما أن العلاج الوجودي كله قام على فكرة تحمل الفرد لنتيجة اختياراته التي يختارها بكامل إرادته (Jane,2003,67).

وعلى ذلك تعتقد الباحثة أن إرادة الحياة أحد أهم المكونات النزوعية والدوافع الأساسية المرتبطة بالكيان والوجود الإنساني والتي تدفعه إلى العمل واستثارة تفكيره نحو تحديد أهدافه وتنفيذها وتحمل مسئولية قراراته بل ومواجهة العقبات التي قد تقف حائلا في سبيل تحقيق ما يرنو إليه.

الإيجابية Positivity

ترى الباحثة أن الإيجابية الذاتية " شعور الفرد بالقدرة والتمكن والافتتار والفاعلية في توجهاته الأتية والمستقبلية، وتتضمن الإيجابية بهذا المعنى ثلاث قوى أساسية هي:

إدارة التفكير Metacognitive Thinking:

يشير مفهوم إدارة التفكير إلى مساعدة الأفراد على الإمساك بزمام تفكيرهم بالروية والتأمل الذاتي، ورفع مستوى الوعي لديهم إلى الحد الذي يستطيعون التحكم فيه في أفكارهم وتعديل مسار أفكارهم في الاتجاه الذي يؤدي إلى بلوغ الهدف، ونظرا لتأخر وبطء نمو المهارات المقصودة فيستحسن التعامل معها بصورة مباشرة فقط في المراحل العمرية المتقدمة، والتعامل معها بشكل غير مباشر في المراحل العمرية الأصغر.

فهو يستدعي من الفرد أن يتأمل الموقف الذي أمامه، ويتحلله إلى عناصره، ويرسم الخطط اللازمة لفهمه بهدف الوصول إلى النتائج التي يتطلبها الموقف، وتقييم النتائج في ضوء الخطط الموضوعية، وهذا يتطلب تحليل الموقف إلى عناصر مختلفة والبحث عن علاقات داخلية بين هذه العناصر، وفي هذه الحالة يجب مساعدة الفرد على كيفية تحليل الموقف وهو ما تتناوله الباحثة الحالية في برنامجها.

ويعرفه جرون (٢٠٠٥) بأنه عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلات والمواقف التي تواجهه، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير العاملة في حل المشكلة، وهو العمليات فوق المعرفية التي تقوم بالتنظيم والإشراف وإصدار التعليمات حول كيفية السير في عملية التفكير لحل المشكلات، وهو مهارات فوق معرفية.

فهو عملية قمع للأفكار التي تراود الفرد للسيطرة عليها والانتقاء منها بما ينطلق من إرادة ذاتية حرة، وبما يتماشى مع راحة الفرد وتحقيق الايجابية الذاتية (Mahonney, 2013).

كما أشارت ماري جيه (٢٠١١) أن النتائج التي يتحصل عليها الفرد وما يحدث له من مواقف بالحياة إنما هو نتاج لأفعاله وسلوكياته، وإذا أراد الشخص ان يغير النتائج، فيجب أن يغير تصرفاته، وهذا ما تعنيه الإدارة تغيير التصرفات والسلوكيات والعمليات والأنظمة، وان تغير الأفعال والسلوكيات هو وسيلة للتطوير والاكتشاف الرائع بخصوص إدارة التفكير هو : إن ما يدور بعقولنا هو ما يقود للنتائج فمعتقداتنا وأفكارنا هي التي تقود قاطرة تصرفاتنا، وان لم نوجه أفكارنا فلن يحدث تغيير ذو مغزى، وعلى النقيض فعندما يصبح الفرد على وعى بأفكاره يحدث التحول الحقيقي، فالوعي بالأفكار وما تنطوي عليه هذه الأفكار يقود أفعال الفرد وقدراته نحو إبداع لتحقيق نتائج رائعة، وتطوير الوعي بالأفكار يتضمن الوعي بالذات، والوعي بالمشاعر والمعتقدات والأهداف، ويؤثر لك كله في التصرفات والسلوكيات التي تؤدي إلى نتائج ايجابية في الحياة، وتحقق للفرد الطمانينة والإلهام والسعادة .

وفي الدراسة الحالية سوف تتعامل الباحثة مع مفهوم إدارة التفكير كقوة إيجابية من هذا المنطلق، حيث التأكيد على الرؤية والتأمل الذاتي في ممارسة التفكير الموجه والمنطلق من إرادة حرة ذاتية، وذلك لرفع مستوى استقلالية تفكير الفرد، وتوجيهه بما يحقق له الإيجابية الذاتية.

تقدير الذات Self Steem:

يشير المفهوم إلى درجة التقييم الوجداني للفرد لجميع خصائصه العقلية والمادية وقدرته على الأداء، وتعتبر حكماً شخصياً للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين، ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن في هذه اللحظة (الشناوي، ١٩٩٨، ٢٠).

كما يعرفه "كوبر سميث" بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وب نفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح، والقبول وقوة الشخصية (محمد، ٢٠١٤، ٥٥).

فتقدير الذات من أكثر مكونات الشخصية التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة الصعبة دون أن يفقد شجاعته (الشناوي، ١٩٩٨، ١٦).

وقد تعددت النظريات المفسرة لتقدير الذات ولعل من أهمها نظرية كوبر سميث ١٩٦٧ والتي اعتبر فيها تقدير الذات الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تقصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

هذا ويرتبط مفهوم تقدير الذات بمفهوم الذات وهناك من يعتبر أن العلاقة بينهما علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة فإذا كان مفهوم الذات بمعناه الواسع يشير إلى إدراك الفرد لذاته من خلال احتكاك الفرد ومروبه بالخبرات والتي تتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص المحيطين به فإن تقدير الذات يعني الحكم من جانب الفرد على ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن أو القبيح أو بالإيجاب أو السلب مقارنة بالآخرين، ويرجع هذا الحكم على الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه. فإذا كانت صورتنا عن أنفسنا إيجابية فمن الطبيعي أن نشعر بالاعتزاز والرضا بهذه الذات والعكس إذا كانت صورتنا عن ذاتنا سلبية فسوف نكره أنفسنا ونذمها ونحتقرها (تونسية، ٢٠١٢، ٧٨).

ومن خصائص الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع (التقدير الإيجابي للذات):

- يشعرون بالأهمية.
- يشعرون بالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين.
- يتصرفون بالاستقلالية، ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
- يعترفون بقدراتهم ومواهبهم وفخورون بما يفعلون.
- لديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
- لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط
- يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- يشعرون بالتواصل مع الآخرين.
- يركزون على الحاضر والمستقبل ولا يهتمون بالماضي ولكن يتعلمون من أخطائهم في الماضي.
- لا يشعرون بالتهديد عند مساعدة الآخرين على النجاح (عبد الفتاح، ٢٠١٥، ٣٨٧).

وتتحدد تقدير الذات إجرائيا في الدراسة الحالية بأنها "الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي"

السعادة النفسية Psychological Well Being:

من خلال إطلاع الباحثة على البحوث السيكولوجية العربية التي تعرضت للسعادة النفسية وجد أن مصطلح Psychological Well Being قد تم ترجمته إلى العربية بعدة صيغ منها الهناء النفسي كما في بعض الدراسات (عبد العال ومظلوم ٢٠١٣، السيد أبو هاشم ٢٠١٠، صالح ٢٠١٣).

ويلاحظ أن المقصود بالسعادة النفسية هنا ليست السعادة اللحظية بمعناها الدارج الذي يشير إلى الشعور بالبهجة والسرور فقط، وإنما تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته. وهي تشير على مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وقد حددتها Ryff & Singer 2008 في ستة عوامل:

- ✓ الاستقلالية Autonomy
- ✓ التمكن البيئي Environmental Mastery
- ✓ التطور الشخصي Personal Growth
- ✓ العلاقات الإيجابية Positive Relation
- ✓ الحياة الهادفة Purpose in life
- ✓ تقبل الذات Self Acceptance

ويعرفها عبد الوهاب (٢٠٠٦) بأنها شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع، والضبط الداخلي وتحقيق الذات وقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.

وبالتالي نجد أن السعادة تشتمل على عدة مكونات أهمها الوجدان الايجابي، الغياب النسبي للمشاعر السلبية.

وقد أوضح أراجيل (١٩٩٣) أن السعادة لها شق معرفي تأملي يتضح في الرضا عن الحياة، وهناك من يتناول السعادة النفسية من هذا الجانب فقط، ولكن لا يمكن أن ننكر أيضا أن السعادة لها جانب وجداني وانفعالي هام وهو خاص باعتدال المزاج، فالنزعة المزاجية مكون من مكونات السعادة، وأن تلك الحالة العاطفية جزء من السعادة لذلك يجب أن نهتم بتنمية الجانب العاطفي وتنمية القدرة على التحكم فيه كي يتمكن الفرد من الإحساس بالسعادة. وترتكز معظم تعريفات السعادة على الجانب الانفعالي للفرد، حيث ينظر للسعداء بأنهم أكثر إعتدالا من الناحية المزاجية، كما أن هناك تعريفات أخرى متعددة ركزت على الجانب المعرفي وبينت أن السعداء أكثر رضا عن حياتهم وأكثر طمأنينة وتحقيقا لذواتهم لما يؤمنون به ويتبعونه من أفكار وطريقة تفكير إيجابية (عنتر، ٢٠١٥، ١٦٩).

كما يصيغها (عبد الخالق وآخرون ٢٠١١) في شعور الانسان بأن أغلب أموره الشخصية تسير على ما يرام، مع تقويم إيجابي لحياته بوجه عام، كما تشتمل السعادة على عدة مكونات أهمها الوجدان الإيجابي، والغياب النسبي للمشاعر السلبية.

وقد ميز الباحثين بين أنواع ثلاثة للسعادة وهي:

١. السعادة الذاتية: Subjective Well Being

وتدور حول كيف يكون الفرد سعيدا، وكيف يكون راضيا عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من لناعية الانفعالية السلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعبر أبعادا ضرورية للصحة النفسية.

٢. السعادة النفسية: Psychological Well Being

وهي تتميز عن السعادة لذاتية أنها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور واقامة روابط جيدة مع الآخرين.

٣. السعادة الموضوعية: Subjective Well Being

وتتضمن خمس أنواع من السعادة هي: السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

العوامل التي تساعد على الشعور بالسعادة:

وتود الباحثة هنا الإشارة إلى ضرورة الاهتمام بكيفية شعور الفرد بالسعادة النفسية تحديداً، حيث أنها أعم وأشمل أنواع السعادة، كما أنها تدور حول كيف يكون الفرد راضياً عن حياته، وكيف يقيم حياته من الناحية الانفعالية والسلوكية، والوظائف أو الأدوار النفسية الاجتماعية التي تعبر ابعادا ضرورية للصحة النفسية. وترى الباحثة أن العوامل التي تساعد على الشعور بالسعادة هي عوامل مستتبطة يمكن الوصول إليها من خلال نتائج الدراسات المتخصصة في هذا المجال، وقد أوضحت هذه الدراسات أن استخدام العقل أحد سبل تحقيق السعادة فبلوغ السعادة يتطلب قدراً من التفكير، والقدرة على ضبط النفس التي تميل للمتعة السريعة المؤقتة، ودفعها للسعى نحو السعادة الدائمة وترويضها للتوجه نحو السعادة، والتعقل في السؤال الدائم هل سيجعلني هذا الأمر أكثر سعادة أم أكثر بؤساً؟

كما تصيف الباحثة هنا إلى أن سبل تحقيق السعادة تكمن في انتهاز منهجين أساسيين هما العقل وإدارة التفكير، وكذلك تقدير الفرد لذاته من خلال إرادة ذاتية قوية.

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي "

الدراسات ذات الصلة:

أولاً دراسات تناولت إرادة الحياة ومؤشراتها:

دراسة خليل ١٩٩٦ والتي تناولت ارادة الحياة على أنها تمتع الفرد بالرغبة في البقاء والقدرة على استخدام قوته في تحقيق أهدافه الحياتية مع القدرة على مقاومة الضغوط الحياتية والتمتع بالأمل مع القدرة على الاستمتاع المشروع بمتع الحياة بشكل يجعل الحياة شيئاً ممتعاً يبعث على الارتياح النفسي، وقد تناولت الدراسة الأبعاد الآتية لإرادة الحياة وهي:

إرادة البقاء: ويقصد بها رغبة الفرد في البقاء حياً بيولوجياً أو رمزياً حسب عمره، والتمسك بكل عوامل البقاء، والبعد عما يهدد هذا البقاء.

إرادة القوة: ويقصد بها بذل الجهد في تحقيق الأهداف اعتماداً على القوى الذاتية للفرد أي كان مصدر القوة روحية أو نفسية أو اجتماعية.

إرادة المقاومة: فيقصد بها القدرة الذاتية للفرد على تحدي العقبات والصعوبات التي تحول دون أهدافه وذلك دون خضوع أو استسلام.

إرادة الأمل: ويقصد بها وجود مشروع مستقبلي للفرد لتحقيق أهدافه على أن يتم هذا المشروع بواقعية تناسب قدراته.

إرادة الاستمتاع بالحياة: يقصد بها الرغبة في الاستمتاع المشروع بكل معطيات الحياة مع عدم هدر أي لحظة من لحظات الحياة دون استمتاع، وخلق المتعة من أي موقف كان، فإرادة الحياة تنعدم بالياس وتقوى بالأمل لتحقيق طموحات الذات.

كما هدفت دراسة موريتا (١٩٩٦) إلى التعرف على مفهوم إرادة الحياة لدى عينة من مرضى سرطان الرئة وبعض المرضى الذين تأخرت حالتهم الصحية وأوشكت حياتهم على الانتهاء. وقد أوضحت الدراسة أن فقدان إرادة الحياة كان هو السبب الرئيسي لشعور هؤلاء المرضى بالاكئاب والحزن والأسى، كما أوضحت الدراسة أن أهم مؤشرات انعدام إرادة الحياة كانت متمثلة في انعدام الدافعية وفقدان الأمل واليأس من الحياة.

وتطرقت دراسة الخشاب (٢٠٠٢) إلى دينامية العلاقة بين المساندة النفسية وإرادة الحياة والاكئاب لدى عينة من المرضى تراوحت أعمارهم بين (٢٠ . ٦٣) عاما، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس بيك للاكتئاب، مقياس المساندة النفسية والاجتماعية وإرادة الحياة والاكئاب. وأظهرت النتائج أن هناك ارتباط دالا موجبا بين المساندة الاجتماعية والنفسية بأبعادها وإرادة الحياة لدى عينة الدراسة، وكذلك هناك علاقة دالة سالبة بين إرادة الحياة والاكئاب.

كما اهتمت دراسة بروكيليمان (٢٠٠٩) بتعرف العلاقة بين الإرادة الذاتية والدافعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية مثل العمر والجنس. على عينة من الطلاب الذكور والإناث بلغ عددهم (١٢٤) من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم بين (٦ . ١٥) عاما واستخدمت الباحثة مقياس الحاجات الأساسية، استبيان التنظيم الذاتي، ومقياس إرادة الحياة. وتوصلت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الدافعية والإرادة الذاتية تختلف باختلاف العمر لصالح العينة ذات العمر الأكبر وكذلك تختلف باختلاف الجنس لصالح الذكور.

وتدخلت دراسة حسيب (٢٠١١) للتحقق من فاعلية برنامج مقترح لتنمية الإرادة الذاتية، ومهارة حل المشكلات لذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. على عينة بلغت ٢٠ متعلم، تراوحت أعمارهم من ١٠ . ١١ عاما تم تقسيمهم بطريقة عشوائية أيضا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) متعلمين، وتم تطبيق بطارية تشخيص صعوبات التعلم، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج فعال مع ذوى صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية.

وأولت دراسة (Lippo & et al (2012) لمسألة إرادة الحياة باعتبارها اختيار واعي وشعوري من الفرد، حيث هدفت الدراسة على معرفة الشعور الذي يمتلك الافراد نتيجة تعرضهم لمرض عضال أو لضغوط شديدة ومعرفة إمكانية وجود إرادة الحياة يختارها الفرد ويصمم عليها في مثل هذه الظروف العصيبة التي يتعرضون لها، وقد طبقت الدراسة على (٢٠٠) فرد من إيطاليا يتعرضون لضغوط مرضية جسيمة، وتم تطبيق استبيان إرادة الحياة إعداد الباحثين، وكشف النتائج أن مشاعر الافراد وقت تطبيق الاستبيان كانت إيجابية لدرجة كبيرة وظهر هذا في استجاباتهم نحو التمسك بالحياة برغم أى صعوبات، كما أكدت النتائج على أهمية إرادة الحياة لدى الفرد الذي توشك حياته على الانتهاء، وكان من ضمن توصيات الدراسة ضرورة الاهتمام بتوعية إرادة الحياة وتدعيم رغبة الوجود للمرضى بأمراض خطيرة.

كذلك فحصت دراسة مصطفى (٢٠١٦) أثر برنامج إرشادي مرتكز على إرادة الحياة كمنحى إيجابي يلزم توجيه الشباب إلى أهميته، وأثره على تنمية بعض القيم الإيجابية وهي العفو، والامتنان، والتسامح لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة عين شمس. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعدة مقاييس من إعدادها هي: العفو، الامتنان، التسامح. والبرنامج المرتكز على إرادة الحياة، والذي تناول عدة مؤشرات هي: الوعي بالأهداف الذاتية، التحدي، القدرة على تحقيق الاهداف. وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية المكونات الإيجابية وأوصت الدراسة بضرورة تعدد الدراسات التي تركز على إرادة الحياة لدى الشباب لأهميتها في هذه المرحلة على وجه التحديد.

المحور الثاني:

دراسات تناولت بعض الجوانب الإيجابية لدى الشباب:

يتضح من مراجعة البحوث والدراسات الأجنبية والعربية التي أجريت حول موضوع الدراسة الحالية أن الاهتمام بالعلاقات الارتباطية أو التدخل العلاجي فاق الاهتمام بالتدخل الانمائي، مما يعني وجود ندرة بالدراسات العربية الخاصة بالتدخل الإرشادي في هذا المجال، وانطلاقاً من وحدة وتكاملية موضوع الدراسة الحالية، ترى الباحثة عدم فصل الدراسات السابقة الخاصة بإدارة التفكير، تقدير الذات، السعادة النفسية ومن ثم تناولها وفقاً لترتيبها الزمني، على النحو التالي:

تضمنت دراسة طه ربيع (٢٠٠٨) العلاقة بين الهوية الثقافية والسعادة النفسية وتقدير الذات الجماعي لدى عينة من الطلاب الدارسين باللغة العربية والطلاب الدارسين باللغة الأجنبية من خريجي مدارس اللغات، وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٥ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وشملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية من إعداد الباحث ومقياس الرفاهة النفسية لكارول ريف من تعريب الباحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس الرفاهة النفسية وكلا من تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية. كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات الدراسة الثلاث على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الرفاهة النفسية عدا بعد الاستقلالية لصالح خريجي مدارس اللغات.

وسعت دراسة Wang & cstaneda (٢٠٠٨) إلى بحث تأثير تقدير الذات والكفاءة الاجتماعية، والتدعيم الاجتماعي المدرك على الهناء النفسي لدى عينة من طلاب الجامعيين بلغ عددهم (٣٦٧) طالباً. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين الهناء النفسي وتقدير الذات والكفاءة الأكاديمية، والتدعيم الاجتماعي المدرك.

وتناولت دراسة Algarabel & Luciano (2009) التحكم في التفكير، استراتيجية فعالة لإدارة الأفكار المتداخلة، ووضحت أن عملية قمع الأفكار والتحكم في عملية التفكير هو آلية ذات فاعلية للسيطرة على الفكر، وفي هذه الدراسة يتم بحث ما إذا كانت يمكن للأفراد أن يقمعوا ويتحكموا في أفكارهم بنجاح أم لا، وما أثر عامل الذاكرة على القدرة في التحكم بالأفكار، بلغت عينة الدراسة (٧٦) طالبا جامعيًا، ومهمة التحكم هنا كانت على ثلاث محاور هي (القمع . مواجهة التذكر . المراقبة) وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الثلاث محاور السابقة، إلا أن المحور الذي يهتم بعنصر الذاكرة مع القمع جاء بنتائج أكثر في عملية التحكم مع اعتبار عامل الذاكرة استراتيجية جيدة وفعالة في تنظيم العاطفة، وهذا يوضح الآثار المترتبة على سيطرة الفكر على كل شيء بحياتنا.

وتعرفت دراسة جودة وأبو جراد (٢٠١١) على العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، وتحديد الأهمية النسبية لهذه المتغيرات في تفسير السعادة لدى عينة من طلاب جامعة القدس المفتوحة بلغ حجمها (١٨٧) طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن متغير السعادة ارتبط مع بقية المتغيرات الأخرى، وأن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً في الاتجاه المتوقع. وأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة، وقد أسهم متغير التفاؤل بمقدار أكبر في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة.

وقدمت دراسة Bower, et. Al (2013) برنامجاً لتدعيم المعلمين قبل الخدمة لتعليمهم تصميم وتشكيل التحكم في التفكير، وأوضحت الدراسة كيفية تطوير وتحويل اثنين من برامج إعداد المعلمين قبل الخدمة في جامعة ماكواري للتعليم التكنولوجي لتصميم التفكير والتحكم فيه من أجل التغيير في العلاقات الاجتماعية، ولقد بينت الدراسة الدور الكبير الذي تلعبه برامج إعداد المعلمين في تعليم المعلمين قبل الخدمة كيفية التحكم في أفكارهم كي يتمكنوا من إنجاح العلاقات الاجتماعية بينهم وبين طلابهم في المستقبل مما يمكنهم من القيام بأعمالهم التربوية في المستقبل.

بينما اهتمت دراسة Kingal (٢٠١٣) بدراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وامتلاك الأفكار الايجابية، كما درست العلاقة بين السعادة ومتغيرات أخرى كالعمر والجنس والتعليم والزواج والدخل، وقد توصلت الدراسة لوجود علاقة إيجابية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وامتلاك الأفكار الايجابية، بينما لم توجد علاقة بين الشعور بالسعادة ومتغير العمر والجنس والتعليم والزواج والدخل.

وفحصت دراسة Kuiper & Maiolino (2014) إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من بعض المتغيرات الإيجابية والسلبية في الشخصية ومنها تقدير الذات، ودرجة الفكاها لدى الشخص، ولقد كان لهم قوة تنبؤ عالية وخاصة درجة الفكاها لدى الفرد وتقدير الذات، وأمكن بناء على تلك النتائج إضافة منهج وبنية نظرية واسعة ومتكاملة في فهم السعادة النفسية.

ودرست Rostami et. Al (2014) فاعلية التدريب على مهارات التفكير الايجابي على زيادة السعادة لدى المراهقين المعاقين سمعياً، والتي أوضحت في سياقها أن الإعاقة السمعية قد تؤثر على جوانب الحياة بالنسبة للمراهقين المعاقين سمعياً، ويمكن أن تؤدي إلى العزلة والاكنتاب، وكان الغرض الرئيسي لهذا البحث دراسة فاعلية البرنامج الذي يعتمد على التدريب على مهارات التفكير الايجابي، وزيادة السعادة لدى مجموعات من ضعاف السمع، باستخدام مقياس اكسفورد للسعادة لتقييم مستوى السعادة لدى عينة البحث. وبعد إجراء تحليل التباين تبين أن التدريب على مهارات التفكير الايجابي له نتائج عالية على الشعور بالسعادة لدى المراهقين.

في حين هدفت دراسة Myles (٢٠١٤) إلى تقديم برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية قيمة التفاؤل والسعادة النفسية، ويؤثر كذلك على التعلم الاجتماعي والانفعالي للأفراد، ويتم تطبيق البرنامج عن طريق المعلمين كجزء من المنهج وتم تطويره للوقاية من الاكنتاب والقلق، ويشمل التطبيق عشر مدارس للأطفال الصغار في غرب استراليا، وتم تقييم الأطفال على اثنين من المقاييس الفرعية وهما الإسناد العاطفي والعلاقات الاجتماعية، وتم تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي. وأسفرت النتائج عن زيادة القدرة على التحكم العاطفي وغياب الانفعالات التعيسة، وانخفاض العديد من الصعوبات الاجتماعية التي يخبرها الفرد.

كذلك هدفت دراسة الحربي (٢٠١٤) إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والهناء الانفعالي والاجتماعي والنفسي والذاتي، وكذلك تحديد الفروق في التسامح والهناء الذاتي طبقاً للمرحلة العمرية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٠٦) من المترددين على المراكز الصحية التابعة لمدينة حائل. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الشخصي ووجود فروق دالة إحصائية في لتسامح والهناء الذاتي طبقاً للفئة العمرية.

واستخدمت دراسة يعقوب (٢٠١٤) برنامجاً إرشادياً قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي لتنمية بعض القيم الايجابية لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة عمدية ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس الاتجاه نحو القيم، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة في متوسطات مقياس القيم في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم.

وتعرفت دراسة عبد الفتاح (٢٠١٥) على مستويات الذكاءات المتعددة لدى طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، وكذلك العلاقة الارتباطية بين أنماط الذكاءات المتعددة وكلا من السعادة النفسية وتقدير الذات، وكذلك التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بأنماط الذكاءات المتعددة من متغيري الدراسة الحالية، تكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالب وطالبة متوسط أعمارهم ١٩.٩ سنة، وطبقت الباحثة أدوات الدراسة واستخدمت المتوسط والانحراف المعياري ومعاملات ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد. وأظهرت النتائج أن الذكاءات الشائعة لدى الطلاب جاءت على الترتيب: اجتماعي، شخصي، لغوي، طبيعي، جسمي، موسيقي، مكاني، رياضي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض أنماط الذكاءات المتعددة وكل من السعادة وتقدير الذات، وكذلك إمكانية التنبؤ ببعض هذه الأنماط من متغيري الدراسة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض المبسط لبعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة يتضح الاتي:

- ✓ ندرة الدراسات التي تناولت إرادة الحياة . كمكون نزوعي في النفس . في البيئة العربية بشكل عام والمملكة العربية السعودية على وجه الخصوص (في حدود المسح المتاح).
 - ✓ ندرة الدراسات التي استخدمت العلاج القائم على إرادة الحياة . كتوجه إيجابي . عن البيئة العربية بشكل عام، وغيابها عن المملكة العربية السعودية على وجه الخصوص (في حدود المسح المتاح).
 - ✓ تبين من الدراسات السابقة أهمية أعمال الفرد لعقله بالتفكير، وأن انعدام ذلك سيوقعه فريسة للشعور بالتعاسة.
 - ✓ للحفاظ على الشعور بالسعادة يجب الاهتمام بما نفكر وكيف نفكر، بمعنى أن ندير أفكارنا.
 - ✓ أظهرت الدراسات السابقة أيضا العلاقة الارتباطية بين كلا من السعادة وتقدير الذات المرتفع
 - ✓ نتائج الدراسات السابقة تؤكد التكامل بين القوى الايجابية المنتقاة لتتميتها في الدراسة الحالية.
- فروض الدراسة:**

مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسة والبحوث السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

- (١) يوجد مستوى منخفض من مؤشرات إرادة الحياة لدى عينة الدراسة.
- (٢) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين (إرادة الحياة) وكل من إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية له.
- (٤) توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إدارة التفكير والدرجة الكلية له.
- (٥) توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لها.
- (٦) توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية لها.
- (٧) توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتنبعي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بناء على طبيعة الدراسة الحالية والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

أولاً: للتحقق من الخواص الإحصائية لأدوات الدراسة تم استخدام:

١. معامل ارتباط بيرسون **Pearson Correlation**: للتأكد من الاتساق الداخلي لعبارات أدوات الدراسة في كل بعد من أبعادها، وكذلك الاتساق الداخلي بين الأبعاد المختلفة.
٢. معامل ثبات ألفا-كرونباخ **Cronbach's Alpha**: للتأكد من ثبات درجات أدوات الدراسة.

منهجية الدراسة واجراءاتها:**منهج الدراسة:**

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الإرتباطي؛ لتعرف طبيعة إرادة الحياة لدى الشباب، وأيضاً لإيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة، كما تعتمد الدراسة أيضاً على المنهج التجريبي لتطبيق البرنامج الخاص بإرادة الحياة، ودراسة فاعلية البرنامج في تنمية بعض قوى الإيجابية (إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية).

عينة الدراسة:

تتضمن عينة الدراسة الكلية عينتان فرعيتان. الأولى تتصل بالمبحث التشخيصي السيكومتري، لتحقيق بعض أهداف الدراسة والتي تتمثل في التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، وكذلك الوقوف على طبيعة مكون إرادة الحياة ومؤشرات لها. وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية من طالبات الدبلوم العام في التربية بكلية التربية جامعة القصيم وتكونت من (١٠٠) طالبة، أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج القائم على إرادة الحياة من طالبات الدبلوم العام في التربية بجامعة القصيم في العام الجامعي (١٤٣٨ . ١٤٣٩ هـ) وممن انخفضت درجاتهن على مقاييس الدراسة (إرادة الحياة، إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية) وهذه العينة تم انتقاؤها وتحديد أفرادها بعد تصحيح مقاييس الدراسة واستخراج نتائجها فيما بعد وبلغ عددها (١٠) طالبات .

أدوات الدراسة:**أولاً : مقياس إرادة الحياة (إعداد الباحثة)**

قامت الباحثة ببناء مقياس إرادة الحياة وتطبيقه على عينة سيكومترية لحساب ثباته وصدقه وفقاً للخطوات الآتية:

مراجعة الإطار النظري المتعلق بإرادة الحياة بشكل خاص والمنحى الوجودي بشكل عام.
الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية ذات العلاقة بهذا الموضوع ومنها على سبيل المثال:

- مقياس إرادة الحياة إعداد ناجي الخشاب ٢٠٠٢
- مقياس إرادة الحياة إعداد محمد خليل ١٩٩٦
- مقياس إرادة الحياة إعداد Karppinen.et.al 2012
- مقياس إرادة الحياة إعداد مصطفى ٢٠١٥

بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالاستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف إجرائي لمفهوم إرادة الحياة لدى الطالبات بأنه "الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي" والذي يتكون في صورته الأولى من ٢٥ مفردة تتعلق بثلاثة أبعاد أساسية هي: تحديد الأهداف الذاتية . الإصرار على تحقيق الأهداف . التحدي .

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) مفردة، وصيغت مفردات المقياس في ثلاثة مجموعات (تحديد الأهداف الذاتية. الإصرار على تحقيق الأهداف. التحدي)، ووضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، إطلاقا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائما على درجة واحدة للاختيار إطلاقا تنازليا .

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي:

أولا: صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من تماسك وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (١):

جدول رقم (١)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات عبارات مقياس إرادة الحياة ودرجة البعد

الذي تنتمي إليه العبارة

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
	تحديد الأهداف الذاتية		الإصرار على تحقيق الأهداف		التحدي
١	**٠.٦١٦	١	**٠.٨٠٧	١	**٠.٤٠٢
٢	**٠.٧٨٧	٢	**٠.٨٣٥	٢	**٠.٦٥٩
٣	**٠.٨٠٤	٣	**٠.٨١٩	٣	**٠.٨٣٩
٤	**٠.٧٦٧	٤	**٠.٧٤٩	٤	**٠.٧٠٣
٥	**٠.٧٥٨	٥	**٠.٣١٢	٥	**٠.٨١٢
٦	**٠.٣٩٦	٦	**٠.٧٢٤	٦	**٠.٦٠٣
٧	**٠.٧٠١	٧	**٠.٧٤٧	٧	**٠.٨٩١
٨	**٠.٥٨٢	٨	**٠.٧٥٣		
٩	**٠.٨٢٣	٩	**٠.٦٥٧		

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (١) أن معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض؛ كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٢):

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية للمقياس

التحدي	الإصرار على تحقيق الأهداف	تحديد الأهداف الذاتية	
**٠.٩٣١	**٠.٩٧٠	**٠.٩١٤	الدرجة الكلية للمقياس

* دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (٢) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس إرادة الحياة بالدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (*Cronbach Alpha*) والذي يصلح لهذا النوع من أدوات القياس، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٣):

معاملات ثبات مقياس إرادة الحياة وأبعاده الفرعية

المقياس ككل	التحدي	الإصرار على تحقيق الأهداف	تحديد الأهداف الذاتية	
٠.٩٤٢	٠.٨٢٠	٠.٨٧٧	٠.٨٤٠	معامل الثبات

يتضح من الجدول السابق أن لمقياس إرادة الحياة وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، مما يؤكد ثبات درجات المقياس ككل وثبات أبعاده الفرعية؛ ويتضح مما سبق أن للمقياس خواص سيكومترية جيدة مما يؤكد صلاحيتها للاستخدام في الدراسة الحالية.

(إعداد الباحثة)

ثانياً : مقياس إدارة التفكير

قامت الباحثة ببناء مقياس إدارة التفكير وتطبيقه على عينة سيكو مترية لحساب ثباته وصدقه وفقاً للخطوات الآتية:

مراجعة الإطار النظري المتعلق بمهارات التفكير بشكل عام وإدارة التفكير (التفكير فوق المعرفي) بشكل خاص.

الاطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع ومنها على سبيل المثال:

- مقياس التفكير فوق المعرفي لطلاب الجامعة إعداد الجراح وعبيدات ٢٠١١
- مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي إعداد الخوالدة وآخرون ٢٠١٢
- مقياس التفكير ما وراء المعرفي سالي عنتر ٢٠١٥

بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالإستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف إجرائي لمفهوم "إدارة التفكير" لدى الشباب بأنه "الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي" والذي يتكون في صورته الأولية من ٢٤ مفردة تتعلق بثلاثة أبعاد أساسية هي: التخطيط . التحكم . التقييم.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) مفردة، وصيغت مفردات المقياس في ثلاثة مجموعات (التخطيط . التحكم في الأفكار . التقييم)، ووضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، إطلاقا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائما على درجة واحدة للاختيار إطلاقا تنازليا. وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي:

أولا: صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من تماسك وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (٤):

جدول رقم (٤)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات عبارات مقياس إدارة التفكير ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
التخطيط		التحكم في الأفكار		التقييم	
١	**٠.٦٩٤	١	**٠.٨٠٠	١	**٠.٥٠٥
٢	**٠.٧٤٦	٢	**٠.٣٠٣	٢	**٠.٧٨١
٣	**٠.٨٤٧	٣	**٠.٨٣٨	٣	**٠.٦٥٤
٤	**٠.٣٨٢	٤	**٠.٨٨٦	٤	**٠.٧٥٨
٥	**٠.٦٦٩	٥	**٠.٣٧٧	٥	**٠.٣٢٣
٦	**٠.٦٠٨	٦	**٠.٨٦٨	٦	**٠.٥٦٠
٧	**٠.٥٣٤	٧	**٠.٨٦٩	٧	**٠.٣٢٣
٨	**٠.٦٩٠	٨	**٠.٦٣٠		
٩	**٠.٦٨٢				

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (٤) أن معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمئة إليه العبارة معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض؛ كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥):

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة التفكير والدرجة الكلية للمقياس

التحطيط	التحكم في الأفكار	التقييم	
**٠.٨٠٨	**٠.٨٨٩	**٠.٨٦٥	الدرجة الكلية للمقياس

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (٥) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة التفكير بالدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (*Cronbach Alpha*) والذي يصلح لهذا النوع من أدوات القياس، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٦):

معاملات ثبات مقياس إدارة التفكير وأبعاده الفرعية

التحطيط	التحكم في الأفكار	التقييم	المقياس ككل	معامل الثبات
٠.٨٢٥	٠.٨٥٢	٠.٧٦٣	٠.٨٩٢	

يتضح من الجدول السابق أن لمقياس إدارة التفكير وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، مما يؤكد ثبات درجات المقياس ككل وثبات أبعاده الفرعية؛ ويتضح مما سبق أن للمقياس خواص سيكومترية جيدة مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثالثاً: مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء مقياس تقدير الذات وتطبيقه على عينة سيكو مترية لحساب ثباته وصدقه وفقاً للخطوات الآتية:

مراجعة الإطار النظري المتعلق بتقدير الذات لدى الشباب:

الإطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع ومنها على سبيل المثال:

- مقياس تقدير الذات إعداد حنان الحلبي ٢٠١٧
- مقياس تقدير الذات إعداد أمينة عبد الفتاح ٢٠١٥
- مقياس تقدير الذات إعداد سلوى محمد متولي ٢٠٠٩

بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالإستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف إجرائي لمفهوم "تقدير الذات" لدى الشباب بأنه "الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي"، والذي يتكون في صورته الأولية من (٢٥) مفردة تتعلق بثلاثة أبعاد أساسية هي: الرؤية الإيجابية . الثقة بالنفس . إدراك القدرات.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) مفردة، وصيغت مفردات المقياس في ثلاثة مجموعات (الرؤية الإيجابية ، الثقة بالنفس، إدراك القدرات)، ووضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، إطلاقا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائما على درجة واحدة للاختيار إطلاقا تنازليا.

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي:

أولا: صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من تماسك وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (٧):

جدول رقم (٧)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات عبارات مقياس تقدير الذات ودرجة البعد الذي

تنتمي إليه العبارة

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
الرؤية الإيجابية		الثقة بالنفس		إدراك القدرات	
١	**٠.٨٨٨	١	**٠.٧٥٤	١	**٠.٤٣٨
٢	**٠.٧٣٨	٢	**٠.٨٧٣	٢	**٠.٣٣٠
٣	**٠.٨٨٣	٣	**٠.٨٦٤	٣	**٠.٦٨٣
٤	**٠.٧١٠	٤	**٠.٧٩٤	٤	**٠.٥٠٨
٥	**٠.٣٨٢	٥	**٠.٥٢٤	٥	**٠.٥٦٧
٦	**٠.٧٣٦	٦	**٠.٦٧٣	٦	**٠.٦٦٥
٧	**٠.٥٨٦	٧	**٠.٧٤٢	٧	**٠.٣٨٩
٨	**٠.٧٩٢	٨	**٠.٥٤٧	٨	**٠.٥٥٠
				٩	**٠.٤٠٩

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (٧) أن معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض؛ كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٨):

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

إدراك القدرات	الثقة بالنفس	الرؤية الإيجابية	
**٠.٧٦٢	**٠.٩٦٠	**٠.٩٣٨	الدرجة الكلية للمقياس

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (٨) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (*Cronbach Alpha*) والذي يصلح لهذا النوع من أدوات القياس، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٩):

معاملات ثبات مقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية

المقياس ككل	إدراك القدرات	الثقة بالنفس	الرؤية الإيجابية	
٠.٩١٩	٠.٧٢٤	٠.٨٨٦	٠.٨٤٨	معامل الثبات

يتضح من الجدول السابق أن لمقياس تقدير الذات وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، مما يؤكد ثبات درجات المقياس ككل وثبات أبعاده الفرعية؛ ويتضح مما سبق أن للمقياس خواص سيكومترية جيدة مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

رابعاً : مقياس الشعور الذاتي بالسعادة النفسية (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة ببناء مقياس السعادة النفسية وتطبيقه على عينة سيكو مترية لحساب ثباته وصدقه وفقاً للخطوات الآتية:

مراجعة الإطار النظري المتعلق بالسعادة النفسية لدى الطالبات:

الاطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع ومنها على سبيل المثال:

- مقياس السعادة النفسية إعداد أماني عبد المقصود ٢٠٠٦
- مقياس السعادة النفسية إعداد حنان عبد العزيز ٢٠١٢
- مقياس السعادة النفسية إعداد فادي سماوي ٢٠١٣

بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبالإستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف إجرائي لمفهوم السعادة النفسية" لدى الطالبات بأنه "الدرجة التي يحددها المجيب لنفسه على أساس مقياس تقدير ذاتي" ، والذي يتكون في صورته الأولية من مفردة تتعلق بثلاثة أبعاد أساسية هي: الاستقلال الذاتي . التعاون مع الآخرين . الحياة الهادفة.

تصحيح المقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) مفردة، وصيغت مفردات المقياس في ثلاثة مجموعات (الاستقلال الذاتي . التعاون مع الآخرين . الحياة الهادفة)، ووضع أمام كل مفردة خمس بدائل، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، إطلاقا، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائما على درجة واحدة للاختيار إطلاقا تنازليا.

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي:
أولا: صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من تماسك وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (١٠):

جدول رقم (١٠)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات عبارات مقياس السعادة النفسية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
	الاستقلال الذاتي		التعاون مع الآخرين		الحياة الهادفة
١	**٠.٥٢٢	١	**٠.٦٤٣	١	**٠.٦٠٤
٢	**٠.٣٢٤	٢	**٠.٦١٩	٢	**٠.٦٢٠
٣	**٠.٧٣٥	٣	**٠.٥٠٧	٣	**٠.٦٦٥
٤	**٠.٧١٨	٤	**٠.٥٩٩	٤	**٠.٦٩٧
٥	**٠.٧٨٦	٥	**٠.٤٤٩	٥	**٠.٨٥٥
٦	**٠.٧٥٣	٦	**٠.٧٥٢	٦	**٠.٨٠٤
٧	**٠.٦٤٠			٧	**٠.٤٤٩
٨	**٠.٤١٥				

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (١٠) أن معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتميه إليه العبارة معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس عبارات كل بعد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض؛ كذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١١):

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الحياة الهادفة	التعاون مع الآخرين	الاستقلال الذاتي	
**٠.٥٨٩	**٠.٦٣١	*.٠.٦٥٢	الدرجة الكلية للمقياس

** دال عند مستوى ٠.٠١

يلاحظ من الجدول (١١) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس السعادة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة ومرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانيا: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية تم استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ (*Cronbach Alpha*) والذي يصلح لهذا النوع من أدوات القياس، فكانت معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٢):

معاملات ثبات مقياس السعادة النفسية وأبعاده الفرعية

المقياس ككل	الحياة الهادفة	التعاون مع الآخرين	الاستقلال الذاتي	
٠.٧٩٥	٠.٧٩٣	٠.٧٠١	٠.٧٥٧	معامل الثبات

يتضح من الجدول السابق أن لمقياس السعادة النفسية وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، مما يؤكد ثبات درجات المقياس ككل وثبات أبعاده الفرعية؛ ويتضح مما سبق أن للمقياس خواص سيكومترية جيدة مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

خامسا: البرنامج القائم على إرادة الحياة

(إعداد الباحثة)

هو برنامج نفسي تنموي يقدم إلى طالبات الدبلوم العام في التربية . بجامعة القصيم. (المعلمات قبل الخدمة) يهدف إلى تنمية بعض قوى الإيجابية اللازمة للبناء النفسي للشباب بوجه عام، وللمعلمات بوجه خاص. وتقوم فلسفة البرنامج على الأساس التطبيقي لعلم النفس الإيجابي داخل سياق العلاج النفسي من خلال مفهوم إرادة الحياة.

وصف البرنامج الإرشادي:

الهدف من البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى تنمية بعض قوى الإيجابية (إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية) من خلال أحد المداخل النمائية والوقائية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي و القائمة على إرادة الحياة.

وتكمن أهميته في:

- ✓ دعم فئة المعلمات قبل الخدمة من الناحية النفسية من خلال تنمية الإرادة الذاتية الحرة.
- ✓ زيادة قدرة أفراد العينة (المعلمات قبل الخدمة) على إدارة التفكير المستقل النابع من إرادة حرة ذاتية.
- ✓ رفع مستوى تقدير الذات، وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية.

موضوعات النقاش داخل البرنامج الإرشادي

سوف يشتمل البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة على ما يلي:

- الوعي بالذات، واستكشافها، ومعرفة جوانب القوة لتتميتها وجوانب الضعف لعلاجها والعمل على تطوير مستوى الكفاءة والايجابية الذاتية.
- تنمية الإرادة الذاتية في تحمل وتخطي الصعاب.
- التركيز على أن الوعي بالأفكار ما هي إلا عملية اختيار.
- التصميم على الهدف وكيفية صياغة الأفكار وتنمية الرقابة على الفكرة وتقييمها.
- الانتقاء (اختيار بديل جيد بشكل كاف قد تم استعراضه ذات مرة بدلا من التطلع إلى الكمال)
- إدارة الطاقة وتوجيهها.
- إدارة الروح والتخلص من الانفعالات والطاقات السلبية الهدامة.
- تحديد الإنجازات التي ستعمل على رفع تقدير الذات.
- التدريب على مهارات تغيير أسلوب الحياة نحو الأفضل.

جدول تخطيطي رقم (١٣)

يوضح جلسات البرنامج الارشادي القائم على إرادة الحياة لتنمية القوى الإيجابية لدى عينة من طالبات الدبلوم العام للتربية بجامعة القصيم

رقم الجلسة	الأهداف العامة للجلسة	محتوى الجلسة	الفتيات المستخدمة
١	إجراء تعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية لكسر الحاجز النفسي تكوين علاقة مودة وألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية تعريف أفراد المجموعة التجريبية بطبيعة البرنامج الارشادي وأهدافه ومكوناته	. تم في هذه الجلسة تحفيز المفحوصين على المشاركة في البرنامج الارشادي للباحثة، وذلك بتوضيح أهميته لهم. . رفع مستوى المشاركة في البرنامج بفاعلية وذلك من خلال حث أفراد المجموعة التجريبية على أهمية القوى الإيجابية التي يتضمنها البرنامج. . تعزيز مبدأ الثقة والألفة بين بين الباحثة والأفراد المجموعة التجريبية.	إذابة الثلج الحوار والمناقشة التعزيز المحاضرة
٢	تحفيز اتجاهات أفراد المجموعة التجريبية نحو التغيير الإيجابي كأساس لعملية تحفيز الإرادة.	. تحسين اتجاه أفراد المجموعة التجريبية نحو تقبل فكرة التغيير الذاتي الإيجابي وذلك من خلال عرض لبعض النماذج الواقعية التي تؤكد انعكاس التغييرات الإيجابية على شخصياتهم . إجراء مناقشات مفتوحة حول هذه النماذج مع طلب الباحثة عرض أفراد المجموعة التجريبية قصص عن التغيير الإيجابي وأوجه الاستفادة منها على المستوى الشخصي.	المناقشة القصة الرمزية التعزيز
٣	إعادة توظيف الفرد للمكونات الإيجابية غير المدركة وتحويلها لقوى ذات فعالية باستخدام الإرادة	. مناقشة الواجب المنزلي وربطه بالجلسة الحالية. الوعي بالذات، واستكشافها، ومعرفة جوانب القوة لتتميمها وجوانب الضعف لعلاجها والعمل على تطوير مستوى الكفاءة والإيجابية الذاتية. . توجيه انتباه أفراد المجموعة التجريبية إلى مكونات إيجابية بداخلنا مهمة تعودنا على إهمالها بصورة روتينية دون النظر إلى كونها قوى إيجابية نمتلكها. . إبدال السلوك المعتاد لمكونات إيجابية مهمة إلى قوى إيجابية أكثر فعالية وذلك بتصور أفراد المجموعة التجريبية للقوى وتعزيز الاتجاهات الإيجابية لتغيير	إعادة البناء المعرفي المناقشة البحث عن المعنى لوحة المعنى التعزيز الواجب المنزلي
٤	تنمية بعض المفاهيم الإيجابية المرتبطة بقوى "إدارة التفكير".	مناقشة الواجب المنزلي وربطه بالجلسة الحالية سؤال أفراد المجموعة التجريبية عن مفهوم إدارة التفكير تحسين اتجاهات الأفراد نحو التركيز على أن الوعي بالأفكار ما هو إلا عملية اختيار.	
٥	تدريب الفرد على ملاحظة الأفكار وصياغتها في ضوء مفهوم الإرادة	توضيح أن الفرد هو الملاحظ والشاهد والمراقب والمستخدم لعقله وأفكاره. مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على إدراك أن العقول مجرد أدوات. سؤال أفراد المجموعة التجريبية كيف يتوقف الفرد لكي يلاحظ أفكاره ويصيغها قبل أن يصدر أي استجابة. تنبيه أفراد المجموعة التجريبية إلى كيفية ملاحظة الفرد للخيارات التي توصل لها نتيجة الاعتماد على الأفكار.	المراقبة الذاتية الحوار الذاتي الواجبات المنزلية

رقم الجلسة	الأهداف العامة للجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
٦	استشعار النتائج الفورية	توضيح أن تحقيق السعادة من خلال الشعور بالهدوء والطمأنينة النابع من تقبل الأفكار الهامة واتخاذ القرارات العظيمة في الحياة . استبدال كلمة أضطر بكلمة أختار ، ومراقبة ما يحدث.	التخيل المراقبة الذاتية
٧	اكتشاف وتحرير وجهات النظر والمعتقدات المعوقة	تنمية حساسية الفرد تجاه كيفية استجابة الآخرين له. تنمية قدرة الفرد على الانتباه لما يشعر به. تنمية قدرة الفرد على تقييم آراء وأفكار الآخرين تنمية قدرة الفرد على تحديد المعوقات تنمية الوعي الذاتي والقدرة على اختيار الأهداف	فنية المتصل المعرفي المراقبة الذاتية الحوار الذاتي
٨	الإصرار على تحقيق الهدف وكيفية صياغة الأفكار وتنمية الرقابة على الفكرة وتقييمها.	التدريب على توافق الفكر مع القول مع الفعل إقناع أفراد المجموعة التجريبية أن الأفكار السلبية الهدامة تجلب مزيد من الأفكار السلبية. التدريب على تحرير الفكرة من خلال ملاحظة الفكرة باستخدام الوعي الذاتي وتحديد هل تخدم الفكرة أهدافنا أم لا؟ تعلم صياغة الفكرة.	فنية الجدل المباشر المراقبة الذاتية التخيل
٩	التدريب على السيطرة على مشاعر الإحباط وضعف الثقة وتقدير الذات	تدريب الفرد على الضبط الانفعالي في مواقف الإساءة أو الإحباط ومواجهة الصعوبات تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تبني المشاعر الإيجابية تجاه المواقف والآخرين وتجنب المشاعر السلبية التي تحتوي على الغضب والاستياء وذلك عن طريق عرض فيديو مناسب للموضوع ومناقشة الدروس المستفادة من مضمون الفيديو . تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التنفيس الانفعالي عن الغضب مع الشخص الذي يراه مناسب وذلك باستخدام لعب الأدوار وأن يتحدث الأفراد عن موقف أغضبه وأشعره بالإحباط ويتخيل من أمامه أشخاص يثق فيه جيدا ويرغب في التحدث إليه ثم يتحدث عن مشاعره تجاه هذا الموقف.	التنفيس الانفعالي القصة الرمزية لعب الأدوار المناقشة
١٠	التدريب على استبدال الأنماط الضعيفة للأفكار بالأنماط القوية	تدريب افراد المجموعة التجريبية على نبذ الأفكار الضعيفة وتبني الأفكار القوية. مساعدة فراد المجموعة التجريبية على أن يكونوا أكثر فاعلية في عملهم وحياتهم من خلال تنمية القوة الذاتية لديهم تنمية القدرة على تغيير الوعي الذاتي وتركيزهم على الأفكار القوية. تنمية القدرة على تحمل المسؤولية المنوطة بالفكرة التي يؤمن بها الفرد. استبدال الأنماط الضعيفة للأفكار بالأنماط القوية مثل (مجتهد بدلا من معان) (مهتم بدلا من مصدر للأحكام). الواجب المنزلي: حددي موقفا كنتي دائما تستخدميه فيه الأفكار السلبية (الأنماط الضعيفة) والأن اصبحتي تستخدميه الأفكار الإيجابية (الأنماط القوية).	فنية التعرف على أساليب التفكير الخاطئ فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها المراقبة الذاتية طرح الأسئلة
١١	إدارة التفكير: وضعها موضع التنفيذ	تدريب الفرد على مقاومة أفكار الإحباط واليأس والفر من المواجهة. تنمية قدرة الفرد على مراقبة أفكاره دون لوم أو إصدار أحكام التدريب على طرح الأسئلة على الذات وممارسة ضبط الأفكار تدريب الفرد على ممارسة إدارة التفكير حتى يصل للاتقان.	المراقبة الذاتية طرح الأسئلة التعرف على أساليب التفكير الخاطئة

رقم الجلسة	الأهداف العامة للجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
١٢	تدريب الفرد على تقبل الذات	مناقشة الواجب المنزلي وربطه بالجلسة الحالية. تدريب الفرد على تجنب لوم الذات وبصفة مستمرة وعدم جلدتها وذلك من خلال مناقشة فكرة التقبل للذات واعتبار ان هذا شيء طبيعي فكل البشر خطائين . تدريب الفرد على اختيار طريقة مناسبة للتخلص من مشاعر الذنب وجلد الذات وذلك بعد سؤال كل فرد من افراد المجموعة التجريبية ما أكثر شيء يشعرك بمشاعر الذنب؟ وما هي وجهة نظرك الآن كيف يمكنك التخلص من هذه المشاعر . الواجب المنزلي: اكتب موقف شعرت فيه بالذنب ولم تسامح نفسك عليه حتى الان وقم بأداء لوحة المعنى في حالتها عدم عفوك عن ذاتك، وتصورك لعفوك عن ذاتك.	لوحة المعنى الدحض المناقشة الواجب المنزلي
١٣	التدريب على الهدوء النفسي	مناقشة الواجب المنزلي وربطه بالجلسة الحالية التعريف بمفهوم الهدوء النفسي. وتبني المشاعر الإيجابية تجاه المواقف والآخرين. التدريب على الشعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات وارتفاع الروح المعنوية من خلال إدارة مناقشة مفتوحة الإنجازات والنجاحات المختلفة للأفراد. تدريب الفرد أن يكون ممتنا. تدريب الفرد أن يكون هادئا. التدريب على الحاجة إلى تقدير الذات	المناقشة الجماعية التعبير العفوي لعبة الأدوار
١٤	تابع تدريب الفرد على التصرف بإيجابية مع الأشخاص والمواقف	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التصرف مع الأشخاص والمواقف من خلال مناقشة مفهوم "الطاقة النفسية " باعتباره مفهوم نفسي يتوافر لدى كل فرد، من يمتلك طاقة سلبية يقدمها للآخرين وللمواقف مثل طاقة المواقف المحبطة والأشخاص السيئين أو المؤيدين، ومن يمتلك طاقة إيجابية فهو شخص أكثر إيجابية ويسم بالإنجابية حيال المواقف والأشخاص. ممارسة مواقف باستخدام لعبة الأدوار مع غلبة روح الفكاهة والمرح. الواجب المنزلي: اكتب عن موقف سلبي أو صعوبات في طريق تحقيق أهدافك وكيف سيكون رد فعلك الآن بعد معرفتك بما هي الطاقة النفسية.	المناقشة الافتتاح لعبة الدور الفكاهة الواجب المنزلي
١٥	تحسين وعي الفرد بمفهوم الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة وأهميته	مناقشة الواجب المنزلي وربطه بالجلسة الحالية. تنمية مفهوم الاستمتاع بالحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال مشاهدة فيديو يحتوى على قصة رمزية، تناقش الباحثة الافراد في مضمون الفيديو، ثم التركيز على أن الاستمتاع بالحياة يسبقه مطلب هام هو تحديد الانسان لرغباته وأهدافه ومدى رغبته وارادته في التثبيت بهذه الأهداف والطموحات ليحققها. مناقشة مفهوم الرضا والقناعة بدلا من التطلع للكمال كأحد الأفكار اللاعقلانية التي تحول حياة الانسان لجحيم وتحول بينه وبين استمتاعه بالحياة، وشعوره بالسعادة. تدريب الافراد على أهمية الاستمتاع بالحياة من خلال الاستمتاع بالأشياء البسيطة اليومية وتحقيق الأهداف اليومية المعتادة وصولا على الأشياء الكبيرة المعقدة في الحياة .	المناقشة الحوار إعادة البناء المعرفي القصة الرمزية

رقم الجلسة	الأهداف العامة للجلسة	محتوى الجلسة	الفيئات المستخدمة
١٦	تدريب الفرد على تقبل الأمور ببساطة وتقدير قيمة التيسير وعدم التعقيد.	تدريب الافراد على تقبل أمور الحياة ببساطة وعدم المغالاة في تعقيد الأمور وتصورها بشكل مبالغ فيه مع طرح أمثلة على هذا. تعزيز قيمة ممارسة البساطة بمشاهدة فيديو يعرض قصة رمزية عن هذا. تدريب الافراد على البحث عن الأولويات واهمال الأمور التافهة وكتابة قائمة بالأولويات التي تخصهم أثناء أحداث حياتهم المعتادة وتناقش معهم في طريقة التركيز على الأهداف.	المناقشة الحوار التعزيز القصة الرمزية إعادة البناء المعرفي
١٧	التطور الشخصي	تدريب الافراد على الشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة. إدارة مناقشات مفتوحة تدور حول: • الشعور بالتفاوت • التغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية، الشعور بالتحسن الذاتي والسلوكيات بمرور الوقت. عرض قصص تدعم هذا المضمون.	المناقشة القصة الرمزية التعزيز
١٨	الوقوف على مدى استفادة المشاركين من المبادئ المكتسبة من البرنامج، وكيفية تطبيقها في حياتهم. استرجاع لأهم الفنيات والاستراتيجيات التي تم عرضها والتدريب عليها خلال جلسات البرنامج. عرض سريع لأهم المشكلات التي وردت للباحثة من خلال المناقشات المفتوحة التي دارت بين أفراد المجموعة، التجريبية وبين الباحثة حول كيفية معالجة هذه المشكلات، والإصرار على تحقيق الأهداف ومدى قدرة صاحباتها على التغلب عليها بعد التعرض لجلسات البرنامج. التأكيد على كل المعاني الايجابية التي تساعد في تحقيق تقدير الذات والسعادة النفسية في ضوء المفهوم الرئيسي للبرنامج وهو الإرادة الذاتية. إنهاء الجلسة والاستعداد لإقامة حفل بسيط لجلسة الختام.	الحوار . المناقشة المفتوحة.	
١٩	حفل ختام جلسات البرنامج الإرشادي	شكر الباحثة لجميع الأفراد المشاركين في البرنامج. تعزيز المشاركين بفاعلية البرنامج تعزيز مادي (هدايا رمزية) ومعنوي. توزيع شهادات شكر وتقدير لكل المشاركين بالبرنامج الإرشادي. إجراء التطبيق البعدي مقياس الدراسة.	التعزيز

المعالجة الإحصائية للتحقق من فروض الدراسة:

للتحقق من صحة فروض الدراسة تم استخدام:

- اختبار "ت" لعينة واحدة *one sample T test* للتحقق من مستوى إرادة الحياة لدى عينة الدراسة.
- معامل ارتباط سبيرمان *Sperman Correlation*: للكشف عن العلاقة بين إرادة الحياة وكل من تقدير الذات والسعادة النفسية وإدارة التفكير .
- اختبار ويلكوكسون *Wilcoxon* للكشف عن دلالة الفروق في القياسات القبلية والبعدي والتنبعية في متغيرات الدراسة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

فيما يتعلق بنتائج الفرض الأول:

وينص على "يوجد مستوى منخفض من مؤشرات إرادة الحياة لدى عينة الدراسة" وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس إرادة الحياة ومقارنة النتائج بمتوسطات المجتمع الفرضية والتي يتم الحصول عليه من خلال حاصل ضرب القيمة الوسطى لتدرج ليكرت في عدد مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، والتحقق من دلالة الفروق بين متوسط العينة (التجريبي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بعد واتجاهها من خلال حساب قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة One sample Test فكانت النتائج كما هي موضحة في التالي:

جدول رقم (١٤)

الفروق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لمقياس إرادة الحياة

ت	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	
٢٣.١١	٢٧	١.٧٥	١٤.٢٠	تحديد الأهداف الذاتية
٢٠.٢٢	٢٧	١.٧٦	١٥.٧٠	الإصرار على تحقيق الأهداف
٢٠.٧٨	٢١	١.٥٦	١٠.٧٠	التحدي
٥٧.٣٣	٧٥	١.٨٩	٤٠.٦٠	إرادة الحياة

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إرادة الحياة والمتوسط الفرضي للمجتمع عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح المتوسط الفرضي للمجتمع في أبعاد مقياس إرادة الحياة وكذلك الدرجة الكلية، مما يعني ان مستوى مؤشرات إرادة الحياة بشكل عام لدى عينة الدراسة منخفض مقارنة بالمتوسط الفرضي.

تدل النتائج الإحصائية على وجود مستوى منخفض من مؤشرات إرادة الحياة لدى عينة الدراسة الحالية حيث أظهرت النتائج ضعف الوعي بالذات لدى عينة الدراسة وضعف القدرة الاختيارية لهم، فهم لا يمتلكون القدرة على الاختيار بين البدائل المختلفة، كما لا يمتلكون القوة التي توجه الأفراد في الغالب وتحركهم نحو أهدافهم، وقد لاحظت الباحثة انخفاض هذا المؤشر تحديداً من مؤشرات إرادة الحياة في ضوء العديد من المواقف التي قامت بمناقشتها مع عينة الدراسة، وهذه النتيجة يؤكدها أوتورنك (RANK, 1968, 11) أن الإرادة هي العامل التمييزي للإنسان عن باقي الكائنات الحية الأخرى، وجانباً مهماً من حياة الإنسان أن يخبر المشاعر بإرادته الحرة، ولكن الإرادة أيضاً تشمل أكثر من ذلك فهي تنظيم قوى يتضمن مكونات تتكامل فيما بينها، ولا تمثل أي دافع بيولوجي أو غريزي أو اجتماعي، ولكنها تشكل الشكل الابتكاري لكل فرد والذي يميزه عن غيره. فعندما تحدث أوتورنك عن الإرادة كان يقصد القوة التي توجه الفرد وتحركه نحو أهدافه، كما اتفق مع أنصار المدرسة الإنسانية التي أكدت على أن الإرادة الذاتية هي التي تعطي من شأن الإنسان لتحقيق رفاهيته، وتنتظر للإنسان على أنه كائن حر ومسئول وذو إرادة واعية.

وقد لاحظت الباحثة أيضا انخفاض مؤشرات إرادة الحياة في مظاهر أخرى هي عدم وجود أهداف محددة لعينة الدراسة، وأيضاً التردد الواضح عليهم فيما يتعلق بالرغبة في انجاز شئ ما والاحجام عنه لعدم القدرة على تحمل المسؤولية تجاهه. وهو ما يؤكد معظم علماء النفس المعاصرين أن ضعف الإرادة يظهر في واحد أو أكثر من المظاهر الآتية:

- الافتقار لوجود أهداف يحددها الانسان في حياته.
- الافتقار للمثل العليا والمعايير المناسبة
- التردد الناتج عن رغبة الفرد في عمل شي والاحجام عن تحمل سلبياته في نفس الوقت.
- العجز عن الاختيار بين البدائل المختلفة.
- عدم تحمل الفرد لمسئولية قراراته / اختياراته.
- عدم القدرة على كسر العادات أو تخطيها.
- عدم القدرة على مقاومة الرغبات أو الدوافع

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني:

وينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (إرادة الحياة) وكل من إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية وأبعادها لدى عينة الدراسة". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط سبيرمان لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إرادة الحياة وأبعاده المختلفة وبين درجاتهم على مقياس إدارة التفكير وتقدير الذات والسعادة النفسية وأبعادها المختلفة، فكانت النتائج كما هي موضحة في التالي:

جدول (١٥):

العلاقة بين إرادة الحياة وبين تقدير الذات وإدارة التفكير والسعادة النفسية

إرادة الحياة	التحدي	الإصرار على تحقيق الأهداف	تحديد الأهداف الذاتية	
**٠.٩٣٠	**٠.٨٧٣	**٠.٨٢٣	**٠.٨١٦	التخطيط
**٠.٧٨٧	**٠.٧٨٧	**٠.٨٢٣	**٠.٧٤١	التحكم في الأفكار
**٠.٧١٥	**٠.٦٨٧	**٠.٧٨٥	**٠.٧٤١	التقييم
**٠.٨٥٢	**٠.٧٩٨	**٠.٨٦٥	**٠.٧٧٠	إدارة التفكير
**٠.٧٥٩	**٠.٨٠٦	**٠.٧٣٤	**٠.٧٧٩	الرؤية الإيجابية
**٠.٨٣٨	**٠.٩١٥	**٠.٧٧٦	**٠.٧٣١	الثقة بالنفس
**٠.٧٧٦	**٠.٧٤٦	**٠.٧٤٠	**٠.٨١٧	إدراك القدرات
**٠.٧٩٢	**٠.٨٣٨	**٠.٧٤٦	**٠.٧٩٠	تقدير الذات
**٠.٧٥١	**٠.٧٢٦	**٠.٧٤٤	**٠.٧٨٧	الاستقلال الذاتي
**٠.٨٦٣	**٠.٧٢١	**٠.٨١١	**٠.٨٨٢	التعاون مع الآخرين
**٠.٧٤٦	**٠.٧٦٦	**٠.٧١٦	**٠.٧٩٠	الحياة الهادفة
**٠.٧٩٤	**٠.٧٢٨	**٠.٧٥٥	**٠.٨٣٣	السعادة النفسية

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن:

جميع معاملات الارتباط بين إرادة الحياة وأبعادها المختلفة وبين كل من تقدير الذات وإدارة التفكير والسعادة النفسية بأبعادهم المختلفة هي معاملات ارتباط مرتفعة تعبر عن قوة العلاقة بين إرادة الحياة وهذه المتغيرات، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباطات بين إرادة الحياة وأبعادها المختلفة وبين إدارة التفكير وأبعادها المختلفة ما بين (٦٧٨ إلى ٠.٩٣٠)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباطات بين إرادة الحياة وأبعادها المختلفة وبين تقدير الذات وأبعاده المختلفة ما بين (٠.٧٣١ إلى ٠.٩١٥)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباطات بين إرادة الحياة وأبعادها المختلفة وبين السعادة النفسية وأبعادها المختلفة ما بين (٠.٧١٦ إلى ٠.٨٨٢)، وجميع قيم معامل ارتباط سبيرمان كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١.

ونستنتج مما سبق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إرادة الحياة وكل من إدارة التفكير وتقدير الذات والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وأبعادها، وتلك النتيجة تتفق مع دراسة (مصطفى ٢٠١٥) في أن هناك علاقة قوية بين الإرادة الحرة وبين قدرة الفرد على التفكير وإدارته وبين تقدير الذات والشعور بالسعادة النفسية، فالتفكير كأحد العمليات العقلية المعرفية موقف رئيس في كل ما قدمه علم النفس حتى الآن من نظم أو أنساق سيكولوجية، والسبب في ذلك أن كل سلوك ملاحظ يكمن وراءه تفكير معين، يشعب الفرد عن طريقة رغبة أو يحقق به هدفاً أو أملاً. فالتفكير الإيجابي هو أحد الفنيات التي ندرّب عليها الأفراد بحيث ننمي رغبته في التغيير واكتساب مفاهيم أخرى غير مألوفة أو معتادة لديهم، كما أنها فنية تضمن في المجمال تدريب الأفراد على النظر على نصف الكوب المملوء وعدم اليأس أو الاستسلام لإحباطات الواقع أو الآخرين. ولعل إرادة الحياة تلعب دوراً هاماً هنا، حيث الثقة في الله والايمان بالأمل ثم في قدرات الفرد واتخاذ قرار التغيير وتحمل مسئولية أفعالنا فكلها مفاهيم مرتبطة بإرادة الحياة. وفي ذات الوقت فإن إدارة التفكير ما هي إلا عمليات تحكم تدل على وعى وإرادة قوية حرة تستطيع التخطيط والمراقبة، والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلات والتعامل مع كافة المواقف وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير العاملة في حل المشكلات

ومن جهة أخرى تعتبر إرادة الحياة استعداد يتوفر لأى شخص لبذل أقصى ما عنده للاستمتاع بجميع مباحج الحياة، والتغلب على الأزمات التي تقابله مع التخطيط للمستقبل بنظرة تفاؤلية للحياة تدعو للتمسك بها والرغبة في البقاء لتحقيق أهداف معينة، فالإنسان السلبي الذي لا يمتلك إرادة حرة، يمتلك أفكاراً سلبية لا يعرف كيف يتعامل مع تلك الأفكار ويفقد الإحساس بالسعادة ويشعر بالألم وضعف تقدير الذات، كما أن إدارة التفكير بدورها تؤثر على قدرة الفرد على الانتباه والوعى بالذات من خلال التأمل الذاتي، وهذا يعني أنه يعد منبئاً بشعور الفرد بالسعادة الذاتية، كما أن الأفكار والمشاعر والخصائص الشخصية التي يمتلكها الفرد ودرجة توافقه يعد أحد مصادر السعادة النفسية للفرد، كما أوضح (Erber 2000) أن السعادة النفسية تتأثر بطريقة الفرد بإدارة تفكيره. كما تتأثر بتقدير الفرد لذاته.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه (ماري جيه، ٢٠١١) أن النتائج التي يتحصل عليها الانسان وما يحدث له من مواقف في الحياة انما هو نتاج لأفعاله وسلوكياته.. وإذا أراد الشخص أن يغير النتائج، فيجب أن يغير تصرفاته، وهذا ما تعنيه الإرادة من تغيير للتصرفات والسلوكيات والعمليات والأنظمة كوسيلة أساسية للتطوير من الفرد، وإذا لم نوجه أفكارنا فلن يحدث تغيير ذو مغزى، وعلى النقيض فعندما يصبح الفرد على وعى بأفكاره يحدث التحول الحقيقي، فالوعى بالأفكار وما تتطوي عليه هذه الأفكار يقود أفعال الفرد وقدراته نحو تحقيق نتائج رائعة، وتطوير الوعى بالأفكار يتضمن الوعى بالذات، والوعى بالمشاعر والمعتقدات والأهداف، ويؤثر ذلك كله في التصرفات والسلوكيات التي تؤدي إلى نتائج إيجابية في الحياة، وتحقق للفرد الطمأنينة والإلهام والسعادة.

وتعتقد الباحثة في هذه النتيجة تحديدا أنها منطقية للغاية، فإذا كان الفرد يمتلك الإرادة والإصرار الذاتي فإن ذلك كفيل بأن يجعله قادرا على تحديد الأهداف ورؤية الاختيارات وحل المشكلات واتخاذ القرارات، وكذلك نجعله يتفهم ما يلزم لتحقيق النجاح. وهذا بدوره سيجعله يتعلم كيف يفكر ويسيطر على أفكاره حتى يكون هو القائد لها لا أن تكون هي القائدة والمسيطرة والمحركة، وبزيادة قدرة الفرد على السيطرة على أفكاره فإنه سيشعر بتقديره لذاته وبالتالي سيشعر بالسعادة النفسية لأنه سيتمكن من التخطيط لحياته بشكل فعال، ويتمكن من وضع أهداف محددة لنفسه ويشعر بالاستقلال ويطور علاقاته ويقبل ذاته ويقدرها مما يمنحه الشعور بالسعادة النفسية. ومن هنا كان الهدف الثاني للدراسة وهو تنمية مكونات الإيجابية من خلال برنامج قائم على الإرادة الذاتية؛ استنادا على تلك العلاقة الإيجابية ذات الدلالة الإحصائية بين كل من الإرادة الذاتية وإدارة التفكير وتقدير الذات والشعور بالسعادة النفسية.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث

وينص على: "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس إرادة الحياة والدرجة الكلية له".
للتحقق من ذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس إرادة الحياة وأبعاده المختلفة فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٦):

جدول رقم (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس إرادة الحياة

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس البعدي		القياس القبلي		
	الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
**٢.٨٠٧					١.٨٧	٣٢.٢٠	١.٧٥	١٤.٢	الأهداف الذاتية
**٢.٨٠٩	٥٥	صفر	٥.٥٠	صفر	١.٥٨	٣٤.٥٠	١.٧٦	١٥.٧٠	الإصرار على تحقيق الأهداف
**٢.٨١٤					١.٦٨	٢٦.٢٠	١.٥٦	١٠.٧٠	التحدي
**٢.٨١٢					٢.٨٠	٩٢.٩٠	١.٨٩	٤٠.٦٠	إرادة الحياة

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس إرادة الحياة وأبعاده المختلفة عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح القياس البعدي.

وهو ما يعني أن الطالبات الذين خضعوا للبرنامج المستخدم، ارتفعت لديهن مستوى الإرادة الذاتية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بأدائهن على مقياس الإرادة الذاتية قبل تطبيق البرنامج.

ويرجع ذلك إلى أن البرنامج اشتمل على أنشطة وتدريبات وموضوعات نقاشية متنوعة استدعت لدى الطالبات مفهوم ومكونات الإرادة الذاتية في عدة جلسات استمرت حوالي شهرين، من خلال التركيز على الوعي بالذات، واستكشافها، ومعرفة جوانب القوة لتتميتها وجوانب الضعف لعلاجها وتنمية الإرادة الذاتية في تحمل وتخطي الصعاب، التركيز على أن كون الوعي بالأفكار عملية اختيار، التصميم على الهدف وكيفية صياغة الأفكار وتنمية الرقابة على الفكرة وتقييمها، الانتقاء (اختيار بديل جيد بشكل كاف قد تم استعراضه ذات مرة بدلا من التطلع إلى الكمال)، إدارة الطاقة وتوجيهها، إدارة الروح والتخلص من الانفعالات والطاقات السلبية الهدامة. وهو ما تؤكد دراسة (Nolan 1984,28) أن الإرادة الإنسانية HUMAN WILL عملية شعورية ومقصودة يستدعيها الإنسان للتعبير عن ذاته وأحلامه ورغباته وأمنيته، وكذلك فإن الإرادة عملية حيوية تتمثل في ابتكار الذات الذي يمكن الانسان من تقديم كل ما هو جديد للعالم الذي يعيش فيه بكامل إرادته واختياراته الحرة. فالإرادة هي الأداة التي يحقق بها الانسان شعوريا . كينونته ووجوده، وهذه العملية ليست قاصرة على أعمال الحياة اليومية، ولكن ترتبط برغبات تحقيق الذات وكذلك الرغبات الروحية Spiritual longings.

وأيضاً ما أوضحته دراسة (Atkinson,2008,26) اننا نستطيع ممارسة بعض التدريبات العقلية من أجل تحسين مستوى إرادتنا، فمن يمتلكوا إرادة قوية هم الذين يستطيعون تحديد أهدافهم، وهم مؤمنون بقدراتهم التي تساعدهم على تحقيق هذه الإنجازات مهما كانت المعوقات فهم أنفسهم القادرون على تحقيق المعجزات، والإرادة لا يوجه لها التدريب مباشرة ولكن عن طريق تدريب العقل، فالعقل هو الأداة التي يستخدمها الانسان في الوصول لأهدافه وتحقيق طموحاته لأنه هو وحده القادر على إفساح المجال واستغلاله في ظهور هذه المواهب والقدرات، إذا فالمفتاح السحري يكمن في الإرادة وقدرة العقل على فتح هذه الأبواب.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الرابع:

وينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى على أبعاد مقياس إدارة التفكير والدرجة الكلية له".
 للتحقق من ذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدى لمقياس إدارة التفكير وأبعاده المختلفة فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٧):

جدول رقم (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمقياس إدارة التفكير

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس البعدى		القياس القبلي		
	الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف	
**٢.٨٤٤	٥٥	صفر	٥.٥٠	صفر	١.٦٨	٣٠.٨٠	١.٨١	١٤.٨٠	التخطيط
**٢.٨١٢					٢.١٣	٣١.١٠	١.٨٢	١٣.٠٠	التحكم في الأفكار
**٢.٨١٨					١.٣٣	٢٥.٧٠	١.٣٧	٩.٩٠	التقييم
**٢.٨١٠					٢.٨٧	٨٧.٦٠	٣.٦٥	٣٧.٧٠	إدارة التفكير

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

ينضح من الجدول السابق أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدى لمقياس إدارة التفكير وأبعاده المختلفة عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة نتائج هذه الدراسة إلى فعاليات البرنامج المستخدم والقائم على إرادة الحياة، حيث تضمن البرنامج التدريب على ملاحظة الأفكار وصياغتها، تركيز التفكير على ما نريد تحقيقه فقط، تنمية القدرة على طرح الأسئلة على الذات، رفع قدرة الفرد على تقييم كل فكرة من أفكاره، وتحديد مدى الاستفادة منها وهل تخدم طموحاته أم لا.

وهو ما أوضحه جروان (٢٠٠٥) أن معظم الخبراء في مجال علم النفس التفكير اتفقوا على أن أي جهد جاد لتعليم مهارات التفكير يظل ناقصا ما لم يتصدى لمهمة مساعدة الفرد على تنمية مهارات التفكير حول التفكير أو إدارة التفكير أو مهارات التفكير فوق المعرفية، نظرا لأهميتها في الوصول إلى مستوى التفكير الحاذق، لهذا فإن أي برنامج لتعليم التفكير يجب أن لا يقتصر على تنمية الفاعلية في استخدام عدد من العمليات المعرفية الدنيا والمتوسطة، ولا بد من أن يتضمن تدريبات مدروسة لرفع استقلالية تفكير الفرد وفاعليته في ممارسة التفكير الموجه ذاتيا والمنطلق ذاتيا، وهذه هي غاية تعليم مهارات إدارة التفكير.

وهو ذات الاتجاه الذي ذهب إليه نادر قاسم (٢٠١٦ ، ٢٣) في رؤيته لمفهوم إرادة الحياة من منظور التفكير الذي يميز الانسان عن سائر الكائنات الحية، وذلك تأسيسا على حقيقة أن الانسان كائن مفكر ناطق، إرادة الحياة لدى الانسان ترتبط دوما بقدرته على التفكير المنظم والمنتج على المستويين الحالي، والمستقبلي. وعلى هذا فإن وظيفة التفكير داخل الفرد هي بمثابة المحقق لإرادة الحياة داخله مع وجود عوامل مساعدة أخرى تموج بها الشخصية يأتي في مقدمتها روح الإرادة للظروف المعاكسة والرغبة في إثبات وتحقيق الذات التي تؤدي بالفرد لإحداث التغيير الإيجابي والمنتج لظروف أفضل مما يعيش فيه، وهو الأمر الذي يستوجب قدرته على حسم الأمور المتداخلة ومهارة اتخاذ القرار المناسب في توقيته المناسب ليجسد إرادة الحياة التي تكمن خلفه، كما أكد على تلك الرؤية من خلال اقتراحه للنموذج الثلاثي لعملية التفكير الإنساني، حيث يمثل كل ضلع من أضلاع المثلث التفكير الإنساني تساؤلا يعكس إرادة الانسان، فالضلع الأول يمثل مرحلة الانتباه، والضلع الثاني يمثل مرحلة الفهم، والضلع الثالث يمثل مرحلة التقييم وتشمل تقييم مدى تحقق الهدف، كيفية تناول العقبات والأخطاء، وتقييم فعالية الخطة وتنفيذها.

فيما يتعلق بنتائج الفرض الخامس

وبنص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية لها ".
للتحقق من ذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس تقدير الذات وأبعاده المختلفة فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٨):

جدول رقم (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس البعدي		القياس القبلي		
	الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف	
**٢.٨٤٢	٥٥	صفر	٥.٥٠	صفر	١.٦٣	٣٠.٣٠	١.٧١	١٣.٥٠	الرؤية الإيجابية
**٢.٨١٨					١.٦٦	٣٢.١٠	١.٥٨	١٣.٥٠	الثقة بالنفس
**٢.٨٠٩					١.١٩	٣٤.٩٠	١.٦٣	١٥.٣٠	إدراك القدرات
**٢.٨١٢					٢.٥٨	٩٧.٣٠	٣.٤٣	٤٢.٦٠	تقدير الذات

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس تقدير الذات وأبعاده المختلفة عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فعاليات البرنامج القائم على إرادة الحياة والذي تضمن العديد من الموضوعات النقاشية التي دارت حول تحديد الإنجازات التي ستعمل على رفع تقدير الذات، والتدريب على مهارات تغيير أسلوب الحياة نحو الأفضل، والتي أدت بدورها إلى وجود الفروق في أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات في كلا من القياس القبلي والبعدي. فعن طريق تنمية إرادة الحياة والعمل بها خلال جلسات البرنامج أدى ذلك إلى تنمية تقدير الذات حيث أظهرت النتائج قدرة أفراد المجموعة التجريبية على اقتحام المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقدن شجاعتهم، كما أمكنهن أن يواجهن الفشل في بعض المواقف (من خلال إدارة موضوعات نقاشية مع الباحثة) دون أن يشعرن بالحزن والإحباط لفترة زمنية طويلة، كذلك استطعن أن يتواصلن مع الآخرين، كما وعدم الشعور بالتهديد عند مساعدة الآخرين.

فيما يتعلق بنتائج الفرض السادس

وينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية لها ".

للتحقق من ذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية وأبعاده المختلفة فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (١٩):

جدول رقم (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمقياس السعادة النفسية

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس البعدي		القياس القبلي		
	الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	الانحراف المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
**٢.٨٢٥	٥٥	صفر	٥.٥٠	صفر	١.٦٣	٣١.٠٠	١.٢٢	١٣.٢٠	الاستقلال الذاتي
**٢.٨١٤					١.٣١	٢١.٨٠	١.٠٨	٩.٥٠	التعاون مع الآخرين
**٢.٨٢٣					١.٧١	٢٥.٥٠	١.٦٩	١١.٠٠	الحياة الهادفة
**٢.٨٠٧					٣.١٢	٧٨.٣٠	٢.٨٦	٣٣.٧٠	السعادة النفسية

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لمقياس السعادة النفسية وأبعاده المختلفة عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح القياس البعدي.

وهذا يدل على فعالية البرنامج القائم على إرادة الحياة في تنمية السعادة النفسية وأبعادها، حيث العلاقة الإيجابية بين إرادة الحياة والشعور بالسعادة النفسية، فعندما ارتفعت مهارات تحديد الأهداف الذاتية. الإصرار على تحقيق الأهداف. التحدي. ساعد ذلك الفرد أن يشعر بتطور شخصيته وشعوره بالاستقلالية والتمكن، وهذا بدوره أدى إلى تقبل ذاته مما أدى في النهاية إلى شعوره بالسعادة النفسية. فالسعادة تأتي كشعور بالامتلاء يشعر به الفرد نتيجة لتطور قدراته واشباعه لرغباته، وهي خبرة تختلف عن الشعور بالاستمتاع؛ فخبرة السعادة الحقيقية تكمن في الشعور بالاستمتاع بالعمل الذي تؤديه بكامل طاقته وحيويته، فالفهم الحقيقي للسعادة هو أن نعلم أنه لا يعني أن تكون مسرورا ولكن السعادة تأتي غالبا بعد تعلم مهارة جديدة أو تطوير ذواتنا وإمكاناتنا أو انجاز أمرا كان صعبا علينا إنجاز، وهو ما أكدته دراسة (Lin, & Ewing) (2008) أن السعادة تتمثل في ثمانية مكونات رئيسية تظهر بشكل قوى عندما يعبر الناس عن خبراتهم ويصفوها بالإيجابية الشديدة في سلوك أو أكثر فيما يلي:

- عندما تواجهك مهمة وتتجح في إنجازها بنجاح.
- عندما تكون قادرا على التركيز فيما تقوم به من أعمال.
- التركيز يحدث عادة عندما يكون الهدف واضحا أمام الفرد.
- حصول الفرد على تغذية راجعة في وقتها.

- ممارسة عمل واحد بعمق شديد ومجهود يؤدي إلى البعد عن القلق والإحباط في الحياة اليومية.
- الخبرات الممتعة تجعل الانسان يتحكم في أفعاله.
- ينمو شعور يقوى الذات بعد دخول الانسان في خبرة التدفق.
- الشعور بالفترة الزمنية قد يختلف، فالدقائق قد تمر ساعات والساعات قد تمر دقائق.

فيما يتعلق بنتائج الفرض السابع

وينص على "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على أبعاد مقياس إرادة الحياة، إدارة التفكير، تقدير الذات، الشعور الذاتي بالسعادة النفسية والدرجة الكلية".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتعرف على دلالة الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التبعي لمقاييس إرادة الحياة وإدارة التفكير وتقدير الذات والسعادة النفسية وأبعادهم المختلفة فكانت النتائج كما هي موضحة بجدول (٢٠):

جدول رقم (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس البعدي والقياس التبعي لمقاييس إرادة الحياة وإدارة التفكير وتقدير الذات والسعادة النفسية وأبعادهم المختلفة

قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس التبعي		القياس البعدي		
	الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١.٩٣	٣	٢٥	٣	٤.١٧	١.٣٧	٣٠.١٠	١.٨٧	٣٢.٢٠	الأهداف الذاتية
٠.٦٨٧	٥	١٠	٥	٢.٥٠	١.٥٦	٣٤.٠٠	١.٥٨	٣٤.٥٠	الإصرار على تحقيق الأهداف
٠.٨٨٠	١٩	٣٦	٦.٣٣	٥.١٤	١.٤٢	٢٥.٤٠	١.٦٨	٢٦.٢٠	التحدي
١.٩٧	٨	٤٧	٢.٦٧	٦.٧١	٣.١٠	٨٩.٥٠	٢.٨٠	٩٢.٩٠	إرادة الحياة
١.٢٩	٩	٢٧	٣	٥.٤٠	١.٤١	٣٠.٠٠	١.٦٨	٣٠.٨٠	التخطيط
١.٨٣	٥	٣١	٥	٤.٤٣	١.٥٨	٢٩.٥٠	٢.١٣	٣١.١٠	التحكم في الأفكار
*٢.٢٩	٤٩.٥٠	٥.٥٠	٥.٥٠	٥.٥٠	١.٥٧	٢٨.٤٠	١.٣٣	٢٥.٧٠	التقييم
٠.١٢٠	٢٣.٥٠	٢١.٥٠	٤.٧٠	٥.٣٨	٣.٦٨	٨٨.٠٠	٢.٨٧	٨٧.٦٠	إدارة التفكير
١.٥٤٤	١٢.٥٠	٤٢.٥٠	٤.١٧	٦.٠٧	١.٥٤	٢٩.٢٠	١.٦٣	٣٠.٣٠	الرؤية الإيجابية
**٢.٧٦	صفر	٤٥	صفر	٥	١.٠٧	٣٠.٦٠	١.٦٦	٣٢.١٠	الثقة بالنفس
*٢.٥٣	صفر	٣٦	صفر	٤.٥٠	١.٧٥	٣١.٨٠	١.١٩	٣٤.٩٠	إدراك القدرات
**٢.٨١	صفر	٥٥	صفر	٥.٥٠	٣.٠٢	٩١.٦٠	٢.٥٨	٩٧.٣٠	تقدير الذات
٠.٦٤٧	٧.٥٠	١٣.٥٠	٣.٧٥	٣.٣٨	١.٣٣	٣٠.٧٠	١.٦٣	٣١.٠٠	الاستقلال الذاتي
*٢.٢٥	٢	٣٤	٢	٤.٨٦	١.٣٣	٢٠.٣٠	١.٣١	٢١.٨٠	التعاون مع الآخرين
٠.٩٨٤	١٨	٣٧	٦	٥.٢٩	١.٨٣	٢٤.٦٠	١.٧١	٢٥.٥٠	الحياة الهادفة
١.٧٤٠	١٠.٥٠	٤٤.٥٠	٣.٥٠	٦.٣٦	٣.٧٧	٧٥.٦٠	٣.١٢	٧٨.٣٠	السعادة النفسية

*دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

**دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي لمقياس إرادة الحياة وأبعاده المختلفة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي لمقياس إدارة التفكير وأبعاده المختلفة، فيما عدا بعد التقييم حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي والتتبعي عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس التتبعي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي لمقياس تقدير الذات وأبعاده المختلفة، فيما عدا بعد الرؤية الإيجابية والذي لم يظهر اي فروق دالة إحصائية، بينما ظهرت الفروق في بعد الثقة بالنفس عند مستوى دلالة ٠.٠١، وفي بعد إدراك القدرات عند مستوى ٠.٠٥، في حين ظهرت الفروق عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الدرجة الكلية لتقدير الذات وفي جميع الحالات كانت الفروق لصالح القياس البعدي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي لمقياس السعادة النفسية وأبعاده المختلفة، فيما عدا بعد التعاون مع الآخرين حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي و التتبعي عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي.

وهو ما يعني بشكل عام استمرار أفراد المجموعة التجريبية في تطبيق التدريبات والمهارات التي تم تعلمها من خلال جلسات البرنامج مما أدى إلى استمرار نمو وارتفاع مستوى مهارات التفكير فوق المعرفي، وتقدير الذات وتحسين مستوى الشعور بالسعادة النفسية، بعد انتهاء البرنامج بمدة كافية، مما يدل على أن الطالبات الذين شاركن في البرنامج قد اكتسبن فعلا مهارات تنمية إرادة الحياة بشكل مؤثر وإيجابي في إدارة التفكير، تقدير الذات ، السعادة النفسية، بدرجة تمكنهن من الاستمرار في الاحتفاظ بهم في حياتهم الطبيعية بعد انتهاء جلسات البرنامج.

الاستنتاج:

إن إرادة الحياة أشبه بالكنز المدفون داخل كل منا، ذلك المكون الذي يعتبر من أهم مكونات الكفاءة والإيجابية الذاتية، والمكون النزوعي في النفس. فنحن فقط من نستطيع اكتشاف هذا الكنز وتدعيمه واستثماره في الحصول على مكاسب إيجابية أو تنمية قوانا الشخصية، ونحن أيضا من نملك تجاهل هذا الكنز والاستغناء عنه. وقد عملت الدراسة الحالية على تعرف طبيعة مفهوم إرادة الحياة لدى عينة من طالبات الدبلوم العام في التربية بجامعة القصيم، وكذلك بناء برنامج تنموي تعتمد فلسفته على الأساس التطبيقي لعلم النفس الايجابي داخل سياق البرامج القائمة على إرادة الحياة. باعتبارها توجه إيجابي سيساعد تنميته على تنمية بعض قوى الإيجابية المنتقاة في الدراسة الحالية وهي (إدارة التفكير . تقدير الذات . تحسين الشعور الذاتي بالسعادة النفسية). وقد وجدت الباحثة في ختام الدراسة الحالية ضرورة أن تتضمن برامج إعداد المعلم برامج أساسية لتنمية إرادة الحياة تحديدا ومهارات إدارة التفكير، التي تعلم معلم المستقبل كيف يدير أفكاره ومن ثم كيف يقوم بدوره التربوي على الوجه الأكمل، فلن يكتمل هذا الدور التربوي مع معلم لا يستطيع أن ينحكم في انفعالاته أو يفنقد تقديره لذاته، أو يفنقد الشعور بالسعادة النفسية حيث لن يستطيع تقديم العمل التعليمي لطلابه بالصورة الإيجابية. لذلك كانت هذه الدراسة بمثابة متطلب أساسي لالتحاق المعلمات بالخدمة في مجال التربية والتعليم، حيث ستزيد من قدرة المعلمات على العطاء، وتحقيق النجاح، والتوافق الشخصي والمهني من خلال إدارة التفكير واعمال العقل، ورفع تقدير الذات، وزيادة الشعور بالسعادة النفسية.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية:

- تونسية، يونس (٢٠١٢). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين (دراسة ميدانية). رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.
- الجراح، عبد الناصر؛ عبيدات، علاء الدين (٢٠١١). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (٢) ص ١٤٥ . ١٦٢
- جراون(٢٠٠٥). *تعليم التفكير " مفاهيم و تطبيقات "*. الأردن، دار الفكر.
- جودة، آمال؛ أبو جراد، حمدي (٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلاب جامعة القدس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٢٤)، ص ١٢٩ . ١٦٢.
- الحري، بدر فلاح (٢٠١٤). *التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حسيب، محمد (٢٠١١). فاعلية برنامج مقترح لتنمية الإرادة الذاتية ومهارات حل المشكلات لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. مجلة رسالة الخليج العربي، (٢٢)، ص ٢١١ . ٢١٢ .
- حسين، تيسير العيدين (٢٠٠٩). *حرية الإرادة في الفكر التربوي والإسلامي*. مجلة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، (٢١)، ٢ ، ص ٣٩١ . ٤٣٧.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٧٨). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. الجزء الثاني، القاهرة، مكتبة مدبولي.
- الخشاب، ناجي (٢٠٠٢). *ديناميات العلاقة بين المساندة النفسية والاجتماعية وإرادة الحياة والاكتئاب لدى مرضى الايدز*. رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة عين شمس.
- خليل، محمد بيومي (١٩٩٦). *المساندة الاجتماعية وإرادة الحياة ومستوى الالم لدى المرضى بمرض مفضي إلى الموت*. مجلة علم النفس، (٣٧)، السنة العاشرة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

الخالدة، خالد عبدالله؛ الرابعة، جعفر كامل والسليم، بشار، عبدالله (٢٠١٢). درجة اكتساب طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش لمهارات التفكير ما وراء المعرفي وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والتحصيل، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، (٣)، ص ٧٣ . ٨٧.

الخولي، هشام (٢٠١٤). مشكلات في الحياة. دار المصطفى للطباعة والترجمة. بنها، مصر . سماوي، فادي سعود فريد (٢٠١٣). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلاب جامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة دراسات العلوم التربوية، (٤٠)، ص ٧٢٩ . ٧٤٧.

السيد، محمد ابو هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٨١)، ص ٣٥٠ . ٣٦٩.

السيد، نادية؛ رمضان، صلاح (٢٠٠٦). تفعيل دور التربية في تنمية الإرادة الإنسانية" الواقع وسيناريو المستقبل". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (٦٨).

الشناوي، عبد المنعم (١٩٩٨). المساندة الاجتماعية والتوافق المدرسي وتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي والعام. دراسات في علم النفس التربوي، دار النهضة العربية.

صالح، عايدة شعبان (٢٠١٣). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه الايجابي نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الانسانية، (١)١٧، ص ١٨٩ . ٢٧٧.

طه، ربيع طه (٢٠٠٨). دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

عبد العال، تحية أحمد؛ مظلوم، مصطفى على(٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته بالمتغيرات الشخصية الايجابية" دراسة في علم النفس الإيجابي". مجلة كلية التربية، جامعة بنها، (٩٣)، ص ٧٧ . ١٦٥.

عبد العزيز، حنان (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات (دراسة ميدانية) على عينة من طلاب جامعة بشار). رسالة ماجستير العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر تلمسان.

عبد الفتاح، أمينة عبدالله (٢٠١٥). أنماط الذكاءات المتعددة وعلاقتها بكل من السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية . جامعة عين شمس " دراسة تنبؤية". مجلة الإرشاد النفسي، (٤٤)، ص٣٦٤ . ٤٤١ .

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، (٢)، ص ٣٠٨ . ٢٥٤ .

عنتر، سالي صلاح (٢٠١٥) . فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير وتطوير سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية. مجلة الارشاد النفسي، (٤٤)، ص ١٤٤ . ٢٤١ .

قاسم، نادر فتحي (٢٠٠٦). تنمية مهارات التفكير (حقيبة تدريبية). كلية التربية. جامعة عين شمس.

قاسم، نادر فتحي (٢٠١٦). الشخصية وإرادة الحياة (تحت نشر).

ماري جيه، لور (٢٠١١). إدارة التفكير " فكر بطريقة مختلفة . فكر بقوة . حقق مستويات جديدة من النجاح" . الطبعة الثالثة، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير .

مايكل، أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يوسف ومراجعة شوقي جلال. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، عالم المعرفة، ص ٤٩ . ٢٥ .

متولي، سلوى محمد على (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد، محمود على (٢٠١٤). فاعلية برنامج للتدريب على تنمية المهارات الإدراكية وأثره على تقدير الذات لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من ذوي صعوبات التعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مصطفى، سارة حسام الدين (٢٠١٦). برنامج إرشادي باستخدام إرادة الحياة وأثره على العفو والامتنان والتسامح لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

يعقوب، نسرين محمد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تطوير الاتجاه نحو القيم لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٨)، ص ٢٠٣ . ٢٣٨ .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- Atkinson,W.(2008) . Thought vibration or the law of attraction in the thought world. U.S.A.: seed of life publishing
- Barnacle ,s .p. (2013). The ultimate goal: Achieving optimal performance through increased sport enjoyment in collegiate women's Soccer (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertation and Thesis database. university of Idaho.
- Brockelman , K .(2009). The interrelationship of self determination Student motivation, gender, age differences. Journal of College student development, 50(3),271-286.
- Daniela, R(2009).*The Living Will A helpful tool for communication and decision making regarding death and dying*. Journal of Therapeutic Psychology, 66,585:589.
- Deci, E;Ryan,R.(2000). *The what and Why of goal pursuits, human need and self determination of behavior*. Psychological inquiry,8,225: 280
- Digilio,G.,(2012). Alcoholism, the Thinking Disease: Happiness in the Holiday, Lesbian News, 38, Issue 5, 17: 19.
- Eddy,N. (2001).*free Will and the Knowledge condition, Dissertaion for the degree of doctor of philosophy in the Department of philosophy*, Duke university, U.S. A.
- Elliot,L.& Coker,A.(2008). *Independent Self Construal, Self Reflection, and Self Ruminataion: A Psth Model for Predicting Happiness*, Australian Journal of Psychology, 60, 127:134.
- Jane,R.(2003). The Impact of Alfered Adler on three "free-will"Therappies of The 1960'S. Department of Psychology,22(1),56-80.

- Kangal , A. (2013). *A Conceptual Review on Happiness and some Consequences for Turkish Household, Electronic. Journal of Social Sciences*, vol(12),44,214:233.
- Karppinen, H., Laakkonen,M .,Strandberg,T.,Tivis, R., & Pitkala., K . (2012). Will to Live and survival in a lo year follow-up among peapole. *Oxford Journals*, 41(6),789-794.
- Lin, G., & Ewing ,M. (2008) . Developing a scale to measure the enjoyment of web experience. *Journal of Interactive marketing*,22(4),40-57.
- Lippo, L., Zenobi , C.& Amato,M(2012). Living will: a conscious choice? *Journal abbreviation*, 65,171-178.
- Luciano, J.& Algarabel, S.(2008). *Thought Suppression Confronting a Reminder Stimulus: An Effective Strategy for The Management of Intrusive Thoughts?*, *Cognitive Therapy &Research*, 32, 11: 22.
- Mahony, J. (2013). *China s Thought Management*, *China Journal*, 70, 208:210.
- Maiolino, N.& Kuiper, N.(2014). *Itegrating Humor and Positive Psychology Approaches to Psychological Well Being Europe,s* . *Journal of Psychology*, 10 (3), 557: 570.
- Moretta , B .(1996) . Cognitions, Depression, quality of life , And Will to live in lung cancer patients (Dissertation, of Doctoral). Retrieved from Proquest Dissertation and Thesis database USA.
- Myers , D.,& Diener , E . (1996) . The Pursuit of happiness . *Scientific American* .
- Myles,P.; Hassan,S.; Rooney,R.;Kane,R.& Mohd, Z.(2014). *The efficacy of the enhanced Aussie Optimism positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood*. *Frontiers in Psychology*, 5,1:11.

- National research & Training Center University of Linonis at Chicago.
(2003). *Self Determintation frame work for people With Psychiatric disabilities*. Chicago, WWW.Psychology.Uic.edu
- Nolan , M. d. (1984) . The mature and the process of the human will.
(Doctoral Dissertation). Retrieved from Proquest Dissertation and Thesis database , California.
- Rank, O . (1968) . Will therapy and truth and reality . New York: Alfred Knopf.
- Ryff,c.& singer, B. (2008). *Know thyself and become what you are; A Eduaimonic Approach To Psychological Well Being*, Journal of Happiness Studies,9,13:39
- Schwartz, M; Wehmeyer, L.(1997). *Self Determination and Positive adult outcome: a follow up study of youth With mental retardation or learning disabilities* Exceptional children. 63 (2),245:255.
- Stone,R. (2014). *The Antidote: Happiness for people Who can stand positive Thinking*, Christian Century, 131, 41: 45.
- Wang, & Castaneda Sound,c.(2008). *The role of generational status, self esteem, academic self efficacy, and perceived social support in college students*, Psychological Well Being, Journal of College Counselling, 11,101: 118.