

برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي

أ.م.د/ تريزا إميل شكرى

أستاذ مساعد مناهج وطرق تدريس الإقتصاد المنزلي -كلية التربية النوعية- جامعة الإسكندرية

أ.د / هالة سعيد ابو العلا

أستاذ مناهج وطرق تدريس الإقتصاد المنزلي -كلية التربية النوعية- جامعة الإسكندرية

أ.د/ زيزي حسن عمر

أستاذ مناهج وطرق تدريس الإقتصاد المنزلي -كلية التربية النوعية- جامعة الإسكندرية

نيفين إداورد حلمى

معلم أول بوزارة التربية والتعليم



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/JEDU.2023.234570.1935

المجلد التاسع العدد 49 . نوفمبر 2023

التقييم الدولي

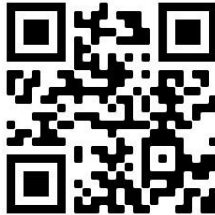
P-ISSN: 1687-3424

E- ISSN: 2735-3346

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

موقع المجلة <http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا . جمهورية مصر العربية



برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي

أ. د/ زيزي حسن عمر

أستاذ المناهج وطرق تدريس
الإقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية
جامعة الإسكندرية

نيفين إدوارد حلمي

معلم أول بوزارة التربية والتعليم

أ.م.د/ تريزا اميل شكري

أستاذ مساعد المناهج وطرق تدريس
الإقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية
جامعة الإسكندرية

أ.د / هالة سعيد ابو العلا

أستاذ المناهج وطرق تدريس
الإقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية
جامعة الإسكندرية

مستخلص البحث : هدف البحث الحالي للكشف عن فعالية برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي ، واعتمدت الباحثات على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتمثلت العينة الأساسية للبحث في عينة تكونت من (78) تلميذة من تلميذات الصف الأول الاعدادي بمدرسة طلعت حرب الاعدادية المشتركة بإدارة وسط التعليمية بمحافظة الاسكندرية، بواقع عدد (40) تلميذة كمجموعة تجريبية وعدد (38) تلميذة كمجموعة ضابطة. ووتمثلت أدوات البحث في: اختبار مهارات التفكير الإيجابي (اعداد الباحثات) ، ومقياس جودة حياة المراهقات (اعداد الباحثات) ، وأسفرت النتائج عن فعالية برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات للتلميذات. **الكلمات المفتاحية**(نظرية العلاج بالمعنى، التفكير الإيجابي، جودة حياة المراهقات) .

Teaching Program Based on The Principles of Logotherapy Theory for Developing Positive Thinking Skills and improve Quality of Life for teenage pupils In Home Economics

Research Summary: the current study aimed to investigate the effectiveness of Teaching Program Based on The Principles of Logotherapy Theory for Developing Positive Thinking Skills and improve Quality of Life for teenage pupils In Home Economics , The researcher relied on the semi-experimental approach with two experimental and control groups (78) A student from the first grade of preparatory school at Talaat Harb Preparatory Joint School in the Wasat Educational Administration in Alexandria Governorate (40) students as an experimental group and (38) students as a control group. The research tools were: Positive thinking skills test and Quality of Life scale (prepared by the researchers) , Results show effectiveness of Teaching Program Based on The Principles of Logotherapy Theory for Developing Positive Thinking Skills and improve Quality of Life for teenage pupils In Home Economics.

Keywords: (The Logotherapy Theory - Positive Thinking Skills - Quality of Life).

مقدمة البحث: الله عز وجل لم يخلق الإنسان عبثاً بل أختار الإنسان من سائر مخلوقاته ليخلفه على الأرض فهياً طبيعته وميزه بالعقل وأعطاه الحرية والإرادة حتى ينتهي له حمل هذه الأمانة، لذا فإن المعنى في الحياة والهدف منها ودور الإنسان فيها يظل هو القضية التي تشغل كثير من البشر، ويظل الإنسان يسعى لإيجاد وتحقيق ذلك المعنى وإيجاد قيمه لوجوده .

وهنا تتجلى أهمية نظرية العلاج بالمعنى لأن الإنسان يمتلك نزعة جوهرية للبحث عن المعنى ، وأن عملية البحث عن ذلك المعنى هي الدافع الجوهري للإنسان وجميع الدوافع تقود اليه ، فإعاقة هذا الدافع وإحباطه يولد ما يعرف بفقدان المعنى في الحياة والذي يتمثل في خليط من مشاعر (الخواء - الفراغ - السأم - الملل وعدم الإكتراث) التي قد تنتاب الإنسان ، كما أن عند فقدان الإنسان لقيمه فإنه يعتقد عندها بأن وجوده لا قيمة ولا معنى له وهو من شأنه إحباط الدوافع لدي الإنسان .Frankl Victor (1997).

وفي هذا الصدد تؤكد نادية العمري (2020 ، 619) أن مشاعر فقدان المعنى تقود في كثير من الأحيان إلى اليأس والاكتئاب الذي قد يصل الى الإنتحار وعلي أثر ذلك ولأهمية المعنى في الحياة ، وفقدانه على حياة الانسان دأب بعض العلماء على دراسة الآثار الإيجابية و السلبية لتحقيق المعنى وفقدانه على حياة الإنسان.

و تتفق هويدا عيد (2020 ، 131) مع Statch (1992, 135) أن الإهتمام بقضية المعنى في الحياة بشكل أشمل أظهر تياراً جديداً عرف بعلم النفس الإيجابي والذي بدأ ينظر للإنسان نظرة جديدة مختلفة ، فالأصل هو الصحة وليس المرض ، وأن إكتشاف المعنى المفقود في الحياة يمكن الفرد من معرفة الهدف من حياته والتأكيد علي تفرد حياث الشعور بالهوية ، ويعتبر محاولة العثور عليه بمثابة القوة الدافعة الأولية للفرد بما يتضمن ذلك من دوافع إيجابية مرغوبة ، والإنسان يتكيف ويتوافق مع ذاته ومع مجتمعه إذا ما ركز علي إيجاد المعنى في حياته بما يساعده في تحقيق الذات وتطويرها كما يعد مقوماً هاماً من مقومات الإنجاز والنجاح .

وتشير خلود جعري (2020 ، 15) نقلاً عن عبد الستار ابراهيم (2011) ، (107) أن من أهم المتغيرات الإيجابية المرغوبة مجتمعياً هو التفكير الإيجابي ذاك الذي يكسب الفرد القدرة على إدارة الازمات وإختيار الإستراتيجيات الإيجابية لحل المشكلات ، وتتفق مع ذلك نتائج دراسة مريم سليمان (2021) ، ودراسة ليلي حسام ، حياة رمضان (2007) فالتفكير الإيجابي هو إستراتيجية يكتسبها الفرد من خلال مروره بمواقف تعليمية إستطاع فيها تجاوز صعوباتها بنجاح ، مما يقوده إلي تحقيق نجاحات في حياته ويمنحه حاله من السعادة الداخلية وهو ما يمثل غاية العلاج بالمعنى الذى يتبنى مساعدة الإنسان علي وعية بأهمية وجوده مساعداً إياه علي تجاوزه لذاته وللمشكلات بالإضافة إلى لإملاكة المحددات الأساسية لشعوره بالسعادة الذاتية والتوجه نحو المستقبل ، مستفيداً بالإمكانات المتاحة بنظرة كلها تفاؤل وأمل بما يمكنه من التخطيط للمستقبل ووعيه بالطاقات التي يمتلكها ، والتركيز علي الجوانب الإيجابية بدلاً من السلبية ، وهو ما يساعده في التعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير إعتيادية نمطية .

وأكدت نتائج العديد من الدراسات على أن طريقة تفكير الفرد تؤثر بقوة علي دافعيته وطموحه ومنها دراسة أمل مصطفى (2021) ودراسة يسري الزرقاوى ومنى خير (2021) كما المعنى يرتبط ارتباط دال بطريقة تفكير الإنسان وإتجاهاته في الحياة مثل دراسة سعاد البشر وحسن الحميدى (2019) ودراسة عمر خلف وعائش صباح (2019) ودراسة شيماء كمال (2016) ودراسة منتهى مطرش وسوزان دريد (2014) .

وقد استحوذ مصطلح جودة الحياة على الإهتمام فى السنوات الأخيرة بالرغم من أنه ليس فكرة جديدة فى القرن العشرين ولكن يعود الى قدماء الفلاسفة ، وهناك إتفاق بين الباحثين أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد وليس أحادى البعد ، يتضمن المكونات الذاتية والموضوعية ، حيث أن أساس جودة الحياة يكمن فيما يخبره الفرد ويشعر به وليس ما يملكه (أشرف أحمد، 2018، 497) ، وعرفت منظمة الصحة العالمية مصطلح جودة الحياة على أنها إدراك الفرد لموضعه فى الحياة من خلال الأطر الثقافية والقيم والمعايير التي نعيشها ، ومدى إرتباط الفرد بأهدافه وتوقعاته

وإهتمامته المتعلقة بصحة الفرد البدنية والنفسية وعلاقاته الإجتماعية ومستوي إستقلاليته وعلاقاته بالبيئة بصفة عامة (Jonker , 2004 , 32) .

هذا وتتميز مرحلة المراهقة بحدوث تغيرات يصاحبها التدريب على الأخلاقيات والمبادئ وتتحدد فيها ملامح شخصية الفرد ، وتتكون القيم لتشكل النسق القيمي الخاص به والذي يميزه عن غيره ، فالقيم هي التي تحدد إختيارات الفرد وقراراته لأنها إنعكاس لأسلوب تفكيره كما أنها توجه سلوكه وأحكامه وإتجاهاته فيما يتصل بما هو مرغوب أو غير مرغوب فيه من أشكال السوك فى ظل ما يضعه المجتمع من قواعد (يوسف عبداللاه، نهى عبداللاه ، 2020 ، 337) .

وقد اكدت دراسة كلاً من سالم القحطاني (2019) ودراسة أحمد الحويج (٢٠١٧) ودراسة Ring (2007) انه بالرغم من إمكانيات المراهقين ووقدراتهم والتي من المفترض أن تكون أكثر نشاطاً و إسهاما في المجتمع الا أنه قد أنحسر دورهم على رؤية الحياة عن بعد دون التأثير فيها تأثيراً إيجابياً لنفع ذواتهم وغيرهم .

واشارت (أمانى محمد وأخرون ، 2021 ، 14) ان المراهقات هم أمل الغد الذين سيتحملوا مسؤولية مجتمعهم ، وهم الذين يفكروا فى المستقبل وماذا يخبئ لهم ، وقد اكدت الدراسات ان غالبية المراهقات لديهم ترقب وخوف من المستقبل يكون نابع من عدم تحقيق الطموحات المعنوية او المادية ، وان تحسين جودة الحياة يعتبر بمثابة متغير ايجابي وقائى يقوى المناعه النفسية للافراد ويجعلهم ينظرون نظرة ايجابية .

ومن خلال العرض السابق تجلت أهمية تحسين جودة حياة المراهقات من خلال التركيز على معنى الحياة ، وأن سعى التلميذات للبحث عن ذلك المعنى في حياتها يعتبر قوة دافعة أولية في ذاتها تشمل كل ماهو إيجابي من أفكار تدفعها دافعاً للنجاح والإنجاز وتجعلهن ينظرن الى المستقبل نظرة مليئة بالأمل والتفاؤل .ومن هنا تجلت أهمية البحث لتقديم برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات فى الاقتصاد المنزلى .

مشكله البحث : ظهرت مشكلة البحث من خلال الملاحظة المهنية للباحثات

لتلميذات المرحلة الإعدادية وذلك من خلال الإشراف على التربية العملية، فقد لاحظن

إنخفاض في دافعية التلميذات نحو إنجاز المهام والأنشطة وسيطرة الأفكار السلبية عن أنفسهن وعن مدرستهن ، وهوما أكدت عليه الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثات على عدد (53) تلميذة من تلميذات الصف الأول الإعدادي بمدرسة طلعت حرب الاعدادية - إدارة وسط التعليمية - محافظة الاسكندرية في الفصل الأول للعام الدراسي 2022/2021 والمتمثلة في (مقياس جودة حياة المراهقات - إختبار مهارات التفكير الإيجابي) من إعداد الباحثات ، وأظهرت نتائجها إنخفاضاً في مستوى مهارات التفكير الإيجابي لدى التلميذات وضعف الشعور بجودة الحياة ، إذ تبين من الدراسة الإستطلاعية سيطرة الأفكار السلبية للتلميذات عن أنفسهن وعن مدرستهن والشعور بعدم الرضا عن أنفسهن ودراستهن ، وأثر ذلك على الدافع للتعلم وعدم الرضا عن حياتهن بشكل كبير، كما اظهرت الدراسة الإستطلاعية إنخفاضاً في مستوى جودة الحياة لدى الطالبات حيث انحصر دورهن على رؤية الحياة عن بعد دون التأثير فيها تأثيراً إيجابياً لنفع ذواتهم وغيرهم، كما سيطرت الأفكار السلبية عن ذواتهن وإنعدام الحماس تجاه العمل المدرسي وضعف الرغبة لتحقيق النجاح .

كما أن مرحلة المراهقة يتخللها تغيرات وتحولات أبرزها التغيرات الإجتماعية والتي يتحتم إخضاعها إلى فنيات تتسم بالفهم من هؤلاء المحيطين بالمراهقة لتحسين ما أطلق عليه (Frankl Victor 1997) إرادة المعنى ثم التوجه نحو المعنى ، لإجتياز هذا الفراغ الوجودي الذي يعيشه معظم المراهقين حيث يدفعهم ذلك الشعور بالعجز إلى تجريد كل مجالات الحياة والواقع من معناه الذي يحدده ويكسبه دلالة بما يؤثر سلباً على الدافعية للتعلم ،وهو ما أكدته عليه توصيات العديد من الدراسات منها دراسة دعاء محمود (2020 ، 369) و دراسة زينب العايش (1996 ، 233- 234) .

وتؤكد هالة أبو العلا (2002 ، 3) ، وزيزي حسن (2004 ، 2) أن من أهم المؤسسات التي ينبغي عليها الإهتمام بالمراهقات ومشكلاتهن هي مؤسسه التربية والتعليم وخاصة هؤلاء ممن يتعاملون تعامل مباشر معهم ، والمعنيون بذلك المعلمين والمعلمات عماد العملية التعليمية وركيزتها الأساسية بإعتباره القوة الفاعلة لتوظيف المستحدثات التعليمية .

وقد اوصت العديد من الدراسات ومنها دراسة ناصر سعود (2021) ودراسة درويش حسن (2021) ، ودراسة (Atoum&Hadad,2015) إلى الاهتمام بموضوع التفكير الإيجابي حيث أن التربويين لازالوا يعبرون عن أزعاجهم من القصور في مستوى مهارات التفكير الإيجابي عند الطلاب ولازال هناك حاجة الي تقديم برامج تطبيقية من شأنها تنمية مهاراته لدى الطلاب ، كما أكدت كوثر كوجك (2007) ان مادة الاقتصاد المنزلي مادة تطبيقية فهي فتعتبر مجالاً خصباً يمكن من خلاله تنمية الكثير من مهارات التفكير الإيجابي ، كما أن علم الاقتصاد المنزلي يهدف إلي توظيف ما تم تعلمه في التصرف الناجح في الحياة من خلال إتخاذ القرارات السليمة والبحث عن حل المشكلات بطريقة إيجابية (تريزا أميل ، 2013، 17) .

مدافع الباحثات للتطرق إلي ذلك الجانب في محاولة لأسهام العملية التعليمية في البحث عن حل من شأنه مساعدة التلميذات في مرحله المراهقة للتخلص من سيطرة الأفكار السلبية عن النفس وعن المجتمع ، بل وترسيخ قواعد وأسلوب لمواجهة أزمات الحياة بما يوفر حياة أكثر إنجازاً ومشاركة وهو ما يشكل هدف أساسي للمجتمعات البشرية .

وفي حدود علم الباحثات لاتوجد دراسة أستندت الي مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات من خلال تدريس الاقتصاد المنزلي، وهو ما يحاول البحث الحالي تقديمه.

تحديد مشكلة البحث: تحددت مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي : -

ما فعالية برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي ؟

تفرع منه التساؤلات الفرعية التالية :

س1 : ما مهارات التفكير الإيجابي المراد تتميتها من خلال البرنامج التدريسي القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في الإقتصاد المنزلي؟

س2: ما أبعاد جودة حياة المراهقات المراد تحسينها من خلال البرنامج التدريسي القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في الإقتصاد المنزلي؟

س3 : ما الصورة التي يكون عليها البرنامج التدريسي القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي ؟

س4: ما فعالية البرنامج التدريسي القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في الإقتصاد المنزلي لتلميذات الصف الأول الإعدادي ؟

س5: ما فعالية البرنامج التدريسي القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي لتلميذات الصف الأول الإعدادي ؟

أهداف البحث : هدف البحث الي ما يلي :

1- بناء قائمة بمهارات التفكير الإيجابي المراد تنميتها من خلال البرنامج التدريسي القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في الإقتصاد المنزلي .
2- بناء قائمة بأبعاد جودة حياة المراهقات المراد تحسينها من خلال البرنامج التدريسي القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في الإقتصاد المنزلي .
3- بناء البرنامج التدريسي قائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي .
4- الكشف عن فاعلية البرنامج التدريسي القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في الإقتصاد المنزلي لتلميذات الصف الأول الإعدادي.

5- الكشف عن فاعلية البرنامج التدريسي القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتحسين جودة حياة المراهقات في الإقتصاد المنزلي لتلميذات الصف الأول الإعدادي.

أهمية البحث : قد يهتم البحث بما يلي :

الأهمية النظرية :

1- تلبية توصيات العديد من الأبحاث التي نادى بضرورة تقديم برامج من شأنها تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المراهقات والذي من شأنه خفض القلق وتعلم التفاؤل وتحسين جودة الحياة.

2- محاولة لإستيفاء قلة الأبحاث والدراسات التي تناولت تفعيل مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية متغيرات إيجابية لدى المراهقات.

3- يقدم البحث من خلال إستناده لمبادئ العلاج بالمعنى توظيف لظاهرتين إنسانيتين وهما التسامى علي الذات والقدرة علي الإنفصال عن الذات من خلال استخدام فنيات العلاج بالمعنى.

4- التركيز على أهمية مرحلة العمر التي تتناولها الدراسة فالمرافقة من أكثر المراحل التي يكثر بها الإضطرابات النفسية والسلوكية ، والتي تزداد حدتها مع المراهقات .
الأهمية التطبيقية :

1- تقدم آليات جديدة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتلميذات المرحلة الإعدادية ، و في وجود الكثير من الملهييات خارج المؤسسات التربوية مما يسهم في تخريج مواطنين صالحين للمجتمع .

2- مساهمة نتائج البحث في تطبيق البرنامج علي نحو أشمل في مناهج دراسية مختلفة .

3- تقديم البرنامج مجموعة من الأنشطة المتضمنة في المادة الدراسية وتوظيفها لتنمية متغيرات إيجابية مرغوبة وإبراز دور المعنى الإيجابي في الحياة لتحقيق أهداف تربوية .

4- يمكن ان تقدم هذه الدراسة للقائمين على التنشئة الإجتماعية للمراهقات كدليل لنوعية القيم لديهن وتنمية جودة الحياة التي تعيشها التلميذات .

فروض البحث :

1) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

2) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدى.

3) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمهارات التفكير الإيجابى ومجموعها الكلى.

4) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلى لصالح تلميذات المجموعة التجريبية.

5) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدى.

6) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة لتجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلى.

منهج البحث: اعتمد البحث الحالى على الأتى :

1- المنهج الوصفى التحليلي : فيما يتعلق بالادبيات والدراسات السابقة

2- المنهج شبه التجريبي : ذو المجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية .

أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث فيما يلى :

1- اختبار مهارات التفكير الإيجابى (إعداد الباحثات)

2- مقياس ابعاد جودة حياة المراهقات (إعداد الباحثات).

حدود البحث: تمثلت حدود البحث فيما يلى :

1- **حدود بشرية :** تمثلت العينة الأساسية للبحث فى عينة من (78) تلميذة من تلميذات الصف الأول الإعدادى بواقع عدد (40) تلميذة كمجموعة تجريبية ، وعدد (38) تلميذة كمجموعة ضابطة.

2- **حدود مكانية:** مدرسة طلعت حرب الإعدادية، إدارة وسط التعليمية ، محافظة الإسكندرية.

3- **حدود زمانية :** الفصل الدراسى الأول ، للعام الدراسى 2021-2022 .

مصطلحات البحث الإجرائية :

- **نظرية العلاج بالمعنى Therapy Through meaning**: مجموعة المبادئ التي تستند إلى نظرية العلاج بالمعنى والتي تؤكد علي فردية المراهقات ومسؤوليتها تجاه نفسها وتجاه مجتمعها ، والتي من شأنها أن تشدذ العقل بالأفكار الإيجابية وتجعل من حياتها حياة مثمرة مليئة بالإنجازات وتحسن جودة الحياة لديها.

مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills: قدرة المراهقات علي إستخدام عقلها بطريقة إيجابية وفعالة ، والتركيز علي كل ما هو بناء من أفكار ومشاعر، وإدارة الأزمات وتبنى المشاعر الإيجابية المتفائلة في الحياة وذلك في إطار من العلاقات الاجتماعية محققا الغرض والمعنى من حياته مما يزيد من شعور المراهقة بالتقبل الإيجابي لذاتها وللآخرين ، ويُقاس بالدرجات التي تحصل عليها التلميذات في إختبار مهارات التفكير الايجابي المُعد لذلك الغرض .

- **جودة حياة المراهقات Quality of Life for teenage girls**: شعور المراهقة بالسعادة والرضا وإشباع حاجاتها من خلال ما يتوافر لديها من إمكانيات وقدرات ، وحسن إدارتها لوقتها والإستفادة منه ، ويُقاس بالدرجات التي تحصل عليها المراهقات في مقياس جودة الحياة المُعد لذلك الغرض .

الإطار النظري والبحوث السابقة :

المحور الأول : نظرية العلاج بالمعنى Therapy Through meaning :

يهدف العلاج بالمعنى إلى فهم فهم الوجود الإنساني من خلال الوعي بالجانب الروحي وتقديم يد المساعدة للفرد لإكتشاف المعاني المفقودة في الحياة من خلال تبصيره بالطاقات والإمكانيات التي يملكها ذلك الجانب الإيجابي بدلاً من تركيزه علي الجانب السلبي ومواطن الضعف بما يحقق الشعور بالحرية والمسؤولية هانى مراد (2021) ، ويعرفها صبحى الكافوري (2020) العلاج بالمعنى على أنه مجموعة من الإستراتيجيات والفنيات المستخدمة وفق المبادئ التي قدمها فيكتور فرانكل من خلال نظريته (العلاج بالمعنى) التي تؤكد علي تفرد الإنسان وإملاكه لحرية الإرادة وتؤكد علي أن وجوده له قيمة ومعنى في الحياة بما يمكنه من معايشة جودة الحياة .

الغاية والهدف من النظرية العلاج بالمعنى: أن العلاج بالمعنى يساعد الفرد لإكتشاف معانيه والوصول إليها من خلال البحث عن هدف سام للعيش من أجله ويمثل الهدف من وراء حياته ، وإستخدام هذا الشعور كقوة دافعة أساسية للفرد لمقاومة الظروف الصعبة بما تتطوى من معاناة ويركز على القيم و المعاني كما يهدف إلى تعميق وفهم الإنسان لذاته وحقيقة وجوده وطموحاته الإنسانية بما يساعده علي تفسير ذلك الوجود وتوسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بإمكاناته وقدراته روان أحمد (2020 ، 87) .

الافتراضات التي بنيت عليها نظرية العلاج بالمعنى :

أ- حياة الفرد لها معنى : أن الدافع الرئيسي للعيش هو توق الإنسان إلى تجربة الشعور بمعنى الحياة وأن سعى الانسان للبحث عن المعنى هو قوة أولية في حياته ، كما أن الإنسان له القدرة على الإحساس بمعنى الحياة تحت أي ظرف وأنه لا يوجد ما يساعد الانسان بفاعلية للبقاء حتى في أسوأ الظروف مثل أدراكه لوجود معنى في حياته ، ونحن نملك الحرية في إيجاد معنى لكل ما نؤديه من مهام ونتخذ من مواقف إزاء الازمات غير القابلة للتغيير (سميرة أبو غزالة ،2007،161).

ب- تقديم يد العون للآخر : تقديم العون للغير جزء أصيل من المعنى فبمساعدة الآخر تصل لمعاني في الحياة ، إذ أن الحياة تحمل بعض المواقف التي قد تحرم الانسان من الإستمتاع بحياته لكن عليه إدراك أن المعاناة حتمية في الحياة وإذا تقبل تحدى هذه المعاناة بجلد وشجاعة أعطته الحياة معنى (فتحي الضبع ،2006، 53).

ج- التطلع الي المستقبل: العلاج بالمعنى يركز أكثر على المستقبل، اي على المعاني التي ينبغي ان يتطلع اليها الشخص نحو مستقبله. كما انه لا يركز على ميكانيزمات التغذية الراجعة و التيمن شأنها أن تدخل الذات ضمن تكوينات الدائرة المفرغة و تلعب دوراً بارزاً في نشوء الامراض النفسية لذا فهو من شأنه مساعدة الفرد للتطلع نحو مستقبله (معوض ،2013، 75).

أبعاد نظرية العلاج بالمعنى The Dimensions of the Meaning of Life :

تشير منى بخيت (2020 ، 111) ،ومحمد أسامة (2019 ، 75)

،وسميرة أبوغزالة (2007: 289- 290) إلى أن أبعاد المعنى من الحياة هي :

1- أهداف الحياة: إدراك الفرد للهدف من وجوده من أجل الوصول للاهداف المنشودة.

2- الدافعية في الحياة: مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية وكفاحه لتحقيق أهدافه ومعانيه التي يتبناها في حياته، ورغبته في التمسك بالحياة وومن ثم الاستمرار والاستمتاع بها .

3- تحمل المسؤولية: مدى تحمل الفرد للمسئولية الذاتية تجاه نفسه وتجاه الآخرين والذي يترجم الى إهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها، ما يؤدي الي أن يتسامى بنفسه و يكون له دور مؤثر في المجتمع الذي يحيا به .

4- الرضا عن الحياة: مدى رضا الذي يشعر به الفرد من وجوده في الحياة، ومدى تقبله لذاته، وإقتناعه بما يمتلك من قدرات وتفاؤله نحو المستقبل، وتوافقه وتكيفه مع مجتمعه والرضا عن العلاقات الاجتماعية التي له بشكل عام .

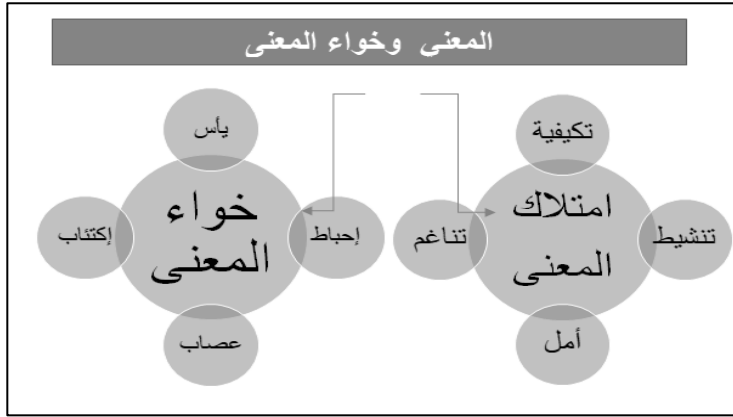
مبادئ العلاج بالمعنى: تشير منى بخيت (2020 ، 111)، و Frankel, 1997 (1997,141) الى أن مبادئ العلاج بالمعنى تتمثل فيما يلي :

1- **مبدأ معنى الحياة**: حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على الحياة قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع الدافع الأساسي في الحياة والتمثل في إرادة المعنى.

2- **مبدأ إرادة المعنى** : أقوى الدوافع الرئيسية فبغيره لا يكون هناك مبرر للاستمرار في الحياة ، وهو متفرد لدى كل إنسان ومختلف في طبيعته و توجهه من فرد لآخر ومن موقف لآخر،ومن خلال ما نحققه في حياتنا من مهام نكتشف من خلالها أمكانيتنا أو ما نكتسبه من خبرات من العالم المحيط .

3- **مبدأ حرية الإرادة** : تشير الي أن الفرد يمتلك الحرية في إتخاذ قراراته في إطار عام من القيم الإجتماعية والتي تمكنه من مواجهة المواقف المختلفة في الحياة وهذا يعني أن الحرية هنا تمثل القدرة علي الإختيارومن ثم تحقيق الأهداف .

أثر غياب المعنى ودور القائم علي إيجاده: عند غياب الإحساس بالوجود الشخصي تحدث حالة (اللامعنى) وهي حاله تتبعها اللامبالاة واليأس ما قد ينعكس على التوافق النفسي أوالإجتماعي أو كليهما ، كما يؤثرعلي تفاعل الشخص مع محيطه ، ويدفع شعوريًا أو لا شعوريًا إلى أفعال قهرية في محاولة يائسة لملء هذا الفراغ (طلعت منصور، 2017، 34) .



شكل رقم (1) : أثر وجود أو غياب المعنى عند الفرد (طلعت منصور، 2017، 34) .
طرق الوصول للمعنى: يصف عالم النفس (Frankel, 1997, 141) عدة طرق لفهم والوصول لمعنى الحياة والمتمثلة في الآتي:

- **الطريقة الأولى (الفعل)**: بمعنى مزاوله وأنجاز عمل او حتى تحقيق الابداع والإبتكارفيه، بما يتضمنه من مهارات تساعد الفرد علي إتمام إنجازه .
- **الطريقة الثانية (التجربة وما تتضمنه من خبرة)** :والتي تحدث من خلال المعاشية مع موقف معين يتوجب أجتيازه والتعامل مع الآخرين .
- **الطريقة الثالثة (المعاناة)**: بمعنى ردود فعل الفرد تجاه الموقف الذي يحمل معاناه ولا يمكن تغييره، ويحمل قدراً من الألم من شأنه مساعدة الفرد علي إيجاد الهدف .
- **الطريقة الرابعة (عدم رفع سقف التوقعات)**: إن رفع مستوى التوقعات قد يسبب صدمة بالحقيقة ، ولا يتعارض ذلك مع رفع مستوى طموح الفرد لكن هو تهيئة نفسية ومرونة في تلقى النتائج لأن حتى النتائج السيئه هي ذات مغذى وهدف.
- **الطريقة الخامسة (تجاوز الذات)**: بمعنى محاول التركيز خارج الذات من خلال الانشغال بالآخرين مما يخفف وطأة الظروف القاسية علي النفس .

مبادئ نظرية العلاج بالمعنى ومرحلة المراهقة: أعتبر (2020,7) coslim ان موضوع المعنى من الحياة من بين الإهتمامات الوجودية للإنسان والتي تبدأ بشكل خاص في مرحلة المراهقة، وأوضح (1999) Langel أن موضوع المعنى الوجودي يعد من أهم الدوافع الرئيسية عند الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة لأن من أعقد

المشكلات التي قد يمر بها المراهق هي (ازمة الهوية) إذ تصبح معرفته بذاته غير واضحة ، وهو ما يظهر في حالة داخلية تترجم إلي افكار سلبية تشمل الضيق وعدم الإهتمام والشك في جدوي الحياة والشعور بغياب القيمة في الحياة مما يثبط الدافعية.

ويأتي تقرير (منظمة الصحة العالمية، مارس 2021) كصافرة إنذار تشير الي إنه علي الصعيد العالمي يعاني واحد من كل سبعة اشخاص تتراوح اعمارهم من (10-19) عام اضطراب نفسي وهو يمثل 13% من العبئ العالمي للمرض في هذه الفئة العمرية. لأن المراهقون هم أكبر الإستثمارات الإستراتيجية في اي دولة إذ يمثلون مستقبلها من خلال ما ينجزونه من بناء وتطوير لمجتمعهم ما يتوجب علينا مساعدتهم علي الإنتقال السوي الي مرحلة الرشد ، لذا فعلينا توجيه سلوكهم ونمو إنفعالهم بصورة صحيحة ، وتكريس الإيجابية في التفكير لأن معني الحياة يقدم وظائف مهمة للمراهقين لتجاوز الفراغ الوجودي وإدارة إنفعالهم بصورة إيجابية تصل بهم الي ما يصبون إليه من أهداف من خلال تبني الافكار الإيجابية (كريم ممدوح، موسي هارون، 3، 2021) .

مبادئ نظرية العلاج بالمعنى وتدريب الإقتصاد المنزلي :ان الإقتصاد المنزلي علم وميدان دراسة يهتم بطبيعة الفرد وحاجاته خلال مراحل الحياة ومدى تأثيره في الحياة وتأثرة بها والاهتمام بالاثرة كخلية اولي للمجتمع وهو ما من شأنه ان يحقق تقدم ورفعة المجتمع (هالة أبو العلا ، 2002 ، 45) لذا فههدف الإقتصاد المنزلي مساعدة التلميذات علي تحسين حياتهن وتوجه الإهتمام نحو تنمية مهارات تناسب ظروف الحياة ، بما يحقق الإستقرار والرضا عن الحياة .

ودراسة علم الاقتصاد المنزلي تهدف الى الإهتمام برفع امكانات وقدرة التلميذات ومساعدتهن علي رؤية وأبداع خيارات متعددة من أجل الوصول لحياة أفضل تحقق الرضا وذلك من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة بما تتضمنه من معطيات مختلفة التي تظهر في الحياة والتي تكون دائمة التغيير لإلتصاقها بالحياة والذي يعتبر سنة الحياة .

لذا فعلم الاقتصاد المنزلي لا يعطى حلول للمواقف ثابتة أو جامدة وإنما يُقدم مجموعة منظمة من المعارف والعلوم والمهارات الحياتية والإجتماعية بما تشمله من علاقات إنسانية فضلاً عن النواحي العلمية والفنية والتي تتصل اتصال وثيق بالحياة

اليومية وذلك في خلال نوعين من القيم أولهما (القيم الاخلاقية) لكونها تختص بجوانب الشخصية التي يصدر الفرد من خلالها الاحكام الخلقية وتكون هذه الاحكام متوافقة مع قناعات الشخص وضميره ، بما يحقق تكامل الفرد وضبط سلوكه ومساعدته علي مواجهة التغييرات الطارئة فتكون أطارا مرجعيا لتصرفات الافراد في المواقف الحياتية ، وتؤكد على ذلك (سحر البرعى عبد اللطيف ، 2019 ، 43) ، (ريزي حسن ، 2004 ، 11) فالإقتصاد المنزلي له دور في غرس القيم في نفوس الطلاب والتي سوف تستمر معهم في المستقبل ، وثانيهما (القيم الابتكارية) فالمبتكر يتبع أساليب تفكير جديدة تنظم وترتبط بين المفردات الموجودة في الواقع بشكل جديد ثائر (فاضل الدباغ ، 2008 ، 4) .

وتلك القيمتان من أهداف التنمية المستدامة لعام 2030(مؤتمر التنمية المستدامة ، 2021) وهما من أهم طرق الوصول للمعنى ،ومن هنا تتضح العلاقة بين الإقتصاد المنزلي والعلاج بالمعنى فالإقتصاد المنزلي يسمح بتعلم التعامل مع مفردات الحياة والتكيف معها وكيفية تعامل الفرد مع مشكلاتها ومسؤولياتها في مختلف مواقف الحياة من خلال ما يقدمه من معارف وحلول علمية ومهارية في اطار من القيم الابداعية ،كما أن العلاج بالمعنى يحتاج الي ميدان تطبيقي لفنياته ومبادئه لوصول الطالبة الي معناه وهوما يوفره الإقتصاد المنزلي من خلال أنشطته المختلفة وما تتضمنه من مهارات ومعارف وخبرات لتخطي المواقف والمشكلات اليومية بما يدعم الوصول للمعنى لذا فالعلاقة تكاملية بينهما .

المحور الثاني التفكير الايجابي :

يعرف (فاطمة حسن ، 2021) التفكير الإيجابي على انه إستخدام العمليات المعرفية في الذهن لمواجهة المشكلات اليومية في الحياة بعيداً عن التشاؤم وبصورة تلقائية . ويعرف (ناصر سعود، 2021) التفكير الإيجابي على أنه سلوك عقلي يعمل علي ترجمة الكلمات والتصورات الذهنية ويجعلها قابلة للنمو من خلال الجهد العقلي الذي يتوقع نتائج جيدة مرضية .

وحدد كل من (بيفر، 2003: 14) ، و(دبليو ، 2003 ، 28)، و(بريلي، 2003، 49) خصائص التفكير الإيجابي فيما يلي :

- 1- تعزيز بيئة العمل من خلال الإفتتاح عل كل ما هو إيجابي من صدق وثقة وغيرها
 - 2- يتيح للفرد إختيار أهدافه من تلك القائمة التي تشمل أهداف الحياة لتحقق الأفضل
 - 3- أن التحلى بالتفكير الايجابي يجعل الشعور بالقلق أقل والإستمتاع بشكل أكبر .
 - 4- عدم التفكير بالأفكار المحبطة الهدامة وإختيار السعادة .
 - 5- أخرج السلبية وعدم تقبل الفراغ ولكن شغله وملؤه بالأفكار الإيجابية .
 - 6- القدرة على الدفاع عن النفس وصد هجوم اليأس والإحباط والحديث البائس للنفس
 - 7- التفكير الإيجابي يبحث عن القيمة والفائدة، وهو ما يعد تفكيراً توالدي، حيث تتولد المقترحات العملية والملموسة ، فهدفه هو العمل والبناء.
 - 8- عملية إجرائية وليست غاية أو هدف في حد ذاتها .
- وذكر (زكريا عبد الستار، 2011، 329- 400) ان مهارات التفكير الإيجابي تتمثل فيما يلي:

- 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل : توقع تحقيق المكاسب في مختلف جوانب الحياة ، وزيادة مستوى التفاؤل وتحقيق نتائج إيجابية في مناحى الحياة.
- 2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العُلّيا : إمتلاك المهارات التي توجيه الإنتباه وتساعد على الإستفادة من الخبرات لتنمية الرصيد المعرفي .
- 3- التفتح المعرفي : و يشمل الإتمام بالمعرفة وحب التعلم لكل جديد .
- 4- الشعور العام بالرضا : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفقا لمعتقداته وأفكاره
- 5- التقبُّل الإيجابي للاختلافات: تبنى الأفكار والسلوكيات الإجتماعية و تفهّمه للاختلافات بين البشر .
- 6- السماحة والارحية : تبنى معتقدات مُتسامحة تجاه المصاعب و الخبرات التي يمكن ان تكون سببت آلام نفسية ، و تقبل الواقع بما يتضمنه من صعاب فالشخص الناجح لا يعرف الشكوى والتذمر .

7- الذكاء الوجداني : مجموعة الصفات الشخصية والمهارات الوجدانية الإجتماعية التي تساعد على تفهم المشاعر والإنفعالات فيصبح الانسان قادراً على توجيه حياته النفسية والإجتماعية .

8- التقبل الغير مشروط للذات : تقبل الفرد لذاته وإدراك قيمتها وهو ما يعنى الرضا عن ما يملك من إمكانيات متجنباً تحقير الذات أمام نفسه وأمام الآخرين .

9- تقبل المسؤولية الشخصية : تغيير الأفكار بما يتناسب مع الموقف وتحمل المسؤولية بلا تردد.

10- المجازفة الإيجابية : وتشمل حب الإستطلاع والرغبة في إكتشاف المجهول واتخاذ قرارات فعالة وإيجابية.

وتبنت الباحثات مهارات التفكير الإيجابي السابقة وتتميتها وفقاً للبرنامج التدريسي الموضوع لتدريس الاقتصاد المنزلي .

تنمية مهارات التفكير الإيجابي من خلال تدريس الإقتصاد المنزلي :

وفقاً لتقرير (هيئة اليونسكو ، 2014) يتمثل هدف التعليم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتمكين الطلاب من مواجهة التحديات العالمية و مواجهة المستقبل وإنشاء مجتمعات أكثر مرونة تتكيف مع المتغيرات المستمرة ، فلا يمكن تحقيق التنمية المستدامة من خلال الحلول التكنولوجية أو المالية وحدها ولكن توجب على المؤسسات التعليمية توفيرواقع يساعد اعمال العقل وتنمية وتعلم مهارات التفكير ، والذي يعمل على تجنب الفشل وتحقيق النجاح والسعادة المرفقة به .

وتعتبرمرحلة التعليم الإلزامي فرصة سانحة في تشكيل شخصيته الطلاب وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لهم ، وإستثمار قدراتهم وإستعداداتهم عن طريق توفير الأنشطة المختلفة التي من شأنها تحقيق مطالب نموه والتعرف على مشكلاته وحاجاته (وفاء صادق،67،2020)وأهداف مادة الإقتصاد المنزلي تؤهلها للمشاركة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي من خلال مساعدة التلميذات على تبني سلوك عقلائي في إستخدام الإمكانيات والموارد المتاحة والإستخدام الأمثل للموارد المتاحة من خلال الأنشطة الإجتماعية والإقتصادية محاولاً مساعده الفرد على تنمية إستعدادته لمواجهه

أزمات الحياة والتزويد بمهارات تساعد على إيجاد الحلول لمواجهة مشكلات الحياة، وهو ما يتفق مع الهدف من تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حياة النجار ، 2013) . لذا يظهر الدور الذى يمكن أن يساهم به علم الإقتصاد المنزلي في تنمية مهارات التفكير بصفة عامة والتفكير الإيجابي بصفة خاصة، في المقابل يظهر دور التفكير الإيجابي بمهاراته في تحقيق الأهداف المنشودة للإقتصاد المنزلي فمن خلال تعلم مهارات التفكير الإيجابي وتنميتها تتمكن التلميذات من تجاوز العقبات التي تعترض طريقها في حياتها اليومية.

المحور الثالث: جودة الحياة Quality of Life :

يعرف (مسعودى محمد ، 2017، 128) جودة الحياة على أنها تقييم الفرد لنوعية حياته والحكم بالرضا عن الحياة التي يعيشها ، ويشمل الجانبين المعرفى والمزاجي ، وعندما يشعر الفرد بجودة الحياة تتغلب المشاعر الإيجابية عن المشاعر السلبية ويشعر بالرضا عن حياته بشكل عام.

ويوضح (عصام عبد العزيز، 2008، 96) أن جودة الحياة مفهوم يعبر عن التكامل فى حياة الفرد المادى والمعنوي معاً ، والذي يؤدي بهم إلى السعادة والرضا عن الحياة .

يشير (حسن عبد المعطى ، 2005، 20) أن أبعاد جودة الحياة تتمثل فيما يلى :

1- جودة الحياة الذاتية : مدى الرضا الشخصى عن الحياة ، وشعور الإنسان بجودة حياته.

2- جودة الحياة الموضوعية : تتضمن الجوانب الإجتماعية لحياة الإنسان التي يوفرها المجتمع من إحتياجات مادية .

3- جودة الحياة الوجدانية : الحد المثالى لإشباع حاجات الإنسان والعيش بتوافق روحى مع ذاته ومع مجتمعه .

ويوضح (فراس الأحمد، 2013، 9) عدة عوامل تتحكم فى تحديد مقومات جودة الحياة:

1- الصحة العامة :مدى قدرة الإنسان على القيام بمهامه اليومية .

- 2- القيم : وتشمل المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.
- 3- مقدرة الإنسان على تحمل الأعباء الإقتصادية والإجتماعية .
- 4- مقدرة الإنسان على إتخاذ القرار فى حياته بشكل صائب.
- 5- رضى الإنسان عن حياته، وجودة مستوى دخل الفرد.
- 6- نمط الإنسان ومستوى رفاهيته .

يذكر (مجدى عبد الكريم ، 2006 ، 81) ان تحسين جودة الحياة من الأهداف المهمة التى يسعى لها الفرد والمجتمع، لذا اهتم الباحثين بقياس كيفية إدراك الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها ، والوقوف على معايير وأبعاد جودة الحياة الذى يسهم فى الشعور بقدر من الرضا والسعادة وتحقيق النجاح فى كافة المجالات .

وتحدد العناصر الرئيسية التى من خلالها يشعر الفرد بجودة الحياة فى الأتى :

1. بناء الوعى بأهمية الحاجة إلى التطوير والتحسين المستمر .

2. تحديد أهداف التطوير والتحسين المستمر .

3. بناء هيكل تنظيمى لتحقيق تلك الأهداف .

وتتجلى مظاهر جودة الحياة لدى المراهقات فى الأتى :

1- التعبير عن حسن الحال : مدى قدرة المراهقات على التوافق مع ثقافة المجتمع ،

مما ينعكس عن حسن الحال والتي بمثابة مؤشر للتعبير عن جودة الحياة .

2- الرضا عن الحياة، وإشباع الحاجات : تشعر المراهقات بالرضا عن الحياة عند

إشباع الحاجات من طعام وصحة ومسكن بالإضافة إلى الشعور بالأمن والحب

والإنتماء .

3- الإدراك والإحساس بمعنى الحياة :لتشعر المراهقات بجودة الحياة لابد من إستخدام

الطاقات والقدرات الموجودة داخلهن من أجل تنمية علاقات إجتماعية حميدة مما

يشعرهن بأهمية وقيمة الحياة .

4- جودة الحياة الوجودية : شعور المراهقات بأهمية الوجود فى الحياة وأهمية الإيمان

بالمعايير والقيم الإخلاقية والدينية الموجودة فى المجتمع (مروان قاسم ، 2022،

279- 280)، (زينب شقير ، 2009 ، 3)

5- توظيف القدرات العقلية والإبداعية من أجل تحقيق الأهداف التعليمية (Ahangar , 954 , 2010).

تنمية جودة الحياة من خلال تدريس الإقتصاد المنزلى :

تمثل جودة الحياة تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً للنسق القيمية الموجودة ، ويعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (مجدى الدسوقي، 2005 ،121).

والاقتصاد المنزلى علماً نظرياً وتطبيقياً يهدف الى دراسة الإحتياجات المتنوعة للطلاب فى جوانب حياتها المختلفة من خلال ما تكتسبه الطالبة من معارف ومهارات وإتجاهات تعمل على تطوير نوعية حياتها من خلال اكتسابها القدرة على حل ما قد يواجهها من مشاكل وتدريبها على كيفية التكيف مع تحديات العصر .

كما يتيح دراسة الإقتصاد المنزلى الفرص لتعلم الطالبات المهارات الحياتية وخاصة عند تعرضهم لمواقف فى الحياة ومحاولة حلها والتعلم فيها والتوصل إلى القيم والأخلاق والقوة الحسنة عن طريق هذه المهارات لذلك يمكن القول أن الإقتصاد المنزلى مدخل لتحسين جودة الحياة للطالبات .

حيث تتضمن موضوعاته العديد من المواقف الحياتية التي تساعد الطالبات على إكتشاف قدراتها الخاصة وتطويرها لإستخدامها فى حياتها الشخصية عن طريق توجيه تصرفاتها وقراراتها بهدف الإعداد للحياة الحالية والمستقبلية والتكيف مع الوسط المحيط بالطالبة وبالتالي تحسين جودة حياتها (الطويل ، 2015) .

إجراءات البحث ومنهجه : تمثلت إجراءات البحث ومنهجه فيما يلى :

- منهج البحث : اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة.

- عينة البحث : تمثلت عينة البحث فى الأتى :

• عينة التحقق من الخصائص السيكومترية :هدفت إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق - الثبات)،وتكونت من(153) تلميذة من تلميذات

الصف الأول الإعدادى بمدرسة طلعت حرب الإعدادية بإدارة وسط التعليمية بمحافظة الإسكندرية .

• العينة الأساسية: تمثلت العينة الأساسية للبحث فى عينة من (78) تلميذة من تلميذات الصف الأول الإعدادى بمدرسة طلعت حرب الإعدادية المشتركة بإدارة وسط التعليمية بمحافظة الإسكندرية بواقع عدد (40) تلميذة كمجموعة تجريبية ، وعدد (38) تلميذة كمجموعة ضابطة.

❖ البرنامج القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى : تم بناء البرنامج

التدريسي القائم على توظيف مبادئ نظرية العلاج بالمعنى وهو برنامج مصاحب لانشطة المقرر لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات فى الاقتصاد المنزلى بناء على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى ، وتم بناء البرنامج على أساس الخطوات التالية:

أولاً : مبادئ نظرية العلاج بالمعنى: والتي كانت توظيفها أساس لبناء البرنامج وانشطته المختلفة وهى :

- مبدأ معنى الحياة: حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على الحياة قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع الدافع الأساسي في الحياة
- مبدأ إرادة المعنى : هو متفرد لدى كل إنسان ومختلف في طبيعته و توجهه من فرد لآخر ومن موقف لآخر،ومن خلال ما نحققه في حياتنا من مهام نكتشف من خلالها أمكانيتنا أو ما نكتسبه من خبرات من العالم المحيط.
- مبدأ حرية الإرادة : تشير الي أن الفرد يمتلك الحرية في إتخاذ قراراته في إطار عام من القيم الإجتماعية والتي تمكنه من مواجهة المواقف المختلفة في الحياة وهذا يعنى أن الحرية هنا تمثل القدرة علي الإختيار ومن ثم تحقيق الأهداف .

ثانياً: تحديد أهداف البرنامج العامة :والمتمثلة فيما يلي :

- 1-تطبيق مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تدريس الإقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين جودة حياة المراهقات .
- 2-التعرف وتحديد المعنى المناسب للحياة بما يشعر الفرد بقيمة وجوده فيها.

- 3-التخلص من بعض المفاهيم الخاطئة عن النفس .
 - 4-وضع تصور جديد للذات يساعد علي تخطي ازمات الهوية او الذات المتدنية .
 - 6-ربط الأهداف بقيم شخصية ومجتمعية سليمة .
 - 7-الوقوف على الدور الفعال للتلميذات في المجتمع .
- ثالثاً: اهداف البرنامج الإجرائية مجموعة الأهداف الإجرائية الخاصة التي تصف السلوك المتوقع من التلميذات بعد الإنتهاء من البرنامج .
- رابعاً :الأسس التي بنى عليها البرنامج التدريسي : والمتمثلة فيما يلي :
- الاسس النظرية : ثم الاطلاع علي العديد من الدراسات التي تناولت نظرية العلاج بالمعني مثل دراسة اسماء السيد (2019)،معتز عبيد (2017)، صالح الشعراوي(2017) ، احمد النور(2013)، والدراسات التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي مثل دراسة فاطمة محمود (2021) وامجاد الجدعاني(2021) و امل الوعيل(2021)،و فايذة محمد (2021)، شيماء ذكي(2021) ودرويش حسن(2021)،وسطام الحربي(2021) و هالة جيلاني (2020)و،(2011) Lightsey,Boyras،) و (Munro,2004) والدراسات التي تناولت جودة حياة المراهقات مثل دراسة أمانى منصور وآخرون (2021) ، أشرف أحمد (2018) ، مسعودى محمد (2017)، فراس الأحمد (2013) ، (Ahangar ,R.G 2010) ، عصام عبد العزيز (2008) ، حسن عبد المعطى (2005) .
 - الاسس الاجتماعية :تم الاعتماد علي الأنشطة العملية والحركية والمشاركة والتفاعل بين الطالبات داخل وخارج الفصل والمساعدة في تكوين علاقات إجتماعية طيبة بالإضافة لتفعيل دورهن في المشاركة المجتمعية ،و التأكيد علي دور التلميذات فيها .
 - الاسس التربوية: والتي اعتمدت على :
- 1-استراتيجيات تدريس تناسب مع سن التلميذات .
 - 2-تقديم المعلومات والخبرات التعليمية بما يتفق مع مبادئ نظرية العلاج بالمعنى .
 - 3 -تقديم الأنشطة التعليمية المناسبة والوسائل التعليمية المتنوعة بما يتناسب مع طبيعة المتعلمة وحاجاتها وميولها لإعطاء حرية التعلم وبقاءها فترة أطول في الذهن.

3-تنويع إستراتيجيات التدريس و الأنشطة و الرسائل التعليمية تبعاً لتنوع الأهداف التي يسعى البرنامج لتحقيقها وإرضاء لميول وإتجاهات التلميذات .

4- التأكيد علي تغيير دور المعلمة من التلقين الي الإرشاد والتوجيه ودور التلميذة من الإستماع الي المشاركة والتفاعل في العملية التعليمية .

- **الاسس التكنولوجية** : إستعانت الباحثات بشبكة الإنترنت في كثير من دروس البرنامج للإستفادة من التطبيقات الحديثة لشبكة الإنترنت بما يساعد التلميذات علي إكتشاف المفيد والإيجابي لإستخدامها وهو ما ينصح به كثير من خبراء التعليم كوضع طبيعي جديد للتعلم ،كما أمكن للتلميذات إعادة النشاط كتغذية راجعة أو لزيادة الإستيعاب عبر إعادة تشغيل الفيديو الخاص بالنشاط مرة أخرى كما يمكن للتلميذات الرجوع لهذه التسجيلات والفيديوهات بعد قضاء مدة البرنامج لإسترجاع الافكار والمهارات المستخدمة لتحقيق الأهداف المنشودة .

خامساً: الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج: يقوم البرنامج علي بعض استراتيجيات نظرية العلاج بالمعني وذلك بما يتفق معها من استراتيجيات تدريسية وطبيعة العملية التعليمية .

- استراتيجيات تدريسية لتحقيق الاهداف التعليمية وجعل التعلم اكثر فاعلية وهي (الحوار والنقاش - الاكتشاف والاستقصاء - العصف الذهني - التعلم التعاوني- الالعب التعليمية - حل المشكلات - سرد القصص - لعب الادوار- التعلم الذاتي - ورش العمل)

- مبادئ نظرية العلاج بالمعني لتحقيق اهداف البرنامج المرجوة (اكتشاف الذات وتطويرها - تحسين الذات التعويضي - تعديل الاتجاهات - التحليل بالمعني- الوعي بالقيم- تدريب المنطقة الجبلية-التغلب علي علي العقبات -ايقاف الامعان الفكري - القصد العكسي - الحوار السقراطي- القصص المتضمنه علي معاني)

سادساً : الوسائل المستخدمة في البرنامج : إستخدمت الباحثات العديد من الوسائل التعليمية لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وزيادة الدافعية للتعلم وتنوعت الوسائل ما بين مجسمات - لوحات بصرية - نماذج عملية - فيديوهات تعليمية - اسطوانات

صوتية - جهاز عرض ضوئي - مجلات - تطبيقات علي شبكة الانترنت - لوحات ويرية .

سابعاً: العينة المستهدفة من البرنامج: تلميذات الصف الاول الإعدادي و المتمثلة في فصلين من فصول مدرسة طلعت حرب الإعدادية بإدارة وسط الاسكندرية للعام (2021-2022) بواقع (78) تلميذة الفصل الاول يمثل المجموعة التجريبية بواقع (40) تلميذة والفصل الثاى المجموعة الضابطة بواقع (38) تلميذة حيث يطبق البرنامج علي المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وتم تطبيق أدوات القياس علي المجموعتين قبلها وبعديا

ثامناً: محتوى البرنامج والتخطيط الزمني: تم تطبيق البرنامج فى الفصل الدراسى الأول للعام 2021-2022 وهو مكون من (10) (مقابلات) مع التطبيق القبلي لإختبار مهارات مهارات التفكير الإيجابي ومقياس جودة حياة المراهقات (من اعداد الباحثات) مع حصة التعارف والتطبيق البعدي لأختبار مهارات التفكير الإيجابي ومقياس جودة حياة المراهقات من خلال حصة تقويم الوحدة ،ولكل مقابلة أهدافها الخاصة والمستهدف تحقيقها من خلال التنوع في الإستراتيجيات التدريسية وإستراتيجيات البرنامج واستخدام الانشطة والوسائل التعليمية المتنوعة .

تاسعاً: التخطيط الزمني لجلسات البرنامج: يتكون البرنامج من(10) مقابلات موزعة علي (10) أسابيع دراسية بمعدل حصتين اسبوعيا ومدة الحصتين تسعون دقيقة (90) دقيقة بالإضافة إلى مقابلة قبلية ، ومقابلة ختامية .

عاشراً : تعليمات وارشادات تطبيق البرنامج:

1- تطبيق اختبار مهارات التفكير الإيجابي ومقياس جودة حياة المراهقات لتحديد مستوى مهارات التفكير الإيجابي لكل تلميذة .

2-الإطلاع علي شرح مختصر للفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج بهدف فهم واستيعاب تلك الفنيات ليسهل تطبيقها وتوظيفها في الجلسة .

3-إتباع إستراتيجيات التدريس التي تلائم الطالبات في كل جلسة التي تناسب المادة العلمية لمحتوي الدرس وأنشطته بما يحقق الهدف من البرنامج .

4- إتباع الخطة الزمنية بمرونة دون التقيد بها لإتاحة الفرصة للطلبات بتنفيذ النشاط وفقاً للسرعة الذاتية لهن بما يتيح الفرص للتفكير بإبداع وحرية .

5- تزويد الطالبات بتغذية راجعة عن أداءهن بشكل دائم و متنوع .

حادي عشرًا : تقويم البرنامج : اشتمل البرنامج على ما يلي :

1- التقويم القبلي: لإختبار مهارات التفكير الإيجابي ومقاس جودة حياة المراهقات .

3- التقويم التكويني : اثناء التطبيق الفعلي للبرنامج من خلال مناقشة الطالبات

وتلافي نقاط الضعف إن وجدت .

4- التطبيق البعدي : لإختبار مهارات التفكير الإيجابي ومقاس جودة حياة

المراهقات.

➤ **صدق البرنامج:** تم عرض البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى صورته الأولى على عدد (11) أساتذة من أساتذة الجامعات المصرية تخصص مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي وعلم النفس ملحق (5) مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، بهدف التأكد من صلاحيته وصدق بنائه .

ومن ثم تم تنفيذ بعض التعديلات على البرنامج فى ضوء تعديلات السادة المحكمين ووضع البرنامج التدريسى فى صورته النهائية ملحق (6) ، ويوضح جدول (10) نسب إتفاق السادة المحكمين على البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى.

جدول (10) إتفاق السادة المحكمين على البرنامج القائم على مبادئ نظرية

العلاج بالمعنى

م	معايير التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق	معامل الاختلاف ¹ (CV)*
1	وضوح أهداف البرنامج.	11	---	100	%6.72
2	التربط بين أهداف البرنامج ومحتواه.	10	1	90.91	
3	التسلسل المنطقي لمحتوى البرنامج.	11	---	100	

¹ - Coefficient of Variation.

100	---	11	الترايط بين جلسات البرنامج.	4
90.91	1	10	كفاية المدة الزمنية المُخططة للبرنامج.	5
100	---	11	فعالية الاستراتيجيات التدريسية وارتباطها بأهداف البرنامج.	6
81.82	2	9	فعالية الوسائل التعليمية ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج.	7
100	---	11	فعالية الأنشطة المختلفة ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج.	8
90.91	1	10	التكامل بين الأنشطة المختلفة داخل البرنامج.	9
90.91	1	10	كفاية وملائمة أساليب التقويم المستخدمة فى البرنامج.	10
%95			النسبة الكلية للإتفاق على البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى	

يلاحظ من جدول (10) أنه بلغت نسبة الإتفاق الكلية من قبل السادة المحكمين علي صلاحية البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى (93%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة ، كما بلغ معامل الإختلاف Coefficient of Variation (CV) بين السادة المحكمين علي صلاحية البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى (7.26%) وهي قيمة معامل اختلاف منخفضة جداً ، ومما تقدم تتضح صلاحية البرنامج للتطبيق والوثوق بنتائج البحث.

إعداد أدوات البحث : تمثل أدوات البحث فيما يلى :

❖ إعداد إختبار التفكير الإيجابي : (إعداد الباحثات)

أ- الهدف من الإختبار : قياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلميذات الصف الأول الإعدادى.

ب- تحديد أبعاد الإختبار: لبناء هذا الاختبار وتحديد أبعاده إطلعت الباحثات على العديد من البحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع مهارات التفكير الإيجابي

ومنها دراسة فاطمة محمود (2021) ، وامجاد الجدعاني (2021)، ودراسة امل الوعيل (2021) ، فايذة محمد (2021)، وشيماء ذكي (2021) ، ودرويش (2021) ، وهالة جيلاني (2020) ، و (Lightsey, Boyraz (2011) ، و (Munro, 2004)، وصلاح علام (2000) واطلعت الباحثات على المقاييس والإستبيانات التي تم استخدامها في هذه الدراسات لقياس مهارات التفكير الإيجابي.

ج- إعداد قائمة مهارات التفكير الإيجابي : تم إعداد قائمة بمهارات التفكير الإيجابي التي سيهدف البرنامج الى تنميتها لدى التلميذات والمتمثلة في المهارات التالية :

- ❖ التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل: توقع التلميذة النجاح في أى عمل تقوم به
- ❖ المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي: تمتع التلميذة بالتعاطف والطمأنينة والسعادة.
- ❖ التقبل غير المشروط للذات : نظرة التلميذة الإيجابية لما تمتلكه من قدرات و افكار
- ❖ المرونة الإيجابية وتحمل المسؤولية الذاتية: تغيير التلميذة لأفكارها بما يناسب ضغوط الموقف لتكون قادرة على مواجهته.

❖ الشعور العام بالرضا: تقييم التلميذة لنوعية الحياة التي تحياها وذلك وفقا لأفكارها

د- صياغة مفردات الإختبار فى صورته المبدئية : فى ضوء مهارات التفكير الإيجابي المُحددة مسبقا ، تم صياغة مفردات الإختبار فى صورته الاولية ملحق (1) ، وعرضة على عدد (11) من أساتذة الجامعات المصرية من تخصص مناهج وطرق تدريس (ملحق 5) مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من تلميذات المرحلة الإعدادية، وإبداء ملاحظاتهم حول (مدي وضوح وملائمة صياغة مفردات الإختبار - مدي وضوح تعليمات الإختبار - مدي كفاية مفردات الإختبار - مدي وضوح ومناسبة خيارات الإجابة- تعديل أو حذف أو إضافة مفردات للإختبار) .

هـ- التحقق من الخصائص السيكومترية :

- صدق الإختبار : قامت الباحثات بحساب صدق أختبار مهارات التفكير الإيجابي بإستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوى للوشى Lawshe Content Validity Ratio (CVR) ، وحساب نسب اتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس علي

كل مفردة، كما تم حساب صدق المحتوي باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوي (CVR) Content Validity Ratio لكل مفردة من مفردات إختبار مهارات التفكير الإيجابي (Johnston, Wilkinson, 2009, 5) ، ويوضح جدول (1) نسب إتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات إختبار مهارات التفكير الإيجابي.

جدول (1) نسب اتفاق المحكمين لمفردات أختبارمهارات التفكير الإيجابي (ن=11)

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ²	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ³	القرار المتعلق بالمفردة
1	11	100.00	1.000	تُقبل	51	11	100.00	1.000	تُقبل
2	11	100.00	1.000	تُقبل	52	11	100.00	1.000	تُقبل
3	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	53	11	100.00	1.000	تُقبل
4	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	54	11	100.00	1.000	تُقبل
5	11	100.00	1.000	تُقبل	55	11	100.00	1.000	تُقبل
6	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	56	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
7	10	90.91	0.818	تُعدل	57	11	100.00	1.000	تُقبل

² - Content Validity Ratio

³ - Content Validity Ratio

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ²	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ³	القرار المتعلق بالمفردة
		0		وتُقبل					
8	11	100.00	1.000	تُقبل	58	11	100.00	1.000	تُقبل
9	11	100.00	1.000	تُقبل	59	11	100.00	1.000	تُقبل
10	11	100.00	1.000	تُقبل	60	11	100.00	1.000	تُقبل
11	11	100.00	1.000	تُقبل	61	11	100.00	1.000	تُقبل
12	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	62	11	100.00	1.000	تُقبل
13	11	100.00	1.000	تُقبل	63	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
14	11	100.00	1.000	تُقبل	64	11	100.00	1.000	تُقبل
15	11	100.00	1.000	تُقبل	65	11	100.00	1.000	تُقبل
16	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	66	11	100.00	1.000	تُقبل
17	11	100.00	1.000	تُقبل	67	11	100.00	1.000	تُقبل
18	11	100.00	1.000	تُقبل	68	11	100.00	1.000	تُقبل

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ²	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ³	القرار المتعلق بالمفردة
		0					0		
19	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	69	11	100.00	1.000	تُقبل
20	11	100.00	1.000	تُقبل	70	11	100.00	1.000	تُقبل
21	11	100.00	1.000	تُقبل	71	11	100.00	1.000	تُقبل
22	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	72	11	100.00	1.000	تُقبل
23	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	73	11	100.00	1.000	تُقبل
24	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	74	11	100.00	1.000	تُقبل
25	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	75	11	100.00	1.000	تُقبل
26	11	100.00	1.000	تُقبل	76	11	100.00	1.000	تُقبل
27	11	100.00	1.000	تُقبل	77	11	100.00	1.000	تُقبل
28	11	100.00	1.000	تُقبل	78	11	100.00	1.000	تُقبل
29	11	100.00	1.000	تُقبل	79	11	100.00	1.000	تُقبل

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ²	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ³	القرار المتعلق بالمفردة
		0					0		
30	11	100.00	1.000	تُقبل	80	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
31	11	100.00	1.000	تُقبل	81	11	100.00	1.000	تُقبل
32	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	82	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
33	11	100.00	1.000	تُقبل	83	11	100.00	1.000	تُقبل
34	11	100.00	1.000	تُقبل	84	11	100.00	1.000	تُقبل
35	11	100.00	1.000	تُقبل	85	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
36	11	100.00	1.000	تُقبل	86	11	100.00	1.000	تُقبل
37	11	100.00	1.000	تُقبل	87	11	100.00	1.000	تُقبل
38	11	100.00	1.000	تُقبل	88	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
39	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	89	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
40	11	100.00	1.000	تُقبل	90	11	100.00	1.000	تُقبل

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ³	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ²	القرار المتعلق بالمفردة
		0					0		
41	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	91	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
42	11	100.00	1.000	تُقبل	92	11	100.00	1.000	تُقبل
43	11	100.00	1.000	تُقبل	93	11	100.00	1.000	تُقبل
44	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	94	11	100.00	1.000	تُقبل
45	11	100.00	1.000	تُقبل	95	11	100.00	1.000	تُقبل
46	11	100.00	1.000	تُقبل	96	11	100.00	1.000	تُقبل
47	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	97	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
48	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	98	11	100.00	1.000	تُقبل
49	11	100.00	1.000	تُقبل	99	11	100.00	1.000	تُقبل
50	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	100	11	100.00	1.000	تُقبل
متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس					%96.727				

رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* 3	القرار المتعلق بالمفردة	رقم المفردة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* 2	القرار المتعلق بالمفردة
0.935					متوسط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل				

يتضح من جدول (1) أن نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات إختبار مهارات التفكير الإيجابي تتراوح ما بين (80-100%)، كما بلغت نسبة الإتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات الإختبار 93.700% وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي ، وبالتالي جميع مفردات إختبار مهارات التفكير الإيجابي تتمتع بقيم صدق محتوي مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (0.874) وهي نسبة صدق مقبولة.

و- الإختبار في صورته النهائية : استفادت الباحثات من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات في تعديل صياغة بعض مفردات الاختبار لتصبح أكثر وضوحاً ، وإعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض ، وتم وضع الاختبار في صورته النهائية ملحق (2) .

ز- تصحيح الإختبار : تم تصحيح أختبار مهارات التفكير الإيجابي وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي Triple Likert Scale (يحدث دائماً- يحدث أحياناً- يحدث نادراً) على الترتيب (3-2-1) في حالة المفردات الموجبة والعكس صحيح في حالة المفردات السالبة.

➤ **الصدق العاملي:** يسعى التحليل العاملي إلى تحديد المتغيرات الكامنة (العوامل) التي توضح نمط الإرتباطات بين العديد من المتغيرات، ويستخدم للحد من كثرة البيانات وتلخيصها لتحديد عدد قليل من العوامل التي تُفسر التباين المُلاحظ في عدد أكبر بكثير من المتغيرات (SPSS Inc, 13, 2004, 441). ولحساب الصدق العاملي

لإختبارمهارات التفكير الإيجابي استخدمت الباحثات التحليل العاملي الإستكشافي لإختبارمهارات التفكير الإيجابي استخدمت الباحثات التحليل العاملي الإستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method . كما أستخدم إختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة (Field, A, 2009, 648)، وكانت نتيجة إختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات إرتباط تامة أى أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة وأنه يوجد إرتباط بين بعض المتغيرات فى المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لإستخدام أسلوب التحليل العاملي، ويوضح جدول (2) نتائج التحليل العاملي الإستكشافي للإختبار .

جدول (2) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لإختبار

مهارات التفكير الإيجابي

التشبعات على					م
العامل الخامس الشعور العام بالرضا	العامل الرابع المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية	العامل الثالث التقبل غير المشروط للذات	العامل الثانى المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي	العامل الأول التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل	
.541	.484	.460	.592	.497	1
.544	.479	.483	.528	.443	2
.627	.518	.501	.447	.665	3
.624	.435	.525	.351	.581	4
.622	.458	.582	.427	.610	5
.593	.540	.617	.512	.571	6
.628	.491	.594	.530	.606	7
.565	.629	.656	.647	.689	8
.423	.627	.652	.638	.523	9

.577	.664	.494	.531	.454	10
.566	.646	.622	.548	.409	11
.601	.681	.657	.583	.402	12
.468	.635	633	.543	.517	13
.547	.517	.436	.527	.713	14
.745	.525	.447	.546	.748	15
.453	.527	.440	.522	.489	16
.520	.482	.467	.507	.505	17
.504	.411	.529	.538	.570	18
.407	.500	.534	.570	.415	19
.518	.493	.423	.501	.488	20
6.25	5.89	5.91	5.69	6.14	الجزر الكامن
16.68	15.72	15.76	15.18	16.37	نسبة التباين
79.71					نسبة التباين الكلية

يتضح من جدول (2) أن بلغت نسبة التباين الكلي للإختبار (87.51%) والتشبع المقبول والبدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (0.30)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات الإختبار لمهارات التفكير الإيجابي أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (0.30) على العوامل الخمسة ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً (سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد، 2002، 2006)، ومن خلال حساب صدق أختبار مهارات التفكير الإيجابي بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملي يتضح أن

الإختبار يتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

➤ ثبات الإختبار : وتم كالآتي :

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: **Cronbach's alpha** : قامت الباحثات بحساب

إختبار مهارات التفكير الإيجابي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لإختبار مهارات التفكير الإيجابي ككل.

جدول (3) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" في حالة حذف المفردة

ومعامل الثبات لإختبار مهارات التفكير الإيجابي ككل (ن=153)

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
0.814	76	0.816	51	0.817	26	0.816	1
0.817	77	0.817	52	0.814	27	0.817	2
0.818	78	0.818	53	0.805	28	0.816	3
0.816	79	0.816	54	0.810	29	0.811	4
0.818	80	0.814	55	0.816	30	0.815	5
0.814	81	0.808	56	0.813	31	0.817	6
0.815	82	0.815	57	0.816	32	0.811	7
0.818	83	0.813	58	0.807	33	0.818	8
0.817	84	0.817	59	0.816	34	0.814	9
0.816	85	0.814	60	0.818	35	0.809	10
0.818	86	0.815	61	0.817	36	0.815	11
0.815	87	0.817	62	0.816	37	0.816	12
0.815	88	0.818	63	0.817	38	0.806	13
0.816	89	0.816	64	0.816	39	0.814	14

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
0.818	90	0.815	65	0.815	40	0.815	15
0.816	91	0.817	66	0.815	41	0.814	16
0.817	92	0.818	67	0.817	42	0.807	17
0.812	93	0.816	68	0.816	43	0.813	18
0.814	94	0.815	69	0.815	44	0.814	19
0.815	95	0.815	70	0.818	45	0.808	20
0.817	96	0.817	71	0.816	46	0.816	21
0.818	97	0.818	72	0.812	47	0.814	22
0.816	98	0.817	73	0.816	48	0.813	23
0.817	99	0.817	74	0.818	49	0.815	24
0.818	100	0.816	75	0.817	50	0.815	25
0.819				معامل ثبات المقياس ككل			

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل مفردة من مفردات المقياس أقل من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، فهذا يعني أن المفردة مهمة وغيابها عن المقياس يؤثر سلباً على معامل ثباته (Field, 2009)، ويتضح من جدول (3) أن مفردات مقياس مهارات التفكير الإيجابي يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (0.819).

➤ **معامل ثبات إعادة التطبيق:** تم حساب ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي باستخدام طريقة إعادة التطبيق، ويبين جدول (4) معاملات ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (5) معاملات ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي بطريقة إعادة التطبيق
(ن=53)

م	الأبعاد	معامل الارتباط معامل الثبات
1	التقاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.	.829**
2	المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي.	.824**
3	التقبل غير المشروط للذات.	.828**
4	المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية.	.823**
5	الشعور العام بالرضا.	.825**
المقياس ككل		.866**

يتضح من جدول (5) أن معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ككل بلغ (0.866**) وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). ومما تقدم ومن خلال حساب ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج .

❖ مقياس جودة حياة المراهقات (إعداد الباحثات) :

أ- الهدف من المقياس: قياس مدى تحسن جودة الحياة لدى تلميذات الصف الاول الاعدادي.

ب- تحديد مصادر إشتقاق أبعاد المقياس: لبناء هذا المقياس إطلعت الباحثات على العديد من الدراسات التي تناولت جودة حياة المراهقات ومنها أمانى منصور وآخرون (2021)، (Ahangar ,R.G (2010) ، أشرف أحمد (2018) ، مسعودى محمد (2017)، فراس الأحمد (2013) ، عصام عبد العزيز (2008) ، حسن عبد المعطى (2005) وتم الاطلاع على المقاييس والإستبيانات التي تم استخدامها فى هذه الدراسات .

- ج- **تحديد أبعاد المقياس**: تم تحديد أبعاد جودة حياة المراهقات المراد تحسينها لدى التلميذات من خلال البرنامج في الصورة الأولية للمقياس والمتمثلة في (40) مفردة بواقع خمسة مفردات لكل بعد من ثمانية أبعاد رئيسية للمقياس ، ملحق (3) كالتالي :
- 1- جودة الحياة الجسمية: تتمتع التلميذات بصحة جسمية جيدة خالية من الأمراض ومقاومة الأمراض البدنية وتنفيذ الأدوار المنوطة بها في الحياة .
 - 2- جودة الحياة النفسية : تتمتع التلميذات بالإحساس العام بالسعادة نتيجة الشعور بالرضا عن الذات وعن الحياة التي تعيشها .
 - 3- جودة الحياة الاجتماعية:تكيف التلميذات الإجتماعى من خلال ممارسة الأنشطة الإجتماعية التفاعلية .
 - 4- جودة الحياة الأكاديمية : رضا التلميذات بالرضا حياتها الدراسية وقدرتها على التوافق مع معلماتها.
 - 5- جودة الحياة الأسرية : شعور التلميذات بالسعادة مع أفراد أسرته والشعور بالإشباع العاطفى
 - 6- جودة الحياة الإقتصادية : شعور التلميذات بالرضا عن وضعها الإقتصادى ومناسبته لتلبية حاجاتها.
 - 7- جودة الحياة البيئية : مدى تقبل التلميذات للبيئة التي تعيش فيها ، ووعيها بأهمية الحفاظ على البيئة .
 - 8- جودة إدارة الوقت : قدرة التلميذات على الإستخدام الفعال للوقت ،وحسن إستثمار الوقت فى أشياء مفيدة.
- وعند صياغة مفردات المقياس قامت الباحثات بمراعاة (عرض الابعاد وتعريف كل بعد - تجنب العبارات التي تشير إلى حقائق - تجنب العبارات التي يحتمل أن يوافق عليها أو لا يوافق عليها جميع المفحوصين-توزيع العبارات الموجبة والسالبة عشوائياً حتى لا يكتشف المفحوص التسلسل المقصود- ينبغي أن تشير العبارات إلى الحاضر والمستقبل لا إلى الماضي-استخدام عبارات مباشرة ومختصرة وواضحة وبسيطة- تجنب استخدام التعميمات أو العبارات الشمولية مثل: (دائماً، أبداً، كل)).

د- **تصحيح المقياس** : تم تصحيح مقياس جودة حياة المراهقات وفقاً لتدرج ليكرت الثلاثي Triple Likert Scale (دائماً- أحياناً- أبداً) على الترتيب (3-2-1) في حالة المفردات الموجبة والعكس صحيح في حالة المفردات السالبة.

هـ- **صدق المقياس**: للتحقق من المعاملات السيكومترية تم حساب الاتي :

صدق المحكمين وصدق لاوشي: قامت الباحثات بحساب صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين وصدق المحتوي للاوشي Lawshe Content Validity Ratio (CVR) حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (11) أساتذة بالجامعات المصرية (ملحق 5) مصحوباً بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدقه لقياس جودة الحياة لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وإبداء ملاحظاتهم حول(مدي وضوح وملائمة صياغة مفردات المقياس- مدي وضوح تعليمات المقياس- مدي كفاية مفردات المقياس- مدي وضوح ومناسبة خيارات الإجابة- تعديل أو حذف أو إضافة ما يلزم)

وقد قامت الباحثات بحساب نسب إتفاق المحكمين السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة، كما قامت الباحثات بحساب صدق المحتوي باستخدام معادلة لاوشي Lawshe لحساب نسبة صدق المحتوي Content Validity Ratio (CVR) لكل مفردة من مفردات المقياس (Johnston Wilkinson, 2009) ، ويوضح جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس جودة حياة المراهقات .

جدول (6) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لاوشي لمفردات مقياس جودة حياة

المراهقات (ن=11)

م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ⁴	القرار المتعلق بالمفردة	م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ⁵	القرار المتعلق بالمفردة
1	11	100.00	1.000	تُقبل	21	11	100.00	1.000	تُقبل
2	11	100.00	1.000	تُقبل	22	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
3	11	100.00	1.000	تُقبل	23	11	100.00	1.000	تُقبل
4	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	24	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
5	11	100.00	1.000	تُقبل	25	11	100.00	1.000	تُقبل
6	11	100.00	1.000	تُقبل	26	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
7	11	100.00	1.000	تُقبل	27	11	100.00	1.000	تُقبل
8	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	28	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
9	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	29	11	100.00	1.000	تُقبل
10	11	100.00	1.000	تُقبل	30	11	100.00	1.000	تُقبل
11	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	31	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
12	11	100.00	1.000	تُقبل	32	11	100.00	1.000	تُقبل
13	11	100.00	1.000	تُقبل	33	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل
14	11	100.00	1.000	تُقبل	34	11	100.00	1.000	تُقبل
15	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	35	11	100.00	1.000	تُقبل
16	11	100.00	1.000	تُقبل	36	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
17	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل	37	11	100.00	1.000	تُقبل
18	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل	38	11	100.00	1.000	تُقبل
19	11	100.00	1.000	تُقبل	39	10	90.91	0.818	تُعدل وتُقبل

4 - Content Validity Ratio

5 - Content Validity Ratio

م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ⁵	القرار المتعلق بالمفردة	م	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي CVR* ⁴	القرار المتعلق بالمفردة
20	11	100.00	1.000	تقبل	40	9	81.82	0.636	تُعدل وتُقبل
متوسط النسبة الكلية للإتفاق على المقياس					94.773%				
متوسط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل					0.895				

يتضح من جدول (6) أن نسب إتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات علي كل مفردة من مفردات مقياس جودة حياة المرهقات تتراوح ما بين (80-100%)، كما بلغت نسبة الإتفاق الكلية للسادة المحكمين على مفردات المقياس (94.50%)، وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي يتضح من جدول (10) أن جميع مفردات المقياس تتمتع بقيم صدق محتوى مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (0.890) وهي نسبة صدق مقبولة.

و- المقياس في صورته النهائية : استقادت الباحثات من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال مجموعة من الملاحظات مثل (تعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحاً - إعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض)، ثم تم صياغة المقياس في صورته النهائية والمتمثلة في (40) مفردة بواقع خمسة مفردات لكل بعد من ثمانية أبعاد رئيسية للمقياس، ملحق (4) .

➤ **الصدق العاملي:** يسعى التحليل العاملي إلى تحديد المتغيرات الكامنة (العوامل) التي توضح نمط الإرتباطات بين العديد من المتغيرات، ويستخدم للحد من كثرة البيانات وتلخيصها لتحديد عدد قليل من العوامل التي تُفسر التباين المُلاحظ في عدد أكبر بكثير من المتغيرات (SPSS Inc, 2004, 441)، ولحساب الصدق العاملي لمقياس جودة حياة المرهقات استخدمت الباحثات التحليل العاملي التوكيدي، بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس. كما تم استخدام اختبار بارتلت للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة (Field, A, 2009)

(648)، وكانت نتيجة اختبار بارتلت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أى أن مصفوفة الارتباط لا تساوى مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات فى المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاىلى، ولتحديد العامل الذى تنتمى إليه المفردة استخدمت الباحثات المحكات التالية:

- تصنف المفردة ضمن العامل الذى تحقق عليه أعلى درجة تشبع.
- أن يبلغ تشبع المفردة على العامل (0.30) على الأقل، أو أعلى من ذلك.
- أن يتوافق مضمون المفردة مع مضامين المفردات التى تنتمى إلى العامل نفسه. (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، 1991، 640-641)، ويوضح جدول (11) نتائج التحليل العاىلى الاستكشافى لمقياس جودة حياة المراهقات.

جدول (7) نتائج التحليل العاىلى الاستكشافى لمقياس جودة حياة المراهقات

(ن=153)

التشبعات على العامل								م
الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	
.585	.508	.662	.540	.551	.684	.514	.658	1
.555	.560	.531	.561	.568	.666	.642	.548	2
.513	.511	.550	.621	.603	.701	.768	.690	3
.647	.590	.554	.565	.719	.705	.747	.714	4
.438	.435	.443	.602	.670	.721	.672	.582	5
1.52	1.37	1.53	1.67	1.96	2.42	2.28	2.06	الجزر الكامن
5.89	5.30	5.90	6.47	7.56	9.35	8.80	7.96	نسبة التباين
57.23								نسبة التباين الكلية

يتضح من جدول (7) ان نسبة التباين الكلي للمقياس بلغت (53.83%). والتشبع المقبول والبدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (0.30)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس جودة حياة المراهقات أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (0.30) على العوامل الثمانية ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً (سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد، 2002، 2006)، ومن خلال حساب صدق مقياس جودة حياة المراهقات بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

- ثبات المقياس:

➤ معامل ثبات ألفا كرونباخ: **Cronbach's alpha** : قامت الباحثات بحساب مقياس جودة حياة المراهقات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (8) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس جودة حياة المراهقات ككل.

جدول (8) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس جودة حياة المراهقات ككل (ن=153)

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
0.825	31	0.820	21	0.823	11	0.826	1
0.826	32	0.825	22	0.829	12	0.827	2
0.827	33	0.820	23	0.826	13	0.828	3
0.830	34	0.830	24	0.821	14	0.829	4
0.824	35	0.827	25	0.830	15	0.820	5
0.830	36	0.820	26	0.825	16	0.826	6
0.828	37	0.829	27	0.820	17	0.828	7
0.829	38	0.824	28	0.829	18	0.830	8

معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م	معامل الثبات	م
0.830	39	0.829	29	0.827	19	0.821	9
0.827	40	0.827	30	0.822	20	0.820	10
0.831				معامل ثبات المقياس ككل			

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل مفردة من مفردات المقياس أقل من قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل، فهذا يعني أن المفردة مهمة وغيابها عن المقياس يؤثر سلباً على معامل ثباته (Field, 2009)، ويتضح من جدول (8) أن مفردات مقياس جودة حياة المراهقات يقل معامل ثباتها عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (0.831).

➤ **معامل ثبات إعادة التطبيق:** قامت الباحثات بحساب ثبات مقياس جودة حياة المراهقات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، ويبين جدول (9) معاملات ثبات مقياس جودة حياة المراهقات بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (9) معاملات ثبات مقياس جودة حياة المراهقات بطريقة إعادة التطبيق

(ن = 153)

م	الأبعاد	معامل الارتباط معامل الثبات
1	جودة الحياة الجسمية	. 849**
2	جودة الحياة النفسية	. 848**
3	جودة الحياة الإجتماعية	. 847**
4	جودة الحياة الأكاديمية	. 841**
5	جودة الحياة الأسرية	. 842**
6	جودة الحياة الإقتصادية	. 839**
7	جودة الحياة البيئية	. 845**
8	جودة إدارة الوقت	. 837**
المقياس ككل		.860**

يتضح من جدول (9) أن معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس جودة الحياة للمراهقات ككل بلغ (0.860**) وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01). ومما تقدم ومن خلال حساب ثبات مقياس جودة حياة المراهقات بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

➤ **التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:**

- **التكافؤ في مهارات التفكير الإيجابي:** للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي استخدمت الباحثات اختبار "ت" t-Test للمجموعات غير المرتبطة. ويوضح جدول (11) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي.

جدول (11) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي (ن=78)

دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن = 38)		المجموعة التجريبية (ن = 40)		الايعاد
		ع	م	ع	م	
مستوى الدلالة	قيمة (ت)					
غير دالة	1.631	1.53	12.76	1.65	12.18	التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
غير دالة	1.408	1.42	12.61	1.72	12.10	المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي.
غير دالة	.939	1.23	12.11	1.92	12.45	التقبل غير المشروط للذات.
غير دالة	1.609	1.85	12.79	1.80	12.13	المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية.
غير دالة	1.215	1.39	11.82	1.74	12.25	الشعور العام بالرضا.

المجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي	61.10	8.27	62.08	4.21	.653	غير دالة
----------------------------------------	-------	------	-------	------	------	----------

يلاحظ من جدول (11) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.653) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

- التكافؤ في مقياس جودة حياة المراهقات: للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد المقياس ومجموعها الكلي استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات غير المرتبطة ، ويوضح جدول (12) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد مقياس جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي.

جدول (12) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد مقياس جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي (ن=78)

دلالة الفروق	المجموعة الضابطة (ن=38)	المجموعة التجريبية (ن=40)		الابعاد		
		ع	م		ع	م
مستوى الدلالة	قيمة (ت)					
غير دالة	1.276	1.45	7.47	2.26	8.03	جودة الحياة الجسمية
غير دالة	1.037	3.10	8.42	2.13	7.80	جودة الحياة النفسية
غير دالة	1.075	2.08	8.18	2.10	7.68	جودة الحياة الإجتماعية

جودة الحياة الأكاديمية	8.05	2.31	8.55	2.50	.923	غير دالة
جودة الحياة الأسرية	7.48	1.97	8.03	2.87	.993	غير دالة
جودة الحياة الإقتصادية	7.50	1.78	7.84	2.38	.721	غير دالة
جودة الحياة البيئية	7.45	1.91	7.18	1.89	.618	غير دالة
جودة إدارة الوقت	7.50	1.97	6.84	2.11	1.422	غير دالة
المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات	61.4	13.9	62.5	13.5	.338	غير دالة
	8	6	3	2		

يلاحظ من جدول (12) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.338) وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). ومن خلال الطرح المتقدم يتضح التكافؤ بين متوسطات درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لـ (مهارات التفكير الإيجابي - جودة حياة المراهقات)؛ وعليه يُمكن إرجاع الفروق فى القياس البعدى لـ (مهارات التفكير الإيجابي - جودة حياة المراهقات) بين تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة إن وجدت لأثر المتغير المستقل (البرنامج القائم على القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى).

الأساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث: استخدمت الباحثات مجموعة من الأساليب الإحصائية التى تتوافق مع أهداف ومنهج وعينة البحث وهذه الأساليب هي (المتوسط، والانحراف المعياري - معامل ثبات ألفا كرونباخ - معامل ارتباط بيرسون -

معامل ثبات إعادة التطبيق - اختبار "ت" t_Test لمقارنة المتوسطات - حجم التأثير (η^2 Effect Size)

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها : اعتمدت الباحثات في التحليل الإحصائي

للبيانات للتأكد من صحة فروض الدراسة من عدمها على الأساليب الإحصائية الأتية:-

1- اختبار "ت" t_Test لمقارنة المتوسطات ويتضمن:

- اختبار "ت" للعينات المستقلة Independent-samples t-test وأستخدم لمقارنة متوسطات درجات مجموعتين مختلفتين من المفحوصين.
- اختبار "ت" للعينات المرتبطة Paired-samples t-test وأستخدم لمقارنة متوسطات الدرجات لنفس المجموعة في مناسبتين مختلفتين. (Pallant, J, 2007, P232)

2- حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وجودة حياة المراهقات لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وتتراوح قيمة حجم التأثير من (صفر - 1)، حيث يري كوهين (1988) أن:

✓ في حالة "مربع ايتا" $\eta^2 \leq 0.01$ يكون حجم التأثير ضعيف.

✓ وفي حالة مربع ايتا $\eta^2 \leq 0.06$ يكون التأثير متوسط.

✓ أما في حالة مربع ايتا $\eta^2 \leq 0.14$ يكون التأثير مرتفع. (59, 2009,

(Corder, G; Foreman, D

وقد استخدمت الباحثات في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20) وذلك لاجراء المعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض النتائج وتفسيرها:

اختبار صحة الفرض الأول: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات غير المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي. كما قامت الباحثات بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلميذات المجموعة التجريبية بالمقارنة بتلميذات المجموعة الضابطة، ويوضح جدول (13) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي.

جدول (13) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي (ن=78)

حجم التأثير (η^2)		دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن = 38)		المجموعة التجريبية (ن = 40)		المتغيرات
القيمة	الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	0.559	0.01	9.815	2.04	13.29	1.36	17.13	التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
مرتفع	0.656	0.01	12.031	1.56	13.13	1.33	17.08	المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي.

مرتفع	0.725	0.01	14.146	1.43	12.45	1.41	17.00	التقبل غير المشروط للذات.
مرتفع	0.524	0.01	9.143	1.72	13.16	2.04	17.08	المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية.
مرتفع	0.661	0.01	12.168	1.80	12.26	1.53	16.85	الشعور العام بالرضا.
مرتفع	0.778	0.01	16.326	4.25	64.29	6.68	85.13	المجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي

يلاحظ من جدول (13) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (16.326) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وعن حجم تأثير (η²) البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلميذات المجموعة التجريبية بالمقارنة بتلميذات المجموعة الضابطة يتضح من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تنمية المجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي بلغ (0.778) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى المجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي والتي ترجع للبرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى هى (77.8%)

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الاول: يتضح من نتائج الفرض الاول حدوث إزدیاد ملحوظ فى مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة وكان لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى علي إختبار التفكير الإيجابي وهوما يشير الى فعالية البرنامج القائم علي مبادئ نظرية العلاج بالمعنى بما يتضمنه من مبادئ وإستراتيجيات، و تؤكد النتائج وما أسفرت عنه أن معنى الحياة مفهوم يرتبط بالسمات

الإيجابية والشخصية السوية وهوما أشارت اليه دراسة سعادته بشر (2019) ، كما أشارت العديد من الدراسات الي أهميته في تنمية المتغيرات الإيجابية محققة نتائج ذات دلالة إحصائية مثل دراسة هاريس (2004) والتي توصلت الي أن الصحة النفسية تتحقق عندما يحقق الشخص الهدف من وجوده بالحياة وهو ما يجعل الفرد محتفظاً بعلاقات طيبة مع الآخرين كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات التي أوضحت أن للعلاج بالمعنى فعالية في تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وهوما أشارت اليه دراسة (Van Pelt (2010 متفقاً مع دراسة (Fillion et.al (2009) والتي اتفقت على أهمية التأكيد على تطوير الذات واكتشاف جوانب القوة بالشخصية وتنميتها وتدعيم الأهداف والآمال المستقبلية وتدعيم المعاني الإيجابية والسعي إلى تحقيقها ، و دراسة (Bavman,2011) التي تناولت دور العلاج بالمعنى في تنمية الثقة بالنفس وكل من (Wong & et al, 2012) ، ودراسة (Dolgun,2014) (2014) من كون المعاني الإيجابية تزيد من جودة الحياة و دراسة (منى البخيت ، 2020) ، ولكن أختلفت مع دراسة (هاني فؤاد وسارة عاصم ، 2021) والتي تناولت تقديم برنامج إرشادي قائم علي العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين و ودراسة رحاب عليوه (2021) والتي تناولت فعالية برنامج إرشادي بالمعنى لتحسن الامل لدى المراهقين المعاقين حركيا .

إختبار صحة الفرض الثاني: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي".

لاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي ، كما قامت الباحثات بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلميذات المجموعة التجريبية ، ويوضح جدول (14) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم

التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي.

جدول (14) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي (ن=40)

حجم التأثير (η^2)		دلالة الفروق		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	0.857	0.01	15.271	1.36	17.13	1.65	12.18	التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
مرتفع	0.848	0.01	14.771	1.33	17.08	1.72	12.10	المشاعر الإيجابية وال ضبط الإنفعالي.
مرتفع	0.830	0.01	13.787	1.41	17.00	1.92	12.45	التقبل غير المشروط للذات.
مرتفع	0.848	0.01	14.741	2.04	17.08	1.80	12.13	المرونة الإيجابية والمسؤولية الشخصية.
مرتفع	0.835	0.01	14.034	1.53	16.85	1.74	12.25	الشعور العام بالرضا.
مرتفع	0.872	0.01	16.286	6.68	85.13	8.27	61.10	المجموع الكلي الإيجابي

يلاحظ من جدول (14) أن حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تنمية المجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي بلغ (0.872) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى المجموع الكلى لمهارات التفكير الإيجابي والتي ترجع للبرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى هى (87.2%).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى : دلت نتائج الفرض الثانى علي "وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى كان لصالح القياس البعدي وهو مايشير الي فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الجوانب الايجابية في الفردوهو ما يتفق مع دراسة دعاء عوض (2020) ودراسة محمد عبد الرحمن (2016) ودراسة صالح شعراوي (2014)، ولكنها اختلفت مع دراسة معتز أحمد (2015) التي تناولت الجانب العلاجي وأيضاً في شريحة عمرية أكبر إذ أستهدفت معرفة فعالية العلاج بالمعنى في التخفيف من المشكلات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ومع دراسة سهام عليوة (2021) والتي هدفت الي التحقق من فعالية العلاج بالمعنى لتحسين التوافق الاسرى عند عينة من مريضات سرطان الثدي ، كما دلت النتيجة الي المرونة التي تتوافر في مرحلة المراهقة والتي تتفق مع سن عينة الدراسة لأكتساب وتعلم فنيات وإستراتيجيات إكتساب المعنى في الحياة إذ تمثل تلك المرحلة العمرية مرحلة لغرس وبناء العديد من السمات الايجابية لتوفر عناصر مثل البحث عن الهوية وتحقيق الذات وما يرافقه من حالة من النشاط العاطفي والفكري وهو ما أدى لتعاونهم مع الباحثات وحماسهم في تنفيذ خطوات البرنامج وأهدافه وهو ما يتفق مع الدراسات التالية في أختيارها لسن العينة من المراهقين ، ودراسة محمد عبد الرحمن (2016) التي أستهدفت فئات خاصة حيث هدفت الي التحقق من فعالية العلاج بالمعنى في تحسن الهدف من الحياة لدى عينة من المراهقين الصم ، و دراسة رايف وسنجر (1998) والتي اوضحت ان معنى الحياة دليل علي النمو والنضج الشخصى وعامل اساسى في تكوين مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة ومؤشرعلي الرضا عن الحياة والتفكير المتوافق كما يمثل حماية للمراهقين والمراهقات من تلك المشاكل والأزمات وتناولت كل من فاطمه ابراهيم (2020) و أحمد محمود (2020) والسيد منصور (2019) و

محمد عبد المغنى (2017) نفس الفئة العمرية وإن اختلفت مع متغيرات البحث الحالي .

وأوضحت نتيجة الفرض الثانى توافق الأنساق البيئية وتعاونها لتحقيق أهداف البرنامج متفقة في ذلك مع دراسة سحر البرعى (2019) التى أكدت علي دور التعليم في بناء وغرس مفاهيم إيجابية وعلى دور التعليم في إفساح المجال لكل ما من شأنه مساعدة الافراد في النمو والتطور المرغوب وإجتياز مشكلاتهم ومشكلات بيئتهم وبالتالي مجتمعهم وإعداد الفرد لمواجهة ما يمكن أن يقابله في المستقبل وهو ما أكده النويران وفرخان (2020) وفيري المرشد (2018)

كما أوضحت أن مادة الاقتصاد المنزلي بما تتضمنه من مهارات وخبرات مجال خصب لتحقيق أهداف البرنامج والبدائل التى تقدمها المادة لحل المشكلات اليومية تجعل منها مادة طيبة وأكثر توافق مع الفنيات والأستراتيجيات الخاصة بالبرنامج القائم علي مبادئ نظرية العلاج بالمعنى وهو ما يتفق مع ما توصلت اليه شيماء الشريف (2021) متفقة مع زيزي حسن (2004) من أن الاقتصاد المنزلي له دور في غرس الكثير من المتغيرات الايجابية ومنها القيم التى تعتبر أحد إستراتيجيات نظرية العلاج بالمعنى .

3 - اختبار صحة الفرض الثالث: ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى" ، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى.

ويوضح جدول (15) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلى.

جدول (15) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمهارات التفكير الإيجابي ومجموعها الكلي (ن=40)

دلالة الفروق		القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
غير دالة	1.465	1.78	16.58	1.36	17.13	التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
غير دالة	1.429	1.02	16.70	1.33	17.08	المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي.
غير دالة	1.462	1.34	17.43	1.41	17.00	التقبل غير المشروط للذات.
غير دالة	1.571	1.97	16.33	2.04	17.08	المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية.
غير دالة	.787	1.35	16.60	1.53	16.85	الشعور العام بالرضا.
غير دالة	1.164	3.74	83.63	6.68	85.13	المجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي

يلاحظ من جدول (15) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.164) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث : أسفرت نتائج الفرض الثالث عن إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.164) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، وهو ما يدل علي أن الأثر الذي أحدثه البرنامج والذي ساهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية مستمر في القياس التتبعي مما

يدل علي إستمرار أثر البرنامج القائم علي مبادئ العلاج بالمعنى وفعاليتها في زيادة وتنمية مهارات التفكير الايجابي وهو ما يتفق مع دراسة أحمد محمود (2020) وأمل عبد المنعم (2018) ،و معتر عبيد (2017) ودراسة gifry (2016) وهذه النتيجة تؤكد علي أن متغيرات الدراسة تدرج تحت مظلة السمات الايجابية والتي تتفاعل فيما بينها وتتلاقى في تأثيرها وتأثيرها ودور وعلاقة معنى الحياة متمثل في مبادئ نظرية العلاج بالمعنى بأعتبره أحد متغيرات علم النفس الايجابي بالعديد من المتغيرات الايجابية التي تقع تحت مظلة علم النفس الايجابي حيث بلغ حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية المجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي (0.872) وهو حجم تأثير مرتفع، وأن نسبة التباين في المجموع الكلي لمهارات التفكير الإيجابي (التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل - المشاعر الإيجابية والضبط الإنفعالي - النقبل غير المشروط للذات - المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية الشخصية - الشعور العام بالرضا) والتي ترجع للبرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى هي (87.2%). وهي تشكل نسبة ذات دلالة إحصائية مرتفعه ويتفق ذلك مع ما خلصت اليه دراسة(King,2006) الذي اكد علي ارتباط معنى الحياة بالسمات الايجابية في الشخصية التي تتسم بالسواء وهو ما أتفق مع دراسة 2009 (Fillon)،(Wong(2012)،(Tate,etal (2013) علي انه حينما يمتلك الفرد معنى لحياته فإنه يستطيع إشباع حاجاته الاساسية وذلك بالتزامن مع إدراكه لنوعية الحياة خلال مروره بخبرات الحياة مؤكدا علي عامل الخبرات في إيجاد المعاني ،كما تشير النتائج وما أسفرت عنه من أن معنى الحياة مفهوم يرتبط بسمات الشخصية السوية وأشارت العديد من الدراسات الي أهميته في تنمية المتغيرات الايجابية في الشخصية ومحقة نتائج ذات دلالة إحصائية مثل : دراسة هاريس (2004) والتي توصلت الي أن الصحة النفسية إنما تتحقق عندما يحقق الشخص الهدف من وجوده بالحياة وهو ما يجعل الفرد محتفظا بعلاقات طيبة مع الاخرين وتتفق تلك الدراسة مع نتائج دراسة بيترسون (2007) التي دلت علي وجود ارتباط بين إستراتيجيات التفكير الايجابي والمثابه والتدفق ووجود معنى في الحياة الا أن تلك

الدراسات قد اختلفت مع الدراسة الحالية في الاستناد الي مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في إيجاد تأثير علي متغيرات الدراسة .

اختبار صحة الفرض الرابع: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي لصالح تلميذات المجموعة التجريبية". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات غير المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي ، كما قامت الباحثات بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تحسين جودة حياة المراهقات لدى تلميذات المجموعة التجريبية بالمقارنة بتلميذات المجموعة الضابطة ، ويوضح جدول (16) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي .

جدول (16) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات

تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد جودة حياة

المراهقات ومجموعها الكلي (ن=78)

حجم التأثير (η^2)		دلالة الفروق		المجموعة الضابطة (ن=38)		المجموعة التجريبية (ن=40)		المتغيرات
الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	0.71 3	0.01	13.754	1.18	8.05	1.58	12.43	جودة الحياة الجسمية
مرتفع	0.28 8	0.01	5.547	3.66	8.87	1.49	12.35	جودة الحياة النفسية
مرتفع	0.54 1	0.01	9.459	2.31	8.61	1.18	12.50	جودة الحياة الإجتماعية

مرتفع	0.46 4	0.01	8.112	2.31	8.89	1.35	12.35	جودة الحياة الأكاديمية
مرتفع	0.39 4	0.01	7.029	2.70	8.42	1.59	11.93	جودة الحياة الأسرية
مرتفع	0.51 9	0.01	9.053	2.24	8.26	1.70	12.33	جودة الحياة الإقتصادية
مرتفع	0.64 2	0.01	11.678	1.59	7.50	2.14	12.50	جودة الحياة البيئية
مرتفع	0.68 6	0.01	12.899	1.91	7.21	1.55	12.28	جودة إدارة الوقت
مرتفع	0.70 7	0.01	13.545	10.14	65.82	11.20	98.65	المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات

يلاحظ من جدول (16) أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات لصالح تلميذات المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (13.545) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ، وعن حجم تأثير (η²) البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تحسين جودة حياة المراهقات لدى تلميذات المجموعة التجريبية بالمقارنة بتلميذات المجموعة الضابطة يتضح من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تنمية المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات بلغ (0.707) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات والتي ترجع للبرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى هى (70.7%).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع: يتضح من نتائج الفرض الرابع حدوث تحسين ملحوظ فى أبعاد جودة حياة المراهقات لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة وكان لصالح المجموعة التجريبية فى

القياس البعدي علي جودة حياة المراهقات ، وهو ما يشير الى فعالية البرنامج القائم علي مبادئ نظرية العلاج بالمعنى بما يتضمنه من فنيات وأستراتيجيات في تنمية أبعاد جودة حياة المراهقات ، وإدراك التلميذة إيجابياً لجودة حياتها وذلك بتصورها الإيجابي عن قدراتها وإمكانيتها وكفاءتها في تنفيذ المهام والواجبات والرضا عنها، مدة ما تتمتع بع من صحة جسدية ونفسية وإقامة علاقات جيدة مع زميلاتها ، واتضح ذلك من خلال ما أظهرته درجات الطالبات في مقياس جودة حياة المراهقات والذي يمثل إكتسابها للمعارف والقدرات والرضا عن حياتها والتطلع الإيجابي للمستقبل ، وهو ما أكدته دراسة (Alghamdi , 2021) ، (pedro et al , 2016) ، (torman) ، (2020) من ارتباط جودة الحياة إيجابياً بالتحصيل الدراسي والتفوق وتحقيق الإتجاز ، ودراسة (Fillion et.al ، 2009) ان النجاح الاكاديمية أحد تلك السمات الايجابية التي ترتبط بالمعنى من الحياة ودراسة موسي هارون (2021) التي أوضحت نتائجها وجود علاقة بين معنى الحياة وجودة الحياة الاكاديمية والرضا عن الدراسة والحياة التي تحياها

اختبار صحة الفرض الخامس: ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي " ، ولاختبار صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي .

كما قامت الباحثات بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تحسين جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي لدى تلميذات المجموعة التجريبية .

ويوضح جدول (17) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي .

جدول (17) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين متوسطي درجات

تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لأبعاد جودة حياة

المراهقات ومجموعها الكلى (ن=40)

حجم التأثير (η^2)		دلالة الفروق		القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	0.810	0.01	12.896	1.58	12.43	2.26	8.03	جودة الحياة الجسمية
مرتفع	0.835	0.01	14.037	1.49	12.35	2.13	7.80	جودة الحياة النفسية
مرتفع	0.863	0.01	15.677	1.18	12.50	2.10	7.68	جودة الحياة الإجتماعية
مرتفع	0.799	0.01	12.440	1.35	12.35	2.31	8.05	جودة الحياة الأكاديمية
مرتفع	0.841	0.01	14.356	1.59	11.93	1.97	7.48	جودة الحياة الأسرية
مرتفع	0.843	0.01	14.457	1.70	12.33	1.78	7.50	جودة الحياة الإقتصادية
مرتفع	0.794	0.01	12.278	2.14	12.50	1.91	7.45	جودة الحياة البيئية
مرتفع	0.861	0.01	15.557	1.55	12.28	1.97	7.50	جودة إدارة الوقت
مرتفع	0.892	0.01	17.944	11.20	98.65	13.96	61.48	المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات

يلاحظ من جدول (17) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للمجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات لصالح القياس البعدى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (17.944) وهى

قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ، وعن حجم تأثير (η²) البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تحين جودة حياة المراهقات لدى تلميذات المجموعة التجريبية يتضح من الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى فى تنمية المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات بلغ (0.892) وهو حجم تأثير مرتفع، أى أن نسبة التباين فى المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات والتي ترجع للبرنامج القائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى هى (89.2%).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس: دلت نتائج الفرض الخامس على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلى كان لصالح القياس البعدى والنتائج متسقة مع الإطار النظري والدراسات السابقة التى أكدت على أن العلاج بالمعنى بفنياته وأستراتيجياته المختلفة والمتعددة يساعد على تحسين السمات الايجابية فى الشخصية وهو دليل على كون العلاج بالمعنى يساعد على العيش بفاعلية وتدعيم إرادة الحياة وعلى أنه فعال فى تحسين جودة حياة المراهقات ،وبأعتبار مرحلة المراهقة مرحلة نمائية تتميز بالحساسية الشديدة لما يمر به المراهقات فى تلك الفترة من تغيرات على الصعيد الفسيولوجى والاجتماعى والنفسى والمرور بمشكلات منها أزمة الذات بالاضافة الي الجانب النفسى لدى المراهقات والذي غالباً ما يتم تجاهله فى المدرسة والمجتمع بصفة عامة وغياب المعنى من وجودهم وأصبح مستوى الدافع لديهم ضعيف وقد اتفقت تلك النتيجة مع نتيجة دراسة (خالد الغامدى ،2021) على ان نظرية العلاج بالمعنى أدت الى الحد من التلكؤ الأكاديمي بالإضافة إلى ورفع مستوى الطموح لدى الطلاب عينة الدراسة ، ودراسة (سميرة أبكر ،2015) والتي اظهرت نتائجها ان العلاج بالمعنى قد ساعد فى مواجهة الأحداث الضاغطة لدى الأفراد والتوجه نحو الحياة وتحسين نظرتهم إلى الحياة التى يعيشونها والرضا عنها بجميع جوانبها، كما اتفقت مع دراسة كريمة ميروح (2021) والتي تناولت معنى الحياة وعلاقته بالمراهقين .

اختبار صحة الفرض السادس : والذي نص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي"، ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثات اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي. ويوضح جدول (18) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي.

جدول (18) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد جودة حياة المراهقات ومجموعها الكلي (ن=40)

دلالة الفروق		القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات
الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
غير دالة	1.682	1.77	13.08	1.58	12.43	جودة الحياة الجسمية
غير دالة	.973	1.13	12.05	1.49	12.35	جودة الحياة النفسية
غير دالة	1.542	1.37	12.03	1.18	12.50	جودة الحياة الإجتماعية
غير دالة	.583	1.09	12.20	1.35	12.35	جودة الحياة الأكاديمية
غير دالة	1.125	1.59	12.30	1.59	11.93	جودة الحياة الأسرية
غير دالة	1.725	2.20	13.10	1.70	12.33	جودة الحياة الإقتصادية
غير دالة	.852	1.11	12.18	2.14	12.50	جودة الحياة البيئية

دالة						
غير دالة	1.403	1.27	12.65	1.55	12.28	جودة إدارة الوقت
غير دالة	.464	4.63	99.58	11.20	98.65	المجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات

يلاحظ من جدول (18) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.464) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس : أسفرت نتيجة الفرض السادس عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموع الكلى لأبعاد جودة حياة المراهقات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.464) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وتدل تلك النتيجة على امتداد اثر العلاج بالمعنى مما يعكس فعالية العلاج بالمعنى بفنياته المختلفة من التغيير الإيجابي المستدام في الشخصية بجميع جوانبها حيث أمتد أثر البرنامج بعد فترة المتابعة وهو ما يتضح من النتائج ذات الدلالة الإحصائية لذلك الفرض ما يؤكد أهمية العلاج بالمعنى في التأثير على كفاءة وإنجاز المجموعة التجريبية من خلال أستهداف جودة حياة المراهقات في إطار المعاني التي يشتقها التلميذة ، وتتفق تلك النتيجة مع صبحي الكافوري (2016) والتي اظهرت نتائجها أثر تنمية معنى الحياة لدى الطلاب وعلاقته بفاعلية الذات ، ونتائج دراسة سمير أبو غزالة (2007) والتي اكدت على أثر الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للطلاب، ودراسة (منيرة ناصر، 2020) والتي أظهرت نتائجها أثر العلاج بالمعنى لتعزيز المرونة النفسية لدى الأفراد عينة البحث ، ودراسة (Ahangar et al, 2010) و (Jonker et al, 2004) والتي هدفت لتنمية الابعاد المختلفة لجودة الحياة لدى عينة البحث .

التوصيات المقترحة : في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثات بما يلي :

- 1- توظيف استراتيجيات العلاج بالمعنى في مناهج المواد الدراسية عموماً ومناهج مواد الأنشطة خصوصاً وبالأخص مناهج الإقتصاد المنزلي لما تتضمنه من مهارات وأنشطة متعددة وما توفره من خبرات يمكن من خلالها إيجاد الميدان التطبيقي لتفعيل تلك الاستراتيجيات بشكل عملي .
- 2- عقد دورات تدريبية لمعلمات وموجهات الإقتصاد المنزلي للتعريف بمهارات التفكير الإيجابي واهمية تنميتها للطالبات بمختلف المراحل العمرية .
- 3- ضرورة تنظيم دورات تدريبية بالمدارس للتدريب على كيفية تحسين جودة حياة المراهقات من خلال تدريس منهج الإقتصاد المنزلي .
- 4- إعداد برامج تعليمية لمساعدة الطلاب على تحديد الأهداف التي تمثل معاني في الحياة وتتسق مع القيم المجتمعية .
- 5- الإهتمام بتضمين أنشطة تدريسية صافية تعمل على الإرتقاء بمستوى جودة حياة الطلاب في مراحل التعليم المختلفة .

البحوث المقترحة :

- 1- دراسة العلاقة بين مبادئ نظرية العلاج بالمعنى و دافعية التعلم لدى طلاب المرحلة الجامعية .
- 2- دراسة أثر برنامج قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الإعدادية/الثانوية من خلال تدريس الإقتصاد المنزلي .
- 3- دراسة فعالية برنامج تدريسي قائم على مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في تنمية متغيرات أخرى مثل الدافعية العقلية و التفكير العلمي التفكير التحليلي والابتكارى .
- 4- دراسة معوقات تطبيق مبادئ نظرية العلاج بالمعنى في المناهج الدراسية .

المراجع والمصادر:

- إبراهيم، عبد الستار (2007): السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، القاهرة: دار العلوم للنشر.
- إبراهيم، عبدالستار (2008): عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، القاهرة: دار الكاتب.
- إبراهيم ، عبد الستار (2003): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، القاهرة :دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو العلا ،هالة سعيد عبد العاطى (2002).فاعلية استخدام تكنولوجيا التعليم في تدريس الاقتصاد المنزلي لدى المرحلة الاعدادية وأثر ذلك علي التحصيل والمهارات العملية ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية .
- أبو العلا ،هالة سعيد عبد العاطى (2008) . فاعلية برنامج قائم علي الاثراء الوسيلى في تنمية المهارات الادائية والتفكير الابداعى لدى طالبات المرحلة الاعدادية في مادة الاقتصاد المنزلي " ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية
- أبو غزالة،سمير(2007): فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس،157- 202 .
- أحمد ، أشرف (2018): مظاهر جودة الحياة لدى عينة من الراهقين المكفوفين ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، 29 (116) ، 495 - 520
- أحمد ، شيماء أحمد محمد (2021) : برنامج معد وفق التكامل بين التحليل الاستراتيجي الرباعي ونموذج تحسين الأداء لتنمية الكفايات المهنية لمعلمي العلوم الابتدائية وتأثيرها على مهارات التفكير الإيجابي لتلاميذهم ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، 15 (9) . 1006- 1059 .

- بخيت ، منى بركة محسن (2020) : الإرشاد النفسي بالمعنى مدخلاً للتخفيف من الاحتراق النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى معلمات التربية الخاصة والمدربات في مجال الصحة النفسية ، *مجلة الدراسات التربوية والانسانية* ، 12(2) ، 1-55 .
- بريلي، رينشارد (2007) : **كيف تكون إيجابياً**، ط3، دار الكتاب العربي، دمشق.
- البشر ، سعاد عبد الله و الحميدي ، حسن عبد هلا (٢٠١٩) . معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى ، كلية التربية ، جامعة الكويت .
- بكر سميرة حسن عبد الله (2015) . فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة ، *مجلة العلوم التربوية* ، جامعة القاهرة ، 23 (1) ، 52-84.
- الجدعاني ، أمجاد عبادى . (2021) . المسؤولية الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة . *دراسات عربية فى التربية وعلم النفس* . رابطة التربويين العرب ، ع(136) . 151-196 .
- حسام ، ليلي عبد الله ، رمضان ، حياة . (2007). فاعلية مدخل بناء النماذج العقلية في استيعاب المفاهيم وعمليات العلم والإتجاه نحو دراسة أجهزة جسم الإنسان لتلاميذ الصف السادس الابتدائي. *مجلة التربية العلمية* ، (137) .
- الحويج ، احمد على (٢٠١٧) ، التفكير الايجابى وعلاقته بالتوافق النفسى ، كلية الاداب ، جامعة المرقب.
- الدباغ، ثائر فاضل عبد علي(2008)، دراسة مقارنة في التحصيل الدراسي والتفوق الدراسي بين ذوي التفكير الابداعي العالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة بغداد، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة بغداد.
- درويش ، حسن درويش.(2021) . فاعلية برنامج مقترح قائم على أسلوب القصة في تنمية التفكير الإيجابي و الثقة بالنفس، و روح التحدي لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي ، *المركز القومي للبحوث* ، 5(12) . 158-180.
- ريتشارد بريلي ، (2003) : **كيف تكون إيجابياً** ، دار الكتاب العربي ، دمشق.

- زكريا، عبد الستار. (2012). دافعية الإنجاز لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية في ظل فلسفة التدريس بالمقاربة بالكفاءات: دراسة ميدانية على مستوى متوسطات ولاية الوادي.(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر .
- زيزي حسن عمر (2009) . " فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية بعض مخرجات العملية التعليمية من خلال منهج الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الاعدادية المهنية ، كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان
- زيزي حسن عمر (2004) :تنمية بعض القيم المرتبطة بالاقتصاد المنزلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في ضوء التغيرات العصرية " كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان
- سعود ، ناصر (2021) . تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير(الاجباري والسلبى) لدى الأكاديمين في جامعة فلسطين الأهلية ، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية ، 5 (8) ، 62-82.
- سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد (2002). معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS، الجزء الثاني، الكتاب الرابع سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية. الحياتية
- سكوت دلبيو (2013) **قوة التفكير الإيجابي في الأعمال** ، مكتبة العبيكان : الرياض.
- سليمان ، مريم رزق (2022) . فاعلية وحدة مقترحة في تدريس العلوم قائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي " SEL" في تنمية الوعي بالمناعة والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ،**المجلة التربوية**، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، (96) ، أبريل ، 765 – 839
- الشعراوي، صالح فؤاد محمد (2014) . فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي ، **رابطة التربويين العرب** ، السعودية .
- شقير زينب محمود . (2009) : **مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين والغير عاديين** ، القاهرة : الأنجلو المصرية.

- شكري ، تريزا إميل (2013) " فعالية أستخدم التعليم المتمايز في تنمية بعض عادات العقل والاتجاه نحو مادة الاقتصاد المنزلي لدى طالبات المرحلة الاعدادية " ،رسالة ماجستير ،كلية التربية النوعية ، جامعة الاسكندرية .
- العايش ، زينب (1996). مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (5)، السنة الرابعة، 233-253.
- عبد الرحمن ، محمد عبد العزيز (2016) . فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة الأزهر ، (168) . 399 - 488 .
- عبد العزيز ، دعاء محمد (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تحسين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم بمحافظة قنا ، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية* ، (2)45 ، 327 - 420 .
- عبد اللطيف ، سحر البرعى (2019) . برنامج مقترح لتنمية القيم الاخلاقية لدى الطالبات معلمات الاقتصاد المنزلي /رسالة دكتوراه
- عبد الله ، معتز ، خليفة ، عبد اللطيف (2001). *علم النفس الاجتماعي* ، القاهرة ، دار غريب .
- عبد المعطى ،حسن مصطفى (2005) : الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، زرقة منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء التفسير التربوي للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق.
- عبداللاه، يوسف عبدالصبور، و عبداللاه، نهى فاضل عبدالكريم (2020) .القيم وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، 4، 335 - 365
- عبدالله، راندا سعد، محمد، عبدالصبور منصور، و واصف، أيمن حلمي عويضة (2020) . صورة الجسم وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالبات المراهقات الكفيفات وغير الكفيفات. *مستقبل التربية العربية*، 27 (129) ، 35 - 64.

- عبيد معتز محمد (2002) .فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية ، جامعة عين شمس معوض ،محمد ومحمد ، سيد (2013).العلاج بالمعنى، النظرية الفنيات التطبيق، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عصام فريد عبد العزيز (2008) . مؤشرات جودة الحياة فى علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج ، المؤتمر العلمى العربى الثالث للتعليم ووقضايا المجتمع المعاصر ، جامعة سوهاج ، 20 -21 أبريل ، 94 -138 .
- علام ، صلاح الدين محمود (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة.،دار الفكر العربي ، القاهرة .
- العمرى ، نادية . (2017) . كلية التربية جامعة الأزهر . التكيف الاكاديمي وعلاقته بالدافعية للانجاز لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، السعودية
- الغامدى ، خالد بن عبد الرازق (2021) : كفاءة برنامج إرشادي قائم على نظرية "فرانكل" للحد من التلكؤ الأكاديمي ورفع مستوى الطموح لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة شقراء ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، (100) ، 233 - 278
- فتحي ،الضبع (2006): فعالية العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي.
- فراس الأحمد (2013) . جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً مقارنة بغير المعاقين فى المملكة العربية السعودية ، المجلة التربوية المتخصصة ،جامعة الملك عبد العزيز ، 2 (5) .
- الفنجري، حسن عبد الفتاح (2006). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.
- فؤاد ، هانى وعصام ، سارة (2021) . فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى فى تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين ، مجلة البحث العلمى فى التربية . 22 (12). 430 - 478 .
- فيرا بيفر (2003) . التفكير الإيجابي ، مكتبة جرير : الرياض.

- قاسم ، مروان عدنان (2022) . العلاقة بين جودة الحياة والتمتع الأسري في البيئة الإجتماعية لقطاع غزة : دراسة ميدانية من وجهة نظر طلاب جامعة الأزهر ، غزة ، مجلة رماح للبحوث والدراسات ، (64) ، 269-304.
- القحطاني، فاطمة مصلح (2011). مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين، مكتبة الملك فهد الوطنية : الرياض .
- القحطاني، مبارك فهيد سرحان (2006). أثر استخدام الأسلوب الإبداعي لحل المشكلات على التفكير الإبداعي ، كلية التربية ، جامعة بنها
- الكافوري ، صبحى (2016) . معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- كمال ، شيماء محمد (2016) . لتفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية:دراسة إرتباطية تنبؤية. مجلة كلية التربية. كلية التربية ، جامعة بورسعيد .ع(20). 774 - 799
- كوجك ، كوثر حسين .(2007) . تطبيقات في مجال التربية الأسرية ، القاهرة : عالم الكتب.
- محمد ، أمانى عوض منصور ، إيناس راضى عبد المقصود ، والبحيرى، محمد رزق (2021). قلق المستقبل وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من الراهقين المصابين بمرض السكر ، مجلة دراسات الطفولة ، 24 (20) ، 12 - 19
- محمد ، فايضة محمد (2021) .علاقة بعض أبعاد التفكير الإيجابي بحل المشكلات الرياضية لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل ، مجلة كلية التربية ، (100) ، 496 - 524 .
- محمد ،مسعودى (2017). جودة الحياة النفسية ، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية فى العلوم الاجتماعية والانسانية ، 1(1) ، 127 - 148.
- محمود ، فاطمة حسن (2021). التفكير الإيجابي لدى العاديين وذوي صعوبات تعلم الرياضيات من طلاب المرحلة الإعدادية . دراسات فى الإرشاد النفسي والتربوى . 68. (1) 4. 97-

- محمود ،دعاء (2020). فاعلية استخدام مدخل تفكير النظم فى تعلم الكيمياء لتنمية مهارات التفكير على الرتبة لدى طلاب شعبة الكيمياء فى كليات التربية .مجلة البحث العلمى فى التربية. (21). 322 - 355.
- مراد ، صلاح (2011). الأساليب الإحصائية فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة
- مراد ، هاني فؤاد سيد سليمان (2021) .فعالية برنامج إرشادى قائم علي العلاج بالمعنى في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين ، كلية التربية جامعة حلوان
- مطرش ، منتهى ودريد ،سوزان(2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى كليتى التربية بجامعة بغداد والمستنصرية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية . (41).
- مطرش، منتهى ودريد، سوزان.(2012). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والإتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية. مجلة البحوث التربوية والنفسية.(41). ، بغداد
- منصور طلعت (2017) . دافعية الانجاز وقياسها دراسات في علم النفس الدافعي ، (2) ، مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة .
- ميروح ، كريمة (2021).جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 7(1) ، 413 - 430 .
- ناصر ، منيرة بنت محمد (2020) .فعالية العلاج بالمعنى لتعزيز المرونة النفسية لدى المعنفات ،إطروحة دكتوراه -، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف
- النويران وفرخان (2020) .مستوي جودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية كلية التربية ، أسيوط .
- الوعيل . أمل بنت عمر (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية ، مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، (189) ، 183 - 224 .

- Ahangar ,R.G (2010) : A study of resilience in relation to personality, cognitive styles And decision-making style of management students, African journal of business management ,4(6) , 953 -961 .
- Alghamdi, A. K. H., & McGregor, S. L. (2021). Quality of academic life at the postgraduate stage: A Saudi female perspective. International Journal of Doctoral Studies, 16, 127-147.
- Atoum, A., & Hadad, A. (2015). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. Indian Journal of Positive Psychology, 6 (3), 276-278
- Field, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS, Third Edition, London :SAGE Publications Ltd.
- Field, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS, Third Edition, London :SAGE Publications Ltd.
- Fillion,L.,Duval,S.,Dumont,S.Gagnon,P.Tremblay,I.Bairati,L.& Breitbart,W.S.(2009): Impact of a Meaning – Centered Intervention on Job Satisfaction and on Quality of Life among Palliative Care nurses, Psycho-Oncology, Vol. 18(12) Dec, 1300-1310.
- Frankl , V. (1997). Logotherapy und Existenzanalyse. (logotherapy and Existential analysis) Munchen: Quintessenz.
- Johnston, P; Wilkinson, K (2009). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. National Forum of Teacher Education Journal, (19) 3, PP1-6.
- Johnston, P; Wilkinson, K (2009). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. National Forum of Teacher Education Journal, (19) 3, PP1-6.
- Jonker.C, Gerritsen. D. L, Bosboom P.R, Van der Steen. J.T. (2004): A Model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's next Step. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 18,pp 159-164.
- Pallant, J. (2007). SPSS Survival Manual A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows, third edition, England: McGraw-Hill Education
- Pallant, J. (2007). SPSS Survival Manual A Step by Step Guide to Data Analysis using SPSS for Windows, third edition, England: McGraw-Hill Education
- Pedro, E., Leitão, J., & Alves, H. (2016). Does the quality of academic life matter for students' performance, loyalty, and university recommendation? Applied Research in Quality of Life, 11(1), 293-316.
- Ring, L. (2007). Quality of Life: In S. Ayers, A Boum, C.Mc Manus, S., Newman, K. Wallston. J. Weinman, R. West (Eds) Cambridge Handbook of Psychology. Health and Medicine, Cambridge University.

- Tate, K. Cyrus, W., Dia, H. (2013): Finding Purpose in Pain: Using Logo therapy & a Method for Addressing Survivor Guit in First – Generation Collogs Students, Journal of College Counseling, V. 16, No1,97-92.
- Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Kosan, A. M. A., & Orakci, S. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. International Journal of Instruction, 13(1), 85- 100.
- Van Pelt, (2010): Anxiety and Depressive Disorders In children and Adolescent on the rise – How Logo philosophy Therapy can Influence the Threat to Mental Health, International, Forum for Logo therapy, Vol. 33 (2), 79-86.
- Wong, P. (2012): From Logo Therapy to Meaning – Centered Counseling and Therapy, the human Quest for Meaning Theories Research and Applications (2nd ed). Wong. Paul. T.P. (Ed); 619-647. New York, Ny. U.S: Routledge / Taylor & Francis Group.