

The effectiveness of a training program based on holistic thinking in improving life satisfaction among a sample of Mu'tah University students

*Ahmad Al-Tarawneh**

ABSTRACT

The study aims to identify the effectiveness of a training program based on holistic thinking in improving life satisfaction among a sample of Mu'tah University students. (60) male and female students were selected by the available method, and they were divided into two groups of (30) students in the experimental group, and (30) male and female students in the control group, and the measure of satisfaction with life was developed and consisted of (25) items distributed in four dimensions, and a training program based on holistic thinking was developed, and it consisted of (14) training sessions, each session lasted one hour, and it became clear from the results of the study and the existence of an effect of the training program in improving life satisfaction among the members of the experimental group, and the study concluded with a set of recommendations, the most important of which is the conduct of other studies showing the effect of holistic thinking in improving life satisfaction in other samples.

Keywords: Holistic thinking ; life satisfaction; university student.

* Mutah University, Jordan.

Received on 12/6/2020 and Accepted for Publication on 23/2/2021.

فاعلية برنامج تدريبي مبني على التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة

أحمد الطراونة*

ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرّف فاعلية برنامج تدريبي مبني على التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، وجرى اختيار (60) طالبا وطالبة بالطريقة المتيسرة، قُسموا إلى مجموعتين بواقع (30) طالبا وطالبة في المجموعة التجريبية، و (30) طالبا وطالبة في المجموعة الضابطة، وجرى تطوير مقياس الرضا عن الحياة وتكون من (25) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، كما طُوّر برنامج تدريبي مبني على التفكير الشمولي، وتكون من (14) جلسة تدريبية مدة كل جلسة ساعة واحدة. واتضح من نتائج الدراسة وجود أثر للبرنامج التدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، ومن أهمها إجراء دراسات أخرى تبين أثر التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينات أخرى.

الكلمات الدالة: التفكير الشمولي، الرضا عن الحياة، طلبة الجامعة.

المقدمة

يعدّ التفكير من أهم القدرات العقلية للإنسان، ويتم تصنيفه في أنواع مختلفة، ومنها التفكير الشمولي حيث يعمل على إمكانية توظيف الإنسان الى مهارات معينة في التفكير تساعده على مواجهة التحديات اليومية التي تواجهه، ومن هذه المهارات القدرة على تجاهل التفاصيل، والتعامل مع الأحداث بصورة كلية، وهكذا ينمي لديهم القدرة على تجاهل التفاصيل الدقيقة في الأحداث حيث يميلون الى الإدراك الكلي للحدث، إضافة الى القدرة على التعامل مع الأهداف المتناقضة، ووضع اولويات لأعمالهم (المنصور، 2005). والتفكير الشمولي هو نمط من التفكير المستقل، ويقدم نتائج أكثر علمية، ويخضع للتحليل، والنقد، وعدم التحيز (Matchett, 2009).

ويتطلب التفكير الشمولي من الفرد مرونة، ووقتاً أطول في اختبار الفرضيات المعروضة من أجل التوصل إلى الحلول الأكثر قابلية للحل من أجل التغلب على المشاكل التي يواجهها في حياته اليومية (Sternberg, 2003). كما يتميز الافراد ذوي التفكير الشمولي بمهارات، وقدرات تجعلهم يتقنسون المواقف بصورة شاملة، ومن جميع جوانبها، كما يتميزون بمراجعة افكارهم باستمرار من اجل تحسينها (Al jadiry, 2012). وأوضح سوارتز (Swartz, 2004) أن التفكير الشمولي يتناسب مع طبيعة الحياة التي نعيشها، وخاصة مع التطور السريع للعالم؛ حيث لا يشجع الفرد على الخوض في التفاصيل بسبب الطبيعة المتطورة للحياة، مما يساعد الفرد على التوافق، والاندماج مع المهام الحياتية المختلفة.

ويقوم التفكير الشمولي على فرضيتين، وهما إنه يمكن لأي شخص أن يتعلم الطرق التي تعمل على تطور تفكيره على نحو مستمر، وكيف يحسن نوعية تفكيره باستمرار، وثانيهما ان نوعية تفكيرنا تؤثر في نوعية حياتنا (Hao, 2008). حيث يلعب التفكير الشمولي دوراً مهماً في شعور الفرد بالرضا عن الحياة؛ إذ يساعد الفرد على إدراك وتقييم حياته على نحو عام من خلال عدم التركيز على التفاصيل؛ حيث إنّ الرضا عن الحياة يتعلق بالتقدير الذي يصفه الفرد لنوعية حياته على نحو عام اعتماداً على حكمه الشخصي (عبد الخالق، 2008). ويعد الشعور بالرضا عن الحياة أحد المطالب المهمة التي يسعى إليها الأفراد من أجل الحصول على التوافق النفسي، حيث يعاني العديد من الأفراد من الإحباط بسبب طبيعة الحياة التي يعيشون فيها، وظهور العديد من المتغيرات في المجتمع (السبيعي، 2007).

* جامعة مؤتة، الأردن. تاريخ استلام البحث 2020/6/12، وتاريخ قبوله 2021/2/23.

من هنا جاءت هذه الدراسة لتعرف فاعلية برنامج تدريبي مبني على التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطلبة، وخاصة في الخبرات التي تواجههم فهي من المراحل التي يندمج فيها الفرد مع أشخاص جدد مختلفين في طبيعة تفكيرهم، ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، وهكذا يواجه الطالب الجامعي العديد من التحديات، والضغوطات التي تؤثر في مستوى تقييمه للرضا عن الحياة التي يعيشها، مما يتطلب تنمية أنواع معينة من التفكير لديه، ومنها التفكير الشمولي الذي يساعد الفرد في معالجة العديد من المشكلات، والبعد عن التفكير المنحيز، والوصول الى حلول أكثر قبولاً للمشكلات التي تعترض أهدافه، كما يساعده في التأقلم مع التغييرات الثقافية المختلفة، وعليه يساعده في تحسين مستوى الرضا عن الحياة، وبالتحديد تتصدى هذه الدراسة الى الاجابة عن الفرضية التالية:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط اداء المجموعة التجريبية، والضابطة بين التطبيق القبلي والبعدى على ابعاد مقياس الرضا عن الحياة، وعلى الدرجة الكلية تعزى الى البرنامج التدريبي.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة في مجالين أولهما الأهمية النظرية، وتتمثل في الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الشمولي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، كما تكتسب أهميتها من خلال الإطار النظري الذي تم عرضه عن التفكير الشمولي، وعن مستوى الرضا عن الحياة مما يزود المكتبة الأردنية بأدب نظري عن التفكير الشمولي، وعن الرضا عن الحياة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية، وتتمثل في بناء البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الشمولي، إضافة الى تطوير مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة:

- بناء برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الشمولي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة.
- تعرف الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين المجموعة التجريبية، والضابطة، وخاصة بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

حدود الدراسة:

تحددت هذه الدراسة بما يأتي:

الحدود المكانية: كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة.

الحدود الزمانية: من 2019/10/27 الى الفترة 2020/1/7 من الفصل الاول لعام 2020/2019.

محددات الدراسة:

يحدد إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة على عينة الدراسة، وهم عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، وعلى صدق، وثبات أدوات الدراسة، وهما البرنامج التدريبي المبني على التفكير الشمولي، ومقياس الرضا عن الحياة، الذي طُوّر في هذه الدراسة.

التعريفات الإجرائية:

البرنامج التدريبي المبني على التفكير الشمولي: مجموعة من الجلسات التدريبية المستندة إلى التفكير الشمولي، وعلى مهاراته، التي تتمثل في التعميم، والاستنباط، والاستنتاج، وتحديد أبعاد المشكلة، والتعامل مع الأفكار بصورة كلية، والتفكير بطريقة غير متحيزة، والتدريب على العصف الذهني من حيث ابتكار الأفكار الاستراتيجية، والحلول الابتكارية، ويتكون من (14) جلسة تدريبية، ومدة كل موقف تدريبي ساعة واحدة.

التفكير الشمولي: هو ميل الفرد لإدراك الصورة العامة للمشكلة، وفهمها بصورة كلية، والتعامل مع العموميات دون البحث والتركيز عن تفاصيلها، أو التعامل مع الجزئيات لها (Sternberg & Grigorenka, 1993). الرضا عن الحياة: هي عملية التقييم التي يقدر من خلالها الشخص نوعية حياته على أساس مجموعة المعايير التي يضعها الفرد، والخاصة به (Gilman, Huebner & Furlong, 2009).

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الرضا المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أوضح ستيرنبرغ (Sternberg, 2003) أن التفكير الشمولي يمنح الأفراد القدرة على التعامل مع القضايا، والمشاكل التي تواجههم بطريقة شاملة، كما يمنحهم القدرة على التفكير في مواقف الحياة ذات الطبيعة المتناقضة، والتأني في إصدار الأحكام اتجاه هذه المشكلات، وتوليد الأفكار من أجل معالجة المواقف، والمشاكل التي يواجهونها، ومن ثمَّ القدرة على اتخاذ القرارات اتجاهها. ومن أهم مظاهر التفكير الشمولي القدرة على الربط السببي لظاهرة ما؛ حيث إنَّ الشخص الذي يتميز بالتفكير الشمولي يرى مكونات الظاهرة على أساس الترابط السببي؛ إذ يدرك أنَّ كل حدث له أثر في الأحداث اللاحقة، ولديه القدرة على إدراك وتوقع الأثر البعيد له في المستقبل (Letty, Chi-yue, 2014).

ويعدُّ التفكير الشمولي أحد اساليب حل المشكلات؛ حيث يشتمل على بعدين، وهما: البعد المعرفي لأنه مظهر من المظاهر المهمة للاستدلال، إضافة إلى البعد العاطفي؛ إذ يتأثر في اتجاهات الفرد وميوله وشعوره نحو الأحداث التي تواجهه (نوفل وابو عواد، 2012).

وبين ستيرنبرغ (Sternberg, 1993) أن التفكير الشمولي ينمي لدى الفرد القدرة على تحمل مواقف الحياة ذات الطبيعة المتناقضة، وغير الواضحة، وهذا يعكس على مدى شعوره بالرضا عن الحياة.

ويرى فيترو و آخرون (Vitterso, et al, 2005) ان الرضا عن الحياة يعد أحد المكونات الأساسية لحياة شخصية فضلى يطمح إليها الفرد، وتشمل مجموع تقييمات الفرد لحياته ككل، فالوجدان يتضمن ثلاثة مكونات منفصلة هي الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي.

ومفهوم الرضا عن الحياة يعد أحد مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية، التي تتضمن مؤشرات التأثيرات الإيجابية، والتأثيرات السلبية، كما يلعب التقدير المعرفي، والتقويم الوجداني دورًا مهمًا في شعور الفرد بالرضا عن الحياة وعن الأحداث التي يمر بها (Greenspoon, 1998).

وقد أوضح (Gilman, 2001) أن الرضا عن الحياة يتضمن تقييم معرفي لحياة الفرد يقوم على معايير يختارها الفرد لنفسه، وتعدُّ هذه المعايير أحد المكونات الأساسية للسعادة.

ويستند رضا الفرد عن الحياة على العلاقة بين اعتقاده بما ينبغي أن تكون عليه حياته، وكيف هي في الواقع الحقيقي (Paolini, Yanez & Kelly, 2006).

وقد أوضح كل من دينر ولوكاس وسميث (Diener, Lucas & Smith, 1999) إن الرضا عن الحياة لا يعتمد على تجارب الفرد السابقة، والخبرات التي يمر بها فقط، بل يعتمد أيضًا على المعتقدات المعرفية، والأحكام الداخلية للفرد، ومقارنة الفرد بالآخرين، والنشاطات الحياتية التي تمثل له معنى.

كما أشار دينر وريان (Diener, Ryan, 2009) إلى أن مفهوم الرضا عن الحياة هو مفهوم أحادي البعد يمثل تقييمًا ذاتيًا يحدث داخل خبرات وتجارب الفرد، ويمكن قياس مظاهره موضوعيًا من خلال السلوك اللفظي، وغير اللفظي، وهكذا فهو مفهوم يغطي التقييمات، والإدراكات المعرفية، والعاطفية أيضًا لدى الفرد.

وبين بافوت (Pavot, 2009) أن الرضا عن الحياة يتم من خلال تقييم الفرد لحياته، ويتضمن هذا التقييم جانبين، هما المعرفة، وهي النظرة إلى الحياة على نحو عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة تشمل البيئة، والمجتمع الذي يعيش فيه، ويتعامل معه، كما يشمل تقييم الأهداف التي انجزها الفرد وحققها، وكذلك نجاح الأسرة التي يكونها وينتمي لها، وفي الجانب الثاني تقييم الفرد لحياته من خلال أحداث ممتعة تؤدي إلى السعادة، أو الأحداث التي تؤدي إلى الإجهاد، والقلق، والتوتر، ونتيجة لذلك يشعر الفرد بالرضا، أو عدم الرضا بدرجات مختلفة.

وتكمن أهمية الرضا عن الحياة كون الفرد يزيد من أهمية الانفعالات الإيجابية، ويقلل من أهمية الانفعالات السلبية في حياته ككل، سواء في الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل، حيث يركز الفرد على ما هو إيجابي في شخصيته مثل التميز، والموهبة، والتسامح، ويسعى إلى إبراز هذه الصفات وتطويرها بحيث تصبح جزءًا من شخصيته (Gupta and Kumer, 2010).

ومن مظاهر الرضا عن الحياة السعادة، والعلاقات الاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء، ويعمل على تحقيقها، ويشبع رغبته في تحقيقها يرضى على نحو إيجابي عن حياته، وهكذا يشعر الفرد الراض عن حياته بالرغبة الحقيقية في العيش في هذه الحياة (نمر، 2011).

وحدد الدسوقي (2000) مجموعة من الأبعاد التي تحدد مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد، وهي:

أولاً: السعادة، وتشير إلى ما يشعر به الفرد من سعادة، ورضى عن ظروفه الاقتصادية والاجتماعية، والانفعالية.

ثانياً: الاستقرار النفسي، ويتمثل في الرضا عن الذات، وعدم الخوف من المستقبل.

ثالثاً: القناعة، وتعبر عن مدى رضا الفرد عن المستوى المعيشي لديه، وتقبله لما وصل اليه من أهداف.

رابعاً: التقدير الاجتماعي، ويعكس مدى ثقة الفرد بنفسه، وامكاناته، وسلوكه الاجتماعي.

خامساً: التقبل الاجتماعي، وتعني أن يكون الفرد متسامحاً مع الآخرين ويتقبلهم، ويتعايش معهم دون شروط.

سادساً: الطمأنينة، وتشير إلى مجموعة من السلوكيات منها الاسترخاء، والتعامل على نحو إيجابي مع الآخرين، وتقبل النقد.

كما يشعر الفرد بالرضا عن الحياة إذا تمكن من تحقيق أهدافه بطريقة تتناسب مع الواقع الذي يعيش فيه، كما يتحقق الرضا عن الحياة من خلال الإدراك، والتركيز على الخبرات الممتعة التي تجعل الفرد يعيش لحظات السعادة، والمتعة (علوان، 2008).

كما أوضحت منظمة الصحة العالمية بأن الرضا عن الحياة يتضمن معتقدات الفرد عن موقعه، ومكانته بين المجموعة، وعن أهدافه، وتوقعاته، واهتماماته ضمن السياق الثقافي في المجتمع الذي يعيش فيه، كما أن مفهوم الرضا عن الحياة يتأثر في الصحة الجسدية، والنفسية، والانفعالية للفرد، وبالعلاقات الاجتماعية التي يمارسها الفرد مع الآخرين (Whogol Group, 2003).

الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات التي تناولت برامج تنمي الرضا عن الحياة، ودراسات أخرى ربطت بين التفكير الشمولي مع بعض المتغيرات، وفي ما يلي هذه الدراسات:

أوضح (محمود، 2018) في دراسة هدفها تعرف فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى تنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة على عينة من الطلبة الذين يدرسون اللغة الإنجليزية في جامعة القصيم، وتكونت عينتها من (30) طالبة، وأتضح من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة، ولصالح القياس البعدى مما يدل على وجود أثر للبرنامج التدريبي.

أجرى أحمد وجواد (Ahmed and Jwad, 2018) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين التفكير الشمولي، وصناعة القرار لدى الطلبة في جامعة بغداد، وتكونت عينتها من (270) طالباً، وطالبة جرى اختيارهم من تخصصات الكيمياء، والرياضيات، والأحياء، واتضح من النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الشمولي وصنع القرار.

بين كنهانتي وكهناباني وميمارين (Ghanavati, Khanbani & Memarian, 2016) في دراسة هدفت إلى تعرف أثر برنامج تدريبي يستند إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي في الرضا عن الحياة؛ حيث تم تطبيق البرنامج على عينة من الطلبة في مدارس أصفهان في إيران، وأتضح من النتائج وجود أثر ذو دلالة إحصائية في تحسين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

أجرى الزبادات، وجبريل (2015) دراسة هدفت إلى فحص فاعلية برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي في تحسين الرضا عن الحياة لدى مسيئ استخدام العقاقير، وتكونت عينتها من (30) شخص من مسيئ استخدام العقاقير من الحاصلين على الدرجات المنخفضة على مقياس الرضا عن الحياة، وتم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المكون من (17) جلسة على مدار ثلاثة شهور، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج تدريبي، وأتضح من نتائج الدراسة أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى (حمود، 2008) دراسة هدفت إلى تعرف دور التفكير الشمولي في توليد الأفكار لدى عينة من الطلبة في جامعة بغداد، وتكونت عينتها من (500) طالباً، وطالبة جرى اختيارهم من (5) كليات علمية، و(5) كليات انسانية تم توزيعهم بالتساوي وفق نوع الكلية، والجنس، وأتضح من النتائج وجود علاقة بين التفكير الشمولي، وتوليد الأفكار، كما اتضح تفوق طلبة الكليات العلمية على طلبة الكليات الإنسانية في التفكير الشمولي.

اتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنه لا يوجد دراسة تناولت أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، باستثناء بعض الدراسات التي تناولت أثر بعض البرامج التدريبية في تحسين الرضا عن الحياة مثل دراسة (محمود، 2018)، ودراسة (Ghanavati, Khanbani & Memarian, 2016)، ودراسة (الزبادات، وجبريل، 2015) ودراسات أخرى تناولت أثر التفكير الشمولي مع بعض المتغيرات مثل دراسة (حمود، 2008)، ودراسة (Ahmed and Jwad, 2018)،

وعليه تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في عينتها، وأدواتها كما أنها ربطت بين متغيرين، وهما البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الشمولي، والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة حيث لم تقم الدراسات السابقة بالربط بينهما، وهذا ما يميزها، ومن هنا تكتسب أهميتها.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

تم إتباع المنهج شبه التجريبي، وذلك من أجل التحقق من أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الشمولي) في المتغير التابع (الرضا عن الحياة) لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة.

أفراد الدراسة:

جرى اختيار أفراد الدراسة بالطريقة المتيسرة من الطلبة منخفضي التحصيل في كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة وذلك من أجل تسهيل عملية تطبيق البرنامج كون الباحث احد اعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة، وبلغ أفراد عينتها (60) طالباً وطالبة؛ حيث تم توزيعهم على مجموعتين، تجريبية وضابطة، وبواقع (30) طالباً، وطالبة في المجموعة التجريبية، و (30) طالباً، وطالبة في المجموعة الضابطة؛ حيث تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة عليهم قبل تطبيق البرنامج، وتم رصد درجاتهم على المقياس، والسبب في اختيار الطلبة منخفضي التحصيل أن الباحث لاحظ من خلال التعامل مع عينات مختلفة من الطلبة منخفضي التحصيل الشكوى، والتذمر، وعدم الرضا عن الحياة، وهذا ايضا لوحظ من خلال تدريس الباحث لمادة مبادئ علم النفس كمتطلب اختياري لطلبة الجامعة، وتضم هذه الشعبة عدداً كبيراً من الطلبة، وبعض الطلبة منخفضي التحصيل يظهرون التذمر، وعدم الرضا عن الحياة.

تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة:

لغرض التأكد من التكافؤ بين المجموعة التجريبية، والضابطة، تم تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة على الأداء القبلي للمجموعتين على مقياس الرضا عن الحياة، وعلى الأبعاد التي يتضمنها المقياس كل على حدة، كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده

البعد	المجموعة	العدد	الأوساط الحسابية	والانحرافات المعيارية	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا عن الأسرة	ضابطة	30	2.33	.88	58	-1.037	.304
	تجريبية	30	2.57	.86			
الرضا عن الاصدقاء	ضابطة	30	2.67	.88		.888	.378
	تجريبية	30	2.47	.86			
الرضا عن الضروف المعيشية	ضابطة	30	2.60	.85		.414	.680
	تجريبية	30	2.50	1.00			
الرضا عن الذات	ضابطة	30	2.70	.83		1.347	.183
	تجريبية	30	2.37	1.06			
الدرجة الكلية	ضابطة	30	2.58	.61		.546	.587
	تجريبية	30	2.48	.79			

يتبين من النتائج الواردة في الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس القبلي حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة للكلية = (0.546)، ومستوى دلالتها يساوي (0.587)، مما يشير الى وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة، والتجريبية على مقياس الرضا عن الحياة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الرضا عن الحياة

طوّر الباحث مقياس الرضا عن الحياة من خلال الرجوع إلى الأطر النظرية ذات العلاقة، مثل: (محمود، 2018)، ودراسة (Ghanavati, Khanbani & Memarian, 2016)، ودراسة (الزيادات، وجبريل، 2015)، والادب النظري ذو العلاقة بالرضا عن الحياة.

ويتكون المقياس من (25) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، وهي:

- 1- الرضا عن الأسرة، ويتكون من (7) فقرات.
 - 2- الرضا عن الاصدقاء، ويتكون من (7) فقرات.
 - 3- الرضا عن الضروف المعيشية، ويتكون من (6) فقرات.
 - 4- الرضا عن الذات، ويتكون من (5) فقرات.
- ولكل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل، وهي غير موافق بشدة، وتأخذ (1) درجة واحدة، وغير موافق، وتأخذ (2) درجتان، وإحياناً، وتأخذ (3) درجات، وموافق وتأخذ (4) وموافق بشدة وتأخذ (5).

وتم اعتماد سلم الإجابة عن الفقرة لتفسير استجابات عينة الدراسة على الأداة، وتم اشتقاق المعيار الآتي لتفسير الدرجة على كل بعد، وعلى الدرجة الكلية؛ حيث تم إيجاد مدى سلم الإجابة عن الفقرة، وتم تقسيم هذا المدى إلى عدد فئات السلم، وهي ثلاث. وعليه، بلغ طول فئة المعيار (1.33)، وتم الحصول على ثلاث فئات تفسر أداء المفحوص، وهي: من (1-2.33) منخفض، ومن (2.34-3.66) متوسط، ومن (3.67-5) مرتفع.

صدق أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الرضا عن الحياة

للتحقق من صدق محتوى مقياس الرضا عن الحياة تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة، والإختصاص في القياس والتقييم، وعلم النفس التربوي في الجامعات الأردنية، وتم الإبقاء على الفقرات التي وافقت عليها هيئة المحكمين بنسبة (80%) على الأقل من المحكمين.

وتم التحقق من دلالات صدق مقياس الرضا عن الحياة من خلال تطبيقه على (35) فرداً من خارج عينة الدراسة، وتم استخراج الصدق البنائي؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة الفرد على الفقرة، وعلى البعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية على المقياس، وكذلك تم حساب درجة ارتباط الأبعاد مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية، والجداول (2) و(3) يبين ذلك.

الجدول (2) درجة ارتباط الفقرة مع البعد الذي تنتمي له، ومع الدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	الفقرة	الابعاد	معامل ارتباط الفقرة مع البعد	مستوى الدلالة	معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
1	تربطني علاقات جيدة مع أسرتي	الرضا عن الأسرة	.831**	0.000	.731**	0.000
2	أشعر بالرضا عن علاقتي مع اخوتي		.841**	0.000	.918**	0.000
3	أشعر بالرضا عن تفهم أسرتي لظروفي الدراسية		.717**	0.000	.888**	0.000
4	أشعر بالدعم النفسي الذي تقدمه لي أسرتي وأنا راض عنه		.886**	0.000	.652**	0.000
5	تربطني علاقات جيدة مع أقاربي		.802**	0.000	.664**	0.000
6	ينظر أفراد أسرتي إلي باحترام		.774**	0.000	.688**	0.000
7	يثق أفراد أسرتي بقدراتي		.863**	0.000	.673**	0.000
8	تربطني علاقات جيدة مع أصدقائي	الرضا عن الاصدقاء	.954**	0.000	.895**	0.000
9	أشعر بأن علاقتي مع أصدقائي لها معنى		.864**	0.000	.892**	0.000
10	أشعر بأن أصدقائي يفهموني جيداً		.932**	0.000	.935**	0.000
11	أتحدث مع أصدقائي في المشكلات التي تواجهني		.838**	0.000	.858**	0.000

رقم الفقرة	الفقرة	الابعاد	معامل ارتباط الفقرة مع البعد	مستوى الدلالة	معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
12	يقدم أصدقائي المساعدة لي عندما احتاجهم		.901**	0.000	.809**	0.000
13	يثق أصدقائي بقدراتي		.925**	0.000	.819**	0.000
14	اتقبل نقد الاصدقاء لي		.795**	0.000	.642**	0.000
15	اشعر بالرضا عن المسكن الذي اعيش فيه	الرضا عن الضروف المعيشية	.905**	0.000	.906**	0.000
16	اشعر بالرضا عن المستوى المعيشي لأسرتي		.975**	0.000	.942**	0.000
17	أشعر بالسعادة في الحياة التي أعيشها		.950**	0.000	.918**	0.000
18	انا راضي عن الأهداف التي احققها		.971**	0.000	.938**	0.000
19	استطعت الحصول على الأشياء المهمة التي أسعى إليها		.902**	0.000	.905**	0.000
20	حياتي تقترب من المثالية		.904**	0.000	.862**	0.000
21	أشعر بالرضا عن مظهري الخارجي		.921**	0.000	.925**	0.000
22	أشعر بالرضا عن وضع الصحي	الرضا عن الذات	.978**	0.000	.946**	0.000
23	أشعر بالرضا عن قدراتي المعرفية		.933**	0.000	.896**	0.000
24	أشعر بالرضا عن قدراتي الجسدية		.967**	0.000	.952**	0.000
25	أشعر بالرضا عن حالتي النفسية		.912**	0.000	.847**	0.000

الجدول (3) معامل ارتباط الأبعاد مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	الدرجة الكلية	الرضا عن الاسرة	الرضا عن الاصدقاء	الرضا عن الضروف المعيشية	الرضا عن الذات
الدرجة الكلية	1				
الرضا عن الأسرة	.905**	1			
الرضا عن الاصدقاء	.945**	.786**	1		
الرضا عن الضروف المعيشية	.976**	.833**	.897**	1	
الرضا عن الذات	.969**	.814**	.896**	.977**	1

ثانياً: ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

وتم التحقق من ثبات مقياس الرضا عن الحياة من خلال تطبيقه على (35) فرداً من خارج عينة الدراسة، وتم استخدام معادلة كرونباخ ألفا في حساب الثبات، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	معاملات الثبات
الرضا عن الأسرة	0.91
الرضا عن الأصدقاء	0.95
الرضا عن الضروف المعيشية	0.97
الرضا عن الذات	0.97
الثبات الكلي	0.98

يتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الثبات لأبعاد المقياس جاءت مرتفعة، وكذلك الأمر بالنسبة للثبات الكلي.

ثانياً: البرنامج التدريبي.

عمل الباحث على تطوير البرنامج حسب الخطوات التالية:

- التدريب على المهارات التي تنمي التفكير الشمولي، وهي:
- تحديد أبعاد المشكلة، واستنتاج العلاقات بين أبعاد المشكلة بصورة كلية، والتخطيط لحل المشكلة، ثم تطبيق العلاقات المستنتجة في الواقع لحل المشكلة التي تواجهه.
- التعامل مع الأفكار بصورة كلية دون اللجوء إلى التركيز على التفاصيل بصورة دقيقة.
- جمع الأدلة من أجل الوصول إلى نتائج نهائية.
- التفكير بطريقة غير متحيزة.
- التدريب على التحليل، والنقد.
- الاستنباط.
- التدريب على الاستنتاج.
- التدريب على استخدام التعميمات.
- القدرة على اختصار المعلومات.
- تدريب المتعلم على التفكير الاستقلالي.
- التدريب على العصف الذهني من حيث ابتكار الأفكار الاستراتيجية، والحلول الابتكارية.
- كما تم التدريب على مفهومين يحتويهما التفكير الشمولي، وهما:
- التوقع من حيث القدرة على التعامل مع المستقبل، والقدرة على توقع الأحداث القادمة على نحو علمي، ومنطقي.
- المشاركة: وتتضمن المشاركة في حل المشكلات التي تواجههم من خلال النظرة الشمولية الكلية إلى هذه المشكلات، وأيضاً العمل مع الآخرين ضمن مجموعات، وتنمية قدرة أفراد عينة الدراسة على الاتصال، والتعامل مع الآخرين بسهولة، وجعلهم يؤثرون في الآخرين، وينجحون بالتفاعل معهم.
- كتابة مواقف تدريبية صيغت على شكل مواقف، ومن ثم توجيه أسئلة على هذه المواقف تنمي مهارات التفكير الشمولي، وقد تم كتابة (14) موقفاً تدريبياً، ومن هذه المواقف ما يلي:
- جلسة تدريبية بعنوان (العوامل المؤدية الى الطلاق).
- الأهداف العامة للجلسة التدريبية:**
- أن يتمكن أفراد عينة الدراسة من الحصول على معلومات، وحقائق من خلال الاتصال المباشر مع الأحداث أي الملاحظة المباشرة، والحكم على الأحداث التي لا يستطيع فحصها، أو ملاحظتها مباشرة.
- الأهداف الخاصة للجلسة التدريبية:**
- أن يمتلك القدرة على اتخاذ قرارات جديدة، ومشابهة لما حدث في مواقف سابقة.
- أن يمتلك القدرة على الحصول على معلومات بسهولة، وبجهد قليل.
- أن يتحرى الدقة في التعميم من خلال جمع معلومات كافية، ومن عينات متعددة عن الظاهرة المراد التعميم عليها.
- التعميم المطلوب: العوامل المؤدية إلى الطلاق.
- العينة الداعمة: 50 حالة طلاق ناتجة عن عوامل اقتصادية، و 55 حالة طلاق ناتجة عن خيانة الزوج، و 10 حالات ناتجة عن اللامبالاة بنتائج الطلاق.
- مكان الحصول على حالات الطلاق: سجلات المحاكم الشرعية.
- التعميم المطلوب: يتم الحصول عليه من خلال فحص الحالات.
- جلسة تدريبية على مهارة تصنيف المعلومات، وتحليلها، واستنتاج معلومات جديدة:**
- الهدف العام للجلسة التدريبية: ان ينمو لدى المتعلم القدرة على وضع المعلومات المختلفة في فئات حسب الخاصية المشتركة بينها، وهكذا الوصول الى افكار جديدة.
- الاهداف الخاصة للجلسة التدريبية:
- أن ينمي لدى الطلبة القدرة على الربط بين السبب والنتيجة.
- أن ينمي لدى الطلبة القدرة على تحليل الكل إلى عناصره الرئيسية والفرعية.

نشاط:

توصل إلى تصنيف مناسب من خلال الكلمات التالية:

- فقر، بطالة، ثقافة عيب، جريمة.
- مدرسه، تعليم، اخلاق، تفكير إيجابي.
- أفكار غير واقعية، طلاق، تفكك أسري، قلق
- إشاعة، خوف، نمط استهلاكي خاطيء، تهالك دخل الفرد
- أعط مجموعة من الأمثلة بحيث توضح من خلال التصنيف المناسب.

جلسة تدريبية على مهارة الاستنباط:

الأهداف العامة للجلسة التدريبية:

- أن يمتلك المتعلم القدرة على الحصول على معلومات جديدة من خلال معلومات معروفة أمامه، وتحديد بعض النتائج المترتبة على معلومات معطاء.

الأهداف الخاصة للجلسة التدريبية:

- أن يمتلك المتعلم القدرة على اتخاذ القرارات على نحو أفضل.
- أن يمتلك المتعلم الفاعلية في حل المشكلات اليومية التي تواجهه.
- أن يمتلك القدرة على الاستدلال من العام إلى الخاص.

موقف تدريبي بعنوان (مشكلات المجتمع)

إن معظم مشكلات المجتمع ناتجة عن أنماط التفكير الذي يمارسها أفرادها، وبناء عليه ينعكس أنماط تفكيره على نوعية المهن، واسلوب الحياة التي يعيشها، تحقق من ذلك؟

جلسة تدريبية على مهارة التفكير باستقلالية:

الأهداف العامة للجلسة التدريبية:

- أن يمتلك الطالب مهارة التفكير باستقلالية.
- الأهداف الخاصة للجلسة التدريبية:
- أن يمتلك الطالب مهارة تحديد الأهداف التي يرغب فيها.

نشاط تدريبي:

- توجيه أسئلة تعمل على إثارة تفكير الطلبة، واعطاءهم فرصة، ووقت للتفكير بهذه الأسئلة، ومثال ذلك ماذا نتوقع أن أكثر المهن رواجاً في المستقبل.

جلسة تدريبية على مهارة جمع الأدلة من أجل الوصول إلى نتائج نهائية:

الأهداف العامة للجلسة التدريبية:

- أن يمتلك الطالب مهارة جمع الأدلة من أجل الوصول إلى نتائج نهائية.
- الأهداف الخاصة للجلسة التدريبية:

- أن يمتلك القدرة على توليد الحلول المحتملة للمشكلة.
- أن يمتلك القدرة على اختيار الحلول من أجل الوصول إلى الحل الأمثل.
- أن يمتلك القدرة على التحقق من الحل الأمثل.
- أن يمتلك القدرة على تقييم الحلول.

نشاط تدريبي:

أن يجمع الطالب الأدلة المناسبة لإثبات الأفكار التالية:

- الفشل ليس نهاية الطريق.
- ساهمت الوساطة في نجاح عدد قليل من الأفراد في المجتمع الذي نعيش فيه.

جلسة تدريبية لتنمية القدرة على اصدار الحكم:

الأهداف العامة للجلسة التدريبية:

- أن يكتسب الطلبة القدرة على الإفادة من المعلومات الموجودة لديه من أجل التوصل إلى الحكم المناسب بناء على الاستنتاجات الصحيحة التي يتوصل إليها.
- الأهداف الخاصة للجلسة التدريبية:
- أن يكتسب الطلبة مهارة جمع المعلومات الرئيسية عن الموضوع المراد إصدار الحكم عليه.
- أن يكتسب الطلبة القدرة على التحقق من مصداقية المعلومات المتوفرة حول الموضوع المراد إصدار الحكم عليه.
- أن يكتسب الطلبة مهارة القدرة على الوصول إلى المعلومات المراد استخدامها في إصدار الحكم.
- نشاط تدريبي: تكليف الطلبة بإصدار الحكم على المشكلات التالية:
- ارتفاع نسبة البطالة في الأردن.
- ازدياد المساحات المتصحرة في الأردن.
- ارتفاع الجريمة في الأردن.
- غلاء الأسعار في الأردن.

إجراءات الدراسة:

إجراءات تطبيق الدراسة، والبرنامج التدريبي، وجمع البيانات.

- تم حصر أسماء أفراد عينة الدراسة في المجموعة التجريبية والضابطة.
- تم تحديد برنامجاً أسبوعياً لتطبيق البرنامج التدريبي، وتم تخصيص ساعة تدريبية لكل جلسة.
- تم تطبيق مقياس الرضا عن على أفراد عينة الدراسة لرصد درجات المجموعة التجريبية، والضابطة قبل تطبيق البرنامج يوم الثلاثاء بتاريخ (2019/10/27) وتم رصد إجاباتهم على المقياس، وعلى إبعاده.
- بدء بتطبيق البرنامج يوم الأحد (2019/11/3) وتم في الجلسة الأولى شرح هدف البرنامج للطلبة.
- تم الانتهاء من تطبيق البرنامج يوم الثلاثاء (2020/1/7)
- وبعد ذلك تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على أفراد المجموعتين التجريبية، والمجموعة الضابطة، وتم معالجة البيانات، وتحليلها من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS22)، وذلك للإجابة عن فرضية الدراسة.

عرض النتائج، ومناقشتها، والتوصيات:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسط أداء المجموعة التجريبية، والضابطة بين التطبيق القبلي والبعدي على ابعاد مقياس الرضا عن الحياة، وعلى الدرجة الكلية تعزى إلى البرنامج التدريبي.

لاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين المصاحب (Ancova) احادي الاتجاه، وذلك لمقارنة مستوى أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة، وأبعاده في التطبيق البعدي وفقاً لمتغير المجموعة (ضابطة، تجريبية)، والجدول (5) و(6) توضح نتائج ذلك.

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى أداء أفراد المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في التطبيق البعدي على مقياس الرضا عن الحياة، وأبعاده

	المجموعة	القبلي		البعدي		الوسط الحسابي	الخطأ المعياري
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرضا عن الاسرة	ضابطة	2.33	.88	2.53	.93	2.527	.182
	تجريبية	2.57	.86	3.37	1.03	3.373	.182
الرضا عن الاصدقاء	ضابطة	2.67	.88	2.50	1.01	2.473	.206
	تجريبية	2.47	.86	3.07	1.25	3.094	.206
الرضا عن الضروف المعيشية	ضابطة	2.60	.85	2.47	.97	2.450	.208
	تجريبية	2.50	1.00	3.17	1.34	3.184	.208
الرضا عن الذات	ضابطة	2.70	.83	2.57	.93	2.525	.213

المجموعة	القبلي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	البعدي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري
تجريبية	2.37	1.06	3.17	1.36	3.208	.213	
ضابطة	2.58	.61	2.57	.68	2.504	.154	
تجريبية	2.48	.79	3.19	.99	3.204	.154	

الجدول (6) تحليل التباين المصاحب احادي الاتجاه (Ancova) لفحص الفروق بين أفراد المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في التطبيق البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع ابتا
الرضا عن الأسرة	القبلي	.150	1	.150	.152	.699	
	المجموعة	10.564	1	10.564	10.698	.002	.158
	الخطأ	56.284	57	.987			
	الكل	589.000	60				
	الكل المصحح	66.850	59				
الرضا عن الأصدقاء	القبلي	3.299	1	3.299	2.609	.112	
	المجموعة	5.713	1	5.713	4.519	.038	.073
	الخطأ	72.067	57	1.264			
	الكل	545.000	60				
	الكل المصحح	80.183	59				
الرضا عن الضروف المعيشية	القبلي	5.767	1	5.767	4.451	.039	
	المجموعة	8.052	1	8.052	6.213	.016	.098
	الخطأ	73.866	57	1.296			
	الكل	563.000	60				
	الكل المصحح	86.983	59				
الرضا عن الذات	القبلي	3.304	1	3.304	2.471	.122	.
	المجموعة	6.785	1	6.785	5.074	.028	.082
	الخطأ	76.229	57	1.337			
	الكل	578.000	60				
	الكل المصحح	84.933	59				
الكل	القبلي	1.761	1	1.761	2.482	.121	
	المجموعة	7.303	1	7.303	10.294	.002	.153
	الخطأ	40.441	57	.709			
	الكل	537.812	60				
	الكل المصحح	49.036	59				

تشير البيانات الواردة بالجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده، وذلك بعد ضبط الأداء القبلي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للكل (10.294)، وعند الرجوع للمتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (5) يظهر أن الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما يؤكد حجم الأثر المحسوب، الذي بلغت قيمته (15.3%) التي تشير وحسب تصنيف " كوهين" إلى وجود اثر للبرنامج في تحسين الرضا عن الحياة..

ومن خلال النتائج يتضح ان الرضا عن الحياة لدى افراد عينة الدراسة قد ارتفع على الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وربما يعزى ذلك الى دور التفكير الشمولي في حث الفرد على مراجعة نفسه باستمرار من اجل تحسين نوعية التفكير الذي يمارسه

اتجاه الحياة على نحو عام، وهكذا فإن التفكير الشمولي يمكن الشخص أن يحسن نوعية تفكيره باستمرار، وهذا ينعكس على توجيه حياتهم، وتحسين نوعيتها (Hao, 2008)

وينمي التفكير الشمولي قدرة الفرد على تجاهل التركيز على التفاصيل، ويجعل الفرد يتعامل مع التعميمات، والمفاهيم بصورة كلية، وعليه يكون الفرد مدفوع نحو هدف، وهذا ما حصل مع أفراد عينة الدراسة.

كما أن التفكير الشمولي نمت لدى أفراد عينة الدراسة القدرة على إيجاد البدائل، وفحص هذه البدائل، والتحقق منها، وإيجاد الحلول للمشكلات التي تواجههم، وتنمية قدراتهم، وذلك من خلال تنمية الخيال لديهم، وهكذا يتغير لدى الفرد بعض المفاهيم، والأنماط التي تنمي القلق لديهم اتجاه الحياة.

وقد يعزى ذلك إلى البرنامج التدريبي المبني على التفكير الشمولي، لما يتضمنه التفكير الشمولي من مهارات حيث أوضح (Nisbett et al, 2001) أن التفكير الشمولي يمنح الأفراد القدرة على تغيير الاتجاهات بما يتناسب مع السياق ليجعلهم أكثر مرونة، وتسامحاً اتجاه الأفكار المتناقضة.

كما أن التفكير الشمولي ينمي لدى الفرد القدرة على التأني في إصدار الأحكام الفورية في أثناء تعامله مع المواقف التي تواجهه، والقدرة على التعلم من الخبرات السابقة، وخاصة في أثناء حل المشكلات، وهكذا تزداد مقدرة الفرد على تجاوز هذه المشكلات (Sternberg, 2003).

وربما يعزى ذلك كون التفكير الشمولي يمنح الفرد القدرة على التفاعل والتفكير على نحو إيجابي مع الأحداث التي تختلف عن ما هو موجود داخل مخططاتهم المعرفية، كما يمنحهم القدرة على ربط المعلومات الجديدة على نحو سريع مع ما هو موجود لديهم من مخططات معرفية، لأنه ينمي لديهم القدرة على رؤية العلاقات بين الأحداث المختلفة، وهذا يمنحهم تفاعل إيجابي مع الأحداث التي يواجهونها (Chinchanchokchai, Noel, 2015).

ويعمل التفكير الشمولي على تنمية قدرة الفرد رؤية على الحدث على نحو كلي، والإفادة من المعرفة المحصلة من الخبرات والتجارب السابقة من أجل توقع الأحداث (Koo, Choi, & Choi, 2018).

ويرجع ذلك إلى دور التفكير الشمولي في تنمية القدرة لدى الفرد على حل المشكلات، حيث ينمي لدى الفرد فهم محتوى الأحداث على نحو كامل من خلال فهم العلاقات بين الأشياء، وتقييم الأحداث بناءً على هذه العلاقات، ومن ثم فهم تفصيلاته الداخلية، وبعد ذلك يتوصل إلى حل المشكلة، والقرار بناءً على الفهم الكلي، وهكذا إهمال التركيز على التفاصيل، والتسلسل في خطوات حل المشكلات من أجل الخروج بحلول ناجحة للمشكلة (Deringöl, 2019).

ومما يساهم في تنمية دور التفكير الشمولي في زيادة الرضا عن الحياة دوره في مساعدة الفرد على تنظيم المعلومات اللازمة لحل المشكلات التي تواجهه، بالإضافة إلى دوره في تنمية القدرة لدى الفرد على معالجة المعلومات المستقلة عن بعضها، وغير المترابطة بنفس الوقت (medin, ross, 1997).

كما أن التفكير الشمولي ينمي قدرة الفرد على التخيل، وتوليد الأفكار التي تساهم في حل المشكلات التي تعترض الفرد مما ينمي لديه الرضا عن الواقع الذي يعيشه، وهذا ينعكس على الرضا عن الحياة لدى الفرد (رزوقي، ونبيل، 2019).

ومن خلال النتائج نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة ارتفع لديهم الرضا عن الأصدقاء كون التفكير الشمولي ينمي لدى الفرد مهارة المشاركة، والعمل مع الآخرين ضمن مجموعات مما ينمي لدى الفرد القدرة على الاتصال، والتعامل مع الآخرين، واكتسابهم مهارة التأثير في الآخرين، والنجاح في التفاعل، والمحافظة على علاقات المودة معهم (الهزاع، 1999).

ويلعب التفكير الشمولي دوراً مهماً في قدرة الفرد على الانسجام، والتوافق مع الأمزجة المختلفة للأفراد الذين يتعامل معهم في المجتمع الذي يعيش فيه لأنه لا يركز على التفاصيل الدقيقة، وعليه يمتلك القدرة على العمل مع مجموعات مختلفة من الناس، وخاصة في القضايا الكبيرة (Sternberg, 2003).

واتضح من النتائج أن الرضا عن الأسرة، والضروف المعيشية ارتفع لدى عينة الدراسة التجريبية، وربما يعزى ذلك لأن التفكير الشمولي يجعل الفرد يتمتع بإحساس أكثر شمولية للسببية لأنهم يعتمدون في فهم الأحداث على فهم مجموعة من العوامل، كما أن التفكير الشمولي ينمي لدى الفرد القدرة على توقع الأحداث، وهكذا عدم المفاجأة في النتائج، كما أن التفكير الشمولي يعمل على تنمية قدرة الفرد على الاتصال الناجح مع الآخرين، وهذا ينعكس على علاقة الفرد مع أسرته، وأصدقائه (Roese & Vohs 2012).

وربما يعزى ذلك إلى دور التفكير الشمولي في تنمية القدرة لدى الفرد على التعامل مع الضروف المختلفة، وتصحيح الأخطاء التي يقع فيها الفرد، كما يمنحهم القدرة على تنظيم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (Jacklyn, 2019).

وينمي التفكير الشمولي لدى الفرد السرعة على التأقلم مع المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهذا ينمي لديهم القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والرضا عن الظروف المعيشية التي يعيشها الفرد (Sternberg, 2003). وربما يعزى ذلك إلى دور التفكير الشمولي في تنمية قدرات أفراد المجموعة التجريبية في هذه الدراسة على التوقع للأحداث المستقبلية، حيث نمت لديهم القدرة على مواجهة الأحداث الجديدة، وعدم استغرابها، والقدرة على التعامل معها، وبناء عليه تنمو قدرة الفرد على التفاعل مع المستقبل من خلال زيادة قدرته على فهم نتائج الأحداث الحالية، والمستقبلية، وكيفية التفاعل معها. واتضح من النتائج أيضاً ارتفاع الرضا عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك لدور التفكير الشمولي في تنمية فاعلية الذات حيث ينمي قدرة الفرد على التحكم بمشاعره، وانفعالاته نتيجة عدم اهتمامه بالتفاصيل، وينمي قدرته على حل المشكلات، وعليه فإن معتقدات الفرد عن فاعلية الذات تنعكس على ادراكه المعرفي عن قدراته الشخصية وخبراته، وفي قدرته على التحكم في أحداث البيئة التي يعيش فيها من خلال أساليب التكيف التي يمارسها، وفي ثقته بنفسه مما ينعكس على رضا الحياة لديه (Hassard, 2007).

التوصيات:

- بناءً على النتائج تم وضع التوصيات التالية:
- تضمين مهارات التفكير الشمولي في المناهج الدراسية لدى طلبة الجامعات.
 - إجراء دراسة تتبعية للتحقق من كفاءة البرنامج التدريبي على أفراد عينة الدراسة.
 - تعزيز مفاهيم الصداقة عند الطلبة من خلال إشراكهم في النشاطات اللامنهجية في الجامعة، كون الرضا عن الاصدقاء جاء هو الأقل من حيث أثر البرنامج في أفراد عينة الدراسة.
 - إجراء دراسات أخرى تبين أثر التفكير الشمولي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينات أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

- حمود، مثنى. (2000). التفكير الشمولي وعلاقته بتوليد الأفكار لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد - العراق، 2008.
- الدسوقي، مجدي (2000) دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن، المجلة النفسية للدراسات النفسية، 8 (20)، 157-200.
- رزوقي، رعد ونبيل، رفيق (2019). التفكير وانماطه (التفكير الموضوعي، التفكير الشمولي، التفكير العقلاني، التفكير عالي الرتبة، التفكير السابر، التفكير اللاعقلاني)، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية.
- الزيادات، عودة وجبريل، موسى (2015). فعالية برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي في تحسين الرضا عن الحياة لدى مسيئي استخدام العقاقير، دراسات، العلوم التربوية، 42 (2)، 533-547.
- السبيعي، منال. (2007). الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، الرياض - المملكة العربية السعودية.
- عبدالخالق، احمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، 18 (1)، 121-135.
- علوان، نعمات (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسات ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الاسلامية للبحوث الانسانية - شؤون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين، 16 (2)، 48.
- محمود، حنان (2018). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض ابعاد التفكير الايجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 42 (1)، 230-298.
- المنصور، غسان. (2005). فاعلية برنامج لتنمية مهارات التفكير المرتبطة بحل المشكلات. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق - الجمهورية العربية السورية، 2005.
- الموشي، شيماء، عبدالمجيد، سحر، و ابراهيم، اسماء (2015). التقييم الذاتي لكفاءة الذاكرة العاملة وعلاقته بالرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى المسنين، مجلة البحث العلمي في الآداب، 16 (2)، 67-96.

- نمر، سهام (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (39).
- نوفل، محمد وأبو عواد، فريال (2012). اساليب التفكير الشائعة في ضوء نظرية حكومة الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 26 (5)، 1257-1271
- الهزاع، سناء، (1999). اثر برنامج تدريسي لتنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

References

- Abdul Khaleq, A. (2008). Satisfaction with Life in Kuwaiti Society, Psychological Studies, Kuwait, 18 (1), 121-135.
- Ahmed, S & Jwad, I (2018). Holistic Thinking and its relation to Decision making among students of university, Journal of the Iraqi university, 40 (1), 334-351.
- AL Jadiry, A. (2012). The effect of Cooperative Learning group Division based on multiple intelligences theory and previous achievement on scientific thinking skills Development of ninth grade in oman, European journal of social sciences, 27 (4), 553-569.
- Al-Hazaa, S.(1999). The impact of an educational program to develop scientific thinking skills for middle school students, unpublished PhD thesis, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.
- Al-Mansour, G. (2005). The effectiveness of a program to develop thinking skills related to solving problems. Unpublished PhD thesis, Damascus University, Damascus - Syrian Arab Republic, 2005.
- Al-Mushi, S, Abdel-Majeed, Sahar, and Ibrahim, A (2015). Self-assessment of working memory efficiency and its relationship to life satisfaction and self-esteem in the elderly, Journal of Scientific Research in Arts, 16 (2), 67-96.
- Al-Subaie, M. (2007). Feeling of happiness and its relationship to both life satisfaction and optimism and the direction of control among married and unmarried women in light of demographic variables, an unpublished master's thesis, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Riyadh - Kingdom of Saudi Arabia.
- Alwan, N.(2008). Life satisfaction and its relationship to psychological loneliness: field studies on a sample of Palestinian martyrs' wives, Journal of the Islamic University for Human Research - Scientific Research Affairs and Graduate Studies at the Islamic University, Gaza, Palestine, 16 (2), 48.
- Chinchanchokchai, S & Noel, H (2015). The Devil is in the Details: When Holistic Thinkers React Negatively to Incongruent Information, Contemporary Management Research, 11 (1), 25-34.
- Deringöl, Y.(2019). Styles of Thinking Used by Prospective Teachers in Problem-Solving, Educational Research Quarterly. (43) 1, 51-80.
- Diener, E, Lucas, R, & Smith, H. (1999). Subjective well being: Three Decades of progress, Psychological Bulletin, 20 (2), 200-228.
- Diener, E. D. & Ryan, K (2009). Subjective well being: A general over view, South African journal of psychology, 39 (4), 391-406.
- El-Desouki, Magdy (2000) A study of the dimensions of life satisfaction and their relationship to some psychological variables among a sample of elderly adults, The Psychological Journal of Psychological Studies, 8 (20), 157-200.
- Ghanavati, M.C, Khanbani, M & Memarian, A. (2016). The effectiveness of five factor positive Thinking skills on studentsfaction of life environment, self satisfaction and personal self control, paper presented at Canadian conference on positive psychology, june 15-17.
- Gilman, R, Huebner, S. E. & Furlong, M.J. (2009). Handbook of positive Psychology in Schools, New york: Tylor and Francis.
- Gilman, R. (2006). The Relationship between life satisfaction, social interest, and Frequency of extracurricular activities among adolescent students, Journal of youth and Adolescence, 30 (6), 749-767.
- Greenspoon, P. (1998). Confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale, Personality and individual Differences, 25 (2), 200-217.
- Gupta, S. and Kumar, D. 2010. Psychological Correlates of happiness, Indian Journal of Social Science Researches, 7 (1), 60-64.

- Hammoud, M. (2000). Holistic thinking and its relationship to generating ideas among university students, unpublished MA Thesis, University of Baghdad, Baghdad-Iraq, 2008.
- Hao, S. (2008). The us Maritime strategys new thinking Reviewing the cooperative strategy for 21 st century seapower, naval war college review, 61 (4), 68.
- Hassard, J (2007). Teaching students to think globally, Georgia state university, journal of humanistic psychology, 37 (1).
- Jacklyn, A (2019). An Understanding of Character from Holistic Thinking: What Asian Psychology Teaches Us about the Debate on Situationism, Front. Philos. China 2019, 14(3): 384–405.
- Kochar, R, C. (2018). A Comparative study of self esteem, life satisfaction and positive and negative affect among sports person and non- sports person, indian journal of health and well-being, 9 (1), 136-143.
- Koo, M., Choi, J. A., & Choi, I. (2018). Analytic versus holistic cognition: Constructs and measurement. In J. Spencer-Rodgers & K. Peng (Eds.), The psychological and cultural foundations of East Asian cognition: Contradiction, change, and holism (p. 105–134). Oxford University Press.
- Letty, L & Chi-yue, C (2014). Holistic Versus Analytic Thinking Explains Collective Culpability Attribution, Basic and Applied Social Psychology, (36):3–8.
- Mahmoud, H (2018). The effectiveness of a training program to develop some dimensions of positive thinking in improving life satisfaction among a sample of university students, Journal of the College of Education in Psychological Sciences, 42 (1), 230-298.
- Matchett, N.J. (2009). Cooperative learning, Critical thinking and Character: Techniques to cultivate Ethical Deliberation, public integrity, 12 (1).
- Medin, D.L. & Ross. B. H.: (1997), Cognitive psychology.(second edition). Harcourt Barce company.
- nimer, A. (2011). Life satisfaction and its relationship to major personality factors among university students, Journal of Educational and Psychological Research, University of Baghdad, (39).
- Nisbett, R., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought. Psychological Review, 108(2), 291-310.
- Nofal, M and Abu Awwad, F.(2012). Common ways of thinking in light of self-government theory among students at the University of Jordan, An-Najah Journal for Research (Humanities), 26 (5), 1257-1271
- Paolini, L, Yanez, A.P.& Kelly , W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students, Individual Differences Research, (4), 331-339.
- Pavot, M. (2009). Satisfaction with life scale: Evidence of validity and reliability in the Brazilian context. (third edition). Newark: Harper and Row publishers.
- Roose, N.J., & Vohs, K.D. (2012). Hindsight bias.Perspectives on Psychological Science, 7(5), 411-426.
<http://dx.doi.org/10.1177/1745691612454303>
- Sternberg, R (1992). Thinking styles theory and assessment at the interface between intelligence and personality, new york: Cambridge university press.
- Sternberg, R (2003).Gognitive psychology, wads worth adivision of Thomson learning, inc, Thomson learning under licence, yale university, U, S, A.
- Swartz, M.(2004). Predictors OF health related of life and family satisfaction in school age children with asthma, Dissertation abstracts, 65 (38). 1253.
- Vitterso, J, Biswas, R & Diener, E. (2005). The Divergent meanings of life satisfaction: item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway, social indicators research, 74 (2), 327-348.
- Whogol Group. (2003). The world health organization quality of life assessment (Whoqol): position paper from the world health organization, Social science & Medicine, 41 (10), 1403-1409.
- Ziyadat, O and Gabriel, Musa (2015). The effectiveness of a training program for emotional intelligence in improving life satisfaction among drug abusers, Studies, Educational Sciences, 42 (2), 533-547.