



برنامج إرشادي تكاملی لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

ربي نايف كريشان

وزارة التربية والتعليم، الأردن.

د. صهيب محمد التخاينة

جامعة مؤتة.

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٣٠ أغسطس ٢٠٢٥ م

لصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq 0.005_a$) تعزى للبرنامج الإرشادي في القياس التبعي، وأوصت الدراسة بضرورة تشكيل مجموعات إرشادية من المرشدين التربويين والمعلمين لتقديم المساعدة للطلاب وتنمية قدراتهم وإمكاناتهم بما يتناسب مع التحديات التي يواجهونها. **الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي التكاملی، التفكير الإيجابي، المراحل الأساسية العلي.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تكاملی مستند لنموذج لازاروس في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان، تم استخدام المنهج شبه التجريبي في هذه الدراسة، واشتملت العينة على (٣٠) طالبة إذ تم توزيعهن على مجموعتين: المجموعة التجريبية تكونت من (١٥) طالبة خضعت للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة تكونت من (١٥) طالبة لم يخضعن لأي معالجة، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠١٩)، كما تم بناء برنامج إرشادي مكون من (١٤) جلسة مدة الجلسة (٥٠) دقيقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة عند مستوى ($\geq 0.005_a$) في القياس البعدی لمقياس التفكير الإيجابي

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of an integrated counseling program based on multi-method therapy (the lazarus model), in developing positive thinking, using the quasi-experimental approach in a

provide assistance to students and develop their abilities and capabilities to suit the challenges they face.

Keywords: Integrative Counseling Program, Positive Thinking, Upper Elementary Stage.

* المقدمة

يعد طلبة المدارس في مرحلة المراهقة من الفئات التي تحتاج إلى رعاية خاصة وتوجيه مكثف لمساعدتهم في التغلب على ما يواجهونه من تحديات أكاديمية وسلوكية واجتماعية وأسرية، وتنمية جوانب القوة في شخصياتهم وبناءها بشكل سليم للحفاظ على هذه الثروة البشرية من أسكال الانحرافات السلوكية والأخلاقية والثقافية الحاصلة في وقتنا هذا نتيجة الانفتاح على الثقافات الأخرى عبر وسائل التواصل بأشكالها المختلفة، وأن يساهم المراهق في حل مشكلاته والتخفيف من أثرها على حياته وتوافقه النفسي في وقت أصبحت فيه الحياة أشد تعقيداً إضافة إلى أن الحاجات الإنسانية أصبحت أكثر اتساعاً وتحتاج إلى مزيد من الجهد لمواجهة هذه الحاجات والتغييرات. (النوايسة، ٢٠١٣)

وتشمل عملية إرشاد الطلبة من خلال تقديم الخدمة النفسية لهم في المدارس أو من خلال برامج التخطيط لها وتصميمها لمعالجة المشاكل التي قد يقع بها الطلبة أو للوقاية ودرء تلك المشكلات قبل وقوعها أو التخفيف من أثرها على نفسية الطالب وتحقيق التوافق النفسي له والتكيف مع متغيرات الحياة في هذه المرحلة الخرجية والمهمة في بلورة شخصية الطالب ونموه المعرفي والانفعالي والجسمي والنفسي، (الفحل، ٢٠١٤).

sample of (30) female students who obtained the lowest scores on the positive thinking scales. Their level of positive thinking was average. They were divided into two groups: on experimental and a control group, For the purposes of the study, a counseling program was designed and applied to the experimental group in (14) session: at a rate of two sessions per week, each session lasting (50) minutes. the results showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post- measurement of positive thinking in favor of the experimental group, the results also showed that statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement of the positive thinking scales in favor of the experimental group. The results also showed no statistically significant differences between the post-up measurement and follow-up measurements, indicating the effectiveness of the applied guidance program in developing positive thinking and the continuity of its effectiveness.

The study recommended the necessity of forming counseling groups of educational counselors and teachers to

ذلك فإن الفكرة الإيجابية تولد مشاعر وانفعالات إيجابية تؤدي إلى سلوك إيجابي، كما أضاف بيترسون المذكور في (العبودي وصالح، ٢٠١٨) أن الناس الذين يمتلكون مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي يكون لديهم مزاج جيد إضافة لكون توقيعهم المستقبلية إيجابية مما يعكس على أدائهم وجعلهم أكثر متابعة ونجاحاً في أعمالهم، كما أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، وقد أشارت العديد من الدراسات التي قام الباحثون بإجرائها لتأتي نتائجها على أهمية التفكير الإيجابي وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابي وكل من التوجه نحو المستقبل (الزهراني، ٢٠١٩) والتنظيم الانفعالي والتوجه نحو المستقبل (اسليم، ٢٠١٧) والتوافق النفسي في دراسة أجراها Boyraz & (الحويدج، ٢٠١٧) كما أشارت دراسة Lihtsey (٢٠١٢) إلى علاقة التفكير الإيجابي بالانخفاض التوتر وارتفاع معنى الحياة.

* مشكلة الدراسة

يعتبر التفكير الإيجابي من المتغيرات الإيجابية التي حظيت باهتمام الباحثين لما لها من أثر على شخصية الإنسان وعلى أسلوب حياته، وقد تناولت العديد من الدراسات مفاهيم علم النفس الإيجابي وبيّنت أثرها في السعادة والرضا والنجاج لدى أفراد العينة من طلبة المدارس والجامعات في تلك الدراسات، والتي أوصت بضرورة إجراء برامج تدريبية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى الطلبة على اختلاف المراحل التعليمية، لذلك ارتأت الباحثة أن تكون دراستها الحالية في هذا المجال على أن تكون العينة من طالبات المدارس في المرحلة الأساسية العليا والتي تضم فئة عمرية تبدأ من عمر (١١ إلى ١٤) عاماً،

وقد أشار ملحم (٢٠١٥) إلى أن البرامج الوقائية أو ما يطلق عليه بنهج التحسين النفسي ضد المشكلات تهدف إلى وقاية الأفراد من الوقوع في الاضطرابات إضافة لكونها تهتم بالناس الأسواء فهي تقوم على استراتيجية المحافظة على صحة الأفراد العاديين ورعاية النمو النفسي السوي للأفراد، والعمل على تحقيق التوافق النفسي.

وفي هذا السياق يبرز دور علم النفس الإيجابي الذي ظهر على يد العالم مارتن سليجمان رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (١٩٩٩)، كأحد التيارات التي ترکز على الانشغال ببناء أفضل الصفات في الحياة وبناء القوة بدلاً من الانشغال في إصلاح أسوأ الأشياء، (Seligman, ٢٠٠٢) وقد أولى اهتماماً بالسمات الإيجابية على مستوى الفرد مثل، الحب والشجاعة والموهبة والحكمة، وعلى مستوى الجماعة اهتم علم النفس الإيجابي بالسمات المحببة في المجتمع مثل، رعاية الآخرين والأدب في التعامل والمسؤولية والإيثار (يونس، ٢٠١١).

ومن المفاهيم الإيجابية في علم النفس الإيجابي مفهوم التفكير الإيجابي والذي يعبر عن اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار والصور والكلمات المؤدية للنجاح وتوقع نتائج جيدة وملائمة ونهايات طيبة وجيدة لكل فعل، فهو نواة للقدرة المعرفية للتعامل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على كل شدة قد تعرّض طريق الفرد. (حجازي، ٢٠١٢)

وتتبع أهمية الأفكار من كونها المولد للمساعر والانفعالات فالتفكير السلي ينشأ عنه عواطف وانفعالات سلبية تؤدي بدورها إلى سلوكيات سلبية، وعلى العكس من

تكاملى يستند لنموذج لازاروس ويمكن إجمال أهداف الدراسة بما يأتى: -

١- بناء برنامج إرشادى تكاملى وقائى والكشف عن فاعليته في تحسين التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان.

٢- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان.

* أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة من الموضوع والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وتظهر أهمية الدراسة فيما يأتى: -

* الأهمية النظرية

١- أهمية الفتاة التي ستتناولها الدراسة وهي طالبات المرحلة الأساسية العليا والتي تقع في الفئة العمرية من ١١ - ١٤ عاماً، أي فترة المراهقة، وتعتبر المرحلة الأجدى للتعلم وتنمية الإيجابية فيها.

٢- أنها تتناول موضوعات مهمة في علم النفس الإيجابي وهي التفكير الإيجابي وما يمثله من جوانب القوة في شخصية الفرد، إضافة لأهمية التفكير في تنمية الدافعية لدى الطلبة للتعلم والإبداع وتحقيق النواتج التعليمية المرجوة.

* الأهمية التطبيقية

١- قد تساهم في تقديم تغذية حول مدى تأثير البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الإيجابي.

٢- قد تفيد هذه الدراسة باعتبارها مرجعاً لبناء برامج إرشادية تعمل على تلبية حاجات نفسية للطلبة في المدارس.

وتمثل هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة والتي يظهر فيها العديد من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية لدى الفتاة المراهقة، كما تتدخل فيها مرحلة الطفولة وبداية النضوج والمراهقة، وما يميز هذه المرحلة وجود بعض الجوانب السلبية مثل، الملل السريع من الأنشطة والرغبة في التغيير والإصابة أحياناً باللامبالاة والكسل والإرهاق السريع وعدم استقرار مفهوم الذات لدى المراهقة إضافة إلى النمو المعرفي والعقلي والذي يتربّ عليه تغيير في علاقتها مع الآخرين وفي سمات شخصيتها وفي تحطيمها لمستقبلها التعليمي والمهني.

لذلك فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما فعالية برنامج إرشادى تكاملى في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان؟

ويترافق منه السؤالان الآتيان: -

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(≥ 0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على المقياس البعدى لمقياس التفكير الإيجابي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(≥ 0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة (التجريبية) على المقياس التبعي لمقياس التفكير الإيجابي؟

* أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العلية في مدارس معان من خلال استقصاء فاعلية برنامج إرشادي

الموقف المحزن بسهولة كبيرة (العوادي وصالح، ٢٠١٨)، ص ٤٥

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على مقياس التفكير الإيجابي في هذه الدراسة.

* المرحلة الأساسية العليا: upper Primary Students

هي المرحلة الدراسية التي تضم الصفوف من السابع لغاية الصف التاسع أي المرحلة العمرية من ١١ - ١٤ عام.

* حدود ومحددات الدراسة

١- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول من العام ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

٢- الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على مدارس في مدينة معان.

٣- الحدود الموضوعية: تقتصر على دراسة التفكير الإيجابي.

٤- الحدود البشرية: الطالبات في المرحلة الأساسية العليا.

* محددات الدراسة

تحدد الدراسة بالمقاييس واستجابات أفراد العينة عليها، وفعالية البرنامج الإرشادي التكاملي المقدم للطالبات.

* التفكير الإيجابي

يعتبر التفكير الإيجابي واحد من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي الذي طرحته العالم مارتن سليمان وذلك في حديثة في الجمعية النفسية الأمريكية حين قال: ((إن أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن يجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه والأشياء المحيطة به)). (العوادي وصالح، ٢٠١٨).

٣- قد تفيد نتائج الدراسة في لفت نظر القائمين على إعداد المناهج بضرورة تضمينها على مفاهيم التفكير الإيجابي وما ينميها لدى الطلبة بشكل عام.

٤- الاستفادة من النتائج التي سيتم التوصل إليها في الدراسة من قبل العاملين في المجال التربوي والمرشدين النفسيين في المدارس.

* التعريفات المفاهيمية والإجرائية

* برنامج إرشادي تكاملي: Integrated counseling program

مجموعه من الجلسات الإرشادية المخططه والمنظمه في ضوء الأسس الإرشادية والتربية العلمية، بحيث يقدم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة جماعيا، بحيث يعمل المرشد على تحديد المشكلات وتحديد الأهداف المراد تحقيقها ووضع خطة عمل يمكن من خلالها التغلب على المشكلات وتحقيق الأهداف (السفاسفة، ٢٠١٨).

ويعرف إجرائياً بأنه مجموعة من النشاطات والفعاليات القائمة على نظرية الوسائل المتعددة للازاروس تهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

* التفكير الإيجابي: Positive Thinking

هو رؤية الجانب المشرق من الأشياء بغض النظر عن السبب، وأن تدرك الأشياء بصورة أفضل. (Raah,2023,p3)

حالة عقلية تحفز الفرد وتحييـه نحو التعامل مع الخبرات والتجارب بـإيجابـية وأن يتغلـب على المشاعـر السلـبية ليتوافق مع

كما عرفه فنترلا(٢٠٠٣) بأنه قدراتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية والإيمان بالاحتمالات وصناعة الخيارات الخلاقة ومواجهة المشكلات. وترى الأننصاري (٢٠١٢) بأن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد، ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية.

ووصف انتوني (٢٠٠٥) التفكير الإيجابي بأنه التفكير الصحيح والذي يقوم على الحقيقة لا الوهم وهو الأساس الذي يحدد مدى قوة وصلابة جميع صور التفكير الأخرى، وأنه ينبع من الوعي بحقيقة أو واقع أي موقف. كما يعرف بأنه "حالة عقلية تحفز الفرد وتجعله نحو التعامل مع الخبرات والتجارب بإيجابية وأن يتغلب على المشاعر السلبية ليتوافق مع الموقف المحرّن بسهولة كبيرة". (العبودي وصالح، ٢٠١٨، ص ٤٥).

ومن خلال ما تقدم، تعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد على السير في خطوات إبداعية لاكتشاف قدراته وقواه من أجل الوصول إلى حلول مرضية والارتقاء بحياته نحو الأفضل.

ويرجع السبب في ظهور التفكير الإيجابي للعالم مارتن سيلجمان في كتابة (التفاؤل المتعلم) والذي أشار فيه إلى أن الفرد أثناء تنشئته الاجتماعية يكتسب العديد من الخبرات، ويتعلم كيف ينظر للحياة ويتصرف بطرق مختلفة، فسلوكيات الفرد واستجاباته العاطفية متعلمة، إضافة إلى طريقة تفكيره .(Seligman, 2002

وتأتي أهمية التفكير الإيجابي من كونه يجعل الفرد يفكر بشكل أفضل وأكثر وضوحاً كما يجعله يركز على العثور على فرص أخرى بدلاً من التركيز على فرص ضاعت وأبواب أغلقت، أضعف لذلك كونه يجعل الفرد محباً ومتيناً وملهماً وسعيداً وأكثر ميلاً للتعاطف واللطف وأكثر وعياً، كما أنه يجعل من الفرد أكثر صحة وأكثر بعضاً عن التوتر والأمراض الناجمة عنه (RAAH, 2023).

* مفهوم التفكير الإيجابي

يعرف التفكير الإيجابي على أنه رؤية الجانب المشرق من الأشياء بغض النظر عن السبب، وأن تدرك الأشياء بصورة أفضل، والأمل دائماً بحدوث الأفضل وإدراك الفرد بأن الأمور قد تسوء أو تحدث بشكل خاطئ واستعداده لمنع أي حوادث مؤسفة عندما تسوء الأمور بدلًا من اليأس يرى أن هناك فرصة جديدة. (Raah.2023,p3)

ويعرف أيضاً بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، أي أن العقل اللاواعي يستقبل المعلومات دون الحكم إن كانت صحيحة أم خاطئة إنما يقوم بتخزينها فقط، لذلك إن أراد الفرد أن غير سلوكه فيجب أن يختار الأفكار الإيجابية لتدوي إلى سلوك إيجابي متوافق مع الأفكار التي تم تخزينها مسبقاً (بيفر، ٢٠١١، ص ١٢).

أما كيرجارد (Kirkegarrd, 2005) فعرف التفكير الإيجابي بأنه عملية تفكير مبنية على الإيمان بأن كل شيء يحدث لسبب ما، وأن كل شيء سوف يسير بالطريقة التي من المفترض أن يسير بها.

وقد أكد (Peterson, 2000)، على أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٌ من التفكير الإيجابي يمتلكون مزاجاً جيداً وتوقعات إيجابية نحو مستقبلهم، مما ينعكس على أدائهم للمهام وجعلهم أكثر نجاحاً، وتنعمهم بصحة نفسية حيدة.

* أبعاد التفكير الإيجابي

أشار إبراهيم (٢٠٠٨) إلى عدة أبعاد للتفكير الإيجابي يمكن تلخيصها في النقاط الآتية:-

١- التوقعات الإيجابية: ويقصد بها توقعات الفرد بتحقيق مكاسب في جوانب الحياة المختلفة، وزيادة مستوى التفاؤل وتوقع نتائج إيجابية في نواحي الحياة الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية.

٢- الضبط الانفعالي: أي مهارة الفرد في توجيه انتباذه وقدراته وذكرياته إلى التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية الرصيد المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي أن يملك رصيداً معرفياً يتعلق بالصحة والسعادة، وكيفية التعامل مع مواقف الخوف والقلق والاضطراب.

٤- الشعور العام بالرضا: ويعني شعور الفرد بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة.

٥- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: أي تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الفرد أن الاختلاف بين الناس حقيقة وأن الفرد مطالب بالنظر إلى الاختلاف بإيجابية وتفتح.

كما أشار بيترسون (Peterson, 2000)، إلى دور التنشئة الأسرية وثقافة المجتمع في تعليم الفرد التفكير الإيجابي، فهناك ثقافات وأوساط تعليمية ترسخ في عقول أفرادها أن يكونوا متفائلين ومرنيين عند مواجهة أحداث ومواقف الحياة، على عكس ذلك، فهناك بيئة ثقافات تسخر من قدرات الفرد وقواه، وتبطئه وتحلله بميل للتفكير بطريقة متشائمة.

وتعود أهمية التفكير الإيجابي لكونه يساهم في أداء المهام بنجاح أكبر، وتعزيز بيئة العمل بالانفتاح والثقة والصدق، كما أنه يقلل من نسبة القلق، و يجعل الفرد ينظر للجانب المضيء في حياته، كما أن الإيجابية في التفكير والمشاعر يجعل حياة الفرد متفائلة وإيجابية، كما يجعل الفرد أكثر قدرة على الدفاع عن نفسه، والتفكير الإيجابي يعني إخراج فكرة سلبية وبالتالي إزالة الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي كانت تشكل عائقاً أمام تحقيق الأفضل في حياة الفرد (الأنصاري، ٢٠١٢).

كما أن تعديل الأفكار باتجاه أكثر إيجابية أو واقعية وتوازناً، يؤدي بدوره إلى تعديل الحالة الانفعالية كما أن أول مقومات التفكير الإيجابي الوعي أي النظرة الإيجابية نحو الذات والوعي بالقدرات والإمكانات والفرص (حجازي، ٢٠٠٦)، كما بين الرقيب (٢٠٠٨) أن من فوائد التفكير الإيجابي أنه الباعث على استبطاط الأفضل، كما أنه يعزز بيئة العمل بالانفتاح والثقة، كما أنه يجعل الفرد يستمتع أكثر، ويقلق بشكل أقل، وينظر للجانب المضيء في كل موقف بدلاً من الحزن.

والتحلي برباطة الجأش، والتركيز والاهتمام الموجه عبر وضع أهداف وبيات التحديات وتحديد الأولويات.

أاما (Raah,2023) فقد بين أن سمات التفكير

الإيجابي تتلخص في عدة نقاط وهي: -

أ- الثقة: وتعني كيف ينظر الفرد لنفسه، فالفرد يجب أن يؤمن بنفسه وأنه مميز حتى يستطيع التفكير بشكل إيجابي فلا يمكن للفرد أن يكون إيجابياً أو أن يفكر أو يتوقع أشياء إيجابية إن كانت لديه صورة مشوهة عن الذات.

ب- الحب: فالأشخاص الإيجابيون يحبون أنفسهم ويحبون الآخرين ويتعاطفون مع كل شيء من حولهم، ويعتبر الحب أهم المتطلبات الأساسية للصحة العقلية والجسدية، كما أن التفكير الإيجابي هو النتيجة المباشرة لذلك فيبدون حب الذات لن يمنح الفرد نفسه الفرصة الكافية للحصول على السعادة.

ج- الحماس: وهو الشوق الشديد والاستمتع فالشخص الإيجابي يرى الفرص في كل شيء حوله وينظر لكل يوم على أنه هدية يجب فتحها ، هناك غموض وسعادة ومفاجأة وكلها مشاعر حيدة، والإيجابية في حال لم يشعر الفرد بهذه المشاعر من الحماسة فإن عقله سيفقى يبحث عن الحلول حتى يتوصل لها، على العكس من السلبية فإنه سيجد شيئاً يلقي عليه اللوم ويستسلم لقدرته.

د- الإيمان: الإيمان من أهم سمات التفكير الإيجابي، ويعني إيمان الفرد بنفسه وبقدراته على النجاح وبأن الله سيتحبب لدعائه ويحقق رغباته.

هـ- القدرة على التكيف: وهي سمة مهمة أيضاً ومن شأنها ضمان نتيجة إيجابية، وتعني قدرة الفرد على التكيف أن الفرد

ـ- السماحة والأريحية: أي تبني معتقدات متسامحة عما مر به الفرد من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بعواقب وأحداث ماضية.

ـ- الذكاء الوج다ـي: وهي مجموعة الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجداـنية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين.

ـ- تقبل غير مشروط للذات: ويقصد بها تقبل الفرد لذاته ومعرفة قيمته والرضا عما يملك من إمكانيات وتجنب تحثير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباهم وتعاطفهم أو لفت الانتباه.

ـ- تقبل المسؤولية الشخصية: أي تحمل المسؤولية دون تردد وعدم التعذر بقلة الوقت وعدم إلقاء الأعذار على الآخرين.

ـ- المحاذفة الإيجابية: حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وقدرة الفرد على اتخاذ قرارات إيجابية فعالة.

* سمات الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي

ذكر فنترلا (٢٠٠٣) في كتابه قوة التفكير الإيجابي أن الشخص ذا التفكير الإيجابي يتميز بعدة سمات وهي: التفاؤل والإيمان بالنتائج، وتوقعها حتى في أصعب الأوقات والمواقف والأزمات، وهو شخص لديه الحماس وامتلاك أعلى مستويات الاهتمام والطاقة والتحريض الذاتي الإيجابي، وهو يمتلك الإيمان والاعتقاد بالذات وبالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد والمساعدة لدى احتياج المرء لها، ولديه أيضاً الالتزام بالانفتاح والعدل والشجاعة والإرادة للقيام بالغامرات وقهـر المخاوف، والثقة والقناعة بقدراته وطاقاته وإمكاناته، والتصميم على المضي الشاق نحو الهدف، والصبر والهدوء

على وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والدافعية المعرفية.

كما أجرى منصور والوائلي (٢٠٢٢) دراسة هدفت لبيان أثر التفكير الإيجابي في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة واسط مستخدماً المنهج شبه التجريبي، وقد بلغت عينة الدراسة (٨٢) طالباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تم سحب عينة الدراسة التجريبية والضابطة وتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقاييس التفكير الإيجابي ومقاييس الكفاءة المدركة، وقد أظهرت النتائج وجود أثر للتفكير الإيجابي في الكفاءة المدركة لدى الطلبة.

أجرت الخطام وباشن (٢٠٢١) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومهارة حل المشكلات لدى عينة من المقبولين على امتحان شهادة البكالوريا من مدينة المدية، وتكونت العينة من (٩٢) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت بتوزيع مقاييس التفكير الإيجابي من إعداد نادية سالم (٢٠١٦)، ومقاييس القدرة على حل المشكلات من إعداد حمدي عبد العظيم (٢٠١٣)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى التفكير الإيجابي ومهارة حل المشكلات لدى المقبولين على امتحان شهادة البكالوريا.

* منهج الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي وشبه التجريبي لمجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) بهدف

عرض لنغير مفاجئ فيما خطط له أو ينوي القيام به، وهنا يجب على الفرد عدم الاستسلام للغضب والانزعاج بسبب ضياع فرصة بل يمكن أن يغير من خططه واعتبار أن كل تغيير إنما هو بمثابة تعلم شيء جديد، مما يجعل الفرد ناجحاً وينحه السعادة.

و- متعاون: مد يد العون للآخرين ومساندتهم والتعاطف معهم لأنّه يمنح الفرد السعادة وبعدها قلبه بالحب.

* الدراسات السابقة

قامت مصلح (٢٠٢٤) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والحسنة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) طالب وطالبة من الجامعة العربية الأمريكية وجامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقاييس التفكير الإيجابي، ومقاييس التوجّه نحو الحسانة النفسية وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والحسنة النفسية.

وقام خليل ونصيف (٢٠٢٣) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، على عينة تكونت من (٥٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى تم اختيارهم بطريقة عشوائية متبعاً للمنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقاييس التفكير الإيجابي ومقاييس الدافع المعرفي من إعدادهما، وقد جاءت النتائج لتدل

* أدوات الدراسة

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي

يتكون مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠١٩) من (٣٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد على النحو الآتي:

- ١- بعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل ويتضمن هذا بعد (٩) فقرات (٩-١).
- ٢- بعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، ويتضمن هذا بعد (١٠) فقرات (١٩-١).
- ٣- بعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي والشعور العام بالرضا، ويتضمن هذا بعد (١٠) فقرات (٢٩-٢٠).
- ٤- بعد الرابع: المرونة الإيجابية وقبول المسؤولية، وحب التعلم، ويتضمن هذا بعد (٩) فقرات (٣٨-٣٠).

* دلالات الصدق والبناء

* ثبات مقياس التفكير الإيجابي (Test Re Test)

تم حساب مؤشرات ثبات المقياس باستخدام أسلوب إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه على العينة نفسها بفواصل زمنية بلغ أسبوعين، وتم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا، والمجدول رقم (٢) يبين نتائج الثبات.

استقصاء فاعلية برنامج إرشادي تكاملی لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان، والتحقق من نتائجه عن طريق مقارنة النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

* مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من (١٥٢٠) طالبه من المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في مدينة معان للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٣) وتتوزع أفراد العينة على ثلاثة صنوف هي السابع والثامن والتاسع.

* عينة الدراسة

تألفت عينة الدراسة من (٣٠٦) طالبة لحصر الطالبات اللواتي لديهن تدريب في التفكير الإيجابي، لتطبيق الدراسة عليهم، وتم اختيار (٣٠) طالبة من حصلن على أقل الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي، وتم الالقاء بهن وعرض فكرة البرنامج عليهم، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائياً، تجريبية الواقع (١٥) طالبة، وضابطة الواقع (١٥) طالبة من وافقن على الخضوع لبرنامج إرشادي، وتم التتحقق من تكافؤ المجموعتين في مقياس التفكير الإيجابي والمجدول (١) يبين توزيع الطالبات.

جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب الصنوف

الصنف	العدد	العينة	النسبة
السابع	٥٢٠	١٠٤	٣٤%
الثامن	٥١٥	١٠٣	٣٤%
التاسع	٤٨٥	٩٨	٣٢%
المجموع	١٥٢٠	٣٠٦	١٠٠%

طلاب المرحلة الأساسية العليا، وهو عبارة عن برنامج وقائي نفسي تعليمي جمعي منظم من النوع قصير الأمد استخدمت فيه الباحثة أساليب وفيات إرشادية متنوعة، تم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع لتشكل منظومة تكاملية تقدم في جلسات إرشادية جماعية، وفي ضوء جو نفسي أمن وعلاقة إرشادية تتيح للطلاب المشاركات في البرنامج التفاعل والمشاركة الإيجابية.

* صدق البرنامج الإرشادي التكامل

تم فحص صدق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين أعضاء هيئة التدريس في جامعي مؤته وجامعة الحسين بن طلال، وذلك لتحديد مدى مناسبيه للأهداف التي أعد من أجلها، حيث كان هناك العديد من التعديلات التي أخذت بعين الاعتبار: مثل تغيير بعض الفئيات المستخدمة في الجلسات، ومناسبة الأهداف لوقت الجلسة، إلى أن وصل إلى الصورة التي تم تطبيقه فيها.

* متغيرات الدراسة

١- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي التكامل المستند إلى نظرية الوسائل المتعددة غودج لازاروس.

٢- المتغير التابع: التفكير الإيجابي.

* تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

لإجابة على أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي (SPSS) بمدف إدخال البيانات الإحصائية، واستخراج كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك استخدمت الباحثة الاختبار

جدول (٢) معاملات الثبات بطريقتي الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس

التفكير الإيجابي

المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل
التوقعات الإيجابية	٩	**..٨١	**..٨٥	
علاقات إيجابية	١٠	**..٨٣	**..٧٩	
انشغال إيجابي	١٠	**..٨٦	**..٨٩	
استقلال	٩	**..٨١	**..٨٥	
الكلي	٣٨	**..٨٦	**..٨٧	

* ذات دالة عند مستوى دالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير نتائج الجدول (٢) إلى أن معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا كانت مقبولة لأغراض التطبيق، حيث أنها تراوحت بين (٠.٧٩ - ٠.٨٩)، وعلى الدرجة الكلية (٠.٨٧)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدالة ($\alpha \leq 0.05$) كما تراوحت معاملات ارتباط إعادة الاختبار بين (٠.٨٦-٠.٨١) وبلغت الدرجة الكلية (٠.٨٦)، وهذا مؤشر على ثبات التطبيق.

* تصحيح مقياس التفكير الإيجابي

تدرجت الإجابة على كل قرة من فقرات المقياس على سلم إجابات خماسي: دائمًا، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الطالبات، ويتم تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة أبداً درجة (٤)، و(٢) تعبّر عن نادراً، و(٣) تعبّر عن أحياناً، و(١) تعبّر عن أحياناً، ودرجة (٥) تعبّر عن دائمًا.

ثانياً: البرنامج الإرشادي التكامل

يستند هذا البرنامج إلى غودج لازاروس في العلاج المتعدد الوسائط، ويهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل هناك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعتين "التجريبية والضابطة" في القياس البعدى لمقياس التفكير الإيجابي؟ وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والآخرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على القياسين القبلي والبعدى لمقياس التفكير الإيجابي ويبين الجدول (٣) ذلك.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والآخرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على القياسين القبلي والبعدى لمقياس التفكير الإيجابي

المجال	المجموعة	التجريبية	القياس القبلي	المتوسط الحسابي الآخراف المعياري	القياس البعدى	المتوسط الحسابي الآخراف المعياري	المتوسط الحسابي الآخراف المعياري
الاتجاهية	الضابطة	٣.٧٦	٣.٥٤	٠.٥٤	٤.٤٥	٣.٤١	٠.٤٩
الإيجابية	الضابطة	٣.٥٩	٣.٥١	٠.٥١	٤.٤٥	٣.٤١	٠.٢٤
العلاقة	التجريبية	٣.٥٣	٠.٥٤	٠.٥٤	٤.٣١	٣.٣١	٠.٤٢٠
الإيجابية	الضابطة	٣.١٤	٠.٧٨	٠.٧٨	٣.٠٨	٣.٠٨	٠.٧٨
الانشغال	التجريبية	٢.٨٣	٠.٧٩	٠.٧٩	٤.٢٢	٣.٣٣	٠.٣٨
إيجاب	الضابطة	٢.٧٤	٠.٧٤	٠.٧٤	٣.٠٣	٣.٠٣	٠.٧٧
وامكان	استغلال	٣.٥١	٠.٧١	٠.٧١	٤.٢٥	٣.١٩	٠.٥٩
البيئة	الضابطة	٣.١٩	٠.٥٩	٠.٥٩	٤.٢٥	٣.١٩	٠.٤٦
كل	المقياس	٣.٢٣	٠.٥٦	٠.٥٦	٤.٣١٢	٣.١٨٠	٠.٥٦١
	الضابطة	٣.٥٠	٠.٥٩	٠.٥٩			

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدى لمجالات التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية والجدول (٤) يبين ذلك.

الثاني (T -test) واستخدمت اختبار Bonferroni للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية ء القبلي والبعدى لعيني الدراسة التجريبية والضابطة

للتحقق من أهداف الدراسة، يتم اعتماد المنهج شبه التجربى للتعرف على فاعلية البرنامج حيث ستخضع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادى فيما لن تخضع المجموعة الضابطة لأى برنامج أو تدخل، كما تم التمثيل بالتصميم الآتى لكل مجموعة:

المجموعة التجريبية (١)	O3	O2	X	O1
المجموعة الضابطة (٢)	-	O2	-	O1

O1 : يمثل القياس الأولي ويطبق على المجموعتين.

X : يمثل تطبيق البرنامج.

O2 : يمثل القياس بعد انتهاء البرنامج.

O3 : يمثل المتابعة للمجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

* النتائج ومناقشتها

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادى في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس معان، وقبل الإجابة عن أسئلة الدراسة، فقد تم إجراء الاختبار الثنائي (t -test) لفحص دلالة الفروق في متوسطات الأداء لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي، ويبين الجدول (٣) نتائج الاختبار الثنائي لفحص دلالة الفروق في متوسطات أداء أفراد المجموعتين: " التجريبية والضابطة" على مقياس التفكير الإيجابي على القياس القبلي:

في القياس البعدى لمقياس التدفق النفسي تبعاً لتغير المجموعة دالة إحصائياً، تم عمل تحليل التباين المشترك (Ancova)، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥) نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لمحالات المقياس والمقياس ككل

المجال	المتوسط الحسابي المعدل	النقطة المعياري المعدل	القيمة	نوع المربع	الدالة الإحصائية	الدالة الإحصائية	نوع المربع					
التوقعات الإيجابية	٣٠٩٣٧	٠٠٦٣										
علاقات ومشاعر إيجابية	٣٠٧٠٠	٠٠٩٤										
انشغال إيجابي وإنجاز	٣٠٦٣٣	٠٠٩٩										
استقلال وتمكن من البيئة	٣٠٧٢٣	٠٠٩٣										
التفكير الإيجابي ككل	٣٠٧٤٦	٠٠٦٥										

* مستوى الدلالة عند (٠٠٥)

يظهر من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (≥ 0.05) بين المتوسطات الحسابية في مقياس التفكير الإيجابي ككل والأبعاد، حيث بلغت قيمة (F) لمحال التوقعات الإيجابية (53.054) وبدلالة إحصائية (0.000) ولمحال العلاقات والمشاعر الإيجابية (29.047) وبدلالة إحصائية (0.000) كما بلغت لمحال الانشغال الإيجابي (26.042) وبدلالة إحصائية

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدى لمحالات التفكير الإيجابي والمقياس ككل للمجموعة التجريبية

المجال	المتوسط الحسابي المعدل	النقطة المعياري المعدل
التوقعات الإيجابية	٣٠٩٣٧	٠٠٦٣
علاقات ومشاعر إيجابية	٣٠٧٠٠	٠٠٩٤
انشغال إيجابي وإنجاز	٣٠٦٣٣	٠٠٩٩
استقلال وتمكن من البيئة	٣٠٧٢٣	٠٠٩٣
التفكير الإيجابي ككل	٣٠٧٤٦	٠٠٦٥

يظهر من الجدول (٣): وجود فروق في المتوسطات الحسابية في مستوى التفكير الإيجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي التطبيقين القبلي والبعدى، حيث أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمحال "التوقعات الإيجابية" هو (٤٠.٤٥) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣٠.٤١). كما أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمحال "علاقات ومشاعر إيجابية" هو (٤٠.٣١) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣٠.٠٨) وجاء المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمحال "انشغال إيجاب وإنجاز" هو (٤٠.٢٢) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣٠.٠٣)، وكما أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمحال "استقلال وتمكن من البيئة" هو (٤٠.٢٥) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣٠.١٩) كما أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدى لمقياس التفكير الإيجابي ككل هو (٤٠.٣١٢) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية هو (٣٠.١٨٠)، وللحقيقة من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية

تعدياً الأفكار اللاعقلانية الذي ساعد المشاركات على التعرف على الأفكار السلبية والمشوهة، وإحلال أفكار منطقية مكانها، وإكساب المشاركات مهارة تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وإضافة لتزويد المشاركات بعادات صحية جيدة.

* النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني للدراسة

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.005 \geq$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، في القياس البعدي والتبعي على مقاييس؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي والتبعي لمقياس التفكير الإيجابي والجدول رقم (٦) ين ذلك. جدول رقم (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس القبلي والبعدي والتبعي لمقياس التفكير الإيجابي

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القبلي	١٥	٣.٥٠	٠.٥٩٠
البعدي	١٥	٤.٣١	٠.٢٦٢
التبعي	١٥	٤.٣٥	٠.٣٢٠

يظهر من الجدول رقم (٦) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للمقاييس حيث جاءت على النحو الآتي: بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣.٥٠) وانحراف معياري قدره (٠.٥٩)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤.٣١) وانحراف معياري (٠.٢٦)، وفي الاختبار التبعي بلغ المتوسط الحسابي (٤.٣٥) وانحراف معياري (٠.٣٢) وللتتأكد من أن الفروق بين الاختبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.005 \geq$) تم عمل تحليل

(٠٠٠٠) ولمجال الاستقلال والتمكن من البيئة (٢٥.٦٨) وبدلالة إحصائية (٠٠٠٠)، وبلغت قيمة (F) للمقياس ككل (٥٦.٥٧) وبدلالة إحصائية (٠٠٠٠)، ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع ايتا، حيث تراوح حجم الأثر لأبعاد المقياس بين (٤٨ - ٠.٦٩)، وللمقياس ككل (٠.٦٧٧) من التباين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي في المجموعة التجريبية تعود للبرنامج الإرشادي التكاملی المستند إلى نموذج لازاروس في العلاج المتعدد الوسائل، وتدل على أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا. وبالرجوع لجدول (٣) يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية كانت لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في كل منها أكبر من المتوسطات للمجموعة التجريبية مما يدل على وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة في القياس البعدي، وهذا يدل على تحقيق البرنامج لأهدافه لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتعزى هذه النتائج إلى البرنامج الإرشادي وجلساته وموضوعاته التي تناولها والتدريب الخاص الذي تلقته المشاركات في المجموعة التجريبية خلال هذه الجلسات، والذي نمى لديهن القدرة على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات إيجابية إضافة لتعديل الأفكار والأساسات السلبية إلى أفكار إيجابية وإحساس إيجابي إضافة لاستخدام الفنون والاستراتيجيات التي ساهمت في ذلك، خاصة الحديث الذاتي الإيجابي والذي عزز لديهن تقدير الذات ، واستخدام أسلوب

يظهر من الجدول (٢٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\geq 0.05_a$) بين المتوسطات الحسائية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعا للفياسين البعدى والتباعي، مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

وتعزى هذه النتائج إلى جلسات البرنامج الإرشادي والتي تضمنت خبرات وموافق تم تناولها، واستخدام بعض الاستراتيجيات والفنينات والتي كان لها دور كبير في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى الطالبات، وما قدمته الطالبات من حرص على حضور جلسات البرنامج ومتابعتها، إضافة للدافعة لديهن لاكتساب مهارات وسلوكيات جيدة، ومشاركة الطالبات البعض المواقف والخبرات التي تعرضن لها ومناقشتها مع أفراد المجموعة وتطبيقهن للأنشطة داخل الجلسات الإرشادية وخارجها، والتي أسهمت في استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في القياس التباعي مقارنة بالقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية.

* التوصيات

في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يأتى:-

التباين الأحادي (Ancova) وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (٧).

جدول رقم (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي بين المتوسطات الحسائية للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعا للفياسين البعدى والتباعي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
	٧٤١.٦٣٤	١	٧٤١.٦٣٤		
.....	٣٤٧٣.٦٨١				
الخطأ	٠.٢١٤	١٤	٢.٩٨٩		

من الجدول رقم (٧) يظهر وجود دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq 0.05_a$) بين المتوسطات الحسائية للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي حيث بلغت قيمة F (٣٤٧٣.٦٨١) وبدلالة إحصائية (٠٠٠٠) ولمعرفة اتجاه الفروق بين المتوسطات المعدلة تم إجراء المقارنات باستخدام اختبار بونفريوري كما في الجدول (٨)

جدول (٨) نتائج اختبار Bonferroni (Bonferroni) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسائية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعا للفياسين البعدى والتباعي

القياس	الفرق	الخطأ	الدلالة
البعدى	٠.٨١٥*	٠.١٣٥
	٠.٩٧٢*	٠.١١٥
التباعي	٠.٨١٥*	٠.١٣٥
	٠.١٥٧	٠.٠٨٧	٠.٢٧٥

* دال عند مستوى الدلالة ($\geq 0.05_a$)

دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم التربوية: جامعة أنتونи، روبرت (٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي(ط١). مؤته.

أنتوني، روبرت (٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي(ط١). الرياض: مكتبة حرير.

الأنصاري، سامية (٢٠١٢). التفكير الإيجابي، استراتيجيةه وتطبيقاته. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٧٤، ٥-٢٢.

بيفر، فيرا (٢٠١١). التفكير الإيجابي. (ط٨). السعودية مكتبة حرير. (نشرت النسخة الأصلية عام ٢٠٠٨)

حجازي، مصطفى (٢٠٠٦). الإنسان المهدور دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. (ط٢). الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.

الحويد، أحمد (٢٠١٧) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة من المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية: جامعة المربك. ١٤، ٨٧-١١٨.

الخطام، زبيدة وباشن، سلمى. (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى المقبولين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، ١٤، (٢).

خليل، محمد ونصيف، علاء. (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة دبالي للبحوث الإنسانية، ٣(٩٧)، ٤٤٥-٤٧٢.

١- الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي تستهدف طلبة المدارس بشكل عام، تبني على أساس احتياجاتهم بعد تحديدها وفق منهج علمي.

٢- تضمين الخطة الإرشادية للمرشدين التربويين بالمدارس برامج إرشادية تستهدف تنمية الجوانب الإيجابية لدى الطلبة خاصة في مرحلة المراهقة.

٣- عقد ورشات توعوية للأهالي والمعلمين بضرورة تعليم أبنائهم التفكير الإيجابي وتنمية الجوانب الإيجابية لمواجهة المواقف التي يتعرضون لها.

٤- تكثيف المعلمين للتعامل مع الطلبة المراهقين من خلال البرنامج الإرشادي الحالي عن طريق عقد دورات تدريبية لهم.

٥- إعداد أبحاث ودراسات تتعلق بمفاهيم علم النفس الإيجابي ذات علاقة بالطلبة في مرحلة المراهقة.

٦- إجراء المزيد من البحوث التربوية حول التفكير الإيجابي ومتغيرات علم النفس الإيجابي الأخرى.

٧- تعليم البرنامج على المرشددين لتطبيقه على فئات أخرى ومراحل دراسية مختلفة.

* المراجع

أولاً- المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعاجل المعرفي لتنمية التفكير العقلي — الإيجابي. (ط١). مدينة

٦ أكتوبر: دار الكاتب.

إبراهيم، يحيى. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج المتعدد النماذج في تنمية التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الشباب الجامعي. (أطروحة

- الرقيب، سعيد (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
- الزهراني، خلود. (٢٠١٩). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق، مجلة كلية التربية، جامعة المصورة.
- السفاسفة، محمد (٢٠١٨). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. (ط٢). عمان: دار الفلاح للنشر والتوزيع
- سلیحمان، مارتن (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، الرياض: مكتبة حریر.
- العبدود، طارق وصالح، علي. (٢٠١٨). علم النفس الإيجابي. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- علي، عاطف. (٢٠١٣). الإرشاد النفسي الوقائي في سورة الحجرات وتطبيقاته العملية. مجلة أبحاث الإيمان، ٣٠(٧-٢٤).
- الفحل، نبيل محمد (٢٠١٢). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- فترلا، سكوت (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابي. (ترجمة أسعد، ناوروز) السعودية: مكتبة العبيكان
- مصلح، تمارا، (٢٠٢٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. Lark Journal of Positive Psychology, 1(1), 445-483.
- ملحم، سامي (٢٠١٥). أساليب الإرشاد والعلاج النفسي. (ط١). عمان: دار الإعصار العلمي.
- منصور، علي والواثلي، سجاد. (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي وأثره في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. Lark Journal of Positive Psychology, 3(26), 418-441.
- النوایسه، فاطمة. (٢٠١٢). الإرشاد النفسي والتربوي (ط١). عمان: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- يونس، مرعي. (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ثانياً- المراجع الأجنبية
- Boyratz, G., Lightsey, O.R.(2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress-meaning, 82 relation. American journal of orthopsychiatry, (2):267-277.
- RAAF,Hanif,(2023).Positive Thinking.USA:Axiom Core Publishing.
- Kirkegaard, Eein,(2005). Positive Thinking: Toward a Conceptual

Model and Organizational Implications. Pace University Digital Commons @ Pace. Honors College Theses pforzemer Honor College. <https://core.ac.uk>

King,L.A.& Miner, K.N.(2000).Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health Personality and Social Psychology Bulletin, 26,220-230.

Seligman, Martin (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy, Hand book of Positive Psychology(pp.3-7). New York, NY: Oxford University Press.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55(1),44-55