



## برنامج إرشادي تكاملي 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 التخاني

جامعة مؤتة.

نشر إلكترونياً بتاريخ: ٣٠ أغسطس ٢٠٢٥م

### الملخص

لصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\geq 0.05$ ) 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 التكاملي، التفكير الإيجابي، المرحلة الأساسية العليا.

### 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

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تكاملي 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 ( $\geq 0.05$ ) في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي

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 أشكال 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 تعقيدا إضافة إلى أن الحاجات الإنسانية أصبحت أكثر اتساعا وتحتاج إلى مزيد من الجهد لمواجهة هذه الحاجات والتغيرات. (النوايسة، ٢٠١٣)

وتتم عملية إرشاد الطلبة من خلال تقديم الخدمة النفسية لهم في المدارس أو من خلال برامج يتم 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 الحرجة 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

وقد أشار ملحم (٢٠١٥) إلى أن البرامج الوقائية أو ما يطلق عليه بمنهج التحصين النفسي ضد المشكلات تهدف إلى وقاية الأفراد من الوقوع في الاضطرابات إضافة لكونها تهتم بالناس الأسوياء 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 تركز على الانشغال ببناء أفضل الصفات في الحياة وبناء القوة بدلا من الانشغال في إصلاح أسوأ الأشياء، (٢٠٠٢، Seligman) وقد أولى اهتماما بالسماة الإيجابية على مستوى الفرد مثل، الحب والشجاعة والموهبة والحكمة، وعلى مستوى الجماعة اهتم علم النفس الإيجابي بالسماة المحبة 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 تعترض طريق الفرد. (حجازي، ٢٠١٢)

وتنبع أهمية الأفكار من كونها المولد للمشاعر والانفعالات فالتفكير السلبي ينشأ عنه عواطف وانفعالات سلبية تؤدي بدورها إلى سلوكات سلبية، وعلى العكس من

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 توقعاتهم المستقبلية إيجابية مما ينعكس على أدائهم وجعلهم أكثر مثابرة ونجاحا في أعمالهم، كما أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، وقد أشارت العديد من الدراسات التي قام الباحثون بإجرائها لتأتي نتائجها على أهمية التفكير الإيجابي ووجود علاقات ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابي وكل من توجه نحو المستقبل (الزهراني، ٢٠١٩) والتنظيم الانفعالي والتوجه نحو المستقبل (اسليم، ٢٠١٧) والتوافق النفسي في دراسة أجراها (الحويج، ٢٠١٧) كما أشارت دراسة Boyraz & Lihtsey (٢٠١٢) إلى علاقة التفكير الإيجابي بانخفاض 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 وبينت أثرها في السعادة والرضا والنجاح 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) عاما،

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

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

ويتفرع منه السؤالان الآتيان: -

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على المقياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) 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 العليا في مدارس معان من خلال استقصاء فاعلية برنامج إرشادي

تكاملي يستند لنموذج لازاروس ويمكن إجمال أهداف الدراسة بما يأتي: -

١- بناء برنامج إرشادي تكاملي وقائي 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 يأتي: -

#### \* الأهمية النظرية

١- أهمية الفئة التي ستناولها 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.

٣- قد تفيد نتائج الدراسة في لفت نظر القائمين على إعداد المناهج بضرورة تضمنها 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

مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية والتربوية 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 إجرائيا: بأنه مجموعة من النشاطات والفعاليات القائمة على نظرية الوسائل المتعددة للآزاروس 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 وتهيئه نحو التعامل مع الخبرات والتجارب بإيجابية وأن يتغلب على المشاعر السلبية ليتوافق مع

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

ويعرف إجرائيا 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 م.
- 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 طرحه العالم مارتن سليجمان وذلك في حديثه في الجمعية النفسية الأمريكية حين قال: (( إن أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي أن نجعل الفرد يفكر بإيجابية حول نفسه والأشياء المحيطة به)). (العبودي وصالح، ٢٠١٨)

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، أضف لذلك كونه يجعل الفرد محبوباً وممتعاً وملهماً وسعيداً وأكثر ميلاً للتعاطف واللفظ وأكثر وعياً، كما أنه يجعل من الفرد أكثر صحة وأكثر بعداً عن التوتر والأمراض الناتجة 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 فبدلاً 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 يغير سلوكه فيجب أن يختار الأفكار الإيجابية لتؤدي إلى سلوك إيجابي متوافق مع الأفكار التي تم تخزينها مسبقاً (بيفر، ٢٠١١، ص ١٢).

أما كيرجارد (Kirkegarrrd,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.

كما عرفه فنترلا(٢٠٠٣) بأنه قدراتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية والإيمان بالاحتمالات وصناعة الخيارات الخلاقة ومواجهة المشكلات. وترى الأنصاري (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 وتهينه نحو التعامل مع الخبرات والتجارب بإيجابية وأن يتغلب على المشاعر السلبية ليتوافق مع الموقف المحزن 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).

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 ومرنين عند مواجهة أحداث ومواقف الحياة، على عكس ذلك فهناك بيئات وثقافات تسخر من قدرات الفرد وقواه، وتحبطه وتجعله يميل 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، ويجعل الفرد ينظر للجوانب المضيئة 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 استنباط الأفضل، كما أنه يعزز بيئة العمل بالانفتاح والثقة، كما أنه يجعل الفرد يستمتع أكثر، ويقلق بشكل أقل، وينظر للجانب المضيء في كل موقف بدلا من الحزن.

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

#### \* 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 انتباهه وقدراته وذكرياته إلى التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية، وتنمية الرصيد المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

٣- حب التعلم والفتح المعرفي الصحي: أي أن يملك رصيماً 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 وفتح.

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

٧- الذكاء الوجداني: وهي مجموعة الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين.

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

٩- تقبل المسؤولية الشخصية: أي تحمل المسؤولية دون تردد وعدم التعذر بقلّة الوقت وعدم إلقاء الأعداء على الآخرين.

١٠- المجازفة الإيجابية: حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المحوّل 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 أيضا الالتزام بالانفتاح والعدل والشجاعة والإرادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف، والثقة والقناعة بمقدراته وطاقاته وإمكاناته، والتصميم على المضي الشاق نحو الهدف، والصبر والهدوء

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

أما (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 وبأنه مميز حتى يستطيع التفكير بشكل إيجابي فلا يمكن للفرد أن يكون إيجابيا 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 فبدون حب الذات لن يمنح الفرد نفسه الفرصة الكافية للحصول على السعادة.

ج- الحماس: وهو الشوق الشديد والاستمتاع بالشخص الإيجابي يرى الفرص في كل شيء حوله وينظر لكل يوم على أنه هديه يجب فتحها، هناك غموض وسعادة ومفاجأة وكلها مشاعر جيدة، والإيجابية في حال لم يشعر الفرد بهذه المشاعر من الحماسة فإن عقله سيقى يبحث عن الحلول حتى يتوصل لها، على العكس من السلبية فإنه سيجد شيئا يلقي عليه اللوم ويستسلم لقدره.

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

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



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

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

#### \* الدراسات السابقة

قامت مصلح (٢٠٢٤) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والحصانة 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 مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوجه نحو الحصانة النفسية وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والحصانة 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 (٥٠٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى تم اختيارهم بطريقة عشوائية متبعا للمنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الدافع المعرفي من إعدادهما، وقد جاءت النتائج لتدل

على وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والدافعية المعرفية.

كما أجرى منصور والواليلي (٢٠٢٢) دراسة هدفت لبيان أثر التفكير الإيجابي في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة واسط مستخدما المنهج شبه التجريبي، وقد بلغت عينة الدراسة (٨٢) طالبا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما تم سحب عينة الدراسة التجريبية والضابطة وتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس التفكير الإيجابي ومقياس 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 المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من مدينة المدية، وتكونت العينة من (٩٢) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت بتوزيع مقياس التفكير الإيجابي من إعداد نادية سالم (٢٠١٦)، ومقياس 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 المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

#### \* منهج الدراسة

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

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

#### \* مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من (١٥٢٠) طالبة من المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في مدينة معان للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) وتوزع أفراد العينة على ثلاث صفوف هي السابع والثامن والتاسع.

#### \* عينة الدراسة

تألفت عينة الدراسة من (٣٠٦) طالبة لحصر الطالبات اللواتي لديهن تدني في التفكير الإيجابي، لتطبيق الدراسة عليهن، وتم اختيار (٣٠) طالبة ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي، وتم الالتقاء بهن وعرض فكرة البرنامج عليهن، حيث تم توزيعهن إلى مجموعتين متساويتين عشوائياً، تجريبية بواقع (١٥) طالبة، وضابطة بواقع (١٥) طالبة ممن وافقن على الخضوع لبرنامج إرشادي، وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في مقياس التفكير الإيجابي والجدول (١) يبين توزيع الطالبات.

جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة حسب الصفوف

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

#### \* 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- البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل ويتضمن هذا البعد (٩) فقرات (٩-١).
- ٢- البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، ويتضمن هذا البعد (١٠) فقرات (١٩-١).
- ٣- البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي والشعور العام بالرضا، ويتضمن هذا البعد (١٠) فقرات (٢٩-٢٠).
- ٤- البعد الرابع: المرونة الإيجابية وتقبل المسؤولية، وحب التعلم، ويتضمن هذا البعد (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 زمني بلغ أسبوعين، وتم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (٢) يبين نتائج الثبات.

جدول (٢) معاملات الثبات بطريقتي الإعادة وألفا كرونباخ لمقياس

#### التفكير الإيجابي

المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
التوقعات الإيجابية	٩	**٠.٨١	**٠.٨٥
علاقات إيجابية	١٠	**٠.٨٣	**٠.٧٩
انشغال إيجابي	١٠	**٠.٨٦	**٠.٨٩
استقلال	٩	**٠.٨١	**٠.٨٥
الكلية	٣٨	**٠.٨٦	**٠.٨٧

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

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 إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) كما تراوحت معاملات ارتباط إعادة الاختبار بين (٠.٨١ - ٠.٨٦) 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: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الطالبات، ويتم تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة أبداً درجة (١)، و(٢) تعبر عن نادراً، و(٣) تعبر عن أحياناً، و(٤) تعبر عن أحياناً، ودرجة (٥) تعبر عن دائماً.

#### ثانياً: البرنامج الإرشادي التكاملي

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

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

#### \* صدق البرنامج الإرشادي التكاملي

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

#### \* متغيرات الدراسة

١- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي التكاملي المستند إلى نظرية الوسائل المتعددة نموذج لازاروس.

٢- المتغير التابع: التفكير الإيجابي.

#### \* تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

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

الثنائي (T- test) واستخدمت اختبار (Bonferroni)

للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية والقبلي والبعدى لعينتي الدراسة التجريبية والضابطة

للتحقق من أهداف الدراسة، يتم اعتماد المنهج شبه التجريبي للتعرف على فاعلية البرنامج حيث ستخضع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي فيما لن تخضع المجموعة الضابطة لأي برنامج أو تدخل، كما تم التمثيل بالتصميم الآتي لكل مجموعة: -

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

O1 : يمثل القياس الأولي ويطبق على المجموعتين.

X : يمثل تطبيق البرنامج.

O2 : يمثل القياس البعدى بعد انتهاء البرنامج.

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

#### \* النتائج ومناقشتها

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي 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 المقياس القبلي، ويبين الجدول (٣) نتائج الاختبار الثنائي لفحص دلالة الفروق في متوسطات أداء أفراد المجموعتين: "التجريبية والضابطة" على مقياس التفكير الإيجابي على القياس القبلي:

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 والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على القياسين القبلي والبعدى لمقياس التفكير الإيجابي وبين الجدول (٣) ذلك.

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

المجال	المجموعة	القياس القبلي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري	القياس البعدى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
الترفعات	التجريبية	٣.٧٦	٤.٤٥
الإجابات	الضابطة	٣.٥٩	٣.٤١
علاقات	التجريبية	3.53	٤.٣١
إجابات	الضابطة	٣.١٤	٣.٠٨
انشغال	التجريبية	2.83	٤.٢٢
إجابات	الضابطة	2.74	٣.٠٣
وإنجاز			
استقلال	التجريبية	3.51	٤.٢٥
وممكن من	الضابطة	٣.١٩	٣.١٩
البيئة			
المقياس			
ككل	التجريبية	٣.٥٠	٤.٣١٢
الضابطة	الضابطة	٣.٢٣	٣.١٨٠

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة

والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدى لمجالات التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول رقم (٤) المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدي لمجالات التفكير الإيجابي والقياس ككل للمجموعة

التجريبية

المجال	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري المعدل
التوقعات الإيجابية	٣.٩٣٧	٠.٠٦٣
علاقات ومشاعر إيجابية	٣.٧٠٠	٠.٠٩٤
انشغال إيجابي وإنجاز	٣.٦٣٣	٠.٠٩٩
استقلال وتمكن من البيئة	٣.٧٢٣	٠.٠٩٣
التفكير الإيجابي ككل	٣.٧٤٦	٠.٠٦٥

يظهر من الجدول (٣): وجود فروق في المتوسطات

الحسابية في مستوى التفكير الإيجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي التطبيقين القبلي والبعدي، حيث أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمجال "التوقعات الإيجابية" هو (٤.٤٥) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣.٤١). كما أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمجال "علاقات ومشاعر إيجابية" هو (٤.٣١) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣.٠٨)، وجاء المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمجال "انشغال إيجابي وإنجاز" هو (٤.٢٢) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣.٠٣)، وكان المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمجال "استقلال وتمكن من البيئة" هو (٤.٢٥) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣.١٩) كما أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي ككل هو (٤.٣١٢) فيما يظهر لنا أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (٣.١٨٠)، وللتحقق من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية

في القياس البعدي لمقياس التدفق النفسي تبعا لمتغير المجموعة دالة إحصائية، 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 البعدي لمجالات

المقياس والمقياس ككل

المتغير	المجال	مجموع المربعات الحرة	متوسط المربعات الحرة	قيمة F	الدلالة الإحصائية	مربع التباين
المجموع	التوقعات الإيجابية	٦.٤٧٦	١	٦.٤٧٦	٠.٠٠٠	٠.٠٦٦
	علاقات ومشاعر إيجابية	٧.٨٩٠	١	٧.٨٩٠	٠.٠٠٠	٠.٠٥٢
	انشغال إيجابي وإنجاز	٧.٨٤٤	١	٧.٨٤٤	٠.٠٠٠	٠.٠٦٩
	استقلال وتمكن من البيئة	٦.٧٢٠	١	٦.٧٢٠	٠.٠٠٠	٠.٠٤٨
	التفكير الإيجابي ككل	٧.٢٢٢	١	٧.٢٢٢	٠.٠٠٠	٠.٠٦٧
الخطأ	التوقعات الإيجابية	٣.٢٦٦	٢٧	٠.١٢١		
	علاقات ومشاعر إيجابية	٧.٢٢٩	٢٧	٠.٢٦٨		
	انشغال إيجابي وإنجاز	٨.٠١٦	٢٧	٠.٢٩٧		
	استقلال وتمكن من البيئة	٧.٠٦٤	٢٧	٠.٢٦٢		
	التفكير الإيجابي ككل	٣.٤٤٧	٢٧	٠.١٢٨		
المجموع	التوقعات الإيجابية	١٢.٤٦٦	٢٩			
	علاقات ومشاعر إيجابية	٢٢.٢٢٠	٢٩			
	انشغال إيجابي وإنجاز	٢١.٩٣٨	٢٩			
	استقلال وتمكن من البيئة	١٦.٤٥٤	٢٩			
	التفكير الإيجابي ككل	١٤.٩٧٩	٢٩			

\* مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) (≥)

يظهر من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) (≥) بين المتوسطات الحسابية في مقياس التفكير الإيجابي ككل والأبعاد، حيث بلغت قيمة (F) لمجال التوقعات الإيجابية (٥٣.٥٤) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠) ولمجال العلاقات والمشاعر الإيجابية (٢٩.٤٧) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠) كما بلغت لمجال الانشغال الإيجابي (٢٦.٤٢) وبدلالة إحصائية

(٠.٠٠) ولمجال الاستقلال والتمكن من البيئة (٢٥.٦٨) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠)، وبلغت قيمة (F) للمقياس ككل (٥٦.٥٧) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠)، ولمعرفة حجم الأثر تم حساب مربع ايتا حيث تراوح حجم الأثر لأبعاد المقياس بين (٠.٤٨ - ٠.٦٩)، وللمقياس ككل (٠.٦٧٧) من التباين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي في المجموعة التجريبية تعود للبرنامج الإرشادي التكاملي 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 غنى لديهن القدرة على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات إيجابية إضافة لتعديل الأفكار والأساس السليبي إلى أفكار إيجابية وإحساس إيجابي إضافة لاستخدام الفنيات والاستراتيجيات التي ساهمت في ذلك، خاصة الحديث الذاتي الإيجابي والذي عزز لديهن تقدير الذات، واستخدام أسلوب

تعديا 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 (٠.٠٥) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، في القياس البعدي والتبعي على مقياس؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي والتبعي لمقياس التفكير الإيجابي والجدول رقم (٦) بين 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) وللتأكد من أن الفروق بين الاختبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) تم عمل تحليل

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

جدول رقم (٧) نتائج تحليل التباين الأحادي بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج

الإرشادي تبعاً للقياسين البعدي والتبقي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
—	٧٤١.٦٣٤	١	٧٤١.٦٣٤		
				٣٤٧٣.٦٨١	٠.٠٠٠
الخطأ	٢.٩٨٩	١٤	٠.٢١٤		

من الجدول رقم (٧) يظهر وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\geq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي حيث بلغت قيمة F (٣٤٧٣.٦٨١) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٠) ولمعرفة اتجاه الفروق بين المتوسطات المعدلة تم إجراء المقارنات باستخدام اختبار بونفيروني كما في الجدول (٨)

جدول (٨) نتائج اختبار (Bonferroni) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعاً للقياسين البعدي والتبقي

القياس	الفرق	الخطأ	الدلالة
البعدي	٠.٨١٥*	٠.١٣٥	٠.٠٠٠
	٠.٩٧٢*	٠.١١٥	٠.٠٠٠
التبقي	٠.٨١٥*	٠.١٣٥	٠.٠٠٠
	٠.١٥٧	٠.٠٨٧	٠.٢٧٥

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

يظهر من الجدول (٢٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\geq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج الإرشادي تبعاً للقياسين البعدي والتبقي، 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 ومواقف تم تناولها، واستخدام بعض الاستراتيجيات والفنيات 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 للدافعية لديهن لاكتساب مهارات وسلوكيات جيدة، ومشاركة الطالبات لبعض 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 التبعي مقارنة بالقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

#### \* التوصيات

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

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

٢- تضمين الخطة الإرشادية للمرشدين التربويين بالمدارس ببرامج 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- تهيئة 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- تعميم البرنامج على المرشدين لتطبيقه على فئات أخرى ومراحل دراسية مختلفة.

#### \* المراجع

#### أولاً- المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني — 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

دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم التربوية: جامعة مؤته.

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

الأنصاري، سامية (٢٠١٢). التفكير الإيجابي، استراتيجياته وتطبيقاته. المجلة المصرية للدراسات النفسية.

٧٤(٢٢)، ٥-٢٢.

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

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

الحويج، أحمد (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة من المرحلة الثانوية. مجلة العلوم الإنسانية: جامعة المرقب. (١٤٨-٨٧-١١٨)

الخطام، زبيدة وباشن، سلمى. (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى المقبلين 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 دياي للبحوث الإنسانية ٩٧(٣)، ٤٤٥-٤٧٢.



Journal ٥٢ (١)، ٤٤٥-٤٨٣. متاح من خلال

الرابط [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

ملحم، سامي (٢٠١٥). أساليب الإرشاد والعلاج النفسي.

(ط١). عمان: دار الإعصار العلمي.

منصور، علي والواللي، سجاد. (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي

وأثره في الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب المرحلة

المتوسطة. Lark Journal ٢٦ (٣)، ٤١٨-

٤٤١. متاح من خلال الرابط

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net).

النوايسة، 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 Puplishing.

Kirkegaad, Eein,(2005). Positive Thinking: Toward a Conceptual

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

المنطق، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة.

السفاسفة، محمد (٢٠١٨). أساسيات في الإرشاد والتوجيه

النفسي والتربوي. (ط٢). عمان: دار الفلاح للنشر

والتوزيع

سليجمان، مارتن (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم

النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من

الإشباع الدائم، الرياض: مكتبة جرير.

العبود، 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.

فنترلا، سكوت (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابي. (ترجمة

أسعد، ناووز) السعودية: مكتبة العبيكان

مصلح، تمارا، (٢٠٢٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة

النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. Lark

Model and Organizational  
Implications. Pace University  
Digital Commons @ Pace.  
Honors College Theses  
pforzhemer 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