

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير الإيجابي لدى

طالبات التعليم الفني التجاري

إعداد

هالة جودة السيد محمد*

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

المستخلص: هدف البحث إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات التعليم الفني, وذلك باستخدام برنامج إرشادي متعدد المداخل . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي المكون من مجموعتين تجريبية وضابطة . تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة من طالبات التعليم الفني التي تراوحت أعمارهن بين (١٥ : ١٧) سنة. استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ عبد الستار إبراهيم , ٢٠١١). والبرنامج الإرشادي من (إعداد/ الباحثة). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١), لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية. الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الإرشاد متعدد المداخل - التفكير الإيجابي.

مقدمة

المراهقون هم رأس مال أي أمة تبحث عن الرقي والتقدم والريادة في كافة المجالات, والاهتمام بهم ورعايتهم شيء لا يحتاج إلى نقاش لأنهم دون غيرهم يتمتعون بعدد من الخصائص والسمات التي تمكنهم من تقديم ما يخدم المجتمع, فكما أوضح أحمد اوزي (٢٠١٤: ٣) أن المراهقة هي مرحلة من العمر ذات تأثير كبير في تحديد نمو الشخصية ونضجها ونظراً لمختلف أنواع التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي يعيشها المراهق في هذا السن فإن الطرائق والأساليب التي يعامل بها انعكاس واضح على سلوكه وعلى مختلف استجاباته.

* بحث مشتق من رسالة ماجستير تحت اشراف:

د / سالي صلاح عنتر - د / إيمان عطية حسين

فبالرغم من أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات حساسية بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها في ان هذه المرحلة تعد حاسمة في حياة الإنسان المستقبلية , ومرحلة التغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي , وحاسمة لأنها تجربة فريدة من نوعها يتعلم من خلالها تجارب وخبرات انفعالية ووجدانية واجتماعية والتي تساعده أن يكون راشداً مهياً إلى الخروج لمجتمعه ليكون ترساً في عملية التنمية. (مصطفى أبو سعد ٢٠١٠ , ٢٢)

ويذكر التعليم الفني بالعديد من المراهقين بالمجتمع, وحيث أن التعليم الفني يهدف إلى إعداد القوى البشرية المدربة تدريباً جيداً لمواجهة احتياجات المجتمع وسوق العمل فيه سواء في التخصصات الصناعية والتجارية والزراعية لذا يجب الاهتمام بالمنتج البشري في تلك التخصصات, أي الاهتمام بالمراهقين في تلك المرحلة وبصحتهم النفسية وطريقة تفكيرهم وقدرتهم علي مواجهة الحياة, والمشكلة الاساسية ان هناك بعض طلاب التعليم الفني قد يعانون من أفكار سلبية واضطرابات نفسية تتعلق بتدني معدلاتهم الدراسية والنظرة المتدنية للتعليم الفني من جانب أولياء الأمور والطلاب والمجتمع, مما يعرضهم للإحساس بالنقص وأحياناً باضطهاد المجتمع. ومن أكثر التحديات التي تواجه التعليم الفني تقدم الطلاب الأقل تحصيلاً لهذا النوع من التعليم وإحساس الطالب إنه أجبر على الالتحاق بها, مما يؤدي إلى حدوث حاجز نفسي بينه وبين مجتمعه.

كل هذه التحديات تولد إحساس بالنقص والدونية, مما يؤدي بهؤلاء الطلاب إلى معاناة داخل المجتمع نتيجة هذا الشعور, فيظهر لديهم العديد من الاضطرابات النفسية التي قد تصل في بعض الأحيان إلى الانسحاق وراء سلوكيات غير سوية واستغلال طاقات هؤلاء المراهقين ضد المجتمع.

مما سبق يتضح أن أغلب تلك المشكلات التي يعاني منها طلاب التعليم الفني ترجع إلى أفكار سلبية ولا عقلانية, وطريقة تفكير خاطئة تنتهج الطريق السلبي في معالجة الأفكار والتحديات والمشكلات التي تواجه الطلاب, مع ضعف المناعة النفسية التي بدورها تحمي هؤلاء الطلاب وتؤهلهم لكيفية التعامل مع مشاكلهم وصراعاتهم الشخصية والمجتمعية.

ويؤكد هذا ما أشارت إليه دراسة أحمد قناوي (٢٠١٤) التي أوضحت أن أفكار الطلاب الخاطئة هي السبب الرئيسي لمشاكلهم والتي تتمثل في نقص في المعلومات والخبرات عن التعليم الفني وأفكار ومعتقدات موروثة من المجتمع, وشعور بالحزن والأسى من نظرة المجتمع للتعليم الفني و نظرة عدائية من الطلاب تجاه التعليم العام, ونظرة تجاه المدرسة نظرة تشاؤمية عن

المستقبل، ومن ذلك اتضح للباحثة الدور الهام للتفكير الإيجابي وتأثيره في العديد من المشكلات التي تواجه طلاب التعليم الفني.

ومن هنا يتضح أهمية التفكير الإيجابي **positive thinking** ذلك التفكير الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس إذ يصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة التي يمر بها المجتمع حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور من منظور إيجابي، ولا تخفى قيمته باعتباره سندا "ضروريا" يعين الإنسان في مواصلة مسيرة حياته ومواجهة التحديات العصرية والمجتمعية. (إيمان حسنين، ٢٠١٤، ١٣) والتفكير الإيجابي ليس معناه الإفراط في التفاؤل أو تزيين الواقع بالوهم بل أنه مدخل يركز على أفكار ومعتقدات الفرد حول قدراته وإيجابياته في مواجهة الصعاب العالم (بن عيشوبه بلال، ٢٠٢١، ٨١).

لذا هدفت الباحثة للعمل على تنمية طرق ومهارات التفكير الإيجابي لطالبات التعليم الفني التجاري حيث أنه ذو أهمية خاصة لمواجهة العديد من الاضطرابات النفسية في تلك المرحلة ولأنه أحد الأدوات الرئيسية لتحقيق برامج التنمية والمشاركة بإيجابية في تقديم ورقى الوطن. **أولاً: مشكلة الدراسة**

تنبع مشكلة البحث الحالي مما يواجه طلاب التعليم الفني من تحديات ومشكلات كبيرة، أغلب تلك المشكلات التي يعاني منها هؤلاء الطلاب هي وجود أفكار سلبية لا عقلانية، وانتهاجهم لطريق سلبي في معالجه التحديات والمشكلات التي تواجه الطلاب لكيفية التعامل مع مشاكلهم وصراعاتهم الشخصية والمجتمعية، ويؤكد هذا ما أشارت إليه دراسة برهامي عبد الحميد (٢٠٠٥) التي تناولت العديد من المشكلات الحقيقية التي تؤدي إلى القصور الحالي في منظومة التعليم الفني من بين تلك المشكلات أن هناك بعض طلاب التعليم الفني قد يعانون من أفكار سلبية واضطرابات نفسية تتعلق بتدني في المجال السلوكي والقيمي والأخلاقي لدى كثير من طلاب وطالبات التعليم الفني وللتحقق من الأمر تم إجراء دراسة استطلاعية مبدئية علي (٥٠) طالب وطالبة للكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات التعليم الفني التجاري من خلال مقياس التفكير الإيجابي (إعداد) عبدالستار إبراهيم (٢٠١١) استهدف تحديد مستوى التفكير الإيجابي

لدى طالبات التعليم الفني التجاري وظهر متوسط التفكير الإيجابي ٣٥٪ نسبة توافره في العينة مما أكد للباحثة ضرورة واحتياج تلك الفئة للبرامج الإرشادية في هذا المجال.

لذا تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات التعليم الفني التجاري ؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

١- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية، ودرجات طلاب

المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي ؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على

مقياس التفكير الإيجابي ؟

ثانياً: أهداف الدراسة

التحقق من فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى

طالبات التعليم الفني التجاري.

ثالثاً: أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة إلى:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- تسهم هذه الدراسة في تزويد المكتبات العربية والباحثين بمعلومات خاصة عن مفهوم التفكير

الإيجابي لدى الطلاب بمرحلة التعليم الفني.

٣- تسهم الدراسة في توجيه الاهتمام بعينة الطلاب الفني وما يعانونه من مشاكل نفسية.

٤- تسهم الدراسة في إنماء التفكير الإيجابي لدى عينة تفتقر إلى طريقة تفكير داعمة لمواجهة

مشاكل الحياة.

٥- بيان أهمية الإرشاد متعدد المداخل وفاعليته في العديد من تحقيق الأهداف النفسية.

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

الأهمية التطبيقية

١- مساعدة المتخصصين والقائمين على إعداد طلاب التعليم الفني في كيفية الاهتمام بمشاكل وضغوط تلك الفئة.

٢- تقديم برنامج إرشادي يهدف للإنماء التفكير الإيجابي لدى فئة هامة من المجتمع مما يسهم في تنمية قدراتهم على مواجهة صعوبات الحياة.

رابعاً: مصطلحات الدراسة الاجرائية

١-الإرشاد متعدد المداخل Multi Approach Counseling

هو اتجاه منفتح على كل ما هو جديد، ومصلحة العميل أهم من الاتساق النظري لديه وتكون مراحله متشابهة ومتداخلة وقد تكون غير متناغمة، ويهدف إلى تحسين النمو الشخصي، وعلاج كثير من الإضطرابات، ويكون المرشد في الإرشاد متعدد المداخل غير جامد وغير متصلب مع المسترشد، وأهم ما يميزه عن بقية الإتجاهات الانتقائية المنهجية في التقويم الخاصة بهذا الاتجاه والذي تناول سبعة أبعاد وهي (السلوك، التخيل، المعرفة، الإحساس، العلاقات البينشخصية، العاطفة، الجانب البيولوجي)-BASIC ID ويستخدم فنيات متنوعة من أساليب إرشادية مختلفة.

٢-التفكير الإيجابي positive thinking

هو عملية معرفية ذات طابع تفاؤلي تساعد الفرد بتنظيم مدركاته ومعارفه لتعامل بكفاءة مع المواقف والأحداث لتحقيق الأهداف والاستمتاع بالحياة.

٣-طالبات التعليم الفني التجاري

هم الطالبات التي يقعون في المرحلة التي تلي مرحلة التعليم الأساسي ومدة الدراسة ثلاث سنوات، بهدف إكسابهم المهارات والمعارف الفنية والمهنية وتتراوح أعمارهن (١٥-١٧) سنة

خامساً: محددات الدراسة

١- الحد الموضوعي

تقوم هذه الدراسة على تصميم برنامج إرشادي متعدد المداخل لتنمية التفكير الإيجابي وتحسين مستوى المناعة النفسية لدى طلاب التعليم الفني.

٢- الحدود المكانية

تم تطبيق البرنامج على مجموعة من طالبات التعليم الفني التجاري في مرحلة المراهقة تمثلت أعمارهم من (١٥-١٧) سنة بمحافظة الشرقية بإدارة الحسينية التعليمية

٣- الحدود الزمنية

تم تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ في الفصل الدراسي الثاني.

٤- الحدود المنهجية

استخدام المنهج شبه التجريبي وعينه استطلاعية (سيكومترية) عددها ١٠٠ طالب وطالبة واستخدام أدوات لمتغيرات البحث (البرنامج الإرشادي، مقياس التفكير الإيجابي)

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: طالبات التعليم الفني

أوضح محمود (٢٠١٨: ٣٤) أن التعليم الفني في مصر يعاني العديد من المشكلات كضعف برامج التعليم الثانوي الفني، مما يؤثر سلباً على كفاءة خريجي هذا النوع من التعليم وعدم مناسبته لسوق العمل، والنظرة الاجتماعية المتدنية لهذا النوع من التعليم لارتباطه بالعمل اليدوي، ولأزال تدعيم الصورة الاجتماعية الإيجابية نحو التعليم والتدريب المهني والتقني يمثل تحدياً، تدني في مستوى جودة التعليم، ومخرجاته، وبرامجه، وانتشار ظاهرة الدروس الخصوصية، والغش وتسرب الامتحانات، والنظرة السلبية إلى العمل اليدوي، وما يرتبط به من أشكال التعليم كالتعليم الفني أدت إلى إحجام كثير من الأسر عن إلحاق أبنائهم بهذا النوع من التعليم، قصور الإمكانيات التي يحتاجها هذا النوع من التعليم، ويتفق عبده (٢٠١٩: ١٧٠) مشكلات التعليم الفني في مصر تظهر من خلال النقاط التالية: أن التعليم الفني بوضعه الحالي لا يؤهل صاحبه لسوق العمل وتحقيق التنمية المجتمعية، أن هناك فجوة كبيرة بين مستوى الخريجين وطموحات سوق العمل، إن مستوى التدريب لطلاب التعليم الفني لا يصل بالطلاب لاكتساب المهارات الكافية لسوق العمل.

ويتضح مما سبق أن مشكلات طالبات التعليم الفني

- النظرة المجتمعية المتدنية لهذا النوع من التعليم.
- قصور المناهج، والغش، والدروس الخصوصية.
- التكاليف المنخفضة للتعليم الفني بصفة خاصة، والتعليم العام بصفة عامة.
- فجوة كبيرة بين مستوى الخريجة ومتطلبات سوق العمل.

المحور الثاني: الإرشاد متعدد المداخل Multi Approach Counseling

أولاً: الجذور التاريخية للإرشاد متعدد المداخل

إن من وضع نظرية الإرشاد المتعدد المداخل الدكتور أرنولد لازورس أخصائي عيادي من مؤيدي العلاج السلوكي حيث اشترك مع ولبي في بعض الأعمال، إلا أنه انفصل عنه، وبالإضافة إلى الأساس السلوكي الذي يتمتع به لازورس فإنه أخذ الكثير من نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا ونظرية الاتصال الجمعي ونظرية الانساق وهذا يدل أن واضح هذا الاتجاه على الرغم أنه يتمتع بالأساس السلوكي لم يغفل المدارس الأخرى في العلاج النفسي على (كمال يوسف، ٢٠١٤: ٥١١) وهو أول من أطلق مصطلح الانتقائية.

مما سبق يمكن القول أن من وضع الإرشاد متعدد المداخل هو الدكتور أرنولد لازورس، وأن هذا النوع من الإرشاد له جذور سلوكية ولكنه لم يغفل المدارس الأخرى في الإرشاد النفسي، وجاء كرد فعل على القيود التي يفرضها العلاج السلوكي التقليدي.

ثانياً: مفهوم الإرشاد متعدد المداخل

اتفق كل من (السيد فهمي، ٢٠١٠، ١٧٩؛ خلود ذكي، وسليم عودة، ٢٠١٨، ٤٥) على أن الإرشاد متعدد المداخل هو اتجاه شامل كامل لأنه قابل لكل إضافته جديدة ولكل اسهام جاد في علم الإرشاد النفسي، فهو يُعتبر إرشاد العصر وأفضل طريقه لحل المشكلات النفسية والتعامل معها فإن الانتقائية لم تعد نظرية إرشادية، بل أصبحت اتجاهاً ومنهجاً في الإرشاد النفسي بضم العديد من النظريات، فلم تعد أي نظرية قادرة بمفردها على حل المشكلات النفسية المعاصرة التي مع تطور العصر أصبحت أكثر تعقيداً، وظهرت الحاجة الملحة الملحة إلى هذا النوع من الاتجاه الحديث في الإرشاد نتيجة عدم الرضا لعدد كبير من المعالجين والإكلينيكين عن النظريات الإرشادية الأحادية.

ثالثاً: نظرية الإرشاد متعدد المداخل

إن نظرية الإرشاد المتعدد المداخل تستمد مفاهيمها وتقنياتها من نظريات: أدلر، اريكسون، الجشتالت، روجر، والسيكودراما، العلاج بالواقع، وتحليل التعامل، بالإضافة إلى مفاهيم التعلم الاجتماعي (باندورا) والعمليات الشعورية وآليات الدفاع، بالإضافة المعلومات الخاطئة أو المفقودة، يرى (لازورس) أن المرض النفسي (سلوك عدم التكيف) بأنه يرجع إلى ظروف التعلم (بلان، ٢٠١٤: ٥٢٦)

رابعًا: الأساليب الإرشادية والتدريبية المستخدمة في الدراسة

١- الإرشاد المعرفي السلوكي: cognitive Behavioural Therapy

هو تغيير السلوك للمستترشد كما يظهر في الأعراض السلوكية، ويتضمن تغيير الجوانب العقلية المعرفية التي تتركز حول الخبرات الصادمة وذلك بالنظر إليها من زوايا مختلفة، والتركيز على المفاهيم غير الدقيقة التي اكتسبها الفرد عن نفسه وعن العالم الذي يعيش فيه، والتقليل من الشحنات الانفعالية القوية المرتبطة بها، وتعديل مفهوم الذات السالب على المستوى العقلي (السيد فهمي، ٢١٠، ٧٢).

٢- اليقظة العقلية: mindfulness

هي تركيز على الخبرات الحاضرة وتهمل الماضية والخبرات التي لم تحدث بعد، كما أنها تتسم بالمرونة من خلال التقبل والتسامح مع تلك الخبرات دون اللجوء لإصدار أحكام عليها. هي الوعي الناتج عن توجيه الانتباه للحظة الراهنة (نوره دغوش، ٢٢٠، ٥٤٥).

٣- الإرشاد بالواقع: Reality Counseling

والعلاج بالواقع هو عبارة عن عملية إرشادية تعليمية تساعد الإنسان على اكتشاف حاجاته النفسية التي لم يتم إشباعها، وتحديد المشكلات الناتجة عن عدم إشباعها أو إشباعها بطريقة خاطئة، ومظاهر سوء التوافق الذاتي، وسوء التوافق الاجتماعي (السيد فهمي، ٢١٠، ٩٥).

٤- الإرشاد العقلاني الانفعالي: Rational-Emotive Counseling

مبررات استخدام هذا النوع من الإرشاد، يساعد المسترشد في التعرف على أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة، حث المسترشد على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية، التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالافتقار المنطقي، إزالة أو تقليل النتائج الانفعالية غير العقلانية مثل الغضب، والعدوان، ولوم الذات، تحقيق المرونة والافتتاح الفكري وتقبل التغيير (السيد فهمي، ٢١٠، ١٠٤، ١٠٨).

٥- الإرشاد بالمعنى: logo Therapy

أن الحياة لها معنى عندما نعتزف بأننا جزء من شئ أكبر منا، وأن هناك اتجاه إيجابي نحو الأحداث القدرية وجعلها دافع للانتصار والإنجاز، العلاج بالمعنى يعطي الأولوية للبحث عن معنى الوجود، والناس تشتق المعنى من خلال القيم الابتكارية، والتجريبية، والقيم الاتجاهية (مارتن سليجمان، ٢٠٠٥؛ حسن مصطفى، ٢٠٠٦؛ محمد معوض، سيد عبد العظيم، ٢٠١٢).

٦- الإرشاد الديني: religious counseling

إن الإرشاد الديني يقوم على أساليب ومفاهيم روحية وأخلاقية مقابل العلاج الديني الذي وضعه البشر، إن الدين يُوفر الأمن الذي لا يستطيع علم النفس أن يوفره وعلى الرغم من ذلك ففي طرق العلاج

النفسي الديني يؤمنون أن الدين عامل مهم في إعادة الطمأنينة والسلام والأمن النفسي، وقد أكد كارل يونج على أهمية الدين وضرورة غرس الإيمان لدى المريض، أن الرسائل الربانية والسنن النبوية تحتوي على مناهج وأساليب تنموية ووقائية وعلاجية وتربوية لأجل تربية الإنسان وتعليمه وتهذيبه وإصلاحه ووقايته من الوقوع في المهالك، (السيد فهمي، ٢١٠، ٢٢٧).

المحور الثالث: التفكير الإيجابي positive thinking

أولاً: مفهوم التفكير الإيجابي

هو عملية عقلية معرفية ذات طابع تفاؤلي يقوم من خلاله بتنظيم مدركاته ومعارفه للتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والأحداث ويحقق من خلاله مفهوم جودة الحياة، والاستمتاع بالحياة بشكل أفضل، مع الحديث الإيجابي مع الذات وتقبلها، والأخذ في الاعتبار الجوانب السلبية واتخاذ الإجراءات لتجنب الأضرار أو التقليل منها، بمعنى لا تتوقف أمامها بل تتخطاها وتستفيد منها، وحب الآخر والتفاعل معه، وتقبل آراءه (أسماء لشهب، ٢٠٢١: ١٣٠)

ثانياً: أهمية التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي له فوائد تعليمية وحياتية منها:

- ١- يجعل الفرد يستمتع بالحياة ويقبل عليها بشكل كبير.
 - ٢- يساعد على تحقيق النجاح الدراسي، يؤدي الي زيادة الثقة بالنفس
 - ٣- تقوية جهاز المناعة وبالتالي تقليل التعرض للإصابة بالأمراض ، إذ تعد المناعة أحد العناصر التي تتأثر بشدة بنوعية التفكير
 - ٤- الرؤية الايجابية للذات والآخرين والاستبشار بالخير في مختلف حوائب الحياة.
 - ٥ - الرغبة في التغيير والسعي إلى الأفضل وتطوير الذات
 - ٦- تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين (إيمان حسنين، ٢٠١٣، ٣٦)
- وتؤكد دراسة عبد الله عبد الخالق (٢٠١٨) على أن التفكير الإيجابي له فوائد تعليمية من خلال دراسته التي هدفت إلى التعرف على أثر منهج مقترح في التاريخ قائم على المحددات النفسية اللازمة لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي والطموح الدراسي والإنجاز المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة الثلاثة.

وتتفق مع هذا دراسة سوزان نبيل (٢٠٢٠) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الأكاديمية لدى المراهقين المعرضين لتعاطي المواد المؤثرة نفسيًا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي، والكفاءة الأكاديمية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال الكفاءة الأكاديمية.

وترى أسماء لشهب (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين درجات التفكير الإيجابي ومستوى شعور التلميذ عينة الدراسة بالرضا، وتوصلت الدراسة إلى أهمية التفكير الإيجابي لدى المراهق، والدور الذي يمكن أن تقوم به في تعزيز الصحة النفسية لديه وحمايته من الوقوع في العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.

وتتفق مع هذا دراسة معمري محفوظ (٢٠١٩) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي ودافعية التعلم لدى طلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ودافعية التعلم، مهمة المناهج ليس إكساب مهارات التفكير فحسب ولكن جودة التفكير، لما له من أهمية في بناء استراتيجيات حل المشكلات التي تواجه الطلاب.

كما أكدت سام صقور، دينا حواط، (٢٠١٦) من خلال دراستهم التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا الوظيفي لدى المعلمين، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي من خلال مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/إنجرام وويسكني، ١٩٩٤) ومقياس الرضا الوظيفي من (إعداد/ الباحثة)، وتكونت عينة البحث (١٧٧) معلمًا ومعلمةً وتوصلت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والرضا الوظيفي.

وأشارت دراسة سعيد الرافي، صباح قاسم (٢٠١٨) التي كانت بعنوان التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئات للتوافق الدراسي لدى طالبات المعهد العالي للتربية، وجدت الباحثة أن هناك ارتباط قوي بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي ويكون هناك توافق دراسي من خلال التفكير الإيجابي.

وأكد زياد بركات (٢٠٠٥) علي هذا من خلال دراسته التي كانت بعنوان التفكير الإيجابي والسلبي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، وأنه من الواجب أن يتعلم الطلاب والشباب والأطفال هذا النوع من التفكير ويتدربوا على آلية التفكير الإيجابي ومهاراته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات، حتى يستطيعوا أن يتقنوا هذا النوع من التفكير الفعال والمنظم الذي يوصل صاحبه إلى الحياة المنتجة الفعالة.

التفكير الإيجابي عامل هام في التعامل مع الحياة بفاعلية لأن التفكير الإيجابي أداة هامة للنجاح في الحياة بمختلف جوانبها كذلك يعتبر سمة من سمات الصحة النفسية والجسمية للفرد (حنان أحمد، ٢٠١٥: ٧٦)

كما وضحت دراسة أسماء لشهب (٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بالفاعلية الذاتية الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى تلميذ الثانوي الموهوب رياضياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين التفكير الإيجابي والفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ الموهوب رياضياً.

ترى إيمان حسنين (٢٠١٣، ٣٩) يعطي هذا النوع من التفكير الطلاب طاقة إيجابية تدفعه إلى تحقيق ما يصبو إليه من أهداف ويجعله يهزم العقبات والمشكلات بدلاً من أن تهزمه، يساعد التفكير الإيجابي على حماية الفرد من مشكلة تدني تقدير الذات وأيضاً، يساعد علي تقدير ذات إيجابي وأشارت زينب عبد الوهاب (٢٠١٣، ١١٩) في أن التفكير الإيجابي مطلب حتمي له أهميته الاجتماعية والدينية معاً، وقد نادى بعض أنواع الدراسات العربية والأجنبية بضرورة توجيه الطلاب إلى هذا النوع من التفكير باعتباره وسيلة لتعديل طريقة تفكيرهم.

وأكدت دراسة اندرسون وبيكهت (Denise& Anderson&bekhet:2019) على ارتباط التفكير الإيجابي بزيادة النتائج الصحية وتقليل آثار الإجهاد استخدمت الدراسة عينة من طلاب المرحلة الجامعية تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤) وجدت الدراسة أن التفكير الإيجابي يلعب دوراً هاماً في بناء مرونة الفرد.

واتفق مع هذا (Mohaned,2017) أن غرس التفكير الإيجابي هو بمثابة أداة قيمة في تدعيم مفهوم الذات الشامل للأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم وذكرت الدراسة أنه يمكن تحسين حياة الأفراد من خلال تعليمهم ببساطة كيفية التركيز على نقاط القوة لديهم والتوسع فيها، خضعت مجموعة التدخل لدورة تدريبية لمدة خمس أسابيع أدت إلي تحسن في نتائج المفهوم الذاتي، ومن ناحية أخرى، أشارت ايغلسون وآخرون (Claire et al., 2016) عن طريق قوة التفكير الإيجابي يتم تقليل القلق المرضي، هدفت الدراسة إلى تقديم مناهج بديلة للحد من القلق من خلال إنشاء صور إيجابية لا تتعلق بالمخاوف وكانت العينة من المتطوعين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٦٥) ويتناولوا أدوية للقلق والاكتئاب، وتوصلت الدراسة أن الممارسة المتكررة في استبدال القلق بالأفكار الإيجابية يمكن أن تتصدى للخصائص الدخيلة والمؤدية للقلق.

كما تناولت دراسة بيكهت (Abir&Bekhet., 2017) مدي تأثير التدريب على التفكير الإيجابي لمقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالتوحد يعاني مقدموا الرعاية من الإجهاد الذي يؤثر سلباً على رفاههم

وتبحث الدراسة هل يمكن لهذا التدخل تقليل هذه الضغوط شملت العينة (٣٦) من مقدمي الرعاية من المجموعة الضابطة و(٢٨) من مقدمي الرعاية في مجموعة التدخل تراوحت أعمارهم (٦٤) عامًا وتوصلت الدراسة أن الأشخاص في مجموعة التدخل قادرين على تعلم المهارات الايجابية وتغير تفكيرهم إلى الأفضل. ومن هنا يمكن القول أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد أكثر قدرة على النجاح والتفوق، وحل المشكلات، والكفاءة الأكاديمية، والارتقاء بالذات، والرضا الوظيفي، وتقدير ذات إيجابي، والتوافق الدراسي، والفاعلية الذاتية، وتعزيز الصحة النفسية وحمايته من الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والإضطرابات السلوكية.

ثالثاً: أبعاد التفكير الإيجابي

ذكر أحمد (٢٠٢٠: ٧١) أن التفكير الإيجابي يشمل العديد من الأبعاد منها التفاؤل والتوقعات الإيجابية والثقة بالنفس والالتزان الانفعالي والمرونة الفكرية وتقبل المسؤولية والاتجاه الإيجابي والرغبة في التعلم، وهي متغيرات لها أهمية كبيرة في التحصيل الأكاديمي، وتعمل على تدعيم إمكانيات المتعلم العلمية وتجعله ينتبه لفترة طويلة وتحمل الصعوبات والمشكلات التي تعيقه في الوصول لأهدافه.

أشار نوركان وعليم (Nurcan&Alim:2021) من خلال دراسة بعنوان العلاقة بين مهارات التفكير التي تركز على الحلول ومستويات الكفاءة الذاتية لطلاب التمريض في تركيا، وذكرت أن تعلم وتطوير مهارات الاتصال الأساسية للتفكير الذي يركز على الحلول يزيد من ثقة طلاب التمريض ويحسن من كفاءتهم الذاتية وبالتالي يعطيهم القدرة علي التخطيط، وأوضحت الدراسة هناك فرق بين مهارات التفكير التي تركز على الحلول ومهارات حل المشكلة، تهدف مهارات حل المشكلة إلى القضاء علي مصدر المشكلة، أما مهارات التفكير المركز على الحل هو تحديد المشكلة وتحديد الحلول الأكثر فاعلية لها عن طريق.

وذكر عبد الستار إبراهيم (٢٠١١: ١٩٩)

١ - التوقعات الإيجابية والتفاؤل

٢ - ضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

٣ - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي

٤ - الشعور بالرضا

٥ - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين

٦ - السماح والأريحية

٧ - الذكاء الوجداني

٨ - تقبل غير مشروط للذات

٩ - تقبل المسؤولية الشخصية

١٠- المجازفة الإيجابية

ومن هنا اتضح للباحثة أن أبعاد التفكير الإيجابي: الضبط الانفعالي، التوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، تقدير الذات، قوة الأنا، إدراك معنى الحياة، التفاؤل، حب التعلم والتفتح الفكري، الرضا، والتقبل الإيجابي للآخر، المسامحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تحمل المسؤولية، الأمل، التفسير الإيجابي، التوقع الإيجابي، حديث الذات الإيجابي، المجازفة الإيجابية، التدين، فعالية الذات.

رابعاً: نظريات التفكير الإيجابي

١- الفلاسفة اليونانيين

وضع نظرية لهذا المفهوم ما هي إلا محصلة للنشاط الفكري منذ بدأ الفلاسفة اليونانيين تصوراتهم عن فضائل الإنسان التي تزود البشر مما يساعدهم على أن يعيشوا حياة طيبة وسعيدة ومن الناحية الفلسفية، ترى المدرسة البيقورية التي ترى أننا نضطرب لا من الأشياء ولكن من آرائنا عنها، وهذه المدرسة لها آراء أخرى تسهم في الكشف عن قيمة تعديل المسالك الذهنية وتحقيق السعادة والتوافق مع النفس والبيئة، فالفلسفة الرواقية ترى ما لا يمكن تعديله يجب أن تقبله، أو نتركه جانباً، عدم تقبل الفرد لهذه الأمور الحتمية يجعل نفسه مستهدفاً لكثير من ألوان التعاسة والهم والاضطراب، وينظر بعض المعالجين لمبادئ الفلسفة الرواقية على أنها مصدر للسعادة والصحة النفسية، يتبنى راسل فلسفة تتلخص أساسياتها أن المعتقدات تحكم السلوك، وأن التفكير في شئون الحياة بطريقة منطقية ومتعلقة تصحبه حياة وجدانية هادئة خالية من التوترات (إبراهيم، ٢٠٠٠: ٢٧٩)

فالفيلسوف سقراط (٣٩٩-٤٧٠ ق-م) رأى أن الفضيلة تكمن في الإنسان، ومتى بذل مجهوداً عقلياً في اختيار السلوك الأفضل في أي موقف من المواقف أستطاع أن يدرك الخيوط طريق الفضيلة مناسب مع جوهر الإنسان (محمود حمدي، ١٩٨٣، ٥٩)، وقد تأثر أفلاطون (٤٢٧-٣٧٤ ق-م) بأستاذه سقراط إلى حد كبير في نظريته، فجوهر الإنسان لديه نفس عاقلة تتحلّى بفضيلة الحكمة والشجاعة، وظيفتها هي السيطرة على النفس الغضبية والشهوانية حتى يحدث نوع من التوازن (محمود حمدي، ١٩٨٣، ٩٥)، ويرى أفلاطون أن الحياة الطيبة هي طريق القوة والفضيلة التي تقودك إلى أن تجد للحياة معنى (سليجمان، ٢٠٠٥: ٧).

٢- هنالك مجموعة أخرى من النتائج الحديثة للعلاج النفسي تضيف تأييداً على التأييدات الفلسفية السابقة بأن تعديل السلوك في حالات الاضطرابات النفسية والعقلية يتم بسبب التغير في العوامل

الفكرية والاساليب الذهنية للفرد بعبارة أخرى فإن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع والتنبؤ بحدوث أحداث معينة، هناك بعض الأدلة أتت إلينا من معامد علماء النفس السلوكي، والبعض الآخر من تجارب باحثين معاصرين ينتمون لفرعين رئيسيين من فروع علم النفس وهما الشخصية، فقد تنبه بافلوف لتعدد السلوك الإنساني وبالتالي تعدد الشروط الموجهة لهذا، وقد وضع نظريته عن الأنماط المزاجية والتي من خلالها حاول أن يفهم المرض النفسي لدى الإنسان، وهذا التصور نتج عنه أن هناك فروق فردية بين الأفراد وبالتالي هناك فروق في العمليات المعرفية والذهنية وأساليب التفكير، ويعود الفضل لقله من علماء النفس الفيزيولوجي الروسي ممن لحقوا بافلوف أن الكلمات وحدها قادرة على استدعاء استجابة انفعالية حادة، وقد اتخذ "دولارد"، "ميلر" من النظرية الروسية منطلقاً لتكوين نظرية تقوم على استخدام العمليات العقلية العليا بمعنى أن قدرة الإنسان الخاصة على استخدام اللغة والاستدلال الرمزي تجعل استجاباته لكثير من المواقف المحيطة به متوقفة على تفسيره إياها أو على الرموز التي تحملها له ولهذا فهم يؤكدان أن الاستجابة الانفعالية يمكن إدراكها على أنها استجابة للطريقة التي يدرك بها الشخص موقعاً معيناً وليس بالضرورة لخصائص موجودة في الموقف ذاته، بحوث الشخصية الحديثة توضح أن هناك أدلة قوية على تأثير الاتجاهات العقلية وعمليات التفكير والإبداع على توافق الشخصية، أن القلق والتوتر النفسي يرتبطان بعدد من الخصائص ذات الطابع المعرفي، لذلك تعتمد سياسة العلاج النفسي على تغيير مفاهيم المريض، حتى يتغير سلوكه المضطرب (إبراهيم، ٢٠٠٠: ٢٨٥-٢٨٨).

٣- النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

أكد العلامة المعروف ألبرت أليس Albert Ellis في كثير من مؤلفاته أن الناس هم الذين يكرهون ويزعجون أنفسهم بفعل معتقداتهم وأفكارهم وتوقعاتهم، وأن المرضى يسندون اضطراباتهم وتوتراتهم إلى المثيرات الخارجية أو الحوادث الخارجية المنشطة لجهاز المعتقد، وعندما يشعر الناس بالاضطراب النفسي والانزعاج، فإنه من المهم أن يعاينوا معتقداتهم التي نرسم إليها بالحرف (B) بدلاً من أن يلوموا الحوادث الخارجية، ويرجعوا إليها اضطراباتهم (نرسم لتلك الحوادث بحرف A) (لازاروس، ٢٠٠٠: ٢٦٥).

٤- نظرية التوسيع والبناء Broaden and Build (Barbara fredrickson)

المشاعر الإيجابية توسع إدراكنا للعالم بطريقة فيها مرونة وانتباه أفضل، وتوسع مواردنا العقلية والفيزيائية والاجتماعية، وتبني مخزون يمكن الاعتماد عندما تواجهنا أي ضغوطات أو صعوبات، وتصبح وجهاتنا الذهنية أكثر توسعاً وتحملًا، ونصبح أكثر انفتاحاً على الأفكار والخبرات الجديدة، المشاعر الإيجابية تؤدي إلى تغيرات في بنية العقل التي تدعم وتعزز المزيد من الأفكار والسلوكيات الإيجابية التكيفية (fredrickson eTal.,2010 & Isgette et al.,2016).

٥- نظرية سليجمان

يرجع مفهوم التفكير الايجابي للعالم سليجمان, حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية الايجابية منطلقاً من فكرة رئيسية مفادها " أن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان متفتح الامكانات، كما تجاهل السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الانساني (سليجمان, ٢٠٠٥)

٦- النظريات الإنسانية وخصائص الشخصية الإيجابية

بدأ أنصار المدخل الإنساني أو ما يطلق عليه النظريات الإنسانية **humanistic theories** في علم النفس بالتركيز على وصف وتحليل الجوانب الإيجابية في طبيعته البشرية والوجود الإنساني, ويتضح ذلك من خلال تقديمهم لنظريات تركز على صفات الأفراد الأسوياء وطرقهم في الحياة لتحقيق الرفاهية أو العافية وحسن الحال **wellness**.

١- ألفريد أدلر: أعتقد ألفريد أدلر **Alfred Adler** (1870-1937) أن أسلوب الحياة **life style** وأهداف الحياة **life goals** لدى البشر موجهة نحو تحقيق النجاح في الحياة, وأن قيم الفرد واتجاهاته ترتبط بهذه الأهداف, يتضمن المفهوم الأدلري "الهناء في الحياة" الاختيار النشط والإبداعي لفرص الحياة, وبما يعتقد أن له معنى وغاية

٢- أبراهام ماسلو: يعد أبراهام ماسلو **Abraham maslow** (1908-1970) المؤسس الحقيقي لعلم النفس الإنساني وأول من درس بطريقة منهجية ما يعرف بخاصية "التميز **excellence** وللتعبير عن ذلك صاغ ماسلو (1968) مصطلح تحقيق الذات **self-actualization** ليشير إلى استخدام واستثمار الإنسان لكافة قدراته وإمكاناته للارتقاء بالذات في الحياة, توجه الفرد لاختيار البدائل التي ينطلق منها في الارتقاء الشخصي **Making Choices Based on Growth**, بالإضافة إلى الوعي بالذات **Self-Awareness**, وتحمل مسؤولية أفعاله الذاتية في هذه الحياة **Accepting Responsibility** **Peak experiences-events Ones Actions**

٣- كارل روجرز: تأتي اسهامات كارل روجرز **Carl Rogers** (1902-1986) في نفس هذا السياق حيث اعتقد أن الأفراد يندفعون بشكل ذاتي وتلقائي وإرادي في مسار ما أسماه حالة تامة التوظيف النفسي **State of Full Functioning** والتي يستدل عليها من خلال توجهه نحو تحقيق ذاته, وانفتاحه على كل من الخبرات الإيجابية والسلبية في نفس الوقت, وبناءً على ذلك فإن الأفراد كاملي التوظيف تبعاً

لهذا التوجه يحققون ما يعرف بالذات المثالية *ideal selves* أو ذواتهم على نحو معياري مثالي، مفهوم الذات هي الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه، وهو فكرة الفرد عن نفسه من خلال فكرته عن قدراته العقلية وخصائصه الجسمية والانفعالية من خلال تفاعلاته في البيئة المحيطة للإنسان (أبو حلاوة، الحديبي، ٢٠٢٢: ٧٢)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج البحث

في ضوء طبيعة الظاهرة موضوع البحث، والأهداف التي سعى البحث إلى تحقيقها، وجدت الباحثة أن أنسب المناهج لاستخدامها في هذا البحث المنهج شبه التجريبي، وكان المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي متعدد المداخل، والمتغير التابع هو التفكير الإيجابي.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت من (٤٠) طالبه من طلاب الصف الأول والثاني التجاري منخفضي التفكير الإيجابي، ترواحت أعمارهن من ١٥-١٧ سنة بمتوسط عمري (١٠ ، ١٦) وانحراف معياري (٨٥ ، ٠) وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة وتكونت كل مجموعة من ٢٠ طالبة، وتم اختيار الطالبات اللاتي يقعن في الإرباعي الأدنى

وقد راعت الباحثة عند اختيار العينة الشروط التالية:

- أ- أن يتراوح العمر الزمني لأفراد العينة ما بين (١٥-١٧) عامًا.
- ب- أن يكون أفراد العينة من الإناث.
- ت- أن يكون هناك تكافؤ في مستوى الذكاء بين أفراد العينة
- ج- أن يكون أفراد العينة من الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس التفكير الإيجابي (٢٤-٠)

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير ----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

جدول (١) الفروق بين متوسطي درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التفكير الالجابي والذكاء

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
التفكير الإلجابي	المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط	الإنحراف المعياري	٠.٢٢
	٨٠,١٣	١,٢٣	٨١,٠٣	٢,٠١	
الذكاء	١٠٥	١,٠٣	١٠٣	١,٢٠	٠,١٣

ثالثاً: عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للدراسة:

والتي هدفت إلى معرفة الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (صدق وثبات المقياس) وتم اختيار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من مدارس التعليم الفني التجاري بمركز الحسينية، وتمثلت العينة في (١٠٠) طالب بواقع (٥٠) طالباً من الذكور، (٥٠) طالبةً من الإناث

ثالثاً: أدوات البحث

تم استخدام الأدوات التالية:

• مقياس التفكير الإلجابي (إعداد/ عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١).

• البرنامج الإرشادي متعدد المداخل (إعداد/ الباحثة).

أولاً: مقياس التفكير الإلجابي (إعداد/ عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١).

أ- وصف وتصحيح وهدف المقياس:

١-هدف المقياس

تم إعداد المقياس عام (٢٠٠٨) وكان الهدف من هذا المقياس التعرف على جوانب القوة الإلجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته.

٢- وصف ومكونات المقياس

وكان المقياس في صورته الأولية (١١٠) عبارة، تكون المقياس العربي للتفكير الإلجابي بصورته النهائية من قسمين، قسم يحتوي على التعليمات والإرشادات، وبيانات أساسية للمفحوص، ونموذج عن كيفية الإجابة، والقسم الثاني يتكون من ٩٦ عبارة، موزعة على عشرة أبعاد، وتتكون كل عبارة من قسمين (أ)، (ب) إحداهما إلجابي والآخر سلبي، يحصل المفحوص في القسم الإلجابي على درجة واحدة، وفي القسم السلبي يحصل على صفر، وكلما ارتفعت الدرجة كان دليل على زيادة الإلجابية، يتكون ٩٦ مفردة موزعين

على عشرة أبعاد وتم تصحيح المقياس بنظام (٠، ١) وصاغ إبراهيم عبارات المقياس موزعة على (١٠) أبعاد تمثل الخصائص المميزة لمن يتصفون بالتفكير الإيجابي والإيجابية في السلوك وأنواع التفكير ويمكن إجمالها في (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية).

ب-صدق المقياس الأصلي

وأجرى إبراهيم (٢٠١١) دراسة سيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي على عينة بلغت (١٥١) طالبًا سعوديًّا، بجامعة البترول والمعادن بالمملكة العربية السعودية، وتحقق من صدق المقياس بإجراء صدق تلازمي بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التفكير السلبي وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (-٠,٦٢)، وهو معامل ارتباط سلبي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكذلك بين مقياس بيك للأكتئاب حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (-٠,٦٣) وهو معامل ارتباط سلبي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

أولاً صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بعدة طرق كما يلي:

١-الصدق التلازمي: تم اختيار مقياس مختلف للتفكير الإيجابي ذو ثبات وصدق مرتفع (إعداد/ عوض الله، ٢٠٢١) وتطبيقه على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية وحساب درجة الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين كأبعاد ودرجة كلية، وبحساب الصدق التلازمي بينهم وقد وجد معاملات ارتباطية قوية بين نتائج المقياسين على جميع أبعادهما حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠,٦٣ - ٠,٨٥) وهو معامل ارتباط قوي وذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يثبت صدق المقياس.

٢-صدق التكوين الفرضي: من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبُعد الذي تنتمي إليه من ناحية ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥) وطبقًا لهذا الإجراء تبين صدق المقياس.

ج-ثبات المقياس الأصلي

وللتحقق من ثبات المقياس تم استخدام إعادة التطبيق وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٨١) وهو معامل ثبات عال ودال

ثانيًا:-ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، ووصل معدل الثبات إلى ٠,٩٧، وهذا مؤشر يدل على أن المقياس صالح للاستخدام على العينة لأن ثباته مرتفع ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي كما تم حساب ثبات الأبعاد المكونة للمقياس، ووجدت الباحثة أن ثبات الأبعاد يتراوح ما بين ٠,٧٧:٠,٩٤ وهذا ثبات مرتفع يعطي للمقياس قيمة عالية كما هو موضح بالجدول التالي

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير ----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

جدول (٢): مؤشر ثبات الأبعاد المكونة لمقياس التفكير الإيجابي

القيم معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠.٩١	١-التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠.٩٤	٢-الضبط الانفعالي والتحكم في ٣-العمليات العقلية العليا
٠.٧٩	٣-حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
٠.٨٦	٤-الشعور العام بالرضا
٠.٧٨	٥-التقبل الإيجابي للإختلاف عن الآخرين
٠.٨٩	٦-السماحة والأريحية
٠.٧٧	٧-الذكاء الوجداني
٠.٨٤	٨-تقبل غير مشروط للذات
٠.٨٥	٩-تقبل المسئولية الشخصية
٠.٨٤	١٠-المجازفة الإيجابية
٠.٩٧	الدرجة الكلية

وتم حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال حساب ارتباط الفقرة بالبعد، وكذلك ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ووجدت الباحثة أن جميع العبارات متسقة داخلياً مع الأبعاد التي تنتمي إليها، حيث جاءت قيم الاتساق الداخلي عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٠١، فيما عدا الفقرات رقم (٢٩، ٣٢، ٥٢، ٧٣) كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥، كما اتضح ان جميع الأبعاد مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، كما بالجدول (٢) وهذا يعد مؤشر لاتساق المقياس داخلياً

جدول (٣): ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس

الاتساق الداخلي (معامل الارتباط بالبعد)	البعد
٠.٨٢**	١-التوقعات الإيجابية والتفاؤل
٠.٦٧**	٢-الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٠.٧٤**	٣-حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
٠.٧٧**	٤-الشعور بالرضا
٠.٧٩**	٥-التقبل الإيجابي للإختلاف الآخرين
٠.٨٢**	٦-السماحة والأريحية
٠.٧٣**	٧-الذكاء الوجداني

٨-تقبل غير مشروط للذات	٠.٨٣**
٩-تقبل المسؤولية الشخصية	٠.٧٤**
١٠-المجازفة الإيجابية	٠.٧٥**
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٧

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

ولقد اوضحت تلك الجداول ان المقياس ذو اتساق داخلي حيث كانت هناك معاملات ارتباط دالة احصائيا سواء عند مستوى دلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥) بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

تحديد ارباعيات المقياس:

تم حساب الارباعيات للمقياس وكانت أهم البيانات الأساسية للمقياس كما يلي:

أعلى درجة على المقياس = ٩٦

أقل درجة = صفر

مدى الدرجات = ٩٦

الارباعي الأدنى = من صفر إلى ٢٤

الارباعي الأعلى = من ٧٢ إلى ٩٦

المدى المتوسط للعينة على المقياس = من ٢٥ إلى ٧١

ثانياً: البرنامج الإرشادي متعدد المداخل (إعداد/ الباحثة)

١-تخطيط البرنامج

تشمل عملية التخطيط للبرنامج و تحديد محتواه العملي والإجرائي والاستراتيجيات والأساليب المتبعة في تنفيذه، وتقييم الجلسات وتحديد المدى الزمني للبرنامج، وعدد الجلسات الإرشادية ومدة كل جلسة، ومكان اجراء البرنامج ومن ثم تقييم البرنامج ككل.

٢-التوزيع الزمني للبرنامج:

جدول(٤): ملخص جلسات برنامج الدراسة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
١	التعارف والتمهيد	التعارف بين الباحثة والطالبات وبين الطالبات وبعضهن البعض. خلق جو من الود والمحبة بين الباحثة والطالبات وبعضهن البعض. تشجيع الطالبات للأشتراك في البرنامج من	التعاقد السلوكي. الحوار والمناقشة. (الإرشاد المعرفي السلوكي).	٩٠ دقيقة

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير ----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

		خلال تقديم فكرة عامة عن البرنامج. الحديث مع الطالبات على أهداف البرنامج ومعرفتهن بقواعد البرنامج والتعاقد معهم على قواعد البرنامج		
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. إعادة البناء المعرفي (الإرشاد المعرفي السلوكي). القصة الرمزية. (الإرشاد بالمعني)	أن تفهم الطالبات أن الأفكار أساس الأفعال. أن تتعرف الطالبات على ماهية التفكير الإيجابي. أن يتعرف الطالبات على أبعاد التفكير الإيجابي. أن تحدد الطالبات أهمية التفكير الإيجابي	التفكير الإيجابي	٢
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. النمذجة (الإرشاد المعرفي السلوكي). وتغير في القيم والاتجاهات من خلال المناقشة الأخلاقية. القصص-الصبر - الدعاء - (إرشاد الديني). وفنية الأمل من الإرشاد النفسي الإيجابي التي اشتقت من نظرية (سنايدر)	تعريف التفاؤل وأهميته وطرق تنميته، تحسين مستوى التفاؤل والتوقعات الإيجابية. تحسين مشاعر الأمل والسعادة	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	٣
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي من (الإرشاد المعرفي السلوكي) وتغير في القيم والاتجاهات من خلال المناقشة الأخلاقية. الدعاء (الإرشاد الديني). إيجاد معني في الخبرات المؤلمة وذلك من خلال الإرشاد بالمعني	استكمال الأسباب التي تتغلب على الحزن وتجلب السعادة. أن تعرف الطالبات الفرق بين النظرة السلبية، والنظرة الإيجابية	تنمية التفاؤل	٤
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والتغذية المرتدة. والواجب المنزلي . النمذجة (الإرشاد المعرفي السلوكي). والاستبصار. والمناقشة الأخلاقية. وتغير في القيم والاتجاهات وذلك من (الإرشاد الديني)	أن تتعرف الطالبات على آفات القلب النفسية ويتدرين على كيفية التخلص من هذه الآفات النفسية	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	٥
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. النمذجة (الإرشاد المعرفي السلوكي)	أن تحدد الطالبات معني الرضا وعلاقة الرضا بالطموح. معرفة بعض الوسائل التي تؤدي إلى الشعور بالرضا	الرضا	٦

٧	تقبل مشروط للذات	غير	أن تحدد الطالبات معنى تقبل الذات . مقاومة بعض الأفكار اللاعقلانية لعدم تقبل الذات	الواجب المنزلي التغذية المرتدة. (الإرشاد المعرفي السلوكي) الحض(إرشاد عقلاني انفعالي)	٩٠ دقيقة
٨	تنمية الاتجاهات الإيجابية		أن تعرف الطالبات معنى الاتجاهات الإيجابية. ما الأشياء التي تساعد على تكوين الاتجاهات الإيجابية. فوائد الاتجاهات الإيجابية	الحوار والمناقشة. الواجب المنزلي. التغذية المرتدة. العصف الذهني. (الإرشاد المعرفي السلوكي). تغير في القيم والاتجاهات والقصص. (الإرشاد الديني)	٩٠ دقيقة
٩	المسئولية		تحديد معنى المسؤولية، الوصول إلى المعنى الحرية. إيجاد علاقة بين المسؤولية والحرية . مقارنة الشخصية الإيجابية والسلبية	الحوار والمناقشة . والواجب المنزلي. العصف الذهني (الإرشاد المعرفي السلوكي). وقصة رمزية. الحوار السقراطي. إيقاف الإمعان الفكري (إرشاد بالمعنى) الاستبصار. (الإرشاد الديني). المسئولية(إرشاد بالواقع)	٩٠ دقيقة
١٠	الذكاء الوجداني		أن تعرف الطالبات معنى الذكاء الوجداني ما الفرق بين الذكاء الوجداني والذكاء الأكاديمي فوائد الذكاء الوجداني	المحاضرة والمناقشة. وإعادة البناء المعرفي. الواجب المنزلي. (الإرشاد المعرفي السلوكي) .	٩٠ دقيقة
١١	الذكاء الوجداني		أن تتعرف الطالبات علي بعض النقاط الأخرى في أهمية الذكاء الوجداني. أن تتعرف الطالبات على معنى التدفق. أن تحدد الطالبات الفرق بين الذكاء الوجداني والمتلون اجتماعياً	الحوار والمناقشة. والتغذية المرتدة. والواجب المنزلي. (الإرشاد المعرفي السلوكي)	٩٠ دقيقة
١٢	تنمية الذكاء الروحي		أن تعرف الطالبات. معنى الذكاء الروحي . أن تعرف الطالبات أبعاد الذكاء الروحي . أن تعرف الطالبات معنى الذكاء الروحي والتدين علاقة الذكاء الروحي بالذكاء الوجداني	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. التغذية المرتدة. (الإرشاد المعرفي السلوكي).	٩٠ دقيقة
١٣	تنمية الذكاء الروحي		أن تتعلم الطالبات بعض القيم الأخلاقية التي تنمي الذكاء الروحي . أن تتعلم الطالبات بعض تمرينات للاسترخاء الروحي	القصص. الدعاء. المناقشة الأخلاقية. الاستبصار. الاسترخاء الروحي (من خلال الإرشاد الديني)	٩٠ دقيقة
١٤	تنمية الذكاء الروحي		أن تعرف الطالبات الأشياء التي تنمي الذكاء الروحي	تغيير في القيم والاتجاهات. والمناقشة الأخلاقية.	٩٠ دقيقة

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

	والقصص. (الإرشاد الديني)			
٩٠ دقيقة	التعزيز. الحوار والمناقشة. الواجب المنزلي. التغذية المرتدة من (الإرشاد المعرفي السلوكي). الاستبصار (إرشاد ديني)	أن تحدد الطالبات معنى التفاعل والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. أهمية التفاعل، والتقبل للاختلاف مع الآخرين	التقبل الإيجابي مع الآخرين	١٥
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والتغذية المرتدة. والواجب المنزلي. (الإرشاد المعرفي السلوكي). والمناقشة الأخلاقية. (إرشاد ديني). التفكير الانفعالي (إرشاد عقلائي انفعالي)	أن تحدد الطالبات معنى وقيمة التسامح	التسامح	١٦
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. والتغذية المرتدة. النمذجة. من الإرشاد (المعرفي السلوكي). وتغيير في القيم والاتجاهات من خلال المناقشة الأخلاقية. (إرشاد ديني)	أن تعرف الطالبات معنى الضبط الانفعالي. أن تفرق الطالبات بين الضبط الانفعالي والكبت. وأن تعرف الطالبات بعض الطرق التي تساعدن على الضبط الانفعالي	الضبط الانفعالي	١٧
٩٠ دقيقة	مناقشات عقلانية منطقية. (إرشاد عقلائي انفعالي). الحوار والمناقشة. والواجب المنزلي. والتغذية المرتدة (إرشاد معرفي سلوكي) والدحض ABC. (إرشاد عقلائي انفعالي)	تحديد الأفكار اللاعقلانية التي ترواد الطالبات في هذه المرحلة مناقشة هذه الأفكار ودحضها	دحض الأفكار السلبية	١٨
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. والتغذية المرتدة. والواجب المنزلي. من (الإرشاد المعرفي السلوكي). المناقشات العقلية المنطقية الدحض (الإرشاد العقلائي الانفعالي).	أن تتعرف الطالبات علي بعض الخطوات التي تحولهن من السلبية إلى الإيجابية	دحض الأفكار السلبية	١٩
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. الواجب المنزلي.	أن تحدد الطالبات معنى اليقظة العقلية. أن تحدد الطالبات أهمية اليقظة العقلية	اليقظة العقلية	٢٠

	التعزيز التغذية المرتدة (الإرشاد المعرفي السلوكي).			
٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة. الواجب المنزلي. (الإرشاد المعرفي السلوكي). التأمل. والاسترخاء. والتنفس اليقظ (اليقظة العقلية). تدريبات الحس الجمالي من (الإرشاد النفسي الإيجابي)	أن تتعرف الطالبات على فنية التأمل. أن تمارس الطالبات فنية التأمل. أن تتعرف الطالبات على فنية الاسترخاء. أن تمارس الطالبات فنية الاسترخاء. أن تعرف الطالبات معنى فنية التنفس. أن تتدرب الطالبات على فنية التنفس	اليقظة العقلية	٢١
٩٠ دقيقة	المناقشة والحوار. التعزيز	شكر الطالبات على تعاونهم. معرفة أوجه الاستفادة من البرنامج . الاتفاق على موعد للمتابعة بعد مرور فترة من تطبيق البرنامج لإجراء القياس التتبعي تطبيق القياس البعدي توزيع شهادات تقدير على الطالبات	الجلسة الختامية	٢٢

رابعاً: خطوات إجراء الدراسة:

قامت الباحثة أثناء الدراسة بمجموعة من الإجراءات يمكن إيجازها فيما يلي:

- ١- تحديد مشكلة الدراسة ومتغيراتها وعينتها.
- ٢- جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري من التراث السيكلوجي السابق، والدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة
- ٣- تحديد أدوات الدراسة مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١) والتحقق من الخصائص السيكمومترية للمقياس.
- ٤- إعداد البرنامج الإرشادي متعدد المداخل لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات التعليم الفني التجاري.
- ٥- تم إجراء القياس القبلي للبرنامج وتطبيق أدوات الدراسة على عينة من طالبات التعليم الفني التجاري وتم اختيار الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة من مقياس التفكير الإيجابي.
- ٦- تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٠ وانتهى في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٧ بواقع جلستين وأحياناً ثلاثة أسبوعياً، وتم تطبيق الجلسات في حصص المجالات.
- ٧- تم إجراء القياس التتبعي في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٥ وذلك بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر تقريباً من تطبيق البرنامج

٨- قامت الباحثة بتصحيح الأدوات وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بالبرنامج الإحصائي spss

والتوصل إلى النتائج، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

تم استخدام الإحصاء البارامترى نظراً لأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وبناءً عليه تم استخدام:

أ- اختبار t -test group لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

ب- اختبار t -test paire لمعرفة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي، القياس البعدي والقياس

اللتبقي. كما تم استخدام هذه الأساليب وهي:

• معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha لحساب ثبات المقاييس.

• الاتساق الداخلي لمعرفة ارتباط الفقرات بأبعادها.

• المتوسط والانحراف المعياري Means & Standard Deviation.

• الاربعيات Quartets.

١٠- تفسير النتائج ومناقشتها، والتحقق من صحة الفروض، وصياغة توصيات الدراسة في ضوء

النتائج.

نتائج الدراسة التجريبية

أولاً: اختبار نتائج صحة الفرض الأول وتفسيرها

١- الفرض الأول: ينص على (أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t -test Independent لبيان الفروق بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي وأبعاده، وقد جاءت النتائج كما هو موضح

بالجدول التالي:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لأبعاد مقياس التفكير

الإيجابي والدرجة الكلية.

الابعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٨.٨٧	٠.٣٥	٢.٧٣	٢.١٢	**١١.٠٥

الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات	٧.٥٣	١.٦٨	١.٨٠	١.٦٩	**٩.٢٨
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	٦.٢٠	٠.٧٧	٢.٠٠	١.٦٠	**٩.١٣
الشعور العام بالرضا	٩.١٣	١.١٨	٢.٢٠	٢.٦٧	**٩.١٦
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	٨.٧٣	١.٥٣	٢.٤٦	١.٥٠	**١١.٢٩
السماحة والإيجابية	٧.٨٠	١.٨٥	١.١٣	١.٥٩	**١٠.٥٣
الذكاء الوجداني	٦.٤٠	١.٨٤	١.٦٧	١.٧١	**٧.٢٧
التقبل غير المشروط للذات	١١.٢٠	٢.٦٢	٢.١٣	٢.٥٨	**٩.٥٣
تقبل المسؤولية الشخصية	٦.٧٣	١.٤٣	١.٠٦	١.٢٠	**١١.٤٠
المجازفة الإيجابية	٧.٥٣	١.٥٥	٣.٠٦	٢.٧٦	**٥.٤٦
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	٨٠.١٣	٨.٤٠	٢٠.٢٧	١١.٦٣	**١٦.١٥

**دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وتفسر الباحثة: أن فعالية البرنامج ترجع إلى استخدام أكثر من مدخل إرشادي واستخدام فنيات متنوعة كان لها تأثير إيجابي على الطلاب مثل الاسترخاء الذي ساعد على التخلص من الانقباضات والتقلصات العضلية التي تصاحب التوتر والحزن الذي يعوق من أداء العمل بشكل صحيح، واستخدام المحاضرة والمناقشة ساعد على تعديل اتجاهاتهم السلبية، كما أن استخدام النمذجة وملاحظة سلوك الآخرين ساهم في معرفة السلوك الصواب من الخاطئ وتثبيت السلوك السوي، والتخلص من الأفكار غير العقلانية وتغير وجهة النظر للمستقبل، ولهذا نجد أهمية كبيرة لهذا النوع من الإرشاد في حياة الفرد، ويساعد على معرفة نفسه وتحديد مشاكله ورؤية بيئته بطريقة صحيحة، ويزيد من قدرة الفرد على تحديد قدراته وإمكانياته ومساعدته على اختيار الطرق المناسبة للوصول إلى حل المشكلة، والتكيف والتوافق مع البيئة، كما أن استخدام أكثر من اتجاه في تعديل الأفكار السلبية والمعتقدات غير المنطقية والتوقعات غير الواقعية لدى المراهق، وتعديل هذه الجوانب كفيل بإحداث تغيرات شاملة في الجوانب المعرفية والسلوكية والاجتماعية وتتفق تلك النتيجة مع ما توصل إليه (أماني سعيد، ٢٠٠٦، ؛ سهام أحمد، ٢٠١٤) على فعالية البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الإيجابي.

كما أن مرحلة المراهقة وما تتسم به من انفعالات حادة تؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب، فقد كان للبرنامج دور كبير في زيادة قدرتهم على التعامل مع الانفعالات وذلك من خلال الأساليب الإرشادية المتنوعة

والمتكاملة كالنمذجة والتعزيز، والمناقشة الأخلاقية، وتحمل المسؤولية، واليقظة الذهنية، ويتفق هذا مع دراسة (نور الدين، ٢٠١٤) التي أشارت إلى فعالية برنامج انتقائي متعدد الأبعاد في علاج الاكتئاب لدى المراهقة.

كما ركز البرنامج على تنمية الذكاء الوجداني كأحد أبعاد التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية حيث تضمن مجموعة من المهارات الوجدانية والسلوكية مما ساعدهم على تنمية الوعي بذاتهم وبالأخرين، كما تحسنت لديهم الدافعية الذاتية وصولاً للأهداف المنشودة من خلال التدريب على المثابرة والإصرار، كما ساعد البرنامج على زيادة تعاطفهم نحو الآخرين والقدرة على إقامة علاقات إيجابية من خلال فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين وهذا يتفق مع دراسة هشام إبراهيم (٢٠٠٨).

واستخدمت الباحثة فنية الاستبصار من الإرشاد الديني حيث يعد الإرشاد الديني عنصر أساسي ومهم في تنمية الشخصية الإيجابية، التي تتسم بالتوكيدية، وقوة الأنا، وتقدير الذات، والإتزان الانفعالي، ومعنى الحياة، والتعاطف، والتسامح، ومعظم هذه الأبعاد هي من أبعاد التفكير الإيجابي، وأكد على ذلك فاطمه سعيد (٢٠١٠) من خلال دراستها فعالية برنامج إرشادي ديني لتنمية الذكاء الوجداني في ضوء نموذج بار-أون لدى مجموعة من الفتيات المراهقات، وانتهت النتائج إلى فعالية برنامج إرشادي ديني في تنمية الذكاء الوجداني لدى المشاركات في المجموعة التجريبية، كما استخدمت الباحثة فنية التغذية المرتدة والواجب المنزلي والحوار والمناقشة، والتعزيز، وإعادة البناء المعرفي وهي فنيات من الإرشاد المعرفي السلوكي لأنه من المداخل العلاجية ذات الفعالية التي يمكن استخدامها في تنمية الذكاء الوجداني وهذا أتفق مع دراسة دعاء محمد (٢٠٢٠).

واهتمت الباحثة بتنمية التفاؤل في عدد من جلسات البرنامج، وقد وجدت الباحثة للبرنامج أثر كبير في رفع مستوى التفاؤل لدى المجموعة التجريبية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن البرنامج ساعد أفراد العينة على أن يشعروا بأنهم ذوي قيمة وممتلئين بالتفاؤل والأمل، كما ساعد أفراد العينة على ازدياد مستوى التفاؤل لديهم، ومن خلال البرنامج تعلم أفراد العينة خلق التفاؤل والسعادة، وخفض مشاعر الحزن والإحباط وعدم القيمة، كما تعلموا أن السعادة غير مرتبطة بالحالة الاقتصادية.

وعلى الرغم من انتشار برامج التفاؤل في أنحاء العالم إلا أنه لا يزال غير منتشرة في عالمنا العربي، حيث يقتنع كثير من الناس بعدم القدرة على التغيير وأنه لافائدة ومهما فعلوا فلن يتغير شيء وهذه فلسفة العجز المتعلم التي ذكرها سليجمان والتي يمكن استبدالها عن طريق برامج التفاؤل المتعلم بدحض

الأفكار التشاؤمية بأخرى تفاؤلية وهذا ما أكدته هاله عبد اللطيف (٢٠١٥) فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة وأشارت نتائج بحثها إلى تحسن مستوى التفاؤل لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ولقد ركزت الباحثة على التفاؤل حيث أن التفاؤل أداة قوية تحمي من الإضطراب وتجعل الحياة أكثر سعادة وأكثر فعالية وأكثر إيجابية وهذا ما أكدته دراسة فيفيان أحمد (٢٠٠٨) في دور التفكير الإيجابي لتنمية التفاؤل وتقدير الذات، وأشارت نتائج الدراسة أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي، ويؤكد عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) أن الإنسان المتفاؤل يستطيع توظيف أساليب تفكيره إيجابية لتحقيق السعادة والرضا، ويتميز هذا الشخص باهتمامه بالمعرفة وحبه التعلم ومعرفة كل ما هو جديد لتحقيق الصحة النفسية.

ثانياً: اختبار صحة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها

الفرض الثاني: ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t -test paired لبيان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي وأبعاده، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية القياسين القبلي والبعدي في أبعاد

مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٤,٢٠	٢,٨٣	٨,٨٦	٠,٣٥	**٦,٤١
الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات	٢,٥٣	١,٧٦	٧,٥٣	١,٦٨	**٨,٣١
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	٣,٢٦	٢,١٢	٦,٢٠	٠,٧٧	**٥,٠٥
الشعور العام بالرضا	٣,٤٦	٣,١١	٩,١٣	١,١٨	**٦,٧٢
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	٤,١٣	١,٩٢	٨,٧٣	١,٥٣	**٧,٦٧
السماحة والارحية	٢,٣٣	١,٧٥	٧,٨٠	١,٨٥	**٧,٠٧
الذكاء الوجداني	٢,٠٦	٢,٠٨	٦,٤٠	١,٨٤	**٦,٤٣
التقبل غير المشروط للذات	٣,٢٠	٢,٢٤	١١,٢٠	٢,٦٢	**٧,٦٤
تقبل المسؤولية الشخصية	٢,٣٣	١,٩١	٦,٧٣	١,٤٣	**٧,٧٦
المجازفة الإيجابية	٣,٦٠	١,٩٩	٧,٥٣	١,٥٥	**٦,٢٦
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	٣١,٢٠	١٣,٥٢	٨٠,١٣	٨,٤٠	**١٠,٧٣

* * دلالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي وأبعاده عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح القياس البعدي، وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن التدخل الهادف من خلال البرنامج الإرشادي الذي اهتم بتنمية التفكير الإيجابي وأبعاده وما تضمنه البرنامج الإرشادي من واجبات منزلية وأنشطة تقييمية كان لها الأثر الفعال والملاحظ لدى طالبات التعليم الفني.

وهذا يعني أن الطلاب تم تنمية التفكير الإيجابي لديهم من خلال البرنامج المستخدم، وارتفع تفكيرهم مقارنة بأقرانهم الذين لم يتم تنمية التفكير الإيجابي لديهم، وتضمن البرنامج الإرشادي عدد منوعة من الفنيات المستخدمة فتضمنت فنية المناقشة والمحاضرة التي أكسبت أفراد المجموعة التجريبية التسامح وأن التسامح يجعل الفرد أكثر عرضة للانفتاح على تجارب جديدة ومختلفة بسبب انفتاح سلوكياته تجاه المواقف المختلفة، بالإضافة إلى التعرف على فضل التسامح ومكانته في الإسلام وأجر التسامح عند الله سبحانه وتعالى من خلال فنية المناقشات الأخلاقية والاستدلال بآيات القرآن الكريم والسنة النبوية، والكتاب المقدس، وذلك من أجل إعادة البناء المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية، واستخدام فنية الحوار التي كان لها الأثر في الإقناع من حيث إمكانية التعايش مع الآخر المختلف وقدرة الفرد على مسامحة نفسه والآخر، كما تضمن البرنامج الإرشادي الواجبات المنزلية التي كان لها الأثر في تطبيق ما تعلمه وممارسته بالحياة اليومية وفنية التغذية الراجعة التي ساعدت في ربط الخبرات الجديدة بالخبرات السابقة، واحتوت الجلسات علي فنية التنفيس الانفعالي التي ساهمت في خفض حدة القلق والغضب لمواقف خاصة بأفراد المجموعة التجريبية، وتؤكد هذا دراسة منار محمد (٢٠٢١) فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية قيمة التسامح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف التي كشفت على فاعلية البرنامج الإنتقائي بما تضمنه من فنيات متنوعة من أساليب إرشادية مختلفة في تنمية التسامح.

وبالتالي تشير نتائج الدراسة إلى إمكانية تنمية مكونات الإيجابية موضوع الاهتمام في الدراسة الحالية (التفأول، الضبط الانفعالي، والتقبل الإيجابي للآخر، والمجازفة الإيجابية، والتسامح، والذكاء الوجداني، الشعور بالرضا، وحب التعلم) من خلال نشاطات البرنامج الإرشادي متعدد المداخل، وتبدو النتائج منطقية ومتسقة مع خصائص المرحلة العمرية، ورغبة المراهق في الوصول إلى المثالية، ومن ثم تتعاظم استجابته عندما يجد ما يجذب اهتمامه وما يقتنع به، وترى الباحثة إمكانية عزو هذه النتائج إلى أن متغيرات الدراسة تعتبر على قدر كبير من الترابط والتداخل ولا يمكن فصلها، ومن ثم فإن تنمية واحدة سيؤدي غالباً إلى التحسن أو

انتقال الأثر إلى الأخرى، إضافة إلى أن لجوء الباحثة للإرشاد متعدد المداخل كان له أثره الفعال، حيث تنتمي هذه العينة إلى مرحلة عمرية (المراهقة) يتصف أفرادها بمجموعة من خصائص معينة مثل سرعة الملل، والتمرد على القيود، والرغبة في الحركة والانطلاق، ومن ثم ساهم تعدد الفنيات على جذب أفراد العينة لمتابعة فعاليات البرنامج دون ملل، وهذا يتفق مع دراسة سميره محمد (٢٠٠٨) فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين.

كما حقق استخدام الفنيات المناسبة نجاح للبرنامج، وأول هذه الفنيات هي التعاقد السلوكي، حيث تظهر حاجة المراهق إلى الشعور باحترام الكبار لهم، والتعامل معهم ككبار، وأبدت الباحثة ثقتها الشديدة بأنهم على قدر المسؤولية، مما يمثل تعزيز يدعم توجههم الإيجابي نحو مضامين البرنامج، وبذل الجهد لتحقيق النجاح.

اختبار نتائج صحة الفرض الثالث وتفسيرها

الفرض الثالث: ينص على (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية) وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار $t\text{-test paired}$ لبيان الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٧) لبيان الفروق في متوسطات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على أبعاد

مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية.:

قيمة "ت"	القياس التتبعي		القياس البعدي		الأبعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٢٢	٠,٢٢	٨,٩٣	٠,٣٥	٨,٨٦	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
١,١٢	١,٤٥	٦,٤٣	١,٦٨	٧,٥٣	الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا
١,٠٩	١,٧١	٧,١١	٠,٧٧	٦,٢٠	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
٠,٢٦	١,٢٢	٩,٧٨	١,١٨	٩,١٣	الشعور العام بالرضا
١,٠٢	٢,٤٨	٧,٥٢	١,٥٣	٨,٧٣	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
١,٠٢	٢,٨٩	٧,١٥	١,٨٥	٧,٨٠	السماحة والارحية
٠,٢٢	١,٧٧	٧,٩٦	١,٨٤	٦,٤٠	الذكاء الوجداني
١,٠٩	٢,١١	١٠,٢٥	٢,٦٢	١١,٢٠	التقبل غير المشروط للذات
٠,٢٢	٢,١٣	٦,١١	١,٤٣	٦,٧٣	تقبل المسؤولية الشخصية
٠,٩٨	٢,٥٨	٦,٤٩	١,٥٥	٧,٥٣	المجازفة الإيجابية
١,٥٦	٥,٢٥	٧٨,٤٤	٨,٤٠	٨٠,١٣	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي

يتضح من جدول (٧) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي وأبعاده عند مستوى دلالة ٠.٠١ أو ٠.٠٥ .

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن التدخل من خلال البرنامج الإرشادي الذي اهتم بتنمية التفكير الإيجابي وابعاده كان له أثر كبير على تنمية التفكير الإيجابي بشكل كبير طول فترة البرنامج، وأنه بمجرد توقف الجلسات توقف مستوى التحسن لدى هؤلاء الطلاب في بعض الأبعاد فانخفضت بعضها بنسب بسيطة وثبتت بعض الأبعاد بينما ارتفعت بعضها، ولكن كان التفاوت بسيط لا يرقى لأن يظهر فروق جوهرية ذات دلالة بين التطبيقين البعدي والتتبعي، فكان في المجمل هناك ثبات لمستوى التحسن، مما يدل على أهمية استمرار تقديم تلك البرامج الإرشادية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج الإرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير الإيجابي، حيث أن أنشطة البرنامج مناسبة لتنمية التفكير الإيجابي، كان محتوى الجلسات يركز على تنمية التفكير الإيجابي، اليقظة العقلية، الثقة بالنفس، والتفكير في طرق جديدة وعديدة للخروج من العديد من المشكلات، كذلك تهيئة الباحثة لمناخ مناسب للطالبات لتلقي البرنامج، وحسن معاملتها لهن أدى إلى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه واستمرارية أثره بعد انتهاء تطبيقه وتتفق هذه النتيجة مع العديد من البحوث مثل دراسة (سالي قاسم، ٢٠٠٩ ؛ دعاء عبد الله، ٢٠٢١)

توصيات الدراسة والبحوث المقترحة

أولاً توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي:

- عقد دورات تدريبية لتعليم الطلاب أهمية التفكير الإيجابي.
- ضرورة تضمين التفكير الإيجابي في المناهج الدراسية وأساليب التدريس المختلفة
- توفير مزيد من الرعاية الدينية والثقافية والنفسية داخل مؤسسات التعليم الفني
- تصميم برامج إرشادية وعلاجية للتغلب على المشكلات الأكاديمية لطلاب التعليم الفني.

ثانياً: البحوث المقترحة

- إجراء مزيد من الدراسات التي تهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي لمختلف مراحل العملية التعليمية.
- تناول التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل تقدير الذات، وفعالية الذات، والثقة بالنفس.

المراجع

- أحمد أوزي.(٢٠١٤). المراهق والعلاقات المدرسية، الاسكندرية: ماهر للنشر والتوزيع
- أحمد قناوي حامد.(٢٠١٤). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة لتعديل الأفكار الخاطئة لدى طلاب التعليم الفني: دراسة مطبقة من المدرسة الفنية الصناعية بمدينة قنا(نظام الخمس سنوات) ١٣٤٧- أسماء لشهب(٢٠١٩) التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلميذ التقني الرياضي، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر_الوادي، ٢(١)، ٢٢-٨.
- أسماء لشهب(٢٠٢١). علاقة التفكير الإيجابي بكل من الفاعلية الذاتية الأكاديمية ودافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ الموهوبين، مجلة المرشد، ١١ (٢)، ١٣٠-١٤١.
- أماني سعيدة سيد إبراهيم سالم.(٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية(في ضوء النموذج المعرفي)، ٤، ١٠٥-١٦٩.
- إيمان حسنين محمد عصفور(٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، ٤٢(٣)، ٦٣-١١.
- برهامي عبد الحميد زغلول(٢٠٠٥) تطوير منظومة التعليم الثانوي التجاري في مصر المدرسة الشاملة- السبيل للجودة الشاملة، المؤتمر العلمي العاشر- التعليم الفني والتدريب الواقع والمستقبل، طنطا- كلية التربية- جامعة طنطا، ٤١٤-٤٢٧
- بن عيشوبة بلال(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بتجاوز اضطراب الضغط ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي :دراسة ميدانية بمستشفى فرانس فانون_ مصلحة مكافحة السرطان_ البلدة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، ٣٧(١)، ٧٧-٩٣.
- حسن مصطفى عبد المعطي(٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة:مكتبة زهراء الشرق.
- حنان أحمد عبد الرحمن(٢٠١٥). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢(١٦٦)، ٧٢-١٤٣.
- خالد سعد سيد محمد علي القاضي، محمد عبد الهادي عبد السميع.(٢٢٠). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الممارسات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين وأثره في تحسين مستوى التفكير الإيجابي لدى أطفالهم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢١(١)، ٤٠٣-٤٥٠.
- خلود زكي أبو عبيده، سليم عودة الزبون.(٢٠١٩) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في ضوء النظرية الانتقائية في خفض مستوى قلق الموت وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من مرضي السرطان الأردنيين. الثقافة والتنمية، ١٩(١٣٧)، ٢٩-٧٠.

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

دعاء عبد الله إبراهيم اللوزي(٢٠٢١). أثر استخدام نموذج لازورس في الإرشاد لخفض أعراض الاكتئاب وتحسين التوافق المهني لدى الأطباء في الأردن, مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية, ٤(٤), ١١٧-١٥٢.

دعاء محمد حسن خطاب.(٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض سلوك التنمر المدرسي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم, مجلة التربية الخاصة, جامعة الزقازيق, كلية علوم الإعاقة والتأهيل, ٣٣, ١-٥٦.

زبيدة سلمى(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارة حل المشكلات لدى المقبلين علي امتحان شهادة البكالوريا, مجلة الواحات والدراسات, ١٤(٢), ١٢٦٦-١٢٤٧.

زياد بركات غانم(٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية, مجلة دراسات عربية, رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية, ٤(٣), ٨٥-١٣٨.

زينب عبد الوهاب علي.(٢٠١٣). فعالية برنامج مقترح قائم علي التفكير فيما وراء المعرفة في تنمية التفكير الإيجابي: لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات, مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية, الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية, ٥٢, ١١٦-١٦١.

سالي صلاح عنتر (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل لتنمية الذكاء الأخلاقي وتشكيل هوية الأنا لدى طلاب كلية التربية, رسالة دكتوراه غير منشورة

سام صقور, ديماحواط(٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي(دراسة ميدانية لدي عينة من خريجي معلم الصف في مدارس مدينة اللاذقية), مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية, ٣٨(٥), ٣٥٨-٣٦٧.

سعيد الرفاعي, صباح قاسم.(٢٠١٨). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئات للتوافق الدراسي لدى طالبات العالي للتربية, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, ٢٩(١١٣), ٣٧١-٤٠٠.

سميرة محمد إبراهيم شند(٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدي عينة من المراهقين, مجلة القراءة والمعرفة, جامعة عين شمس, ٧٢, ٢٠٤-٢٦٦.

سهام أحمد السلاموني.(٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى أمهات الاطفال من ذوي الإعاقات العقلية البسيطة والمتوسطة, كلية التربية, جامعة حلوان, ٢٠(٢), ٢٤٧-٢٨٣.

سوزان نبيل علي محمد الهادي, مني حسن السيد بدري, أماني سعيد سيد إبراهيم (٢٠٢٠). العلاقة بين التفكير الإيجابي والمهارات الحياتية لدى المراهقين المعرضين لتعاطي المواد المؤثرة نفسياً, المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية, ٣٨, ١٨٨-٢١٩.

السيد فهمي علي (٢٠١٠). العلاج النفسي, تقنياته, وسائله, طرقه, كلية الآداب, جامعة المنصورة: دار الجامعة الجديدة.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٠). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير الإيجابي, دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٠). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث, القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع
عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي, دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد السلام مهنا فرايون (٢٠٠٤). الشباب ومشكلات المجتمع: الأسباب وسبل مواجهتها, مجلة التربوي, جامعة المرقب, ٤, ٦-٤٨.

عبد الله عبد الخالق عبد الهادي جميل (٢٠١٨). منهج مقترح في التاريخ قائم علي المحددات النفسية اللازمة لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي والطموح الدراسي والإنجاز المعرفي لدى طلاب المرحلة الثانوية, مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية

فاطمة سعيد أحمد بركات (٢٠١٠). فعالية برنامج إرشادي ديني لتنمية الذكاء الوجداني في ضوء نموذج بار- أون لدى مجموعة الفتيات, المجلة المصرية للدراسات النفسية, الجمعية المصرية للدراسات النفسية, ٢٠ (٦٨), ٣٨٥-٤١٠.

فاطمة خليفة السيد (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات الجامعة, مجلة كلية الآداب, جامعة طنطا, ٢٩ (٣), ١٣٤٠-١٣٨٥.

فيفيان أحمد فؤاد على ع شماوي (٢٠١٨). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات, مجلة الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس, ٥٤, ٢١٩-٢٥٤.

قاسم, عبد المريد عبد الجابر محمد (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية, دراسات نفسية, ١٩ (٤), ٦٩١-٧٢٣.

كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, جامعة دمشق: دار الإعصار العلمي.

مارتن سليجمان (٢٠٠٥). السعادة الحقيقيه, دار العين, ترجمة صفاء الأعسر

محمد السعيد أبو حلاوة, مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٢٢). علم النفس الإيجابي: أسسه, قضاياها, نظرياته, وتوجهاته المستقبلية, عمان, الأردن: دار المسيرة

فعالية برنامج إرشادي متعدد المداخل في تنمية التفكير----- هالة جودة السيد محمد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

د/ إيمان عطية حسين

محمد عبد التواب معوض, سيد عبد العظيم محمد (٢٠١٢). العلاج بالمعني: النظرية, الفنيات, التطبيق, الطبعة الأولى, دار الفكر العربي.

محمود حمدي زقزوق (١٩٨٣) علم الأخلاق, الكويت, دار القلم

مدحت عبد الحميد أبوزيد. (٢٠٠٨). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعي: العلاج يضبط الذات والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي دراسات تدخلية وبروتوكولات علاجية, الجزء الخامس, جامعة الاسكندرية, دار المعرفة الجامعية.

مصطفى أبو سعد (٢٠١٠). المراهقون المزجون, دليلك نحو المهارات التربوية الهامة للتعامل مع المراهقة, الكويت: الإبداع الفكري.

معمر محفوف (٢٠١٩). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي بولاية المسيلة: دراسة ميدانية بثانويات عين الحجل, مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية, ٩ (٢), ٢٣٩-٣١٤.

منار محمد على الزهراني. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية قيمة التسامح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف, مجلة كلية التربية, جامعة طنطا- كلية التربية, ٨٤ (٤), ٣١٠-٢٦٠
نور الدين جبالي. (٢٠١٤). اختبار فعالية برنامج انتقائي متعدد الأبعاد_ نموذج أرنولد لازاويريس_ لعلاج الاكتئاب لدى المراهقة المتمدرسة: دراسة حالة, مجلة علوم الإنسان والمجتمع, جامعة محمد خيضر بسكرة, الجزائر, ٩, ٢٧٩-٣٠٠.

نورة دغنوش. (٢٢٠). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي, مجلة علوم الإنسان والمجتمع, ٩ (٣٣), ٥٣٣-٥٥٩.

هالة عبد اللطيف محمد رمضان. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة, دراسات نفسية, رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية, ٢٥ (١), ١٨٥-١٥٣.

هالة محمد كمال شمبوليه. (٢٢٠). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية وأثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من الملمات المتأخرات زواجيا , مجلة كلية التربية, جامعة أسيوط, ٣٦ (١٤), ٢٥٧-٣٠٠.

هشام إبراهيم عبد الله.(٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني وأثره على الرضا المهني لدى المرشد النفسي, مجلة كلية التربية بالإسماعيلية, جامعة قناة السويس- كلية التربية بالإسماعيلية, ١٢, ٧٤-١٠٠.

- Abir K, Bekhet.(2017). Positive thinking Training Intervention for Caregivers of persons with Autism: Establishing Fidelity. Archives of Psychiatric Nursing, 3(1).306-310.
- Claire Eagleson,sarra Hayes,Andrew Mathews,Gemma perman Colette R.Hirsch.(2016) .The power of Positive thinking: Pathological Worry is reduced by thought replacement In Generalized Anxiety Disorder.Behaviour Research and Therapy,73,13-15.
- Denise M. Matel-Anderson,Abir K.BeKhet.(2019).Psychometric Properties of the Positive Thinking Skills scale Among college student.Archives of psychiatric Nursing,33,.65-69
- Eric L, Garland,& Barbara Fredrickson, ann M. Kring ,David p.Johnson, piper S. Meyer,David l. Penn.(210). Upward spirals of Positive emotions counter downward spirals of negativity:Insights From the broaden-and-build theory –and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology,30.849-864.
- MoHaned GHazi ABED.(2016). Inculcating positive thinking in the self-concept of children with learning difficulties,10(3).1-10.
- Nurcan Akgul-Gundogdu, Alime Selcuk-Tosun.(2021).Examining the Relationship between solution-focused thinking skills and self-efficacy levels of nursing students in Turkey.Journal of professional Nursing,37,1150-1186.
- Suzannah F.Isgett,Sara B.Algoe,AaronJ.Boulton,Baldwin M.Way,Barba l.Fredrickson(ph.D). (2016). Common Variant In OXTR Predicts growth in Positive emotions from loving-Kindness Training,Psychoneuroendocrinology,73,244-251.

Abstract: The research aims at developing positive thinking for Technical Education student, by employing a Counseling multi-Approach program. The Researcher employed experimental approach, comprised of experimental and control groups. The study sample is comprised of 40 female students, 15-17 years old, at Technical Education schools. The Researcher employed Positive Thinking Scale (Abdulsattar Ibrahim, 2011) in addition to the Multi Approach Program, developed by the Researcher. Conclusions demonstrated statistically significant differences of 0.01 between average marks of experimental group and control group for post-evaluation of positive thinking dimensions for the favor of experimental group dimensions. Statistically significant differences of 0.01 between average marks of experimental group students for pre- and post-evaluation of positive thinking scale Statistically insignificant differences between average marks of experimental group students for post- and follow-up evaluation of positive thinking.

Keywords: Counseling Multi Approach program, Positive Thinking