

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة

إعداد

نفوذ سعود أبو سعدة* أ. د. عبد الناصر السيد عامر

مقدمة:

يعد الشعور بالأمن النفسي أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما، إذ يعتبر الأمن النفسي من الحاجات المهمة والضرورية التي لا بد من إشباعها لدى الأفراد، ويزيد شعور الإنسان بالأمن النفسي عندما يستطيع التفكير بطريقة إيجابية، حيث أن طريقة التفكير تؤثر في ذواتنا، وفي الأمن النفسي لدينا، فإذا ركزنا على الأشياء السلبية في الحياة من حولنا فإننا سندخل في حالة من التوتر والقلق، وفي المقابل إذا أردنا أن تنبض حياتنا بالحب، وتشع بالطمأنينة، والرضا، والأمن النفسي، فما علينا إلا التركيز على الأمور الإيجابية والجميلة في حياتنا، وأن نحسن الظن بذواتنا، وبالأخرين، وهذا ما يعرف بالتفكير الإيجابي.

وتشير وفاء مصطفى (٢٠٠٣: ٢٣)، إلى أن تحقيق النجاح والسعادة والاستمتاع بحياة متوازنة، إنما يتطلب تغيير في طريقة تفكير الفرد، وأسلوب حياته، ونظرته تجاه نفسه، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته، ما وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، واعتبرت أن هناك علاقة دائرية متفاعلة بينهم، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية، ومن الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين التفكير والأمن النفسي دراسة كل من: نفوذ أبو سعدة (٢٠١٦)، Peterson, Bcermann & Seligman (2007)، أماني سالم (٢٠٠٦).

وبالتالي فإن التفكير الإيجابي لا يعني أن نؤمن إيماناً أعمى بأن قدرتنا ومصيرنا يسيّرنا في هذه الحياة، وأنه لا يسعنا القيام بشيء حيال ذلك، بل العكس هو الصحيح،

* بحث مشتق من رسالة الدكتوراه للباحثة نفوذ سعود أبو سعدة تحت إشراف:

أ. د. عبد الناصر السيد عامر، د. طارق علي محمود، د. منى محمد قاسم.

فالتفكير الإيجابي يعني أن تكون لنا أهداف ونتمتع بالتفاؤل الذي يمكننا من العمل بجد نحو تحقيق هذه الأهداف وخلق مصيرنا الخاص (سوها ديفيلد، ٢٠١٤: ١٧٤).

أي أنه يجب علينا التدريب على التفكير بطريقة ايجابية حتى نجلب ظروفاً أفضل، وبالتالي فإن أي تغيير في حياة الإنسان يحدث أولاً في داخله، وفي الطريقة التي يفكر بها، وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة صريحة ومباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وأن هناك علاقة دائرية متفاعلة بينهم، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية، كما أنها تزيد من إمكانية استمراره في الأداء في اتجاه النجاح، ومن الدراسات التي أثبتت وجود علاقة بين التفكير والأمن النفسي دراسة كل من: نفوذ أبو سعدة (٢٠١٦)، والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والأمن النفسي، وكذلك (Clear (2013)، التي أثبتت أنه كلما كانت لدى الإنسان أفكار إيجابية كلما زادت لديه المشاعر الإيجابية مثل الفرح، والرضا، والحب، وهذا من شأنه أن يزيد من الأمن النفسي لديه، وكذلك (Peterson, Bcermann & Seligman (2007)، التي بينت وجود ارتباطاً موجباً بين استراتيجيات التفكير الإيجابي وبين السعادة والرضا عن الحياة، وفي ضوء ما تقدم، ومن خلال قراءات الباحثين للدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي والأمن النفسي، جاءت فكرة الدراسة الحالية، للكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، خاصة وأن جميع الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الإيجابي والأمن النفسي لم تقم بتنمية الأمن النفسي من خلال برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي.

مشكلة الدراسة:

يعيش الطلبة في سن المراهقة فترة حرجة، تحكمها تغيرات سريعة؛ وتطورات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية تؤثر على الاستقرار والأمن النفسي لديهم، ويذكر عبد الله الشهري (٢٠٠٩: ٣٢)، أن الأمن النفسي يختلف باختلاف المراحل العمرية جوهرياً فينخفض في المراحل التي تقابل مرحلة المراهقة وبداية الرشد، وهذا ما أكدته بعض الدراسات حيث أثبتت انخفاض الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وذلك مثل دراسة: نفوذ أبو سعدة (٢٠١٦)، وعلي حسين، وغادة هادي (٢٠١٣)، وعواطف محيسن (٢٠١٣)، و Zhang, & Wang (2011)، كما وتذكر زينب شقير، (٢٠٠٧)، أن القرن الحالي يتصف بالتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة مما انعكس على الإنسان فأصبح في حالة من

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التفكير ---- نفوذ سعود أبو سعدة

الاضطراب مع عالمه، وترتب على ذلك أن صار مزاجه يتأثر بتلك التغيرات خاصة المراهقين الذين يرون في هذا التغيير تهديداً صارخاً لمستقبلهم، وبالتالي يفقدون الكثير من الأمن النفسي، ومن هنا جاء دور الصحة النفسية والإرشاد النفسي، لمساعدة هؤلاء الطالبات من أجل رفعة وطنهن فلسطين، والذي هو بحاجة للقدرات والطاقات الشابة في ظل الوضع الراهن له من احتلال وحصار وضعف الموارد، وفي ضوء ما تقدم، ومن خلال قراءات الباحثين للدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي والأمن النفسي، والتي أوصت بتصميم برامج تُعنى بتنمية الأمن النفسي لدى الطلبة، جاءت فكرة الدراسة، من أجل تصميم برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، وقد تمحورت مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. هل يوجد أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة؟

٢. هل يوجد أثر ممتد عبر الزمن للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

١. إثراء المكتبة النفسية بموضوع يتسم بالندرة في البيئة الفلسطينية، وتقديم إطار نظري من المعلومات الحديثة عن متغيرات هامة وهي التفكير الإيجابي، والأمن النفسي.
٢. إسهام الدراسة في إعداد برنامج إرشادي لتنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، الأمر الذي يساعد الباحثين الفلسطينيين في إعداد دراسات ميدانية تخدم فئات أخرى، حيث أننا بحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات النفسية، التي تساعد على تنمية الأمن النفسي لدى الطلبة، وما تخلفه من نتائج يمكن توظيفها في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي في غزة.

مصطلحات الدراسة:

١. البرنامج الإرشادي:

هو "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة" (طه حسين، ٢٠٠٤: ٢٨٣).

ويعرف الباحثان البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: "مجموعة من المعارف والأنشطة والمهارات المختلفة، التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية، من خلال إجراءات وفنيات إرشادية مخططة ومنظمة، في فترة زمنية محددة، مستندة فيها إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي والتي تتمثل في: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، التفاؤل، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، التنقيص والتصعيد، النتائج الإيجابية، توسيع نطاق التفكير، إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيم العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، بناء الهوية الإيجابية للذات، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم".

٢. التفكير الإيجابي:

هو "نمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير والمشاعر، وتوجيهها وجهة إيجابية، من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، حيث يستخدم الفرد كامل قدراته وإمكاناته لتخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه وهو واثق من حلها، فيبحث عن الحل بدلاً من الاستسلام للمشكلات" (سناء أحمد، ٢٠١٥: ٧).

ويعرف الباحثان التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: هو "مجموعة من الاستراتيجيات تستخدمها الباحثة في جلسات البرنامج الإرشادي، المقدمة لأفراد المجموعة التجريبية في فترة زمنية محددة، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم".

٣. الأمن النفسي:

هو "شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه، حتى يستشعر قدراً كبيراً من الدفاء

والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدرًا من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة، مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة" (زينب شقير، ٢٠٠٥: ٦ - ٧).

ويعرف الباحثان الأمن النفسي إجرائياً بأنه: "الدرجة التي حصلت عليها الطالبات على مقياس الأمن النفسي، إعداد: زينب شقير (٢٠٠٥)، والمتمثلة أبعاده في: الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل، الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد، الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد، الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد".

الإطار النظري:

أولاً: التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي أداة فعالة يمكن استخدامها في الحياة اليومية فتحسّن الصحة وتحقق السعادة وتؤثر بصاحبها وبالأخرين، وعلى الإنسان أن يحرص على استخدامها بتأنٍ وبطرق محددة وفق استخدام العقل للتفكير المنطقي (محمد الطيبي، ٢٠٠٣: ٢٥٨)

أي أن التفكير الإيجابي طريقة رائعة تمكن الإنسان من رؤية العالم من منظور الأمل والتفاؤل دون إحباط أو ملل، وفيما يلي تعريفات التفكير الإيجابي:

يوضح مصطفى مصطفى (٢٠١١: ٢٢٠)، أن التفكير الإيجابي هو: "الطريقة التي يفكر بها الفرد وتنعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث".

وتعرفه عفراء العبيدي (٢٠١٣: ١٢٩)، بأنه "المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة ايجابية ناجحة".

وتعرفه سناء أحمد (٢٠١٥: ٧)، بأنه "تمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير ومشاعره وتوجيهها وجهة ايجابية، من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، حيث يستخدم الفرد كامل قدراته وإمكاناته لتخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه وهو واثق من حلها، فيبحث عن الحل بدلاً من الاستسلام للمشكلات".

وبناء عليه يعرفه الباحثان بأنه: "تمط من أنماط التفكير يجعل الإنسان قادراً على التوقع المشرق للمستقبل، متفائلاً في كل أموره، راضياً عن ذاته وقدراته، ويمكنه من تقبل الآخرين والاتصال والتواصل معهم بشكل جيد، كما يساعده في تخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه بمسئولية وثقة".

فوائد التفكير الإيجابي:

١. إن التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الإنسان داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته، ومن فوائد استخدام التفكير الإيجابي ما يلي:
 ١. يجعل الحياة ممتعة وملئية بالسعادة (أسماء أحمد، وميرفت عبد الجواد، ٢٠١٣: ٦).
 ٢. يعلم الإنسان امتلاك القدرات الخلاقة (سناء سليمان، ٢٠١١: ١٥٨).
 ٣. يعمل على إعداد الإنسان إعداداً صالحاً لمواجهة ظروف الحياة (حنان السر، ٢٠١٤: ٢٢).
 ٤. مصدر من مصادر تقوية الصلة بالله وتعزيز الإيمان (مصطفى مصطفى، ٢٠١١: ٢٢١).

٥. يجعل الإنسان سعيداً في حياته (سوها ديفيلد، ٢٠١٤: ١٣).

٦. يبعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي (سكوت دبليو، ٢٠٠٣: ٢٨).

استراتيجيات التفكير الإيجابي:

ينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه وهو على وجه الأرض، ومن استراتيجيات التفكير الإيجابي ما يلي:

١. استراتيجية الاستفادة من الماضي: تهدف هذه الاستراتيجية إلى التخلص من الأحاسيس السلبية عبر التفكير في التجارب السلبية في الماضي التي حدثت لنا، ثم نفكر في المهارات والخبرات التي نستطيع أن نتعلمها من هذه التجربة (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ١٤-١٦).

٢. استراتيجية المثل الأعلى: تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين، ثم نتصرف كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحد ما نواجهه في حياتنا (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٢٩٩-٣٠٢).

٣. استراتيجية التفاؤل: ويقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة حتى في مواجهة المشكلات المختلفة (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٧).
 ٤. استراتيجية الشخص الآخر: تهدف هذه الاستراتيجية إلى رؤية الأمور من وجهة نظر شخص آخر حتى تصبح لدينا مرونة أكبر في التعامل، وتحويل التحديات من سلبية إلى إيجابية، (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ٢٣-٢٨).
 ٥. استراتيجية تغيير التركيز: حسب قانون التركيز فعندما نضع تركيزنا على شيء يقوم العقل بإلغاء أية معلومات أخرى حتى يفسح المجال للشيء الذي تم التركيز عليه، سلبياً أم إيجابياً، لذا حتى نغير الاستراتيجية نغير التركيز (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣٠٦-٣٠٨).
 ٦. استراتيجية اكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها وإخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٦).
 ٧. استراتيجية النتائج الإيجابية: تساعدنا هذه الاستراتيجية على تركيز الانتباه على النتائج الإيجابية في التعامل مع الأشخاص والمواقف (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣١٠-٣١١).
 ٨. استراتيجية إعادة التعريف: تستخدم هذه الاستراتيجية في زيادة التقدير الذاتي والثقة بالنفس، فالعالم من عرف قدره، الجاهل من جهل أمره (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ٣٧-٣٩).
 ٩. استراتيجية البدائل: تقوم هذه الاستراتيجية على إيجاد البدائل حتى قبل الحاجة إليها، حتى لو فشل أحد الحلول يكون هناك بديل آخر (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣١٩-٣٢٠).
 ١٠. استراتيجية بناء الهوية الإيجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته، وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٦).
- يتضح مما سبق أهمية التفكير الإيجابي وأهمية استخدام استراتيجياته، مما له من تأثير على نجاح وسعادة الأفراد، فالنجاح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي يفكرون بها، وكلما كانت نظرة الفرد للعالم أفضل كلما نجح في حياته بشكل أكبر، فالتفكير الإيجابي يتحول من فكرة إلى عادة راسخة وبالتالي إلى جزء لا يتجزأ من الحياة وهذا يتحقق بالإيمان والكفاح

والأمل، وقد استخدمت العديد من الدراسات استراتيجيات التفكير الإيجابي لتنمية العديد من المتغيرات كما في دراسة الشافعي عبد الرحمن (٢٠١٣)، والتي أثبتت أثر التفكير الإيجابي على الأداء الأكاديمي، وكذلك دراسة إيمان عبد الحميد (٢٠١٢)، حيث أثبتت أن التفكير الإيجابي يساعد في خفض المشكلات السلوكية لدى الأطفال.

ثانيا: الأمن النفسي:

اختلفت تعريفات الأمن النفسي باختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم الهام، ولم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخرى كالطمأنينة الانفعالية، والأمن الذاتي، والأمن الانفعالي، حيث يعد الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد، إذ يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان، من مهده إلى لحدده، فإذا ما وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه، هرع إلى ملجأ آمن ينشد فيه الأمن والأمان والسكينة، وفيما يلي بعضاً من تعريفاته:

رأت زينب شقير (٢٠٠٥: ٦-٧)، أن الأمن النفسي هو: "شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدراً كبيراً من الدفاء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة".

وكذلك عرفه عماد مخيمر (٢٠١١: ٦)، بأنه: "شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدّر من قبل الآخرين، وندرة شعوره بالخطر والتهديد، وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته مستجيبين لحاجاته ومتواجدين معه بدنياً ونفسياً، لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات".

وكذلك رأى عبد المجيد أبو عمرة (٢٠١٢)، بأنه: "حالة نفسية من الشعور بالارتياح والسكون والطمأنينة والتقبل من أسرته ومجتمعه، وكذلك الشعور بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والنفسية".

كما عرفه رضوان صلاح (٢٠١٣)، بأنه: "شعور الفرد بالاطمئنان الروحي والاستقرار النفسي في حياته".

وَعرف (Musa, Meshak, & Sagir (2016: 145)، الأمن النفسي بأنه: "حماية الطلاب من التهديدات الموجهة للتطور الإيجابي والصحة النفسية في عملية التفاعل التعليمي، مع غياب الصدمات النفسية في عملية الاتصال والتي تمثل التهديد الرئيسي للأمن النفسي للطلاب في البيئة التعليمية لأنها تدمر التطور الإيجابي والصحة النفسية وتعيق تحقيق الذات".

وبالتالي عرفه الباحثان الأمن النفسي بأنه: "قدرة الفرد على التوافق النفسي، وتقبله لذاته والتسامح معها، والشعور بمحبة الآخرين وقبولهم، والرضا بما كتب الله له، وقدرته على تحديد أهدافه وتحقيقها وفق الامكانيات المطروحة، ما يؤدي إلى شعور الفرد بالسعادة والهدوء والأمان والراحة والطمأنينة النفسية".

أهمية الأمن النفسي:

يعد الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية الأساسية للإنسان اللازمة للنمو النفسي والصحة النفسية للفرد، وتتمثل أهمية الأمن النفسي للإنسان في الجوانب التالية:

١. يجعل الفرد يميل إلى الانطلاق خارج الذات فتكون لديه القدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية (إيمان منصور، ٢٠١٤: ٣١٧).
٢. له آثار إيجابية في الأداء الوظيفي، فكلما زادت درجة الإحساس بالأمن النفسي زادت كفاءة الفرد في أداء المهام الوظيفية الموكلة إليه (سعيد المغامسي، ٢٠٠٦: ٢٩).
٣. مصدر من مصادر إحساس الفرد بالثقة في ذاته وفي المحيطين به (جمال سلامة، ويوسف مقداد، ٢٠١٢: ٢٥٢).
٤. يساعد على تنمية الموهبة والإبداع، حيث أشارت آمال باظة (٢٠٠٧: ٦٢)، إلى أن الشعور بالأمن والاستقرار النفسي من أقوى المدعمات لموهبة الطفل للوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز.

وسائل تحقيق الأمن النفسي:

يذكر محمد الشريف (٢٠٠٥: ١٠)، أن تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات أصبح مطلباً لكل الدول والحكومات، ولكثير من مراكز الدراسات والأبحاث، وتعقد له المؤتمرات، وتصرف في سبيل تحقيقه أموال طائلة وجهود هائلة، ومن الوسائل المعينة على تحقيق الأمن النفسي ما يلي:

١. الإيمان بالله: إن الإيمان العميق بالله تبارك وتعالى، ومعيته لعبيده المؤمنين، وتثبيتته لهم في الشدائد، وإعانتته إياهم في النوائب، يكسب المؤمنين أماناً واطمئناناً عجيبين (رمزي السويركي، ٢٠١٣: ٢٢).
٢. القرآن الكريم: إن القرآن الكريم يهدي الفرد المؤمن إلى الطريق السليم ويحقق له السكينة (صبري الحياتي، ٢٠٠٨: ١٣٣).
٣. إشباع الحاجات الأولية للفرد: إن إشباع الحاجات الأولية للفرد أساساً هاماً في تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية (رمزي السويركي، ٢٠١٣: ٣٤).
٤. الثقة بالنفس وبالآخرين: تعد الثقة بالنفس وبالآخرين من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن النفسي (عبد المجيد أبو عمرة، ٢٠١٢: ٢٥).
٥. تقدير الذات وتطويرها: وهو أسلوب يقوم على أن يعرف الفرد قدراته ويقدر ذاته (وفاء خويطر، ٢٠١٠: ٣٧).
٦. التآلف والتعاطف بين الأفراد: إذ يشعر كل منهم بانتمائه إلى وطنه ومجتمعه، لأن هذا الشعور يولد لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه وطنه ومجتمعه (رابعة السيارى، ٢٠١١: ٨٦).
٧. الاستقرار الأسري والاجتماعي: إن إشباع الحاجة إلى الأمن تستوجب الأمن الأسري والاستقرار الاجتماعي (إيمان منصور، ٢٠١٤: ٣١٧).
٨. جماعة الرفاق: تدعم جماعات الرفاق الأمن النفسي لأفرادها (هدى أبو لضي، ٢٠١٥: ٦٦).

دراسات سابقة:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن هناك علاقة بين الأمن النفسي والتفكير

الإيجابي، ومنها:

دراسة أماني سالم (٢٠٠٦)، التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، حيث شملت عينة الدراسة (١٦٠) طالبة من طالبات قسم الحاسب الآلي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة التجريبية وأداء المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى كفاءة البرنامج في التخفيف والحد من الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة.

وكذلك دراسة (Peterson, et al. (2007)، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي للشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، حيث تكونت عينه الدراسة من (٢٤٣٩) من المراهقين الأمريكيين، و(٤٤٥) من المراهقين السويسريين، وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجبا بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع وبين الرضا عن الحياة، وجود ارتباط موجبا بين الاهتمام باعتباره جانب من جوانب التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية، في حين ارتبط الرضا عن الحياة لدى العينة السويسرية بالمتأثرة باعتباره جانب من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، تشابه أفراد العينتين في التفاؤل والتقبل الإيجابي للآخرين كجوانب للتفكير الإيجابي تؤدي للسعادة والرضا عن الحياة.

وإضافة (Zarghuna & Ruhi (2010)، وهدفت إلى مراجعة الأدبيات السابقة حول التفكير الإيجابي وتأثيره على دعم قدرات الأفراد على التكيف مع الضغوط النفسية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة وتجميع وتحليل المؤلفات والبحوث والدراسات والدوريات والرسائل التي تناولت التفكير الإيجابي وتأثيره على التكيف مع الضغوط، وتوصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي والمشاعر الإيجابية والخصائص السلوكية الإيجابية تدعم قدرات الأفراد في التكيف مع الضغوط النفسية، حيث أنه من خلال التفكير بطريقة إيجابية، ننظر إلى الضغوط على أنها أقل تهديداً ونصبح قادرين على التكيف معها بصورة أكثر فعالية.

وإضافة (Boyras & Lightsey (2012)، وهدفت إلى الكشف عن تأثير الأفكار الإيجابية التلقائية على كلا من الضغوط النفسية والمغزى من الحياة، حيث شارك في الدراسة (٢٣٢) مبحوثاً، منهم (١٩٨) طالبا من الطلاب دون التخرج ومن الخريجين من إحدى الجامعات، و(٣٤) مبحوثاً من السكان المحليين، وقد توصلت الدراسة إلى أن الأفكار الإيجابية التلقائية تتوسط العلاقة بين الضغوط النفسية والمغزى من الحياة، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من التفكير الإيجابي، ترتبط لديهم الضغوط النفسية بالمستوى المرتفع من المغزى من الحياة، والأفراد ذوي المستويات المنخفضة من التفكير الإيجابي، ترتبط لديهم الضغوط النفسية بالمستوى المنخفض من المغزى من الحياة، وبالتالي استنتجت الدراسة أن المستويات المرتفعة من التفكير الإيجابي تمكن الأفراد من مواجهة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية بما يعمل على رفع المغزى من الحياة لدى هؤلاء الأفراد.

ودراسة نفوذ أبو سعدة (٢٠١٦)، والتي هدفت إلى الكشف عن التفكير الإيجابي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور.

فروض الدراسة:

أ. فروض الدراسة البحثية:

١. يوجد أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.
٢. يوجد أثر ممتد عبر الزمن للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.

ب. فروض الدراسة الإحصائية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي، لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي على مقياس الأمن النفسي.

الطريقة وإجراءات الدراسة:

أولاً: الطريقة:

١. منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة، مع قياسات قبلية وبعديّة وتتبعية.

٢. مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من طالبات المرحلة الثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي في غزة، للفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٦/٢٠١٧م، والبالغ عددهن (٣٠٨٥٧) طالبة، وتتراوح أعمارهن ما بين (١٧ - ١٨) سنة، وذلك فقا لإحصائية وزارة التربية والتعليم العالي بفلسطين، للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٦: ٣٦).

٣. عينة الدراسة:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠٠) طالبة، من المجتمع الأصلي للدراسة، حيث تم اختيار (٤) مدارس للمرحلة الثانوية هم مدرسة الرملة الثانوية للبنات، ومدرسة الزهراء الثانوية (أ) للبنات، ومدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات، ومدرسة الجليل الثانوية للبنات، وقد تم تطبيق مقياس الأمن النفسي على (٥٠) طالبة من كل مدرسة، بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

شملت العينة الأساسية (٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، في مدرسة هاشم عطا الشوا الثانوية للبنات بغزة، للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م، حيث تم تطبيق مقياس الأمن النفسي على جميع طالبات الحادي عشر بالمدرسة والبالغ عددهن (٤٠) طالبة، ثم تم اختيار عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالبة من الطالبات اللواتي حصلن على درجات متدنية في المقياس، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٧ - ١٨) سنة، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة، قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة، وذلك بالطريقة العشوائية المنتظمة من خلال إجراء ترتيب تنازلي لدرجات الطالبات على المقياس، بحيث

يكون الأفراد ذوي العدد المتسلسل الفردي ضمن المجموعة التجريبية، والأفراد ذوي العدد المتسلسل الزوجي ضمن المجموعة الضابطة، حتى تكون درجاتهم على المقياس متكافئة.
٤. أدوات الدراسة:

شملت أدوات الدراسة ما يلي:

أ. مقياس الأمن النفسي، إعداد: زينب شقير (٢٠٠٥).

ب. البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي، إعداد: الباحثين.

أ. مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية): إعداد: أ. د. زينب شقير (٢٠٠٥).

قامت الباحثة زينب شقير بالاطلاع على العديد من التراث الأدبي والدراسات السابقة وكذلك المفاهيم المتنوعة للأمن النفسي وأيضاً المفاهيم المرتبطة به كالتفاؤل والتوافق النفسي وغيرها، وتوصلت إلى مقياس في هذا المجال هو مقياس الأمن النفسي، وكان معد على البيئة السعودية وركزت على الجوانب الثلاث في محتوى ومضمون أبعاد الأمن النفسي لماسلو وهي: شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بدفء ومودة، شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأن له مكانة في الجماعة، شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد.

علاوة على أن الباحثة زينب شقير ركزت في اعداد المفردات بحيث تدور حول محاور أساسية هي:

١. الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (١٤ مفردة، ١ - ٥، ٢٠ - ٢٨).
٢. الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد (١٨ مفردة، ٦ - ١٤، ٢٩ - ٣٧).
٣. الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد (١٠ مفردات، ٣٨ - ٤٧).
٤. الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد (١٢ مفردة، ١٥ - ١٩، ٤٨ - ٥٤).

تقديم المقياس :

يطلب من المفحوص أن يقوم بالإجابة على عبارات المقياس بإعطاء تقدير دقيق وصريح وبدون مجاملة في وصف مشاعره، وذلك على مقياس يتدرج من موافق بشدة، وموافق، وغير موافق، وغير موافق بشدة، وموضوع أمام هذه التقديرات أربع درجات هي (٣، ٢، ١، ٠) على الترتيب، وذلك عندما يكون اتجاه العبارات نحو الأمن النفسي إيجابياً، بينما تكون في اتجاه عكسي (٠، ١، ٢، ٣) عندما يكون اتجاه هذه التقديرات نحو الأمن النفسي سلبياً.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التفكير----- نفوذ سعود أبو سعدة

أما في هذه الدراسة، ووفقاً لآراء الأساتذة المشرفين فقد اعتمد الباحثان تدرج ليكرت الخماسي على الصورة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، بحيث تكون الدرجات للعبارة التي اتجاهاها نحو الأمن النفسي إيجابياً على الصورة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وللعبارات التي اتجاهاها نحو الأمن النفسي سلبياً (١، ٢، ٣، ٤، ٥).
تصحيح المقياس :

يشمل المقياس في مجمله على (٥٤) مفردة تقدر الأمن النفسي لدى الفرد، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٥٤ - ٢٧٠) درجة، ويتم تحديد مستويات الأمن النفسي حسب التالي: من ١-١٩ مفردات إيجابية تأخذ اتجاه التصحيح من ٥-١، أما من ٢٠- ٥٤ فهي مفردات سلبية تأخذ اتجاه التصحيح من ١- ٥.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تقدير مؤشرات الثبات لمقياس الأمن النفسي بعد تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية والمكونة من (٢٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وكانت النتائج كما يلي:

ثبات مقياس الأمن النفسي:

أ. باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات المفردات الفردية ومجموع درجات المفردات الزوجية لكل بعد، ثم استخدمت معادلة سبيرمان-براون، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (١): الثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي

الرقم	أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان-براون
١	الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	١٤	٠,٩٧١	٠,٩٨٥
٢	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	١٨	٠,٩٨٢	٠,٩٧١
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	١٠	٠,٩٦٢	٠,٩٨١
٤	الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد.	١٢	٠,٩٦٩	٠,٩٨٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٥٤	٠,٩٩٠	٠,٩٩٥

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٩٧١ - ٠.٩٩٥)، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات.

ب. باستخدام ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لمفردات المقياس بأبعادها، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (٢): معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لأبعاد مقياس الأمن النفسي

الرقم	أبعاد المقياس	عدد المفردات	قيمة ألفا
١	لأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	١٤	٠.٩٨٢
	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	١٨	٠.٩٨٨
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	١٠	٠.٩٧٩
٤	الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد.	١٢	٠.٩٨١
	الدرجة الكلية للمقياس	٥٤	٠.٩٩٦

يتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا تقع بين (٠.٩٧٩ - ٠.٩٩٦) وهي قيم مرتفعة، وتدلل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة، ما يعزز النتائج التي تم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

ب. البرنامج الإرشادي: إعداد: الباحثين.

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

هو "مجموعة من المعارف والأنشطة والمهارات، التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية، من خلال تنفيذ إجراءات إرشادية مخططة ومنظمة، في فترة زمنية محددة، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم، مستندة فيها إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي، والتي تتمثل في: تغيير الماضي، المثل الأعلى، التفاؤل، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، استراتيجية التقمص والتصعيد، النتائج الإيجابية، توسيع نطاق التفكير، استراتيجية إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيمة العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، بناء الهوية الإيجابية للذات.."

الهدف العام من البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

١. أن يذكر أفراد المجموعة مفهوم التفكير الإيجابي.
٢. أن يحدد أفراد المجموعة مفهوم الأمن النفسي وأساليب تحقيقه.
٣. أن يوضح أفراد المجموعة المشاعر السلبية.
٤. أن يعرف أفراد المجموعة الأفكار السلبية غير المنطقية ويستبدلونها بأفكار منطقية واقعية.
٥. أن يشرح أفراد المجموعة أهمية وكيفية بناء الهوية الإيجابية للذات.
٦. أن يذكر أفراد المجموعة مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي، وأهميته.
٧. أن يطبق أفراد المجموعة مهارات تساعد في تنمية الثقة بالنفس لديهم.
٨. أن يتحدث أفراد المجموعة عن مشاعرهم وآرائهم.
٩. أن يبين أفراد المجموعة أهمية وكيفية التفاعل الاجتماعي.
١٠. أن يطبق أفراد المجموعة أسلوب حل المشكلات.

الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استخدم الباحثان استراتيجيات التفكير الإيجابي والمتمثلة في: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، النتائج الإيجابية، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، التنقيص والتصعيد، توسيع نطاق التفكير، إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيمة العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، شرب الماء، بناء الهوية الإيجابية للذات.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

اختار الباحثان فنيات إرشادية عديدة، منها: المحاضرة والمناقشة، العصف الذهني، السيكودراما "تكنيك المتجر السحري"، "تكنيك الإسقاط المستقبلي"، لعب الأدوار، التقييم الموضوعي للحدث "تكنيك المرح والدعابة"، النمذجة، الرسم، التعزيز، التساؤل، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

- تم اختيار محتوى البرنامج الإرشادي من مصادر متعددة، منها:
١. الكتب والمراجع ذات العلاقة بالبرامج الإرشادية المتعلقة بالتفكير الإيجابي، والأمن النفسي، منها: منى بحري، ونازك قطيشات (٢٠١١)، عبد الفتاح خواجه (٢٠١٠)، عطا الله الخالدي (٢٠٠٩)، عبد الفتاح خواجه (٢٠٠٣).

٢. الدراسات السابقة التي تتعلق بعمل برامج إرشادية في مجال الدراسة، والمجالات القريبة منها، مثل: سناء أحمد (٢٠١٥)، عبد الفتاح الخوجا (٢٠١٣)، الشافعي عبد الرحمن (٢٠١٣)، إيمان عبد الحميد (٢٠١٢).

٣. مقاييس التفكير الإيجابي، مثل: عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨)، والإطار النظري للدراسة. مكان وتوقيت تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في مدرسة هاشم عطا الشوا الثانوية بنات، بمحافظة غزة، بواقع (٢٤) جلسة، لكل جلسة (٦٠) دقيقة، خلال شهرين ونصف تقريبا.

ثانياً: ضبط المتغيرات قبل التجريب:

حرصاً من الباحثين على ضمان سلامة النتائج، تبني الباحثان طريقة العينتين الضابطة والتجريبية وفي ضوء هاتين المجموعتين قامت الباحثة بالتحقق من ضبط مقاييس الدراسة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي من خلال تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد مجموعتي الدراسة التجريبية (ن=٢٠) والضابطة (ن=٢٠)، إضافة لقيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطات، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد العينة لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس الأمن النفسي للتطبيق القبلي، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في مقاييس الدراسة.

ثالثاً: إجراءات الدراسة:

مرت الدراسة بالإجراءات الآتية:

١. الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الاهتمام بالتفكير الإيجابي، والأمن النفسي، والبرامج الإرشادية.

٢. تصميم واختيار أدوات الدراسة: مقياس الأمن النفسي، والبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي.

٣. تطبيق مقياس الأمن النفسي على عينة الدراسة.

٤. اختيار عينة الدراسة التجريبية وشملت الطالبات اللواتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس الأمن النفسي، وتقسمهن إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة.

٥. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية الأمن النفسي على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التفكير ---- نفوذ سعود أبو سعدة

٦. تطبيق مقياس الأمن النفسي البعدي على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).
٧. تطبيق مقياس الأمن النفسي التتبعي على أفراد التجريبية بعد شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.
٨. تصحيح أدوات الدراسة بناءً على مفتاح تصحيح كل أداة على حدة.
٩. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج النهائية وتفسيرها.
١٠. كتابة الدراسة في صورتها النهائية، ووضع التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

١. اختبار النسبة التائية (ت): حيث استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، واختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، للتحقق من صحة الفروض.
٢. مؤشر مربع معامل إيتا: لحساب حجم التأثير للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

- في ضوء مشكلة الدراسة، وما توصلت إليه الدراسات السابقة، تم التحقق من صحة فروض الدراسة كما يلي:
١. نتائج الفرض الأول وتفسيرها:
ينص الفرض الأول على: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي، لصالح المجموعة التجريبية.
للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (ن = ٢٠) ومتوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة (ن = ٢٠) في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدم الباحثان اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (٣): الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة

على القياس البعدي لمقياس الأمن النفسي

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مربع معامل إيتا (η ²)	مستوى الدلالة
١	الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	الضابطة	٢٠,٦٠	١٠,٥٣	١٢,٩٨٤	٠,٨١٦	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٦٢,٦٥	٩,٩٥			
2	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	الضابطة	٥٠,٨٥	١,٨٧	٢,١٩٤	٠,١١٢	دالة عند ٠,٠٥
		التجريبية	٥١,٩٥	١,٢٣			
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	الضابطة	١٤,٨٥	٧,٨٦	١٢,٦١٩	٠,٨٠٧	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٤٥,٣٠	٧,٣٩			
٤	الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد.	الضابطة	٣٢,٨٠	٢,٣٣	٩,٤٩٢	٠,٧٠٣	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٣٩,٥٥	٢,١٦			
	الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي.	الضابطة	١٢١,٦٠	٢٠,٩١	١٢,٨٠٥	٠,٨١٢	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٢٠٢,٩٥	١٩,٢٤			

قيمة ت الجدولية (د.ح = ٣٨) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢، وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٧

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات من المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية عند مستوى ٠.٠٥، أو ٠.٠١ فقد تراوحت قيم "ت" بين (٢.١٩٤ - ١٢.٩٨٤)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية من الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي لتنمية الأمن النفسي، مما يشير إلى أن للبرنامج الإرشادي أثراً فاعلاً في زيادة مستوى الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة. وهذا يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من جلسات البرنامج الإرشادي، والذي كان هدفه الرئيسي تنمية الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي، أما أفراد المجموعة الضابطة فلم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي باستخدام التفكير الإيجابي واستراتيجياته، وبالتالي فإن أفراد هذه المجموعة لم يطرأ عليهم أي تحسن في القياسات البعدية للأمن النفسي، وعليه فإن الفروق في درجات القياس البعدي ستكون أمراً طبيعياً لصالح أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليهم البرنامج الإرشادي.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التفكير ---- نفوذ سعود أبو سعدة

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الباحثة خلال جلسات البرنامج الإرشادي أتاحت لهم إقامة علاقات طيبة في جو يسوده الأمن والثقة المتبادلة والدفع والتعاون بين أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك استخدام الباحثة الفنيات المختلفة مثل: فنية المناقشة والحوار التي أتاحت لأفراد المجموعة التجريبية الفرصة للمشاركة الفعالة وإبداء الرأي والتعبير عما يدور بداخلهم من أفكار، وكذلك فنية العصف الذهني التي أتاحت لهم طرح الأفكار المختلفة من خلال الحوار الفعّال، والتي ساعدت على تغيير اتجاهاتهم المرتبطة بطرق التفكير لديهم، ما زاد التفكير الإيجابي لديهم، كل ذلك ساعد في وجود أثر للبرنامج على مستوى الأمن النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجات أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (ن=٢٠)، ومتوسط درجات نفس المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول التالي:

جدول (٤): الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي لمقياس الأمن النفسي

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	قبلي	١٩,٢٥	١,٢٩	١٩,٣٤٧	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٦٢,٦٥	٩,٩٥		
٢	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	قبلي	٥٠,٨٥	١,٨٧	٣,٣٠٦	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٥٢,٨٥	١,٩٥		
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	قبلي	١٣,١٥	٠,٩٩	١٩,٢٧٩	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٤٥,٣٠	٧,٣٩		
٤	الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد.	قبلي	٣٢,٣٥	١,٢٣	١٢,٩٤٨	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٣٩,٥٥	٢,١٦		
	الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي.	قبلي	١١٨,٨٠	٢,٩١	١٩,٣٤٠	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٢٠٢,٩٥	١٩,٢٤		

قيمة ت الجدولية (د.ح = ١٩) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٠٩، وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٨٦

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات من المجموعة التجريبية على القياس القبلي ومتوسط درجات نفس المجموعة على القياس البعدي لمقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، فقد تراوحت قيم ت بين (٣.٣٠٦ - ١٩.٣٤٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي لدى الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي، أي أن البرنامج الإرشادي أدى إلى زيادة مستوى الأمن النفسي لدى المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي.

وهذا ما يعزز من ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي على أكبر قدر ممكن من طالبات المرحلة الثانوية في قطاع غزة، من أجل أن تعم الفائدة، وأن نرتقي بأجيال الغد إلى أعلى المستويات، حيث أن الأمن النفسي من أهم الحاجات التي يجب أن نعززها في نفوس أبنائنا منذ الصغر، ونعمل على تنميتها في جميع مراحل نموهم المختلفة.

كما قام الباحثان بالتأكد من أثر البرنامج في مستوى الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث قامت الباحثة بحساب مربع معامل إيتا (η^2) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن النفسي، وقد تم تقدير حجم التأثير باستخدام مربع إيتا (η^2) من خلال المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

وقد اعتمد الباحثان حجم التأثير كبير عند $\eta^2 = ٠.١٤$ ، ومتوسط عند ٠.٠٦ ، وصغير عند ٠.٠١ ، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٥): قيم ت ومربع معامل إيتا لدرجات طالبات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي

الرقم	المتغير	قيمة ت	مربع معامل إيتا (η^2)
١	الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	١٩,٣٤٧	٠,٩٥
٢	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	٣,٣٠٦	٠,٣٧
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	١٩,٢٧٩	٠,٩٥
٤	الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد.	١٢,٩٤٨	٠,٩٠
	الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي.	١٩,٣٤٠	٠,٩٥

يتبين من الجدول السابق أن مربعات معامل إيتا والذي يقيس أثر البرنامج في مستوى الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، تراوحت بين (٠.٣٧ - ٠.٩٥)، أي

أن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية كبيرة في زيادة مستوى الأمن النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وهذا يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من جلسات البرنامج الإرشادي، وتعزو الباحثة ذلك إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي التي ساعدت في زيادة مستوى الأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث تبين من الدراسات السابقة التي جمعت بين الأمن النفسي والتفكير الإيجابي، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والتفكير الإيجابي، كما في دراسة: نفوذ أبو سعدة (٢٠١٦)، و (Clear (2013)، و Boyraz (2012) و Lightsey & Zarghuna & Ruhi (2010)، و Peterson, et al. (2007)، وأمانى سالم (٢٠٠٦).

٣. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجات أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي على مقياس الأمن النفسي.

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (ن=٢٠)، ومتوسط درجات نفس المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول التالي:

جدول (٦): الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي

والتتبعي لمقياس الأمن النفسي

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورويته للمستقبل.	بعدي	٦٢,٦٥	٩,٩٥	١,٥٣٨	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٦١,٨٥	٠,٧٥		
٢	الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد.	بعدي	٥٢,٨٥	١,٩٥	٠,٩٨٦	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٥١,١٥	١,٨٧		
٣	الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد.	بعدي	٥٤,٣٠	٧,٣٩	١,١١٩	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٤٦,٥٠	١,٠٠		
٤	الأمن النفسي المرتبط بالتفاعل الاجتماعي للفرد.	بعدي	٣٩,٥٥	٢,١٦	٠,١٩٧	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٣٩,٤٥	٠,٦٩		
	الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي.	بعدي	٢٠٠,٣٥	١٩,٢٤	٠,٦٦٤	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	١٩٨,٩٥	٢,٢١		

قيمة ت الجدولية (د.ح = ١٩) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩، وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٨٦

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات من المجموعة التجريبية على القياس البعدي ومتوسط درجات نفس المجموعة على القياس التتبعي لمقياس الأمن النفسي بأبعاده ودرجته الكلية للمقياس، أي أن البرنامج الإرشادي قد نجح في تحقيق أهدافه العامة والخاصة، حيث أن أثر التدريب في البرنامج الإرشادي مازال مستمراً مع مرور الوقت، ولم يكن أثراً وقتياً، وتعزو الباحثة ذلك إلى قوة تأثير البرنامج، مما أدى إلى استمراريته، حيث أن التغيير كان تغييراً أصيلاً في شخصية أفراد المجموعة، وهو ما وضعه الباحثان بالاعتبار أثناء إعداد البرنامج وأنشطته، والتي كان من أهم معالمها تعديل البنية المعرفية الخاصة بالعلاقات الاجتماعية، وطرق التعامل مع المشكلات بأنواعها المختلفة، بالإضافة إلى محاولة الباحثين نقل الخبرات والمهارات التي مر بها أفراد المجموعة وتعايشوا معها في الموقف التدريبي إلى مواقف الحياة الأسرية والمدرسية والاجتماعية، خاصة وأن هذا البرنامج يعتمد على استراتيجيات التفكير الإيجابي الذي جاء من علم النفس الإيجابي.

رابعاً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. تبني البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من قبل وزارة التربية والتعليم، وتطبيقه في جميع المدارس الثانوية في قطاع غزة.
٢. تضمين المناهج الدراسية مواضيع تعمل على تنمية التفكير الإيجابي والأمن النفسي لدى طلبة المدارس في غزة.

المراجع

- إبراهيم الفقي (٢٠٠٧). *قوة التفكير*. القاهرة: إبداع للإعلام والنشر.
- إبراهيم الفقي (٢٠٠٩). *استراتيجيات التفكير*. الجيزة: دار الرؤية للنشر والتوزيع.
- أسماء فتحي أحمد، وميرفت عزمي عبد الجواد (٢٠١٣). "التفكير الإيجابي وتوكيد الذات كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، جامعة عين شمس، القاهرة: ٨٧، ٢٢، ٥٨ - ٩٧.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٧). "البيئة الأسرية للأطفال الموهوبين ودورها في الوصول إلى إنجاز عالي" (دراسة إكلينيكية). *المؤتمر العلمي الأول*. كلية التربية، جامعة بنها، بنها: ٤١ - ٧٥.
- أماني سعيدة سالم (٢٠٠٦). "فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي". *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية: ٤، ١٠٥ - ١٦٩.
- إيمان سعيد عبد الحميد (٢٠١٢). "برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لتنمية المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية". *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية: ١٢، ١، ٢٤٧ - ٢٩٣.
- إيمان عطية منصور (٢٠١٤). "الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح وتوكيد الذات لدى طلاب الدبلوم العام بكلية التربية". *المؤتمر الدولي الثاني، التربية والأمن النفسي والاجتماعي بين الواقع والمأمول*، ١٢-١٣، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية.
- جمال عبد الله أبو زيتون، ويوسف فرحان مقدادي (٢٠١٢). "الكشف عن الأمن النفسي لدى الطلبة المعاقين بصريا في ضوء بعض المتغيرات". *مجلة جامعة دمشق*، جامعة دمشق، دمشق: ٣، ٢٨، ٢٤٣ - ٢٨٧.
- حنان عبد العزيز (٢٠١٢). "تمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تلمسان.

- حنان عمر السر (٢٠١٤). "دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- رابعة ناصر السيارى (٢٠١١). الأمن الداخلي في ضوء مقاصد الشريعة والقضايا المعاصرة، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- رضوان صلاح (٢٠١٣). "الأمن النفسي وسبل تحقيقه في الكتاب والسنة النبوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- رمزي شحدة السويركي (٢٠١٣). "الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريا بمحافظة غزة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٧). "الأمن النفسي لدى الكفيف". المؤتمر العلمي الأول لقسم الصحة النفسية، التربية الخاصة بين الواقع والمأمول، جامعة بنها، بنها: ٧٧-٨٦.
- سعيد فالح المغامسي (٢٠٠٦): "أثر القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي لدى المسلم". مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الرياض: ٥، ١٣ - ٥٨.
- سكوت دبليو (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال. تعريب ناووز أسعد. الرياض: مكتبة العبيكان.
- سناء فراج أحمد (٢٠١٥). "فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من أجل تحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين". رسالة نكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس. القاهرة.
- سناء محمد سليمان (٢٠١١). التفكير (أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنمية مهاراته). القاهرة: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- سوها ديفيلد (٢٠١٤). التفكير الإيجابي الرائع. الرياض: مكتبة جرير.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية التفكير ---- نفوذ سعود أبو سعدة

- الشافعي مصطفى عبد الرحمن (٢٠١٣). "أثر برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي من مرحلة التعليم الأساسي". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، طنطا.
- صبري بردان الحياياني (٢٠٠٨). الإرشاد والتوجيه بين القرآن الكريم وبعض النظريات الحديثة. عمان: دار صفاء النشر والتوزيع.
- عبد الله محمد الشهري (٢٠٠٩). "إساءة المعاملة المدرسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠٠٣). مقدمة في برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠١٠). برنامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠١٣). أساليب الإرشاد النفسي. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.
- عبد المجيد عواد أبو عمرة (٢٠١٢). "الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- عطا الله فؤاد الخالدي (٢٠٠٩). علم النفس الإرشادي، الدليل في الإرشاد الجماعي، تطبيقات عملية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٣). "التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد". المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة بغداد، بغداد: ٧، ٤، ١٢٣-١٥٢.
- علي سليمان حسين، وغادة علي هادي (٢٠١٣). "الأمن النفسي لدى المراهقين". مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، بغداد: ٢٠٦، ١، ٥١٥-٥٣٦.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١١). استبيان الأمن النفسي للأطفال (دليل التعليمات). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عواطف محمد محيسن (٢٠١٣). "الأمن النفسي وعلاقته بالحضور/ الغياب النفسي للأب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

محمد حمد الطيبي (٢٠٠٣). "مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية"، المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. عمان: ٢٥٧ - ٢٧٧.

محمد موسى الشريف (٢٠٠٥). الأمن النفسي. ط ٣، جدة: دار الأندلس الخضراء. مصطفى نمر مصطفى (٢٠١١). استراتيجيات تعليم التفكير. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

منى يوسف بحري، ونازك عبد الحليم قطيشات (٢٠١١). العنف الأسري. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

نفوذ سعود أبو سعدة (٢٠١٦). "الأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة". مؤتمر الصحة النفسية وتنمية المجتمع نحو حياة أفضل، جامعة القدس المفتوحة، غزة.

هدى عبد الخالق أبو لمضي (٢٠١٥). "الإساءة في مرحلة الطفولة لدى طالبات المرحلة الأساسية وعلاقتها بالاكئاب والأمن النفسي". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

وزارة التربية والتعليم العالي (٢٠١٦). الكتاب الإحصائي السنوي للتعليم في محافظات غزة. غزة: وزارة التربية والتعليم العالي.

وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣). حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي. بيروت: دار ابن حزم. وفاء حسن خويطر (٢٠١٠). "الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

Boyraz. G., & Lightsey. O. (2012). "Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress–Meaning Relationshi". *American Journal of Orthopsychiatry*. 82 (2). 267– 277.

Musa, M, & Sagir. A'(2016). "Perception of the Psychological Security of School Environment, Emotional Development and Academic Performance in Secondary Schools in Gombe

-
- Metropolis". *Journal of Education and Training Studies*, 4 (9). 144-153.
- Peterson, C., Ruch, W., Bcermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). "Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction", *Journal of Positive Psychology*, (2) 3. 149-156.
- Zarghuna, N., & Ruhi, KH. (2010). "Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review", *Journal of Research and Reflections in Education*, 4 (1). 42-61.
- Zhang, J., & Wang, H. (2011). Survey and analysis of college students' psychological security and its affecting factors, *Journal of Anhui radio and TV university*, (3) 63-66.

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واختارا عينة مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بغزة، قد حصلن على درجات منخفضة في مقياس الأمن النفسي، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة، قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة، وقد استخدم الباحثان: مقياس الأمن النفسي (زينب شقير: ٢٠٠٥)، البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي، إعداد: الباحثين، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الأمن النفسي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس القبلي ومتوسط درجات طالبات المجموعة نفسها على القياس البعدي لمقياس الأمن النفسي لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي ومتوسط درجات طالبات المجموعة نفسها على القياس التتبعي لمقياس الأمن النفسي.

البرنامج الإرشادي، التفكير الإيجابي، الأمن النفسي.

الكلمات المفتاحية

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of a mentoring program using the positive thinking to develop self-assertiveness and its effect on the psychological security of secondary school female students in Gaza. In order to achieve this objective, the researcher used the experimental approach and chose a sample consisting of (40) female students who achieved a lower degree in the of self-assertiveness scale among the students of secondary school in Gaza for the academic year of 2016-2017, They were divided into two equal samples: experimental group and control group and each of them consisted of (20) female students. The researchers used the following instruments: psychological security scale (Zeinab Shaqeer, 2005), and the Mentoring Program Using Positive Thinking (prepared by the researchers). The study reached the following results: there are statistically significant differences between the average degrees of female students in control group and the average degrees of female students in the experimental group in the post measurement of psychological security measure in favor of the experimental group. Also, there are statistically significant differences between the average degrees of female students in the experimental group in the previous measurement and the average degrees of female students in the same group in the post measurement of psychological security measure in favor of the post measurement. There are no statistically significant differences between the average degrees of female students in the experimental group in the re-measurement and the average degrees of female students in the same group in the follow-up measurement of psychological security scale.

Key words	Mentoring Program, Positive Thinking, Psychological Security.
-----------	---