



العدد (٢)، سبتمبر ٢٠٢٠، ص ٧٩ – ١٠٦

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

أ/ جزاء بن مرزوق جزاء المطيري د / مغاوري بن عبد الحميد مرزوق

أستاذة الصحة النفسية
وعلم النفس التربوي المشارك

رئيس مجلس إدارة جمعية الإرشاد الأسري والنفسي
باحث دكتوراة في الإرشاد النفسي

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية

أ/ جزاء بن مرزوق جزاء المطيري (*) & د/ مغاوري بن عبد الحميد مرزوق (**)

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك التعرف على الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

وقد استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة الدراسة من طلاب، (٢٢) طالباً بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٨) عاماً، ممن حصلوا على درجات منخفضة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠٠٨ م) على عينة عددها (١١٦) طالباً من طلاب المدرسة، ومن ثم تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وعددهم (١١) طالباً وأخرى ضابطة وعددهم (١١) طالباً، وقد تأكد الباحثان من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر والصف الدراسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي من إعداد الباحثان والذي يتكون من (١٢) جلسة إرشادية على المجموعة التجريبية، ثم بعد ذلك تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي مرة أخرى (المقياس البعدي) على المجموعتين، تلا ذلك إجراء الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل نتائج البحث وتفسيرها.

وأُسفرت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط رتب المجموعة التجريبية (١٦,٩١)، بينما بلغ متوسط رتب المجموعة الضابطة (٦,٠٩)، وجاءت قيمة مان ويتني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث في تنمية التفكير الإيجابي لأفراد المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت مهارات التفكير الإيجابي لديهم بعكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطرأ عليهم أي تغيير في درجات التفكير الإيجابي.

كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي. وهو ما يدل على ارتفاع كبير في مستوى استخدام مهارات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبالتالي يوضح فاعلية البرنامج الإرشادي في تحقيق الغرض منه وهو تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

(*) رئيس مجلس إدارة جمعية الإرشاد الأسري والنفسي - باحث دكتوراة في الإرشاد النفسي.

(**) أستاذ الصحة النفسية وعلم النفس التربوي المشارك.

The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program for increasing positive thinking for secondary students

Jeza Almoteri^(*) & Dr. Maghawri Marzouq^(**)

Abstract

This research aims to recognize the effectiveness of a cognitive behavioral program for increasing the positive thinking for secondary students. Also, it aims to define the differences among the experimental group marks in the positive thinking before and after applying this program. The two researchers used the quasi-experimental approach. The sample consisted of (22) secondary school students - aged (16-18) years - who had low degrees at positive thinking after applying positive thinking measurement prepared by (Abdul Sattar, 2008) on (116) students. These students were divided into two groups: experimental group (11 pupils) and control group (11 pupils). The two researchers were sure of equality by dividing group according to age, class and marks. The researcher applied an instructional program prepared by The two researchers which consisted of 12 guiding meetings for the experimental group, not control group. After that a positive thinking measurement was applied (past -measurement) on the two groups. Then statistical manners were used to analyze the results.

The result shows that there are statistical differences in the marks range of the students of the two groups after applying the positive thinking measurement in favor of the experimental group. The average of the marks of the experimental group was (16.91), while the marks of the control group was (6.09). Mann-Whitney U value was statistically indicated at the level (0.01). This result assured the effectiveness of a cognitive behavioral program for increasing the positive thinking skills for the experimental group, but the control group had no effect. Also, there are statistical differences at the level (0.01) in the marks range of the experimental group before and after the positive thinking measurement applying in favor of the past-applying. This indicates high increasing in the positive thinking skills for the experimental group after applying the program and shows the effectiveness of this program in achieving its purpose.

(*) Chairman of the Board of Directors of the Family and Psychological Counseling Association.

(**) Associate Professor of Educational Psychology – King Abdul Aziz University.

مقدمة:

يعد التفكير من أبرز الصفات التي اتصف بها البشر عن غيرهم من مخلوقات الله، وهو من الحاجات المهمة التي لا تستقيم حياة الإنسان بدونها. كما أنه يعد من أكثر الأهداف العصرية إلحاحاً، نظراً للتجبر المعرفي الهائل الذي يشهده هذا القرن وللازدياد المشكلات التي يبحث لها عن حلول. ولأن الإنسان يحتاج إلى التفكير في جميع مراحل عمره لتدبير شؤون حياته، فإن المؤسسات التعليمية مسئولة عن تنميته وتطويره. وبالنسبة لنا نحن المسلمين فقد حث القرآن الكريم الناس على التفكير في ملكوت الله، وجعل التفكير من السمات المميزة لأصحاب العقول الراجحة، ويصفهم القرآن الكريم دائماً بأنهم يتفكرون في خلق السموات والأرض. قال الله تعالى ﴿ وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ * وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ * وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ * فَوَرَبَّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا أَنَّكُمْ تَنْطِفُونَ ﴾ (الذاريات: ٢٠ - ٢٣). وقال الله تعالى ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ (الحج: ٤٦).

والفرد عامة والطالب خاصة عندما يكون ذا تفكير إيجابي في - شتى مجالات حياته - فإن حياته تتسم بالإيجابية والتفائل، يملؤها السعادة والحب والنجاح والطاقة الإيجابية العالية، ويكون قادراً على إدارة ضغوط الحياة بمهارة واقتدار عاليين، وبالتالي تتكون لديه الشخصية المتزنة، ومن يمتلك تفكيراً إيجابياً يستطيع التأثير على الآخرين بشكل إيجابي، كما أنه يمتلك الثقة بالنفس، مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعده على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً، ويعمل على خفض مستويات القلق والإحباط والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، كما يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للفرد، ومن فعاليته الذاتية في مواجهة المشكلات ويصبح أكثر وعياً واستبصاراً لها، فلا يلجأ إلى الطرق السلبية التعويضية التي يسعى إليها ليستعيد بها توازنه الانفعالي. (عبد الحميد، ٢٠١٢ م: ٢٨٤).

وتشير دراسة دندني (٢٠١٢ م)، ودراسة عبد الحميد (٢٠١٢ م) ودراسة غانم (٢٠٠٦ م) إلى أهمية تنمية التفكير الإيجابي لما له من تأثير على الصحة النفسية للفرد، لذلك لا بد أن يحرص الفرد مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه، على اكتساب مهارات التفكير الإيجابي في جميع جوانب حياته الخاصة والعامة.

ومن ناحية أخرى فإن البرامج الإرشادية لها دور كبير في تعديل أفكار الأفراد عامة والطلبة خاصة، وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة، تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في الحياة (سعفان، ٢٠٠٦م: ٢٨٤)

كما أنها تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته، ويدرس شخصيته جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد والمدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً. (زهران، ٢٠٠٥ م: ١٢).

ويبين الباحثان أن الإرشاد المعرفي السلوكي هو عبارة عن مجموعة فاعلة جدا من الفنيات والتقنيات والاستراتيجيات التي تتضمن التشخيص والتقييم والتخطيط واتخاذ القرارات وتوظيف تلك الفنيات والاستراتيجيات، كما أن المرشد فيه يمارس دورا فاعلا ونشطا وداعما مستخدما مجموعة واسعة من الفنيات مما يساعد المسترشد على التعامل مع أنماط التفكير اللاعقلاني وإحلال طرق تفكير أكثر عقلانية وأكثر توافقا، بمعنى أن المرشد يدرب المسترشد على علاج نفسه بنفسه.

مشكلة البحث:

أشارت الدراسات العربية إلى أن أغلبية الطلاب في مختلف المراحل يظهرون تفكيراً سلبياً مثل دراسة غانم (٢٠٠٦ م) التي توصلت إلى أن (٤٠,٥%) من طلاب الجامعة يظهرون نمطا من التفكير الايجابي، في حين أن (٥٩,٥%) يظهرون تفكيراً سلبياً، ودراسة الوقاد (٢٠١٢ م) ذكرت أن الطلاب يظهرون تفكيراً سلبياً لعدة عوامل، لعل أهمها تصوراتهم حول عملية التعلم وفعالية الذات لديهم.

ويعبر التربويون دائماً عن قلقهم حول عجز الطلاب في مراحلهم المختلفة على التفكير المنتج والفعال، الذي يؤدي إلى نتائج جيدة من حيث الإنجاز والتحصيل الدراسي، وقد دأبت المحاولات التطويرية المستمرة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى التلاميذ وظلت هذه المشكلة الأساسية والقائمة باستمرار بالنسبة للعملية التعليمية والتربوية. (غانم، ٢٠٠٦م: ١٥).

ولاحظ الباحثان أثناء زيارتهما الميدانية للمدارس الثانوية، وعند مناقشة كل من المعلمين والمرشدين الطلابيين وطلبة المرحلة الثانوية داخل الفصل، أن أعداداً غير قليلة منهم لديه تفكير سلبيًا، الأمر الذي انعكس سلباً على مستواهم الدراسي، ومن ثم على صحتهم النفسية والجسدية، وهذا ما أكدته أيضاً دراسة الرقيب (٢٠٠٨م: ٧) حيث ذكر أن الأفكار السلبية تحد من قدرة الطالب، وتضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، كما بينت دراسة قام بها فريق من الباحثين في جامعة ويسكونسن ماديسون (٢٠٠٤م) أن الأفكار السلبية تضعف نظام المناعة في الجسم، وتجعل الإنسان أكثر استعداداً للمرض. (غانم، ٢٠٠٦م: ١٩).

وأطلاقاً مما سبق تشكلت لدى الباحثان رؤية مفادها أهمية تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك من خلال بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وعليه فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال السؤالين التاليين:

١- ما فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٢- هل توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي أنه يسعى لدراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي، لدى طلاب المرحلة الثانوية واكتساب التفكير الإيجابي وتنميته لدى أفراد المجتمع عامة، وطلاب المرحلة الثانوية خاصة، تجعل حياتهم تتسم بالإيجابية والتفاؤل ويملؤها السعادة والحب والنجاح والطاقة الإيجابية العالية، ويساعدهم على التغلب على إدارة ضغوط الحياة بمهارة واقتدار عاليين، ومن ثم التمتع بالصحة.

وبالتالي فإن موضوع البحث ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية.

الناحية النظرية:

تتمثل أهمية هذا البحث من الناحية النظرية في أنه:

- يسعى إلى أن يكون إضافة علمية معرفية، في تنمية التفكير الإيجابي وإضافة معرفية جديدة لاتجاه الإرشاد النفسي الإيجابي.
- قد تسهم في زيادة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية وبالتالي فإنها تعبر عن حاجة البحث العلمي إلى القيام بتصميم برامج إرشادية فاعلة لتقديم الخدمات والمساعدات لفئة عمرية لها من الأهمية النفسية والتربوية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع الاهتمام البحثي.

الناحية التطبيقية:

أما أهميته من الناحية التطبيقية فتكمن في النقاط التالية :

- قد تسهم في تطبيق برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي، لدى عينة الدراسة وهم "طلاب المرحلة الثانوية" مما يساعدهم على التفاعل الإيجابي، وتحقيق ذواتهم وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وتحسين العملية التربوية والتوصل إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية.
- يمكن تعميم البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية التفكير الإيجابي على عينات أكبر، وقد يتم تعميمه على مستوى الوزارة.

أهداف البحث:

يسهم البحث الحالي في تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، في تنمية التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث، من خلال المعالجة الإرشادية والإحصائية للمجموعة التجريبية.
- ٢- التعرف على الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التفكير الإيجابي:

بإطلاع الباحثان على ما كتب حول التفكير الإيجابي كتركيب واحد أمكن الوصول إلى التعريفات التالية للتفكير الإيجابي:

يعرفه إبراهيم (٢٠٠٨ م: ١٨٧) وهو التعريف المتبنى في البحث الحالي بأنه هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات ومشاعر ايجابية ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضببط الشخص للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة.

فلسفة التفكير الايجابي:

تتعلق فلسفة التفكير الإيجابي من أن ما يدركه الإنسان ويعتقده يمكن أن يحققه عن طريق اتخاذ موقف فكري إيجابي، وليس هناك شيء مستحيل أمام الإنسان الذي يستعد للنجاح ويحدد أهدافه ويتجه نحو غاياته بموقف إيجابي وحماسي، وتعود هذه الفلسفة في أصلها إلى نظرية علماء النفس الغربيين التي تقول " نحن نتصرف على حسب ما نؤمن أو نفكر، ومن هنا كان هناك أهمية جوهرية لتبني الأفكار الإيجابية التي تغذي العقل فيحولها إلى سلوكيات وتصرفات إيجابية، فيسعد بها صاحبها، ويسعد به مجتمعه (العريني، ١٤١٦: ١٤٦).

فوائد التفكير الايجابي:

هناك فوائد كثيرة للتفكير الإيجابي تعود على الفرد وعلى مجتمعه بالفائدة والخير والسعادة من هذه الفوائد ما يلي:

- ١- قدرة الشخص الإيجابي على رؤية الأمور الجيدة في أي موقف أو حدث ما، وتوظيفه لتلك الرؤية في تجاوز الصعوبات والعوائق المتعلقة بذلك الموقف أو الحدث.
- ٢- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

- ٣- يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- ٤- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- ٥- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ راسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- ٦- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
- ٧- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأوس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
- ٨- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية.
- ٩- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.
- ١٠- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء. (الرقيب، ٢٠٠٨ م: ١٥).

استراتيجيات التفكير الإيجابي:

تذكر عبد الحميد (٢٠١٢ م: ٢٤) أن المفكر هو صاحب الأفكار التي تسبب التفكير الذي يترجم بعد ذلك إلى الأحاسيس التي تدفع السلوك الذي ينتج عنه العديد من النتائج التي

تحدد بدورها واقع الحياة للفرد ومن ثم فالفرد يتأثر بطريقة تفكيره مما يؤثر على سلوكياته، لذلك يجب غرس استراتيجيات التفكير الإيجابي للأفراد وتدريبهم عليها حتى يتخلصوا من المشكلات السلوكية الناتجة عن أساليب التفكير السلبية التي تعمل على إدراك المواقف بطريقة خاطئة.

أثر الرسائل الإيجابية:

في مستشفى (سانت توماس) في لندن " قامت مجموعة من المرضى بالاستماع إلى شريط كاسيت به رسائل إيجابية في أثناء إجرائهم لعملية جراحية وكانت هذه الرسائل ترجح أنهم سوف يشفون سريعا وبسهولة من العملية، وأنهم لن يعانون من أي ألم، وعند مقارنة مجموعة الاختبار بمجموعة أخرى أجرت لهم نفس العملية الجراحية دون الاستماع إلى الرسائل الإيجابية، وجد أن مرضى الاختبار قد شفوا بشكل أسرع ومرورا بتعقيدات أقل من المجموعة الأخرى، ولقد كانت النتائج مثيرة للإعجاب حتى أنها كانت جديرة بالذكر في جريدة (لانست)، من ذلك فيعد التفكير الإيجابي أمرا أساسيا إذا أردت التغلب على خوف ما " (بيفر، فيرا، ٢٠١٣ م: ١٥٢).

التفكير الإيجابي في التربية الإسلامية:

التفكير الإيجابي من منظور التربية الإسلامية هو التفكير المنبثق من الرؤية التفاضلية للأحداث والمواقف اليومية التي يمر بها الفرد، من خلال اكتسابه القدرة الفكرية على اكتشاف الجانب الإيجابي لها وإبرازه بطريقة تضيف إيجابية على الحياة دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف، كل ذلك مؤطر بالنظرة الشمولية لمفهوم الإسلام بوصفه عقيدة وشريعة ومنهج للحياة الإنسانية، فالتفكير الإيجابي هدفا ساميا يحث عليه الإسلام وينميه في حياة أتباعه ليعيشوا حياة فاعلة آمنة مستقرة نفسياً، تستند على أسس ومقومات علمية واضحة من كتاب ربها وسنة نبيها صلى الله عليه وسلم في تعاملها مع الأحداث والمواقف اليومية، بنظرة تفاؤلية ترى الجانب الإيجابي لها وإن لم يكن ظاهراً، وتتجاوز الجانب السلبي وتقلصه من خلال تركيزها وتمييزها للجانب الإيجابي في كل ما يقدم له الخير والفلاح في الدنيا والآخرة (الحسني، ١٤٣٣: ١٣).

ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي:**١- الإرشاد المعرفي السلوكي:**

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفتياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمه من فنيات، ويعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي، ويعد أحد المداخل العلمية المعرفية السلوكية الحديثة في العلاج النفسي، والذي يولي اهتماماً خاصاً بالدور الذي يلعبه التفكير في نشأة واستمرار الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية للفرد. (عبد الله، ٢٠٠٨ م: ٥، محمد، ٢٠٠٠ م: ١٧).

ويستمد العلاج المعرفي السلوكي جذوره من أعمال أرون بيك A.Beck في الستينيات على مرضى الاكتئاب وأعمال ألبرت أليس Ellis منذ الخمسينيات ومنذ ذلك الوقت والعلاج المعرفي السلوكي يلقي تأييداً إمبريقياً لجوانب النظرية التي قدمها بيك وتطبيقاتها المتعددة وذلك على مدى واسع من التشخيصات الاكلينيكية، وعينات مختلفة من المرضى، وقد تزامنت مع هذه الأعمال أعمال اليس، ويركز كل من بيك وإليس Ellis & A.Beck على أفكار واعتقادات المريض حيث يشير العلاج المعرفي السلوكي عندهما إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر على السلوك والأفكار وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية السلوكية، وهذا يمثل العلاج المعرفي السلوكي اتئلاقاً بين المناهج السلوكية والمناهج المعرفية إذ أن العلاج المعرفي لديهما هو أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المرضى من خلال التأثير في عمليات التفكير حيث يؤدي تغيير المعارف إلى تغيير في السلوك، وفي الوقت ذاته ينتج عن تغيير السلوك تغيير في المعارف، وبالتالي فالعلاج المعرفي عند تأكيده على الدور السببي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك لم يغفل دور تغيير السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير، وعلى هذا فهو يستند إلى النظرية المعرفية استناداً إلى أساليب تعديل السلوك. (Ellis، ١٩٧٧ م، Beck ٢٠٠٤ م)

تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

الإرشاد المعرفي السلوكي يعرفه الجبلي واليحيى (١٩٩٦ م: ٢٦١) على أنه نوع من العلاج النفسي يضع الخلل في جزء من العملية المعرفية وهي الأفكار أو التصورات عن النفس والآخرين والحياة، ويستند على نظريات علم النفس المعرفي ونظريات معالجة المعلومات ونظريات علم النفس الاجتماعي.

نظريات الإرشاد المعرفي السلوكي:

الإرشاد المعرفي السلوكي عبارة عن مظهره تنطوي على العديد من الأنواع الإرشادية، ولقد برز من هذه الأنواع وتعد هي أكثر شيوعا واستخداما اتجاه ألبرت أليس (A.Ellis) واتجاه آرون بيك (A.Beck) واتجاه دونالد ميتشبنوم (D.Meichenbaum).

مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

إن ما يميز العلاج المعرفي السلوكي هو صبغته التعليمية التي تظهر من خلال سيرورة العمل العلاجي بدء بالتعليم النفسي للمريض وإقناعه بمنطق العلاج ومسؤوليته فيه، وتوضيح العلاقة بين الاعتقادات اللاعقلانية وما يعانيه من اضطراب، ويتم هذا في إطار علاقة تعاونية مهنية توجهها مجموعة من الضوابط تمثل صميم مبادئ المنحى العلاجي المعرفي السلوكي وهي:

- ١- يرتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضهما البعض.
- ٢- تعلم معظم البشرية يتم من خلال الجانب المعرفي.
- ٣- إن الاتجاهات والإسهامات المعرفية هي محاور هامة في فهم الفرد وسلوكه والتنبؤ به من أجل دمج المعرفة والسلوك لظهور فنيات علاجية ناجحة.
- ٤- التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.

٥- يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشاكل ووضع الحلول. (وردة،

٢٠١٠ م: ٨٦).

فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي:

العلاج المعرفي السلوكي من أكثر أنواع العلاج النفسي شيوعاً في الوقت الراهن فهو يتناول مختلف الاضطرابات، وتناوله للبعض منها يعد من التطورات الحديثة التي يشهدها هذا الاتجاه وقد أكدت العديد من الدراسات على أن العلاج المعرفي السلوكي أكثر فاعلية قياساً بالعلاجات الأخرى النفسية والطبية، وذلك في علاج مختلف الاضطرابات حيث تقل بدرجة كبيرة احتمالات حدوث انتكاسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي. (محمد، ٢٠٠٠ م: ٢٧٩).

مؤشرات نجاح الإرشاد المعرفي السلوكي:

- يرى الباحثان أن هناك مؤشرات تؤدي إلى نجاح الإرشاد المعرفي السلوكي وهي:
- ١- فهم المسترشد للمهام والواجبات التي يكلف فيها وتوكل له.
 - ٢- إدراك المسترشد أن انجازه لتلك المهام تساهم في تحقيق الأهداف الإرشادية والعلاجية.
 - ٣- أن يكون لدى المسترشد القدرة على الاستمرارية في انجاز تلك المهام وأن العلاج لن يأتي إلا بالانجاز المتكرر للأهداف القريبة.
 - ٤- أن يقوم المرشد بفهم طبيعة المسترشد وتحديد ما يتناسب معه من أهداف واقعية وفنيات إرشادية وعلاجية.
 - ٥- أن ينوع المرشد من الفنيات الإرشادية وفقاً للخطة الموضوعية (المرنة).

الدراسات السابقة:

استعرض الباحثان العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، والذي يتناول إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي:

قامت سالم (٢٠٠٥ م) بإجراء دراسة عنوانها فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)، وقامت الباحثة باختيار عينة الدراسة من طالبات كلية المجتمع بأبها من تخصص الحاسب الآلي وقسمت عينة الدراسة كالتالي: العينة الأولى: تتكون من (١٦٠) طالبة من طالبات قسم الحاسب الآلي، وتم تطبيق مقياس مواقف

الحياة الضاغطة بهدف تحديد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتم استخلاص من العينة الأولى (٦٠) طالبة من المصنفات بالمرتفعات في الضغوط الحياتية الضاغطة، العينة الثانية: تكونت العينة الثانية من (٢٥) طالبة من المتردات على قسم الإرشاد الأكاديمي، واستخدمت هذه العينة في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، حيث تم تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة عليها، واستبيان أسلوب الحياة واختبار التفكير الإيجابي واختبار الأبعاد المعرفية السلوكية، وطبقت الباحثة على العينة الأدوات التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس ضغوط الحياة، وأشارت الباحثة إلى أن الاتجاه الإيجابي في قيادة التفكير يساعد على خفض مستويات القلق والإحباط والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، كما يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للفرد ومن فعاليته الذاتية في مواجهة المشكلات توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

وقام العنزي (٢٠٠٩ م) بدراسة بعنوان أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين (الضابطة - التجريبية) وكانت عينة الدراسة مكونة من (٦٤) طالبا متأخرا دراسيا، وكانت ابرز نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار القبلي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التفكير الإيجابي وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

كما قدمت السلطاني (٢٠١٠ م) دراسة بعنوان تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، واشتملت عينة الدراسة على (١٤) لاعبا من لاعبي فريق نادي (ارارات) بكرة السلة وقد تم تقسيمها عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة، وطبقت الباحثة على العينة الأدوات التالية: مقياس التصور الذهني ومنهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كان تأثيره إيجابيا في التصور الذهني (البصري، السمعي، الحس - حركي، المزاجي).

وقدمت عبد الحميد (٢٠١٢ م) دراسة عن برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، وتكونت العينة من (٣٠) من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين (٤ - ٨) سنوات ويعانون من بعض المشكلات السلوكية، وطُبق على العينة الأدوات التالية: مقياس المشكلات السلوكية، والبرنامج القائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق بين القياس القبلي وأبعدي للبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي على مقياس المشكلات السلوكية في اتجاه القياس البعدي لصالح القياس البعدي، عندما يصل الفرد إلى التفكير الإيجابي في كل من الخبرات السابقة والحالية، وتفسيرها وتحليلها من خلال التعرف على السلبيات واليجابيات، التي تحتوي عليها هذه الخبرات والمواقف يصبح أكثر وعياً واستبصاراً لها فلا يلجأ إلى الطرق السلبية التعويضية التي يسعى إليها ليستعيد بها الطفل توازنه الانفعالي.

وقدم كل من محمدي وباني (Mohammadi, Bani, 2013) دراسة بعنوان تأثير التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في سعادة الطلاب، وبلغ مجموع أفراد عينة البحث (٣٠) طالبا من الجامعة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (١٥) طالبا، وطبقت على العينة مقياس السعادة وكان من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: بعد عملية التدريب وجد أن تطبيق مهارات التفكير الإيجابي له تأثير كبير في زيادة السعادة ومكوناتها.

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي:

أجرى قودهارت (Goodhart, 1999) دراسة بعنوان تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الانجازي، في مواقف معينة واختار الباحث عينة مكونة من (١٥١) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وإشارات نتائج الدراسة إلى أنه يوجد ارتباط بين نمط التفكير الإيجابي، والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

وفي دراسة أجراها كندال (kendall, 2000) بعنوان اثر الاضطراب النفسي ونمط اللغة التي يستخدمها الفرد في التفكير الإيجابي والسلبي لديه، قسمت الباحثة العينة إلى ثلاث مجموعات: العينة الأولى مكونة من (١٧٧) ممن شخّصت حالتهم بأنهم متفائلين، والعينة الثانية

مكونة من (١٩) طالبا ممن شخّصت حالتهم بأنهم يعانون من الاكتئاب، والعينة الثالثة مكونة من (١٥) طالبا ممن شخّصت حالتهم بأنهم مضطربين نفسيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين التفكير الايجابي ومستوى التفاؤل، وتوجد علاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب.

وفي دراسة روبن وآخرون (Robin et al, 2001) بعنوان تقارير الأمهات عن تربية الأطفال المصابين بأمراض مزمنة: انتشار التفكير الايجابي. وتم اختيار عينة مكونة من (١٩٠) أم مع الأطفال حيث أخذت هذه العينة من (١٢) عيادة في مجال طب الأطفال، واستخدم الباحثون أسلوب المقابلة الشخصية مع الأمهات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (٨٨%) من الأمهات يشعرن بتحسن بأنفسهن عند تعلم طريقة إدارة حالات أطفالهن المرضية، و(٨٩%) من الأمهات قدمن على الأقل نقطة ايجابية واحدة في وجود طفل مصاب في العائلة و(٥٨%) من الأمهات قدمن ثلاث نقاط ايجابية في وجود طفل مصاب في عائلتهن.

أما ريج وداهلهيمير (Rich, Dahlheimer, 2001) فقد قاما بالتعرف على تأثير التفكير الايجابي والسلبي في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٣٢) طالبا من طلاب الجامعة في مرحلة البكالوريوس، وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها وجود فروق جوهرية في مستوى فعالية التغذية الراجعة في تعلم المفاهيم تعزى إلى نمط التفكير الايجابي، بينما لم تظهر الدراسة في التفكير الايجابي والسلبي ومتغير الجنس، كما بينت النتائج ميل الطلبة إجمالا نحو التفكير الايجابي.

وهدفت دراسة مورجان (Morgan, 2003) إلى التعرف على أثر التفكير الايجابي والسلبي في تعليم مهارات حاسوبية تقليدية باستخدام نمطين من التغذية الراجعة الايجابية والسلبية، وطبق الباحثون الدراسة على عينة بلغت (٨٦) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وانتهت الدراسة إلى نتائج من أهمها عدم وجود فروق في مستوى تعلم مهارات حاسوبية بحيث تعزى إلى نمط التفكير الايجابي أو السلبي، بينما أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام التغذية الراجعة في التعلم تعزى للتفكير الايجابي لمصلحة الذكور الذين أظهروا تفوقا في هذا المجال، كما أظهر الطلاب ميلا نحو التفكير السلبي إجمالا.

قام إدميسدس (Edmeads, 2004) بإجراء دراسة بعنوان علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، واختار الباحث عينة مكونة من (٧٥) طالبا من الذكور و(١٠٥) من الإناث من طلاب إحدى الجامعات الأمريكية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (٤١,٤ %) من الطلبة (ذكور وإناث) قد أظهروا ميلا نحو التفكير الايجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والجنس لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث إذ أظهر الطلاب ذوو التحصيل المرتفع والطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الايجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الايجابي والسلبي.

أما هافيرن (Haveren, 2004) فقد قدم دراسة بعنوان أثر مستوى التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم. وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات بمختلف سنواتهم الدراسية من حيث مستوى التفكير الايجابي والسلبي، وتوجد فروق بين مستوى التفكير الايجابي والسلبي عند اعتبار متغير الجنس لصالح الطلاب الذكور.

وقدم منرو (Mnro, 2004) دراسة بعنوان العلاقة بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة وبلغ مجموع أفراد العينة (٤٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة. وكان من ابرز نتائج الدراسة النتائج التالية: توجد فروق في مستوى التفكير الايجابي والسلبي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، لا يوجد اثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير الايجابي أو السلبي.

وقدم غانم (٢٠٠٦ م) دراسة بعنوان التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، واختار الباحث عينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة، وطبق الباحث على العينة مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته

(٤٠,٥%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته (٤٠%) من الذكور و(١٦,٥%) من الإناث، وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: الجنس وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات، عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم.

أما دراسة جي وآخرون (Ji et al, 2007) بعنوان التفكير الإيجابي والرضا بالحياة وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٤٠٩) شخص منهم (١٩٤) رجل و(٢١٥) امرأة واستخدم الباحثون مع العينة الاستبيان الهاتفي، وإشارات نتائج الدراسة إلى أن العمر، والتعليم، والوظيفة، والدخل العائلي له تأثير كبير على التفكير الإيجابي والرضا بالحياة، التفكير الإيجابي له تأثير كبير على الرضا بالسعادة.

أما دراسة بترسون وآخرون (Peterson et al, 2007) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وتم اختيار عينة مكونة من (٢٤٣٩) مراهق من أمريكا و(٤٤٥) مراهق من سويسرا، وطبق الباحثون على أفراد العينة قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي بكل من السعادة والرضا عن الحياة.

وأجرى الوقاد (٢٠١٢ م) دراسة بعنوان التنبؤ بالتفكير الإيجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، تكونت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بنها. وطُبق على العينة الأدوات التالية: استبيان الأفكار اللاشعورية الإيجابية ومقياس المعتقدات المعرفية ومقياس فعالية الذات العامة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة، وفعالية ذاتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية، مما يعني قوة المعتقدات المعرفية، وفعالية الذات.

وقدمت أيضا دندني (٢٠١٢ م) دراسة بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، وبلغ مجموع أفراد عينة البحث (٣٢١) مرشدا ومرشدة، في مدارس التعليم الأساسي والثانوي الرسمية في محافظة دمشق، وطبقت على العينة الأدوات التالية: مقياس التفكير الإيجابي ومقياس مهارات التواصل وأشار نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل (اللفظي - غير اللفظي - ككل)، الإناث الأعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بالذكور، بينما لا توجد فروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير التخصص والخبرة المهنية والدورات التدريبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة سيعقب الباحثان على تلك الدراسات من حيث الأهداف والعينة والأدوات.

اتفقت نتائج أغلبية الدراسات على تأثير بعض العوامل على التفكير الإيجابي مثل: المعتقدات المعرفية كما في دراسة الوقاد (٢٠١٢ م)، وتراكم الخبرات وتقديم الرعاية مثل دراسة عبد الحميد (٢٠١٢ م)، ومهارات التواصل مثل دراسة دندني (٢٠١٢ م)، والعوامل النفسية كما في دراسة السلطاني (٢٠١٠ م)، والتفاؤل كما في دراسة كندال kendall (٢٠٠٠ م) والعمر والتعليم والوظيفية والدخل العائلي مثل دراسة جي وآخرون. Ji et al (٢٠٠٧ م).

فيما اتفقت بعض الدراسات على أن التفكير الإيجابي له تأثير كبير على الرضا بالسعادة والحالة الصحية، والقدرة على التعافي وصحة الجهاز الدموي والمناعي وزيادة السعادة ومكوناتها والرضا عن الحياة مثل دراسة جي وآخرون Ji et al (٢٠٠٧ م) ودراسة محمدي وباني Bani، Mohammadi (٢٠١٣ م)، ودراسة بترسون وآخرون Peterson et al (٢٠٠٧ م).

كما اتفقت دراسة عبد الحميد (٢٠١٢ م) ودراسة السلطاني (٢٠١٠ م) على أهمية

البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي.

فروض البحث:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فرضا الدراسة كآتي:
- ١- توجد فعالية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الطريقة والإجراءات:**منهج البحث:**

تحقيقاً لأهداف البحث وللإجابة عن تساؤلات فرضي البحث استخدم الباحثان في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي باعتباره المنهج المناسب من مناهج البحث والذي يتفق مع مشكلة البحث الحالية وأهدافه حيث يمثل هدف الباحث التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (كمتغير مستقل) للبحث، في تنمية التفكير الإيجابي (كمتغير تابع) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة.

عينة البحث:

- وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث وفقاً للخطوات التالية:
- تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة عددها (١١٦) طالباً من طلاب مدرسة ثانوية عبد الرحمن الداخل بمحافظة جدة.
 - تم اختيار عينة الدراسة وعددهم (٢٢) طالباً، الذين حصلوا على أقل درجات في التفكير الإيجابي.
 - تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وعددهم (١١) طالباً وأخرى ضابطة وعددهم (١١) طالباً، وقد تأكد الباحثان من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من حيث العمر والصف الدراسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي.

- إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقبل (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي) وحجبه عن المجموعة الضابطة.
- تم تطبيق (القياس البعدي) لقياس الأثر الناتج عن إدخال المتغير المستقبل وهو (البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي).

أدوات البحث:

- مقياس التفكير الايجابي، إعداد (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨ م).
- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية التفكير الإيجابي، إعداد الباحث.

البرنامج الإرشادي:

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية على مبادئ ومنطلقات النظرية المعرفية السلوكية التي تفيد كما ذكرها الخطيب (٢٠١٢: ٢٦٧) في الاهتمام بتحليل النمط التفكيرى لدى الإنسان فهو شرط أساسي لتطور البرامج التعليمية أو الإرشادية أو العلاجية الفاعلة والتي تتصف بالشمولية والتكامل فمع أن أساليب العلاج المعرفي السلوكي بتنوعه إلا أنها جميعا تحاول تغيير العمليات المعرفية دائما وأنماط التفكير الخاطئة والتي تعرف بتسميات مختلفة في ميدان العلاج المعرفي السلوكي.

إجراءات البحث:

اتبع الباحثان في تنفيذ بحثه الخطوات التالية:

- ١- مراجعة الدراسات السابقة والمراجع المرتبطة بالموضوع واشتقاق فروض الدراسة.
- ٢- تم تحديد المقياس المستخدم في البحث وهو مقياس التفكير الايجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم.
- ٣- تم إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث.
- ٤- تم اختيار مدرسة ثانوية عبد الرحمن الداخل بمحافظة جدة.
- ٥- تم مخاطبة إدارة التربية والتعليم بمحافظة جدة لأخذ موافقتها على تنفيذ البرنامج الإرشادي في المدرسة التابعة لها.

- ٦- الاجتماع بإدارة المدرسة والمرشد الطلابي لشرح مهام الباحث وأهداف البحث.
- ٧- تم إجراء تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عدد (١١٦) طالبا
- ٨- تم اختيار عينة عشوائية من المجتمع الأصلي، وتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على هذه العينة، وتم اختيار (٢٢) طالباً، ممن حصلوا على أقل درجات في التفكير الإيجابي، ومن ثم تم تقسيمها بشكل عشوائي إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة وعددها (١١) طالبا وبيكافئها مجموعة تجريبية وعددها (١١) طالبا.
- ٩- تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التحقق من تكافؤ المجموعتين.
- ١٠- تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على المجموعة التجريبية.
- ١١- تم إجراء قياس بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ١٢- التصحيح وإعداد الجداول الإحصائية للبيانات واستخراج النتائج وتفسيراتها ومناقشتها.
- ١٣- تقديم المقترحات والتوصيات المقترحة في ضوء نتائج الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية:

- لاستخلاص نتائج البحث وتحقيق أهدافه والإجابة عن فروضه استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وباستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- ٢- معامل ارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي
- ٣- معامل ألفا كرونباخ: لحساب الثبات
- ٤- الاختبار اللامعلمي مان ويتني (Mann-Whitney): للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس التفكير الإيجابي، في القياس القبلي وفي القياس البعدي.
- ٥- الاختبار اللامعلمي ويلكوكسون (Wilcoxon): للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي.

نتائج البحث ومناقشتها:**نتائج الفرض الأول ومناقشتها:**

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام اختبار ويلكوكسون للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل حضورهم البرنامج التدريبي على مقياس التفكير الإيجابي، ودرجاتهم على نفس المقياس بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهم، ويوضح نتائجه الجدول التالي:

جدول (٨) نتائج اختبار (ويلكوكسون) للكشف عن دلالة الفروق بين**متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي في القياس القبلي والبعدي**

المتغير	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٩٣٦-	دال عند ٠,٠١
الرتب الموجبة	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠		

يتبين من الجدول رقم (٨) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي. وهو ما يدل على ارتفاع كبير في مستوى استخدام مهارات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبالتالي يوضح فاعلية البرنامج الإرشادي في تحقيق الغرض منه وهو تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يؤكد صحة الفرض الثاني.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى: طلاب المجموعة التجريبية تفاعلوا مع جلسات البرنامج بشكل إيجابي، تعدد الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة والبرامج الإرشادية التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية وساعدتهم في تنمية التفكير الإيجابي لديهم، البرنامج الإرشادي أتاح للمجموعة التجريبية ووفر لهم فرصة التعبير عن المشاعر والأفكار والمشكلات والمشاعر السلبية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام اختبار مان ويتني للكشف عن الفروق

ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويوضح نتائجه الجدول التالي:

جدول (٧) نتائج اختبار (مان ويتني) للكشف عن دلالة الفروق بين

متوسط رتب أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتفكير الإيجابي

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة U	مستوى الدلالة
الضابطة	١١	٦,٠٩	٦٧	٣,٩١-	١,٠٠	دال عند ٠,٠١
التجريبية	١١	١٦,٩١	١٨٦			

يتبين من الجدول رقم (٧) السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط رتب المجموعة التجريبية (١٦,٩١)، بينما بلغ متوسط رتب المجموعة الضابطة (٦,٠٩)، وجاءت قيمة مان ويتني دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

مما يؤكد صحة الفرض الأول وهو " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى دلالة ٠,٠١) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية

وتشير النتيجة السابقة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في البحث لتنمية التفكير الإيجابي لأفراد المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت مهارات التفكير الإيجابي لديهم بعكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطرأ عليهم أي تغيير في درجات التفكير الإيجابي، مما يؤكد كفاءة البرنامج الإرشادي في إحداث التغيير الجوهري نحو الإيجابية.

التوصيات:

- في ضوء ما انتهى إليه البحث من نتائج يمكن التوصية بما يلي:
- ١- الاهتمام بمفهوم التفكير الإيجابي في المناهج التربوية في المراحل التعليمية المختلفة بما يتناسب مع كل مرحلة، وخاصة المرحلة الثانوية.
 - ٢- اعتماد البرنامج الإرشادي المستخدم في هذا البحث ضمن البرامج التدريبية التي يمكن تقديمها لطلاب المرحلة الثانوية لتنمية التفكير الإيجابي لديهم
 - ٣- إجراء دورات تدريبية للمرشدين والمعلمين لتوضيح مفهوم التفكير الإيجابي والتدريب على تطبيق البرامج التي تستند إليه.
 - ٤- ضرورة وجود تعاون بين الوزارات المعنية كوزارة التربية والتعليم، ووزارة الإعلام بهدف نشر برامج توعوية لأهمية تنمية التفكير الإيجابي.
 - ٥- العمل على استثمار الأنشطة المدرسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، بتعاون بين المرشدين الطلابيين وقسم النشاط الطلابي بإدارة التربية والتعليم.
 - ٦- عمل ندوات وورش عمل لأولياء الأمور في إطار المشاركة المجتمعية من خلال إدارات المدارس بهدف توعيتهم بأهمية تنمية التفكير الإيجابي لديهم ولدى أبنائهم.
 - ٧- إعداد كتيب عن التفكير الإيجابي يوزع على الطلاب بشكل مجاني.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨ م): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي، القاهرة: دار الكاتب.
- بيفر، فيرا (٢٠١٣): التفكير الإيجابي، (ترجمة مكتبة جرير)، الرياض، مكتبة جرير.
- الجبلي، قتيبه واليحييا، فهد (١٩٩٦ م): العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي، الرياض: الإعلامية للنشر.
- الحسني، عوض (١٤٣٣): التفكير الإيجابي من منظور التربية الإسلامية " مع إعداد حقيبة تدريبية لتنميته لدى طلاب الجامعات السعودية "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- دندني، إيمان (٢٠١٢ م): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
- الرقيب، سعيد (٢٠٠٨ م): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا، (٢٠٠٨ م).
- زهران، حامد (٢٠٠٥ م): التوجيه والإرشاد النفسي، (ط٣)، القاهرة: عالم الكتب.
- سالم، أماني سيد (٢٠٠٥ م): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد الرابع يناير ٢٠٠٦م، ص ص: ١٠٥ - ١٦٩.
- سغفان، محمد (٢٠٠٦ م): الإرشاد النفسي الجماعي، القاهرة: دار الكتاب الحديث

- السلطاني، عظيمة (٢٠١٠ م) تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية والرياضة، المجلد الثالث، العدد الثالث، ص ص: ٩٣ - ١٣٧.
- عبد الحميد، إيمان (٢٠١٢ م): برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة والتربية، العدد الثاني عشر - الجزء الأول، ص ص: ٢٤٧ - ٢٩٣.
- عبد الله، هشام (٢٠٠٨ م): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- العريفي، ناديا (١٤١٦): الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل، الظهران: (ب - ن).
- العنزي، يوسف (٢٠٠٩ م): أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الكويت، الكويت.
- غانم، زياد (٢٠٠٦ م): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، كلية الآداب، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- محمد، عادل (٢٠٠٠ م): العلاج المعرفي السلوكي، القاهرة: دار الرشاد.
- وردة، بلحسيني (٢٠١٠ م): أثر برنامج معرفي - سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- الوقاد، محمد (٢٠١٢ م): التنبؤ بالتفكير الإيجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية بنها، العدد (٩٢)، ص ص: ٢١٩ - ٢٤٦.

المراجع الأجنبية:

- Beck, Aaron ; Freeman, Arthur ; Davis, Denise (2004): Cognitive Therapy of Personality Disorders, second edition, The Guilford Press, New York.
- Edmeads, J (2004) :The power of negative thinking related with some factores . **Journal Articles**، No . 00178748
- Ellis, Albert: Grieger, Russell (1977): Handbook of Rational-Emotive Therapy, Springer Publishing Company, New York.
- Goodhart, D. E. (1999): The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol (51), No.(1), pp.117-124.
- Haveren,V.(2004): Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status، gender، and acadmic class” . Proquest – Dissertation Abstracts No. vol C9963589, pp. 54-67.
- Ji,Young Jung.; Youn, Hee.; kang, seob.;dong,woo.;young,chul.; hyun, jung. (2007): Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans, Yonsei University College of Medicine, Vol 48 (3), pp. 371-378.
- Kendall, P.C. (2000): Self – referent speech and psychopathology The balance of Positive and negative thinking, **Cognitive – Therapy – and Research**, Vol (13) No.(6), pp. 583-598.
- Mnro, K. (2004): Optimism How to avoid negative thinking – www.kalimunro.com
- Mohammadi, M.; Bani Adam, L. (2013): Effectivenes of positive thinking skills training on student’s happiness, European **Journal of Psychiatry**, Vol (28), pp.1-15

- Morgan, R (2003): A systems thinking paradigm and learning computer simulation model of the positive and negative feedback structures underlying growth. **ERIC**, AAC9429435), pp.20 –30.
- Peterson, C. Ruch W. ,Bermann, U.; Park. N. & Seligman M., (2007): Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. **Journal of positive psychology** Vol 2 (3), pp. 149-156.
- Robin, G. (2001): Maternal Reports of Raising Children With Chronic Illnesses The Prevalence of Positive Thinking, **Ambulatory Pediatrics**, Vol (1), Issue (2), pp.104 –107.