



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد 2 العدد الأول - يناير 2022

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.
مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية – اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع – علم النفس – الفلسفة – التاريخ – الجغرافيا).
العلوم التربوية (أصول التربية – المناهج وطرق التدريس- علم النفس التعليمي – تكنولوجيا التعليم – تربية الطفل)
التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

- ❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).
 - ❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).
- تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:
دار المنظومة- شعبة



رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف

أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر

أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

د. أسماء كمال عبدالوهاب عابدين

مدرس علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس

مسئول الرفع الإلكتروني:

م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

سكرتارية التحرير:

م.م/ علياء حجازي

مدرس مساعد علم الاجتماع

مسئول التنسيق:

م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي

معيدة تكنولوجيا التعليم



تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة لتحسين الشعور بالسعادة

نجلاء سعيد عبد الفتاح إبراهيم الجوهري
باحثة دكتوراه - قسم علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

Naglaa.231497@moe.edu.eg

أ.م. د / شادية عبد العزيز مهدي
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية البنات - جامعة عين شمس-مصر

shadia.montaser@Wamen.asu.edu.eg

أ. د/ سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس-مصر

Sanaa.Soliman@Wamen.asu.edu.eg

المستخلص:

هدف البحث الكشف عن فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال برنامج معرفي سلوكي باستخدام الوسائط المتعددة، وقد تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (150) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وعينة البحث التجريبية (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة خالد بن الوليد - مدينة الشروق - محافظة القاهرة تتراوح أعمارهن بين (16-17) عام تقريباً بمتوسط (16.66) عاماً، وانحراف معياري (0.758). عاماً، للعام الدراسي 2021/2020، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (30) طالبة، مجموعة ضابطة (30) طالبة، أدوات البحث تكونت من: مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات)، مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات)، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (إعداد الباحثات) برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة (إعداد الباحثات)، وقد أسفرت نتائج البحث: عن وجود أثر إيجابي قوي للبرنامج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة.

الكلمات الدالة: البرنامج المعرفي السلوكي. - مهارات التفكير الإيجابي. - السعادة.

مقدمة البحث:

لقد خلق الله الإنسان وميزه عن سائر المخلوقات بنعم عديدة، والتي منها التفكير، فلكل إنسان أسلوبه في التفكير والذي يتأثر بالتنشئة والبيئة المحيطة والظروف الاجتماعية، فإما أن يكون الشخص ذو تفكير إيجابي متفائل بالمستقبل، وإما أن يكون ذو تفكير سلبي ينظر للحياة والأمور بنظرة يملؤها التشاؤم والإحباط.

وتفكير الشخص يتطور ويتغير مع المراحل العمرية له، فيتميز تفكير المراهق بالاندفاع وسرعة الغضب والميل إلى التشاؤم في الكثير من الأمور، وذلك لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وتكوين الهوية فتحدث للمراهق الكثير من التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية، والسيولوجية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والدينية)، ولما لهذه المرحلة من أهمية في تكوين شخصية المراهق وأسلوب تفكيره ونظراته للأمور من حوله، فقد رأت الباحثات في البحث الحالي احتياجه إلى برامج إرشادية وتدريبية تساعد على تعديل أسلوب تفكيره ليصبح ذو تفكير إيجابي، وذلك لما يتميز به التفكير الإيجابي من رؤية متفائلة للأمور والقدرة على حل المشكلات بأسلوب أكثر عقلانية فيعطي المشكلة حجمها الطبيعي بدون تهويل، فيبحث عن الحلول دون التركيز على المشكلة فقط، كما أن التفكير الإيجابي ينمي لديه التوقع الإيجابي للمستقبل فيشعر بالسعادة والأمل في غد مشرق.

وتعتبر السعادة هدف يسعى إليه كل إنسان ليهنئ بحياته، ويحسن من حالته المزاجية مما يعطي لحياته معنى ودافع نحو النجاح والتقدم، فالإنسان دائماً ما يبحث عن السعادة، ولأن السعادة تتبع في الأصل من تفكير الشخص ونظراته للأمور جأت أهمية التفكير الإيجابي وعلاقته القوية بالسعادة فلا يملك السعادة إنسان متشائم، وإنما يهنئ بالسعادة الإنسان المتفائل ذو التفكير الإيجابي.

وقد أكد "دينر" (Diener, E., 2000) في تعريفه للسعادة كحالة ذاتية بأنها: "تلك الحالة التي يشعر الفرد من خلالها بالرضا عن حياته والاستمتاع بها". وهذا يعكس (اتجاه الفرد نحو الحياة) وخاصة عندما يشعر بتحسين الحياة وجودتها، وبالتالي فإن الفرد يشعر بالسعادة الذاتية إذا ما مر هو بذاته بخبرات تجعله راضٍ عن هذه الحياة ويتقبلها، وبالتالي تجعل من الحياة خبرة إيجابية يعيشها الفرد بصورة متكررة، فيشعر بالسعادة عندما تقل الخبرات غير السارة والمواقف المحزنة، في حين يشعر الفرد بمستوى منخفض من السعادة الذاتية إذا ما مر بخبرات تتسم بكونها غير مرضية أو سلبية تثير القلق أو الغضب، وهذا ما دعى "فينهوفن" (Veenhoven, R., 1994) إلى القول: "أنه من الأفضل أن يتم النظر إلى السعادة على أنها سمة Trait لا على أنها حالة انفعالية متغيرة".

هذا ما أشارت "2009, Jan Fiona" في دراستها التي هدفت إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي وتقدير الذات كنموذج تفسيري، ونزعة للأمل والسعادة الوجدانية لدى عينة من التلاميذ في مرحلة المراهقة، وأشارت النتائج في مجملها إلى أن التفكير الإيجابي له تأثير فعال على تحقيق السعادة الوجدانية لدى المراهقين، اتساقاً مع دراسة بترسون (2007) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين مهارات التفكير الإيجابي والسعادة لدى المراهقين.

لذا رأت الباحثات أهمية تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المراهقين عن طريق برنامج تدريبي معرفي سلوكي ليصبحوا أكثر سعادة وتفاؤل للمستقبل.

مشكلة البحث:

تنبعث أهمية البحث الحالي من أهمية مرحلة المراهقة وما بها من مشكلات نفسية وانفعالية تؤثر سلباً على طريقة تفكير المراهق ونظرته للأمور مما يؤثر على شعوره بالسعادة والإقبال على الحياة، ومن ثم وجود هدف يسعى إلى تحقيقه ليصبح لحياته معنى وقيمة، وتنبولر مشكلة البحث الراهن في الأسئلة الآتية:

- 1) هل توجد فروق في التحسن في مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
- 2) هل يوجد اختلاف في مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
- 3) هل توجد فروق في مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من إنتهاء تطبيق البرنامج)؟
- 4) هل توجد فروق في التحسن في مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
- 5) هل يوجد الاختلاف في الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟
- 6) هل توجد فروق في الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من إنتهاء تطبيق البرنامج)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف فعالية برنامج معرفي سلوكي باستخدام الوسائط المتعددة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية مما قد يؤدي إلى تحسين الشعور بالسعادة لديهن.

أهمية البحث:

وتتمثل أهمية البحث الحالي في الآتي:

الأهمية النظرية:

تكمن فيما قدمه من تصورات نظرية تناولت متغيرات البحث المختلفة (مهارات التفكير الإيجابي، الشعور بالسعادة).

الأهمية التطبيقية :

أ) يمكن الاستفادة من البرنامج المعرفي السلوكي الذي تم إعداده لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية لتحسين الشعور بالسعادة واستخدامه أو تطويره للاستخدام من قبل المسؤولين في المؤسسات التربوية لدى مجموعات من الطالبات في المراحل الدراسية المختلفة (المرحلة الإبتدائية، والمرحلة الإعدادية).

ب) يمكن الاستفادة من أدوات ونتائج البحث الحالي في دراسات مستقبلية في هذا المجال، وفي مرحلة المراهقة على وجه الخصوص.

ج) تزويد المكتبة العربية بأدوات قياس مرتبطة بمتغيرات الدراسة وهي (مقياس مهارات التفكير الإيجابي، ومقياس السعادة، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة).

- مصطلحات البحث:

مهارات التفكير الإيجابي: skills Positive Thinking

عرف (محمد أحمد الرفوع، 2014، 296) التفكير الإيجابي بأنه "مهارة يعززها الفرد في ذاته من خلال ترديده الدائم للمعاني الإيجابية والحديث الإيجابي للذات والرضا عن الذات بدون حدية في تقييم المواقف والأشخاص، كما يري أن كل إنسان يستطيع أن يكون ذو تفكير إيجابي عندما يدرك أن التفكير الإيجابي أداة للتكيف النفسي والاجتماعي.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي هو "نمط تفكير ينمي لدى طالبات المرحلة الثانوية المعتقدات والأفكار والمشاعر الإيجابية من خلال توظيف بعض المهارات وهي (حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والبرمجة الإيجابية للذات) والتي تساعد علي حل المشكلات والتفائل بمستقبل أفضل وتحسين شعورهن بالسعادة".

التعريف الإجرائي لمهارات التفكير الإيجابي :

حديث الذات الإيجابي هو "حوار بين الفرد ونفسه، بصفة مستمرة، يركز فيه على المواقف السلبية والإيجابية ويسعى لإيجاد حلول للمواقف السلبية والتغلب عليها، ويستخدمه الفرد في جميع المواقف الحياتية لمواجهة المشكلات والوصول للشعور بالرضا والسعادة بما يمتلك من قدرات وإمكانات".

التوقع الإيجابي هو "امتلاك الفرد للتخيل والتوقع الإيجابي المتفائل للأحداث المستقبلية واقتناعه بقدرته على الإنجاز والنجاح".

البرمجة الإيجابية للذات هي "قدرة الفرد الذهنية على تغيير أفكاره ومعتقداته السلبية وتحويلها إلى أفكار ومشاعر إيجابية، وبالتركيز على هذه المشاعر والأفكار الإيجابية وتكرار العبارات الإيجابية على النفس بصفة مستمرة يستطيع الفرد أن يصبح ذو تفكير إيجابي".

السعادة: Happiness

وعرفها (محمد السعيد أبو حلاوة، 2013، 9) بأنها "حالة نفسية من مشاعر الطمأنينة والراحة والرضا عن النفس وتكون أكثر ميلاً إلى الديمومة والاستمرارية".

التعريف الإجرائي للسعادة بأنها "قدرة طالبات المرحلة الثانوية على الاستمتاع والرضا عن الحياة عن طريق تحقيق أهدافهن واشباع احتياجاتهن ورغباتهن بما يتوافق مع ضوابط المجتمع، وتمتعهن بحياة نفسية سليمة يستطيعن من خلالها تقبل ذاتهن واحترامها مما يؤدي إلى التكيف الإيجابي مع الذات والمجتمع".

وتتمثل أبعاد السعادة لطالبات المرحلة الثانوية كما حددتها الباحثة الحالية في (الاستمتاع، والرضا عن الحياة، و تقبل الذات) ويمكن تعريفها إجرائياً كما يلي :

- الاستمتاع : هو "الإحساس بقيمة الحياة والعلاقات الطيبة، وقضاء أوقات الفراغ في أشياء ممتعة مثل قضاء وقت للمرح مع أناس مرحين، اللعب مع الأطفال، السفر والقراءة".

- الرضا عن الحياة : هو "حالة الطمأنينة والإرتياح التي يشعر بها الفرد عندما ينظر إلى نعم الله عليه في حياته، وتوقعه لمستقبل أفضل، ورغبته في أن يعيش الحياة بسعادة".
-تقبل الذات: هو "ثقة الفرد في نفسه واحترامه لذاته وتقديرها والنظر للمواقف والأحداث بإيجابية وموضوعية".

البرنامج المعرفي السلوكي The Cognitive behavioural program :

التعريف الإجرائي للبرنامج المعرفي السلوكي هو "أسلوب إرشادي معرفي سلوكي، يتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المنظمة مبنية على أسس معرفية وتربوية ونفسية وإرشادية يسعى لتغيير أفكار خطأ لدى الفرد نتيجة مروره بخبرات معينة عن طريق فنيات العلاج السلوكي والمعرفي معاً".

المرحلة الثانوية Secondary School :

هي مرحلة تشمل الطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة تقريباً حيث يتم فيها التحول من التركيز على معرفة واكتساب الوسائل والمهارات وتنميتها وتطويرها إلى اكتشاف الجوانب الاجتماعية والجسمية والعقلية السليمة للفرد، وتقتصر الدراسة الحالية على طالبات الصف الثاني الثانوي.

- الوسائط المتعددة Multi media

يعرفها جيبس بأنها "تمزج الصوت والمواد المرئية لتحسين الاتصال وإثراء عروضها، وأن أصلها أو نشأتها كانت في الفنون والتربية ويضيف أن شاشة الكمبيوتر يمكن أن تشمل على صور فوتوغرافية وتسجيلات صوتية و قطع فيديو في شكل رقمي(حسنين شفيق : 2012 , 22 – 24)".

التعريف الإجرائي للوسائط المتعددة بأنها "مجموعة من الصور المتحركة والثابتة والأصوات والأفلام لتوصيل رسالة أو غرس قيم أخلاقية أو تعلم مهارة، وتستخدمها الباحثة الحالية في إعداد وعرض البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية".

- الإطار النظري:

- مفهوم التفكير الإيجابي Positive Thinking :

عرفته (أماني سعيدة سيد، 2006، 108) بأنه "قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة واتساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

ووضحه(عبد الستار إبراهيم، 187، 2011) بأنه التفكير الذي يساعد الفرد في إدارة الأزمات بشكل جيد باستخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية التي تدعم الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

ويرى(محمد أحمد الرفوع، 2014، 296)التفكير الإيجابي "مهارة يعززها الفرد في ذاته من خلال ترديده الدائم للمعاني الإيجابية والحديث الإيجابي للذات والرضا عن الذات بدون حدية في تقييم المواقف والأشخاص، كما يرى أن كل إنسان يستطيع أن يكون ذو تفكير إيجابي عندما يدرك أن التفكير الإيجابي أداة للتكيف النفسي والاجتماعي.

وأشار " هارت ، 2014 " 365, Hurt et al ., 2014) إلى أنه استعداد شخصي للتوقعات الإيجابية للأحداث ونظرة أمل مستقبلية تساعد الفرد على أقصى استفادة من إمكاناته في مواقف الحياة.

كما يراه(14, 2016, Eagleson , ayes , Perman & Hirtch) الحوار الذاتي الإيجابي المتعلق بالحياة اليومية ويبدو في التقييم الذاتي والتوقعات الإيجابية للمستقبل.

ووصفه "جافريك" (Gavric et al ., 2017 , 2) بأنه أحد أساليب التفكير المهمة والتي يجب على الفرد تعلمها لحماية ذاته من القلق والضغوط التي يتعرض لها في حياته للوصول لنتائج أكثر إيجابية.

مهارات التفكير الإيجابي: skills Positive Thinking

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي هو "نمط تفكير ينمي لدى طالبات المرحلة الثانوية المعتقدات والأفكار والمشاعر الإيجابية من خلال توظيف بعض المهارات وهي (حديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي، والبرمجة الإيجابية للذات) والتي تساعدن علي حل المشكلات والتفاؤل بمستقبل أفضل وتحسين شعورهن بالسعادة".

مستويات التفكير الإيجابي:

يقسم (سيلجمان، 2000) (Seligman, 2000) مستويات التفكير الإيجابي إلى :
التفكير على مستوى الفرد: يرتبط بالسمات الشخصية، الإيجابية، المرونة، التسامح، القدرة على الحب، العمل، التخلص من القلق، المعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل، والأمل، والولاء.
التفكير على مستوى الجماعة: يتعلق بالمسؤولية الاجتماعية، الفضائل الاجتماعية التي تنقل الأفراد تجاه المواطنة الأفضل وهي: المسؤولية والرعاية، الإيثار، معرفة الحلول، البدائل لحل المشكلات، الاعتدال، والأخلاقيات في العمل (عائدة سلامة السوادي، 2021، 17:19).

وفيما يلي بعض الأمور التي تساعد علي تنمية التفكير الإيجابي :

- 1) ممارسة التفاؤل في جميع جوانب الحياة (العمل- الأسرة- المستقبل.. الخ) وسوف يؤدي ذلك إلى التقدم في الحياة.
- 2) تغذية العقل بالقراءة التي ترقى بالمعنويات وتجنب اليأس.
- 3) مرافقة الأشخاص الإيجابيين. 4) التقرب إلي الله بالصلاة والدعاء والتأمل في نعم الله.
- 5) الهدوء والاسترخاء أمر مهم وضروري لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.
- 6) التخلص الأفكار السلبية كي لا تصبح عادة تلتصق بك وتؤثر على الأمور الحياتية الأخرى.
- 7) وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى للوصول إليها.
- 8) المشاركة في الدورات العلمية والمهارية لاكتساب المزيد من الثقافة والعلم في مجال فن التفكير الإيجابي.
- 9) الحذر من الغضب والانفعالات وردود الأفعال السريعة وذلك بالمراجعة الدائمة للنفس وتقويمها.
- 10) الحرص علي فعل الخير ومساعدة الآخرين فإن صدي هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك.
- 11) الهدوء والاسترخاء إذا اجتاحتك أفكار تشاؤمية أو سلبية لتري الأمور بموضوعية وتضعها في حجمها الطبيعي بدون مبالغة.
- 12) تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية امض في طريقك هادئاً ثابتاً، ستصل إلى الانسجام الداخلي مع الوقت.
- 13) عدم اليأس بعد أول محاولة غير ناجحة، كرر المحاولات وستنجح.
- 14) إن التفكير الإيجابي منهج حياة قائم بذاته (سناء محمد سليمان، 2011 ، 159 : 160 : 164).

مقومات التفكير الإيجابي:

1) يأتي الوعي: في أول خطوات التفكير الإيجابي، فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي معاً، واستيعاب معطياتهم في إيجابياتهم وسلبياتهم، فالوعي هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه، وما تشعر به وتفكر فيه وتفعله، وعندما يصبح الإنسان واعياً بما هو عليه.
2) اليقظة الذهنية: هي حالة ذهنية مرنة تتمثل بالانفتاح على الجديد والمستجد، فهي تمثل حالة متقدمة من الوعي بالإمكانات والفرص، فعندما نكون يقظين ذهنياً نصبح حساسين لما نملك من قدرات.
3) المرونة والتلاؤمية: تعرف التلاؤمية بأنها القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بمقاربة فعالة وناجحة، إنها تلك القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام بالتصرف الجيد في الظروف التي تفرض المعوقات على وتهدد نتائجه (مصطفى حجازي، 15، 12، 2012، 334).

مهارات التفكير الإيجابي في البحث الحالي:

حديث الذات الإيجابي هو "حوار بين الفرد ونفسه، بصفة مستمرة، يركز فيه على المواقف السلبية والإيجابية ويسعى لإيجاد حلول للمواقف السلبية والتغلب عليها، ويستخدمه الفرد في جميع المواقف الحياتية لمواجهة المشكلات والوصول للشعور بالرضا والسعادة بما يمتلك من قدرات وإمكانات".
التوقع الإيجابي هو "امتلاك الفرد للتخيل والتوقع الإيجابي المتفائل للأحداث المستقبلية واقتناعه بقدرته على الإنجاز والنجاح".

البرمجة الإيجابية للذات هي "قدرة الفرد الذهنية على تغيير أفكاره ومعتقداته السلبية وتحويلها إلى أفكار ومشاعر إيجابية، وبالتركيز على هذه المشاعر والأفكار الإيجابية وتكرار العبارات الإيجابية على النفس بصفة مستمرة يستطيع الفرد أن يصبح ذو تفكير إيجابي".

السعادة: Happiness

وعرفها (محمد السعيد أبو حلاوة، 2013، 9) بأنها "حالة نفسية من مشاعر الطمأنينة والراحة والرضا عن النفس وتكون أكثر ميلاً إلى الديمومة والاستمرارية".

التعريف الإجرائي للسعادة بأنها "قدرة طالبات المرحلة الثانوية على الاستمتاع والرضا عن الحياة عن طريق تحقيق أهدافهن واشباع احتياجاتهن ورغباتهن بما يتوافق مع ضوابط المجتمع، وتمتعهن بحياة نفسية سليمة يستطيعن من خلالها تقبل ذاتهن واحترامها مما يؤدي إلى التكيف الإيجابي مع الذات والمجتمع".

وتتمثل أبعاد السعادة لطالبات المرحلة الثانوية كما حددتها الباحثة الحالية في (الاستمتاع، والرضا عن الحياة، وتقبل الذات) ويمكن تعريفها إجرائياً كما يلي:

- الاستمتاع: هو "الإحساس بقيمة الحياة والعلاقات الطيبة، وقضاء أوقات الفراغ في أشياء ممتعة مثل قضاء وقت للمرح مع أناس مرحين، اللعب مع الأطفال، السفر والقراءة".

- الرضا عن الحياة: هو "حالة الطمأنينة والإرتياح التي يشعر بها الفرد عندما ينظر إلى نعم الله عليه في حياته، وتوقعه لمستقبل أفضل، ورغبته في أن يعيش الحياة بسعادة".

- تقبل الذات: هو "ثقة الفرد في نفسه واحترامه لذاته وتقديرها والنظر للمواقف والأحداث بإيجابية وموضوعية".

أنواع السعادة :

ترى (سنا محمد سليمان ، 92، 2010) أن هناك نوعان من السعادة هما :
– السعادة القصيرة: وهي التي تستمر فترة قصيرة من الزمن.

– السعادة الطويلة: وهي التي تستمر فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار لتعطي الإحساس بالسعادة الدائمة.

وذكرت (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، 2006، 260) أن للسعادة ثلاثة أنواع، هي :

– السعادة الذاتية: وتعكس تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية.

– السعادة النفسية: وتتميز عن السعادة الذاتية حيث أنها تتعلق بالجوانب الإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو وإقامة روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

– السعادة الموضوعية: وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والسعادة الاجتماعية والسعادة النفسية.

المرحلة الثانوية Secondary School :

هي مرحلة تشمل الطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) سنة تقريباً حيث يتم فيها التحول من التركيز على معرفة واكتساب الوسائل والمهارات وتنميتها وتطويرها إلى اكتشاف الجوانب الاجتماعية والجسمية والعقلية السليمة للفرد، وتقتصر الدراسة الحالية على طالبات الصف الثاني الثانوي.

المراهقة Adolescence: مرحلة من النمو تقع بين الطفولة والرشد، مرحلة نمائية يتحول فيها الطفل من عالم الطفولة إلى عالم الكبار.

ولا يعني مصطلح "مراهقة" البلوغ والشباب كمرادفات، حيث أن المراهقة تعني التغيرات المتميزة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، التي تتم في فترة العقد الثاني من العمر، ولذا يطلق أحياناً على المراهقين مصطلح ما بين الطفولة وسن النضج Teen – Agers (عادل عز الدين الأشول، 504، 2008).

الوسائط المتعددة Multi Media

نظراً للتقدم العلمي الكبير الذي يشهده العالم، ولما يقدمه الكمبيوتر من خدمات كبيرة في جميع مجالات المجتمع، ولما للإرشاد النفسي من أثر كبير في علم النفس وتعديل السلوك الإنساني، كان لابد من الاستفادة من البرامج الفعالة التي تقدمها الوسائط المتعددة من خلال تكامل الصوت والصورة والحركة النصوص المكتوبة ولما تتمتع به من إثارة وتشويق للأفراد.

التعرف الإجرائي للوسائط المتعددة بأنها"برنامج مصمم على الكمبيوتر يتكون من مجموعة من الصور متحركة والثابتة والأصوات والأفلام لتوصيل رسالة أو غرس قيم أخلاقية أو تعلم مهارة، وتستخدم في البحث الحالي في إعداد وعرض برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية".

عناصر الوسائط المتعددة :

يرى (أحمد قنديل، 55، 2006) أنها نظام يتكون من :

(1) **المحتوى:** يقصد به المعلومات التي تكون قاعدة بيانات علمية للوسائط المتعددة تخص موضوع بعينه.

(2) **الوسيط Media:** يستخدم لتخزين المحتوى لحين الحاجة له مثل CD , DVD.

(3) **البرامج Software:** وهي تعمل كوسيط بين جهاز الكمبيوتر ووسيط التخزين، ووظيفتها توجيه الجهاز ومساعدته في الوصول للمحتوى الموجود في قاعدة البيانات مثل Hyper Card , Tool book.

(4) **الأجهزة Hardware:** نظام الوسائط الكامل يتضمن ما يلي :

- (أ) كمبيوتر متكامل (كمبيوتر - شاشة).
(ب) أجهزة إدخال بيانات.
(ج) أجهزة إخراج معلومات.
(د) أجهزة تشغيل وسط تخزين.
(5) أدوات التوصيل : تعني الأدوات المستخدمة في توصيل الأجهزة وقواعد البيانات.

البرنامج المعرفي السلوكي **The Cognitive behavioural program** :

يمكن تعريف البرنامج المعرفي السلوكي بأنه "أسلوب إرشادي معرفي سلوكي، يتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المنظمة مبنية على أسس معرفية وتربوية ونفسية وإرشادية يسعى لتغيير أفكار خطأ لدى الفرد نتيجة مروره بخبرات معينة عن طريق فنيات العلاج السلوكي والمعرفي معاً".
بحوث سابقة:

المحور الأول: بحوث تناولت تنمية مهارات التفكير الإيجابي:

- دراسة سناء فراج عثمان (2015): هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين، طبقت على عينة من (30) مراهق ومراقبة تتراوح أعمارهم بين (13-16) عام، ثملت أدوات الدراسة في: مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين (إعداد الباحثة)، مقياس تقدير الذات للمراهقين (إعداد الباحثة)، استمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة (إعداد الباحثة)، البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت الدراسة إلى: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين.

- دراسة سميرة مرادي وآخرون (Somaya Moradi et al., 2017) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية تنمية مهارات التفكير الإيجابي في التقليل من التسويف الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة كرم منشا، طبقت على (22) طالبة، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التسويف الأكاديمي، مقياس مهارات التفكير الإيجابي، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية تنمية مهارات التفكير الإيجابي في التقليل من التسويف الأكاديمي لدى الطالبات.

- دراسة محمد محروس (2017): هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لزيادة دافعية الإنجاز (التوجه نحو النجاح-الاتجاه نحو المدرسة-التحمل-المثابرة-الطموح) والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، طبقت على عينة من (20) طالب تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التفكير الإيجابي لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث)، ومقياس دافعية الإنجاز لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث)، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي المطورة للأسرة المصرية (إعداد محمد بيومي 2003)، برنامج لتنمية التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى: التأكد من فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لزيادة دافعية الإنجاز.

- دراسة عائدة سلامة السوداني العربي (2021): هدفت الدراسة إلى الكشف فاعلية برنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود لدى طالبات المرحلة الثانوية، طبقت على عينة من (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد ناجية رحومة)، مقياس الصمود النفسي (إعداد شيماء الشرفاوي)، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود لدى الطالبات.

المحور الثاني: بحوث تناولت السعادة:

- دراسة "ماكوبي - فيتش" (McCobe – Fithch, 2009) هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، ومدى إمكانية استخدام مثل هذه التدخلات مع الأطفال والمراهقين، شارك في هذه الدراسة (50) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، تمثلت أدوات الدراسة في مقاييس للسعادة والرضا عن الحياة، وقد توصلت الدراسة إلى: أن التدريب على مهارات علم النفس الإيجابي له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

- دراسة مصطفى قسيم محمد هيلات (2015): هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب التفكير وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة الموهوبين، طبقت على عينة من (136) طالباً وطالبة في مدرسة اليوبيل (49 طالباً، و 87 طالبة، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس ستيرنبرغ وواجر (Sternberg & Wagner, 1992) لأساليب التفكير، ومقياس السعادة الذي طورته المنشاوي (2008) المبني على قائمة أكسفورد للسعادة، وقد توصلت الدراسة إلى: أن مستوى السعادة لدى عينة الدراسة جاء متوسطاً، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة وأساليب التفكير.

- دراسة أحمد محمد عبد الخالق (2017): هدفت الدراسة بيان الفروق بين الجنسين في متغيرات الصحة الجسمية والصحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة والتدين لدى عينة من المراهقين، طبقت على عينة من طلاب المدارس المصرية من الجنسين (ن=242)، تراوحت أعمارهم بين (13-17) عام، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس حب الحياة (إعداد الباحث 2016)، مقياس فاعلية الذات (إعداد الأنصاري، وأحمد عبد الخالق 2012)، ومقياس تقدير الذات (إعداد روزنبرج 1989)، وقد توصلت الدراسة إلى: حصول البنين على متوسط أعلى جوهرياً من البنات في ثلاثة مقاييس هي: والصحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة.

- دراسة نجلاء محمد الولاني (2017): هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة جامعية من الحاصلات على أقل درجات في مقياس السعادة ومقياس جودة الحياة، تمثلت أدوات الدراسة في: مقياس السعادة (إعداد عبير نصر الدين عبد العليم 2009-تعديل الباحثة)، ومقياس جودة الحياة (إعداد صالحة أرحومة 2012-تعديل الباحثة)، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي (إعداد الباحثة)، البرنامج التدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة، وقد توصلت الدراسة إلى: فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة، واستمرار تأثير البرنامج.

فروض البحث التجريبية:

- 1 - تتحسن مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- 2 - تختلف مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي ذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- 3 - لا تختلف مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي (بعد مرور شهر ونصف من إنهاء تطبيق البرنامج التدريبي).

- 4 - يتحسن مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- 5 - يختلف مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- 6 - لا يختلف مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي).

منهج وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث الحالي علي مناهج البحث التالية:
المنهج التجريبي: باعتباره أكثر المناهج ملائمة لتحقيق أهداف البحث في شقها التجريبي المتمثلة في الكشف عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمتغير مستقل وتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية كمتغير تابع.

ثانياً: عينة البحث:

مجموعة البحث الاستطلاعية: تكونت من (150) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي من مدرسة خالد بن الوليد بمدينة الشروق- محافظة القاهرة وذلك للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث، تتراوح أعمارهن بين (16-17) عاماً.

مجموعتا البحث التجريبية: تكونت مجموعتا البحث التجريبية من (60) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدرسة خالد بن الوليد من المدارس الحكومية بمدينة الشروق-محافظة القاهرة (عاماً واللاتي حصلن على أقل درجات في مقياسي (.758)، عاماً، وانحراف معياري (16.66) بمتوسط مهارات التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة، تم تقسيمهن على مجموعتين بالتساوي، مجموعة تجريبية (30) طالبة، مجموعة ضابطة (30) طالبة، تم التأكد من تجانس المجموعتين في العمر الزمني والمستوى الاجتماعي الثقافي.

ثالثاً: أدوات البحث:

فيما يلي عرض لأدوات البحث:

-الأداة الأولى: مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات):

-خطوات إعداد المقياس:

- 1- استقراء التراث النظري.
 - 2- الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة.
 - 3- وضع تعرف لمهارات التفكير الإيجابي.
- الهدف من المقياس : يهدف المقياس إلى توفير أداة سيكمترية حديثة تناسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة وذلك لقياس مهارات التفكير الإيجابي.
- طريقة الإجابة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية:

تقوم الطالبة بتحديد مدى انطباق كل عبارة عليها بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب (نعم، أحياناً، لا) أمام هذه العبارة.

-طريقة حساب الدرجة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية:
تم وضع أوزان للإجابة على العبارات كالاتي (3-2-1) فيما عدا العبارات السالبة والتي تحصل على درجات عكسية (1-2-3). وبذلك فقد تراوحت درجات الطالبات على المقياس بين (60 درجة) كحد أدنى (180 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

-التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس:

أولاً: حساب الثبات لمقياس مهارات التفكير الإيجابي:

تم حساب معاملات الثبات للمقياس وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (150) طالبة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (1) معاملات الثبات لمقياس مهارات التفكير الإيجابي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
حديث الذات الإيجابي	20	0.558	0.745
التوقع الإيجابي	20	0.612	0.771
البرمجة الإيجابية للذات	20	0.606	0.695
الدرجة الكلية	60	0.713	0.820

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمقياس الكلي وأبعاده مرتفعة مما يدل على أن مقياس مهارات التفكير الإيجابي يحقق ثبات المقياس.

ثانياً: صدق مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العملي، حيث تم إجراء التحليل العملي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بهدف التوصل إلى تشعبات العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي، وذلك بعد التحقق من كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العملي كما يتضح من الجدول التالي:

KMO جدول (2) اختبار جودة النموذج

.774	KMO قيمة
5981.254	قيمة Chi-Square
0.001	مستوى الدلالة

KMO and Bartlett's من الجدول السابق تم التحقق من مدى كفاية حجم العينة من خلال إجراء اختبار بلغت (0.815) وهي أعلى من الحد الأدنى المقبول الذي اشترطه KMO وأوضحت نتائج أن قيمة وهو قيمة (0.5) مما يدل على كفاية العينة (150) لإجراء التحليل العملي (عزت عبد الجمد Kaiser حسن، 2016، 518).

القدرة التمييزية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي:

للتحقق من حساسية مقياس مهارات التفكير الإيجابي تم تقسيم الخصائص السيكمترية إلى مجموعتين (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) وذلك باستخدام الأرباعيين الأعلى (الثالث) والأدنى (الأول) للدرجات

الكلية للمجموعة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي، ثم تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا من الطالبات بمجموعة الخصائص السيكمترية (150 طالبة) في درجاتهم الكلية على مقياس التفكير الإيجابي، وذلك في كل من المقياس الكلي لمهارات التفكير الإيجابي وكل بعد من أبعاده، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (3) نتائج اختبار "ت" لحساب القدرة التمييزية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	إرباعي العينة	مهارات التفكير الإيجابي
0.01 دالة	25.274	80	4.843	22.87	41	المجموعة الدنيا	حديث الذات الإيجابي
			2.078	43.68	41	المجموعة العليا	
0.01 دالة	11.894	80	8.215	29.41	41	المجموعة الدنيا	التوقع الايجابي
			2.108	45.17	41	المجموعة العليا	
0.01 دالة	11.133	80	8.391	30.70	41	المجموعة الدنيا	البرمجة الإيجابية للذات
			2.340	45.85	41	المجموعة العليا	
0.01 دالة	19.873	80	9.894	95.00	41	المجموعة الدنيا	الدرجة الكلية
			3.089	127.17	41	المجموعة العليا	

من الجدول السابق يتبين وجود اختلاف دال إحصائياً بين المجموعتين الدنيا والعليا في كل من الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد من أبعاده، مما يعني أن هناك قدرة تمييزية مرتفعة لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وذلك لصالح المجموعة العليا.

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية:

لحساب الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتميه إليه مطروحاً منها درجة هذه العبارة وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس مطروحاً منها درجة هذا البعد كما يلي:

جدول (4) الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي

البعد الثالث البرمجة الإيجابية للذات		البعد الثاني التوقع الايجابي		البعد الأول حديث الذات الإيجابي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.344*	2	.541**	3	.648**	12
.339*	5	.584**	8	.499*	4
.594**	7	.444*	10	.648**	6
.509**	9	.437*	13	.659**	11
.632**	12	.573**	17	.461*	14
.585**	15	.606**	20	.655**	16
.411*	18	.674**	23	.481*	19
.428*	21	.536**	25	.548**	22

.511**	26	.571**	29	.477*	24
.480*	28	.655**	31	.421*	27
.481*	34	.584**	33	.523**	30
.421*	36	.648**	41	.389*	32
.585**	38	.962**	42	.492*	35
.682**	41	.585**	45	.596**	37
.573**	43	.437*	48	.585**	39
.608**	47	.606**	50	.491*	44
.587**	49	.584**	53	.584**	46
.584**	52	.461*	56	.682**	51
.648**	55	.632**	58	.426*	54
.665**	57	.421*	60	.582**	59
ارتباط البعد بالمقياس .760**		ارتباط البعد بالمقياس .714**		ارتباط البعد بالمقياس .811**	

من الجدول السابق يتبين أن معامل ارتباط العبارات بالأبعاد لمقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين (0.398) و(0.962) فيما بلغ معاملات ارتباط أبعاد المقياس (0.703، 0.695، 0.741) وهي قيم ارتباط قوية ودالة عند (0.05) مما يدل على التماسك الداخلي للعبارات والمحاور بمقياس مهارات التفكير الإيجابي.

المقياس في صورته النهائية:

يتكون مقياس مهارات التفكير الإيجابي في صورته النهائية من (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حديث الذات الإيجابي (20)، التوقع الإيجابي (20)، البرمجة الإيجابية للذات (20)، وتجب الطالبات ب(نعم-لا-أحياناً) وتراوحت درجات المقياس بين (60 درجة) كحد أدنى (180 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

-الأداة الثانية: مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات):

خطوات إعداد المقياس:

- 1- استقرار التراث النظري.
- 2- الإطلاع على عدد من الدراسات السابقة.
- 3- وضع تعرف للسعادة.

- الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة وذلك لقياس الشعور بالسعادة.

طريقة الإجابة على مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية: تقوم الطالبة بتحديد مدى انطباق كل عبارة عليها بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب (نعم، أحياناً، لا).

- طريقة حساب الدرجة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية: تم وضع أوزان للإجابة على العبارات كالآتي (3-2-1) فيما عدا العبارات السالبة والتي تحصل على درجات عكسية (1-2-3). وبذلك فقد تراوحت درجات الطالبات على المقياس بين (45 درجة) كحد أدنى (135 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صدق وثبات المقياس وكذا الاتساق الداخلي والقدرة التمييزية لمقياس الشعور بالسعادة، كما يلي:
أولاً: حساب الثبات: تم حساب معاملات الثبات للمقياس وأبعاده بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية على عينة قوامها (150) طالبة، كما يتضح من الجدول التالي:
جدول (5) معاملات الثبات لمقياس السعادة بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
الاستمتاع	15	0.689	0.699
الرضا عن الحياة	15	0.625	0.774
تقبل الذات	15	0.597	0.687
الدرجة الكلية	45	0.841	0.854

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للمقياس الكلي وأبعاده مرتفعة مما يدل على أن مقياس الشعور بالسعادة يحقق ثبات المقياس.

ثانياً: صدق مقياس الشعور بالسعادة:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي، حيث تم إجراء التحليل العاملي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بهدف التوصل إلى تشعبات العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالسعادة، وذلك بعد التحقق من كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي كما يتضح من الجدول التالي:

KMO جدول (6) اختبار جودة النموذج

0.815	KMO قيمة
5515.896	Chi-Square قيمة
1035	df درجة الحرية
.000	مستوى الدلالة

من الجدول السابق تم التحقق من مدى كفاية حجم العينة من خلال إجراء اختبار KMO and Bartlett's وأوضحت نتائج أن قيمة KMO بلغت (0.815) وهي أعلى من الحد الأدنى المقبول الذي اشترطه Kaiser وهو قيمة (0.5) مما يدل على كفاية العينة (150) لإجراء التحليل العاملي (عزت عبدالحميد حسن، 2016، 518).

القدرة التمييزية لمقياس الشعور بالسعادة: للتحقق من حساسية مقياس الشعور بالسعادة تم تقسيم الخصائص السيكومترية إلى مجموعتين (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) وذلك باستخدام الإربعيين الأعلى (الثالث) والأدنى (الأول) للدرجات الكلية للمجموعة على مقياس الشعور بالسعادة.

جدول (7) نتائج اختبار "ت" لحساب القدرة التمييزية لمقياس الشعور بالسعادة

أبعاد الشعور بالسعادة	إرباعي العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاستمتاع	المجموعة الدنيا	41	18.43	3.755	80	22.130	0.01 دالة
	المجموعة العليا	41	32.41	1.4995			

0.01 دالة	13.869	80	5.481	21.41	41	المجموعة الدنيا	الرضا عن الحياة
			1.821	33.92	41	المجموعة العليا	
0.01 دالة	11.171	80	6.314	22.97	41	المجموعة الدنيا	تقبل الذات
			1.963	34.51	41	المجموعة العليا	
0.01 دالة	20.823	80	6.733	71.39	41	المجموعة الدنيا	الدرجة الكلية
			2.673	94.95	41	المجموعة العليا	

من الجدول السابق يتبين وجود اختلاف دال إحصائياً بين المجموعتين الدنيا والعليا في كل من الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد من أبعاده، مما يعني أن هناك قدرة تمييزية مرتفعة لمقياس الشعور بالسعادة وذلك لصالح المجموعة العليا.

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية

لحساب الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالسعادة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه مطروحاً منها درجة هذه العبارة وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس مطروحاً منها درجة هذا البعد كما يلي:

جدول (8) الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة

البعد الثالث تقبل الذات		البعد الثاني الرضا عن الحياة		البعد الأول الاستمتاع	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.520*	3	.598**	1	.695**	2
.511**	5	.571**	6	.411*	4
.480*	7	.655**	11	.745**	8
.509**	9	.620**	16	.557**	10
.632**	12	.573**	19	.399*	13
.585**	14	.606**	21	.647**	15
.395*	17	.674**	23	.387*	18
.377*	22	.598**	26	.398**	20
.685**	24	.478**	29	.358*	25
.401*	28	.528**	32	.356*	27
.391*	31	.672**	34	.687**	30
.411*	33	.648**	36	.354*	38
.674**	35	.387*	40	.363*	41
.682**	37	.478**	42	.775**	43
.621**	39	.665**	44	.698**	45
ارتباط البعد بالمقياس .853**		ارتباط البعد بالمقياس .745**		ارتباط البعد بالمقياس .806**	

من الجدول السابق يتبين أن معامل ارتباط العبارات بالأبعاد لمقياس الشعور بالسعادة تراوحت بين (0.341) و(0.745) فيما بلغ معامل ارتباط أبعاد المقياس (0.714، 0.789، 0.794) وهي قيم ارتباط قوية ودالة عند (0.05) مما يدل على التماسك الداخلي للعبارات والمحاور بمقياس الشعور بالسعادة.

المقياس في صورته النهائية:

يتكون مقياس الشعور بالسعادة في صورته النهائية من (45) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، الاستمتاع (15)، الرضا عن الحياة (15)، تقبل الذات (15)، وتجبب الطالبات ب(نعم-لا- أحياناً) وتراوحت درجات المقياس بين (45 درجة) كحد أدنى (135 درجة) كحد أعلى للمقياس ككل.

-الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات)

- **الهدف من الاستمارة:** تهدف الاستمارة إلى قياس المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة للطالبات، وذلك في ضوء الإجابة على مفردات الاستمارة.

وصف الاستمارة: وتحتوي هذه الاستمارة على بعض البيانات الأولية وهي عبارة عن (الاسم، السن، المدرسة، الصف) وتضمنت الاستمارة بعض المؤشرات للمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، وهي: المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، الحي السكني للأسرة، عدد الغرف بالمسكن، عدد أفراد الأسرة، بالإضافة إلى (10) أسئلة تناولت بعض الجوانب الخاصة بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة أيضاً.

حساب الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة:

أولاً: صدق استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة: تم التحقق من صدق استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة باستخدام المقارنة الطرفية بين منخفضات ومرتفعات الدرجات على الاستمارة بالإرباعين الأدنى والأعلى، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (9) نتائج اختبار "ت" لحساب صدق المقارنة الطرفية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي

إرباعي العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المجموعة الدنيا	41	23.114	4.012	80	15.923	0.001 دالة
المجموعة العليا	41	50.612	2.920			

من الجدول السابق يتبين أن متوسط درجات الإرباعي الأدنى (23.114) فيما بلغ متوسط درجات الإرباعي الأعلى على المقياس (50.612) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.923) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وبمستوى دلالة (0.001) مما يعني أن هناك قدرة تمييزية للاستمارة وتمتعها بدرجة عالية من الصدق.

كما تم التحقق من صدق استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحثة) باستخدام الصدق التلازمي:

حيث تم حساب معاملات الارتباط لاستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة واستمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (إعداد عبد العزيز الشخص، 2006) كمدح خارجي على عينة قوامها 30 فرداً كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (10) نتائج حساب الصدق التلازمي لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة

م	أسئلة الاستمارة	معامل الارتباط
1	الحالة التعليمية	0.814

0.698	منطقة السكن	2
0.558	عدد غرف السكن	3
0.746	عدد أفراد الأسرة	4
0.821	أسئلة الحالة الاجتماعية والثقافية للأسرة	5
0.865	الدرجة الكلية	

من الجدول السابق يتضح أن معامل الارتباط بين أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة وبين المحك الخارجي الذي تم تطبيقه على العينة يتراوح بين (0.89، 0.95) وهي قيم ارتباط مرتفعة ودالة على الصدق التلازمي للاستمارة.

ثانياً: حساب الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة: تم حساب معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق"، وذلك على النحو التالي:

جدول (11) معاملات الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	الارتباط بين التطبيقين
1	الحالة التعليمية	0.714	0.745
2	منطقة السكن	0.665	0.698
3	عدد غرف السكن	0.589	0.671
4	عدد أفراد الأسرة	0.648	0.700
5	المحددات الاجتماعية والثقافية للأسرة	0.669	0.712
	الدرجة الكلية	0.802	0.851

يتضح من الجدول السابق يتبين أن قيم معاملات الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسر طالبات المرحلة الثانوية وأبعادها مرتفعة مما يدل على تحقق ثبات الاستمارة.

-الأداة الرابعة: برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة (إعداد الباحثات):

تم إعداد برنامج تدريبي يستند إلى العديد من الفنيات والأساليب الإرشادية المتنوعة، والتي تم توظيفها بشكل يساهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية لتحسين الشعور بالسعادة.

الافتراضات الأساسية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي كما يلي :

وضع (محمد السيد عبدالرحمن، محمد محروس الشناوي، 2015، 181) الافتراضات الأساسية التي يقوم عليها البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي كما يلي :

- 1) تعليم الأفراد كيفية تقييم أفكارهم وخاصة التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة.
- 2) تعليم الأفراد تصحيح ما لديهم من أخطاء وتشوهات فكرية.
- 3) تدريب الأفراد على استراتيجيات وفنيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع من خلال المواقف الحياتية الجديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة.

التخطيط العام للبرنامج:

تضمنت عملية التخطيط للبرنامج الخطوات التالية:

- 1) تحديد أهداف البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي.
- 2) أهمية البرنامج.
- 3) مصادر بناء البرنامج.
- 4) المداخل التي صُمم نُفذ في ضوءها البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية.
- 5) معايير (محكات) بناء البرنامج.
- 6) الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج.
- 7) التوزيع الزمني للبرنامج.

المدخل التي صُمم ونُفذ في ضوءه البرنامج التدريبي في البحث الحالي:

أكدت صفاء الأعسر (7،8،1999) على أن ما تقدمه برامج الإرشاد والعلاج الذي يتبناه القائم بالبرنامج له عدة مداخل تتفق ينتقي منها الباحث ما يتفق مع أهداف البرنامج، ومن هذه المداخل **مدخل المهام المنسجمة، ومدخل المهام غير المنسجمة، ومدخل المنهج السياقي وقد صُمم البحث الحالي على مدخل المهام المنسجمة:** في هذا المدخل يدرس المتغير النفسي موضوع الإرشاد بشكل مباشر، على اعتبار أنه متغير نفسي وعقلي مستقل مثل: برامج التخفيض من مستوى الضغوط، وبرامج تنمية الرقابة الذاتية، وبرامج تنمية الحوار الذاتي الإيجابي، وبرامج السيطرة على الأفكار السلبية، وكلها جوانب محددة في النمو النفسي، وهذا هو المدخل الذي تتبناه الباحثة في تصميم تنفيذ البرنامج الحالي، حيث تقدم البرنامج الإرشادي بشكل مباشر، ثم دراسة أثره بعد فترة التطبيق وفي فترة المتابعة، وذلك لأن هذا المدخل الأقرب في دراسة هذا النوع من المتغيرات وهي أساليب ومهارات التعامل مع الأفكار السلبية.

المصادر التي اعتمدت عليها البحث الحالي في بناء البرنامج التدريبي :

تم إعداد البرنامج المعرفي السلوكي من خلال الإطلاع على التراث النظري والاستراتيجيات المستخدمة من التراث السيكلوجي، وتتمثل هذه المصادر فيما يلي :

* الإطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري، وبعض البرامج التي استخدمت العلاج المعرفي السلوكي والبرامج التدريبية في بعض الدراسات السابقة ومن أهمها :

- دراسة سناء فراج عثمان (2015) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين.

- دراسة عصام محمد علي (2020) بعنوان برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

- دراسة ناجية رحومة سالم البصير (2018) بعنوان تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة.

فنيات البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي لدى طالبات المرحلة الثانوية تم استخدام مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات المتمثلة فيما يلي :

- المحاضرة والحوار والمناقشات الجماعية **Lecture, dialogue and group discussions**

يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب التي تزود المجموعة الإرشادية بأجواء نفسية واجتماعية صحية يعبرون من خلالها عن ذواتهم ويستشعرون بأهميتهم وقيمة ما يقدمونه، فيزداد شعورهم بالمسئولية وقدراتهم على التواصل الإيجابي مع الآخرين.

ويرى (عماد محمد محمد، 68، 2018) أن المحاضرة مع المناقشة والحوار "طريقة تربوية تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات لدى بعض الطلاب، فالمحاضرات والمناقشات الجماعية أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي".

- الاستعارات والقصص والتشبيهات **Metaphors, stories and similes**:

تُعد القصص والاستعارات والتشبيهات طرقاً مفيدة لتوصيل المعلومات بطريقة سهلة الفهم تسمح للمتدربة بالوصول إلى منظور جديد للمواقف وبطريقة تفكير أفضل، فيعطي المدرب قصة تحتوي على مشكلة بما فيها من أحداث وردود أفعال، ثم يعطي نهاية لتلك المشكلة وحلها، حيث يقصد المدرب بذلك تعليم المتدرب كيف يفترض أن يتصرف مع الآخرين في المواقف المختلفة، وتستخدم هذه الفنية في تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة (أروى نور الدين الغول، 121، 2020).

- إعادة البناء المعرفي **Cognitive Reconstruction**:

يقصد بالبنية المعرفية كما يراها (أحمد عبد اللطيف أبو السعود، 318، 2014) هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يراقب ويوجه الأفكار، فأى تغيير في سلوك الشخص لا يحدث بدون تغيير في البنية المعرفية له، كما أن تعلم أي مهارة جديدة يتطلب تغييراً في هذه البنية.

- العصف الذهني **Brain Storm**:

هو "استخدام العقل البشري في التصدي النشط لمشكلة ما وتوليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلة موضوع البحث، وذلك خلال جلسة قصيرة تسمح بظهور كل الأفكار في جو من الحرية، حيث يكون المتعلم في قمة التفاعل مع الموقف" (منال أحمد البارودي، 39، 2015).

- الواجبات المنزلية **Home Wark**:

تقوم على فكرة تكليف المتدرب بأداء بعض الواجبات المنزلية في ختام كل جلسة تدريبية بهدف نقل أثر المهارات التي تعلمها المتدرب في الجلسة إلى المواقف الفعلية في الحياة، وقد استفادت الطالبات من الواجبات المنزلية في ممارسة المهارات في حياتهن العامة خارج الجلسات والمناقشة فيما استفدن منها. ينظر (محمد أحمد سعفان، 415، 2003) للواجبات المنزلية باعتبارها "مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف المتدرب بتنفيذها في البيت أو في العمل بعد التدريب عليها في الجلسة التدريبية، وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال".

جلسات البرنامج والجدول الزمني:

يتكون برنامج التدريب المعرفي السلوكي من (36) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة باستثناء الجلستين (35، 36) حيث استغرقت كل منها (120) دقيقة بفواصل زمني قصير يتخلل كل منها، وتقدم جلسات البرنامج بواقع خمس جلسات في الأسبوع، هذا بالإضافة إلى جلسة القياس القبلي.

ويوضح الجدول التالي ملخصاً لمحتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة:

جدول (12) ملخص محتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الجلسة (1,2)	تمهيد وتقديم البرنامج	- المحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز اللفظي بالتشجيع والثناء.	60 دقيقة
الجلسة (4:3)	العلاج المعرفي السلوكي وأساليبه	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، الواجب المنزلي، التعزيز الإيجابي	60 دقيقة
الجلسة (6:5)	التفكير الإيجابي	المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، القصص، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (8:7)	العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي	المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، القصص، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (10:9)	مهارات التفكير الإيجابي	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (12:11)	صفات المفكر الإيجابي	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (14:13)	معوقات التفكير الإيجابي	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (16:15)	مهارة حديث الذات الإيجابي	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الحوار الذاتي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (18:17)	مهارة التوقع الإيجابي	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (20:19)	مهارة البرمجة الإيجابية للذات	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (22:21)	العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (24:23)	مفهوم السعادة وأهميتها	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (26:25)	مكونات السعادة	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (28:27)	أنواع السعادة	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
الجلسة (30:29)	معوقات السعادة	- المناقشة والحوار، العصف الذهني، التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة

60 دقيقة	- المناقشة والحوار،العصف الذهني،التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	مصادر السعادة	الجلسة (32:31)
60 دقيقة	- المناقشة والحوار،العصف الذهني،التعزيز الإيجابي، الواجب المنزلي.	خصائص الشخصية السعيدة	الجلسة (34:33)
60 دقيقة	المناقشة والحوار،التعزيز الإيجابي بالشكر والثناء	الانتهاء والتقييم تطبيق(مقياس السعادة، مقياس التفكير الإيجابي)	الجلسة 35
60 دقيقة	المناقشة والحوار،التعزيز الإيجابي بالشكر والثناء	المتابعة(تطبيق القياس التتبعي لقياس استمرار أثر البرنامج المعرفي السلوكي عليهن يعد مرور شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج)	الجلسة 36

خطوات البرنامج:

استغرقت الدراسة الراهنة الخطوات الآتية :

- الإطلاع على التراث النظري والدراسات السابقة.
 - تحديد مشكلة الدراسة وصياغة فروضها من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة واستقراء الإطار النظري إعداد أدوات الدراسة مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) - مقياس الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية(إعداد الباحثة)- استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (إعداد الباحثة)- برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة(إعداد الباحثة).
 - تطبيق أدوات الدراسة على مجموعة الدراسة الاستطلاعية وحساب الصدق والثبات والإتساق الداخلي.
 - انتقاء عينة الدراسة التجريبية من مجموعة الدراسة الاستطلاعية وتقسيمها إلي مجموعتين (التجريبية، والضابطة).
 - إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية، والضابطة من حيث(العمر- المستوى الاجتماعي والثقافي- التفكير الإيجابي- السعادة).
 - تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية باستخدام الوسائط المتعددة(إعداد الباحثة)على المجموعة التجريبية.
 - إجراءالقياس البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الشعور بالسعادة للمجموعتين التجريبية، والضابطة.
 - إجراء القياس التتبعي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الشعور بالسعادة للمجموعة التجريبية(بعد شهر ونصف من تطبيق البرنامج).
 - رصد البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات واستخلاص النتائج.
 - تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- #### الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:
- 1)أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسطات الحسابي والانحرافات المعيارية) لمتغيرات البحث.

- 2) معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي ومستوى الشعور بالسعادة لدى عينة البحث.
- 3) اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين (Paired Samples T Test) لاختبار الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيري البحث.
- 4) اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples T test) لاختبار الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري البحث.
- 5) معادلة مربع إيتا (2η) لحساب حجم التأثير للبرنامج.

اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة:

وللتأكد من إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية لتحليل البيانات واستخراج النتائج فقد تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات المجموعتين على مقياسي التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة، وذلك للتحقق من اعتدالية توزيع الدرجات من عدمه وقد تمت الاستعانة في ذلك باختبار (Shapiro-Wilk test) والذي يوضح نتائجه الجدول التالي:

جدول (13) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات الطالبات على أدوات الدراسة Shapiro-Wilk test

أدوات الدراسة	المجموعات	القياسات	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
مقياس مهارات التفكير الإيجابي	التجريبية	قبلي	0.972	0.109
		بعدي	0.751	0.085
		تتبعي	0.720	0.071
	الضابطة	قبلي	1.021	0.122
		بعدي	0.880	0.090
		تتبعي	0.915	0.099
مقياس الشعور بالسعادة	التجريبية	قبلي	0.749	0.082
		بعدي	0.593	0.057
		تتبعي	0.694	0.064
	الضابطة	قبلي	0.783	0.093
		بعدي		
		تتبعي		

يوضح الجدول السابق نتائج اختبار اعتدالية التوزيع لدرجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي. كما تبين نتائج اختبار اعتدالية التوزيع لدرجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس الشعور بالسعادة. وبما أن مستويات الدلالة أكبر من القيمة المختبرة (0.05) فإن الدرجات تتبع التوزيع الطبيعي، مما يمكن معه استخدام الاختبارات البارامترية في التحليل كما سيأتي بيانه.

نتائج البحث وتفسيرها:

تم التحقق من فروض البحث التجريبية، وذلك كما يلي:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها: ينص الفرض الأول على "تحسن مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج التدريبي". وللتحقق من الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة

واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (14) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طالبات المجموعة التجريبية

مهارات التفكير الإيجابي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
حديث الذات الإيجابي	قبلي	32.63	4.444	29.280	29	0.01	0.965
	بعدي	57.10	3.209				
التوقع الإيجابي	قبلي	35.60	6.631	8.460	29	0.01	0.711
	بعدي	51.40	13.576				
البرمجة الإيجابية للذات	قبلي	42.80	4.302	13.498	29	0.01	0.862
	بعدي	57.90	4.929				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	111.03	9.223	19.864	29	0.01	0.931
	بعدي	166.40	15.513				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) في جميع مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لدى طالبات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن مهارات التفكير الإيجابي لديهن من قبل إلى بعد التدريب. وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي" لدى طالبات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جداً حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (71%:96%) من تباين الأفراد في مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان حديث الذات الإيجابي هو أكثر مهارات التفكير الإيجابي تحسناً، بينما كان التوقع الإيجابي هو أقلها تحسناً (وإن كان لا يزال تحسناً كبيراً)، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الأول من فروض البحث. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سناء فراج عثمان (2015)، ودراسة عائدة سلامة السوداني (2021) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي للطالبات، فمن خلال تنوع الأساليب التي تم اتباعها في البرنامج التدريبي أثناء الجلسات التدريبية، والتعامل مع الطالبات بمودة واحترام وإشعارهن بذاتهن، مما أدى إلى تعزيز ثقتهن بأنفسهن وإتاحة المجال للتفاعل الإيجابي مع الباحثة ومع باقي الطالبات، ومن العملية التدريبية وانتقال ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة، و يعد ذلك عاملاً معززاً لتحقيق الاستفادة من البرنامج التدريبي.

كما تم تفسير النتائج التي تم التوصل إليها في إطار التفاعل الذي أبدته طالبات المجموعة التجريبية أثناء جلسات البرنامج، وسعيهن لتغيير أنماط التفكير لديهن، مما نتج عنه إكتسابهن مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، البرمجة الإيجابية للذات)، حيث أبدت الطالبات استعداداً لتغيير تفكيرهن بصورة إيجابية، وممارسة هذه النظرة الإيجابية في حياتهن سعياً منهن للتغيير مما يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي، والتغيير الذي تعنيه الباحثة هو التعامل بلين ورفق مع

الطالبات حتي تتحسن لديهن مهارات التفكير الإيجابي وتجنب النقد أو التجريح لهن، وهذا ما أكدته (كاملة الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم، 1999: 27) أن هدف المدرب هو المتدرب مع الفرد لتحقيق ذاته ومساعدته للوصول إلى درجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عنها، مما يساعده على فهم نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته فيصل إلي تحقيق هدفه بكفاءة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها: ينص الفرض الثاني على "تختلف مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج التدريبي". وللتحقق من الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T test للتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (15) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده في القياس البعدي

مهارات التفكير الإيجابي	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
حديث الذات الإيجابي	التجريبية	30	57.10	3.209	7.756	58	.000	0.509 كبير
	الضابطة	30	46.16	7.022				
التوقع الإيجابي	التجريبية	30	51.40	13.576	14.602	58	.000	0.786 كبير جدا
	الضابطة	30	38.50	7.166				
البرمجة الإيجابية للذات	التجريبية	30	57.90	4.929	12.640	58	.000	0.733 كبير جدا
	الضابطة	30	42.80	4.302				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	30	166.40	15.513	11.252	58	.000	0.685 كبير
	الضابطة	30	127.46	10.887				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) على مقياس مهارات التفكير الإيجابي بعد تطبيق برنامج معرفي سلوكي باستخدام الوسائط المتعددة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي" لدى طالبات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جداً حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (50%:78%) من تباين الأفراد في مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان التحسن في جميع مهارات التفكير الإيجابي تحسناً كبيراً بالنسبة للمجموعة التجريبية، بينما كان التحسن أقل بالنسبة للمجموعة الضابطة، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

وتفسر هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي الذي تدربت عليه طالبات المجموعة التجريبية ولم تتدرب عليه طالبات المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات التفكير الإيجابي.

وقد تنوعت الفنيات التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي حيث اشتملت فنية المناقشة والحوار فهي تؤدي إلى نتائج هامة في تعديل اتجاهات (المسترشدين) نحو أنفسهم والآخرين، وهي تعد من فنيات الإرشاد

الجمعي تستهدف تعديل بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات لدى بعض الطلاب، كما أن المناقشة الجماعية تعمل على النقد المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع، حيث تتيح هذه الفنية ممارسة تقوم على الفهم لجميع الخبرات السابقة، وإدراك الواقع من خلال مواقف تعليمية، ومن الحوار المتبادل، والتعاون الفعال مع الآخرين من أعضاء الجماعة الإرشادية.

كما اعتمد البرنامج باستخدام الوسائط المتعددة أيضاً على فنية الاستعارات والقصص وأفلام الرسوم المتحركة والتشبيهات، والتي لعبت دوراً كبيراً في توصيل المعلومات بطريقة سهلة للفهم تسمح للطلبات بالوصول لطريقة تفكير جديدة للمواقف المختلف، وذلك من خلال عرض قصص تحتوي على موقف أو مشكلة وحل لهذا الموقف أو المشكلة بطريقة ميسرة سهلة الفهم، مما يعطي الطالبات فرصة لبناء معارف وأفكار جديدة.

كما اعتمد البرنامج باستخدام الوسائط المتعددة أيضاً على فنية الاستعارات والقصص وأفلام الرسوم المتحركة والتشبيهات، والتي لعبت دوراً كبيراً في توصيل المعلومات بطريقة سهلة للفهم تسمح للطلبات بالوصول لطريقة تفكير جديدة للمواقف المختلف، وذلك من خلال عرض قصص تحتوي على موقف أو مشكلة وحل لهذا الموقف أو المشكلة بطريقة ميسرة سهلة الفهم، مما يعطي الطالبات فرصة لبناء معارف وأفكار جديدة.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها: ينص الفرض الثالث على "لا تختلف مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من إنتهاء تطبيق البرنامج)". وللتحقق من الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (16) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده لدى الطالبات بالمجموعة التجريبية

مهارات التفكير الإيجابي	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
حديث الذات الإيجابي	بعدي	57.10	3.209	1.345	29	.189 غير دالة
	تتبعي	56.50	3.481			
التوقع الايجابي	بعدي	51.40	13.576	1.000	29	.326 غير دالة
	تتبعي	51.80	13.435			
البرمجة الإيجابية للذات	بعدي	57.90	4.929	1.004	29	.305 غير دالة
	تتبعي	58.06	5.002			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	166.40	15.513	0.050	29	.960 غير دالة
	تتبعي	166.36	15.239			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسطى درجات طالبات المرحلة الثانوية "أفراد المجموعة التجريبية" على مقياس مهارات التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج المعرفى السلوكي باستخدام الوسائط المتعددة مما يعني أنه لا توجد فروق

دالة إحصائية في مهارات التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الثالث من فروض البحث. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سناء فراج عثمان (2015)، ودراسة محمد محروس (2017)، ودراسة عائدة سلامة السوداني (2021) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي. وتفسر الباحثة ذلك إلى استمرار تأثير البرنامج التدريبي لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة، ويرجع ذلك إلى تنوع الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي، حيث اعتمد البرنامج حديث الذات الإيجابي الذي يدور بين الفرد وذاته، والذي ساعد الطالبات في التفكير في الحل وليس المشكلة، والتعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم بشكل إيجابي، وتسجيل أفكارهم ومعتقداتهم، وقدرة كل طالبة على تقييم ذاتها بشكل مستمر وتصحيح الأفكار السلبية. وتفسر الباحثة أيضاً استمرار أثر البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة إلى استخدام فنية التوقع الإيجابي والتي زادت بشكل ملحوظ في الطالبات بعد التطبيق وخلال فترة المتابعة للبرنامج التدريبي، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبات أفراد المجموعة التجريبية.

ويذكر (فبرا بفر، 2006: 29) أن التفاؤل والتوقع الإيجابي هو الأمل في تحقيق نتائج إيجابية مها كانت العقبات التي تواجهها، وأنه الأمل الوحيد إذا أردنا النجاح والبعث عن السلبية. كما اعتمد البرنامج التدريبي على التغذية الراجعة، ويرى (محمد أحمد سعفان، 2009: 182-183) أن استراتيجية التغذية الراجعة تحقق التواصل الجيد بين المرشد والمسترشد، وذلك من خلال مقارنة السلوك السابق والسلوك الحالي للمسترشد والسلوك المطلوب الوصول إليه، ومن ثم تثبيت السلوك المرغوب فيه، وتصحيح السلوكيات والأفكار الغير مرغوبة.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها: ينص الفرض الرابع على "يتحسن مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد تطبيق البرنامج التدريبي". ولتحقق من الفرض الرابع تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالسعادة وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (17) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده لدى طالبات المجموعة التجريبية

أبعاد الشعور بالسعادة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير η^2
الاستمتاع	قبلي	25.53	3.319	12.933	29	.000	0.852 كبير جدا
	بعدي	42.86	6.511				
الرضا عن الحياة	قبلي	30.03	5.222	10.958	29	.000	0.805 كبير جدا
	بعدي	41.23	5.250				
تقبل الذات	قبلي	33.10	3.632	14.966	29	.000	0.885 كبير جدا
	بعدي	44.23	1.194				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	88.66	8.687	19.929	29	.000	0.931

كبير جدا	دالة		10.793	128.33	بعدي
----------	------	--	--------	--------	------

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالسعادة بعد تطبيق برنامج معرفي سلوكي باستخدام الوسائط المتعددة لصالح المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهن، مما يشير إلى تحسن أبعاد الشعور بالسعادة لديهن من قبل إلى بعد التدريب. وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تنمية أبعاد الشعور بالسعادة" لدى طالبات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جداً حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (80%:93%) من تباين الأفراد في أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان تقبل الذات هو أكثر أبعاد الشعور بالسعادة تحسناً، بينما كان الرضا عن الحياة هو أقلها تحسناً (وإن كان لا يزال تحسناً كبيراً)، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الرابع من فروض البحث. تم تفسير ذلك بأن عدد جلسات البرنامج التدريبي كانت كافية لإكسابهن المهارات التي تساعدهن لتحسين شعورهن بالسعادة، وأيضاً المدة الزمنية لكل جلسة كانت كافية لممارسة أنشطة متعددة، كما أن الجلسات قد تضمنت تفاعل إيجابي من الطالبات أفراد (المجموعة التجريبية) المشاركات في البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى تنوع الفنيات المستخدمة في الجلسات والتي ساعدت في إقبال الطالبات على التفاعل أثناء الجلسات.

وتتفق نتائج البحث الراه مع دراسة "الأنس وسيث" (2008)، ودراسة نجلاء محمد الولاني (2017) التي توصلت لنتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي في مقياس الشعور بالسعادة. ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة قد أسهم بنجاح في تحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المجموعة التجريبية، واكسابهن مفاهيم ومهارات ساعدة في تحسين شعورهن بالسعادة.

كما تم تفسير هذه النتائج في إطار الاعتماد على البرنامج التدريبي المستخدم في هذا البحث والذي يستند على الإرشاد المعرفي السلوكي ويعتبر من الإسهامات السلوكية المعرفية التي يطلق عليها الإتجاه التعليمي، حيث يؤكد أن التصرفات الانفعالية التي تصدر عن الفرد إنما هي حصيلة الأفكار والمفاهيم الخاطئة التي يتبناها حول نفسه وحول المجتمع الخارجي، وأن الكثير من مشكلاته ما هي إلا نتاج أفكاره الخاطئة وتصورات غير صحيحة للأمور وللأشخاص من حوله.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها: ينص الفرض الخامس على "يختلف مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) بعد تطبيق البرنامج التدريبي". وللتحقق من الفرض الخامس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples T test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الشعور بالسعادة وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (18) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده في القياس البعدي

أبعاد الشعور بالسعادة	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة	2η حجم التأثير
-----------------------	-----------	-------	-----------------	-------------------	----------	--------------	---------------	----------------

0.813 كبير جدا	.000 دالة	58	15.924	6.511	42.86	30	التجريبية	الاستمتاع
				5.130	18.76	30	الضابطة	
0.615 كبير	.000 دالة	58	9.629	5.250	41.23	30	التجريبية	الرضا عن الحياة
				8.568	23.56	30	الضابطة	
0.853 كبير جدا	.000 دالة	58	18.349	1.194	44.23	30	التجريبية	تقبل الذات
				3.387	32.20	30	الضابطة	
0.846 كبير جدا	.000 دالة	58	17.865	10.793	128.33	30	التجريبية	الدرجة الكلية للمقياس
				12.472	74.53	30	الضابطة	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بين متوسطى درجات طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) على مقياس الشعور بالسعادة بعد تطبيق برنامج معرفى سلوكى باستخدام الوسائط المتعددة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي. وقد تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل "البرنامج التدريبي في تحسين الشعور بالسعادة" لدى طالبات المجموعة التجريبية باستخدام مربع ايتا، وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير جداً حيث أن نسبة كبيرة تتراوح بين (61%:85%) من تباين الأفراد في أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وقد كان التحسن في جميع أبعاد الشعور بالسعادة تحسناً كبيراً بالنسبة للمجموعة التجريبية، بينما كان التحسن أقل بالنسبة للمجموعة الضابطة، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض الخامس من فروض البحث.

وتتفق نتائج البحث مع دراسة أسامة عمر إبراهيم (2016)، ودراسة نجلاء محمد الولاني (2017)، ودراسة شيرين نشأت علي حمادة (2020) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك بنجاح البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة الذي قدم للمجموعة التجريبية بفنياته المختلفة من مناقشة وحوار، تعزيز، واجبات منزلية، إعادة البناء أثناء جلسات البرنامج التدريبي، والتي قامت على أساس المنطق والعقلانية، ودلالاتها النفسية الموجبة لتحسين الشعور بالسعادة لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما ساهمت العلاقة الودية بين الباحثة والطالبات في تفاعل الطالبات بايجابية والسعي نحو اتقان المهارات للوصول لأعلى مستويات الشعور بالسعادة. كما كان لمحتوى البرنامج التدريبي أثر إيجابي بالنسبة للطالبات في توضيح الهدف من البرنامج وتسلسل جلساته، وما يسعى البرنامج التدريبي لتغيير أفكارهن الخاطئة واستبدالها بأخري أكثر إيجابية وعقلانية من خلال تفاعل وانسجام بين الباحثة والطالبات، وبين الطالبات بعضهن البعض .

نتائج الفرض السادس وتفسيرها: ينص الفرض السادس على "لا يختلف مستوى الشعور بالسعادة لدى طالبات المرحلة الثانوية أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج)". وللتحقق من الفرض السادس تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samples t-test لتعرف دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الشعور بالسعادة وأبعاده، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (19) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالسعادة وأبعاده لدى الطالبات بالمجموعة التجريبية

أبعاد الشعور بالسعادة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الاستمتاع	بعدي	42.86	6.511	1.765	29	.088 غير دالة
	تتبعي	42.60	6.473			
الرضا عن الحياة	بعدي	41.23	5.250	0.268	29	.791 غير دالة
	تتبعي	41.30	5.018			
تقبل الذات	بعدي	44.23	1.194	1.224	29	.231 غير دالة
	تتبعي	43.93	1.760			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	128.33	10.793	0.953	29	.348 غير دالة
	تتبعي	127.83	10.511			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسطي درجات طالبات المرحلة الثانوية "أفراد المجموعة التجريبية" على مقياس الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي باستخدام الوسائط المتعددة، وتشير هذه النتائج إلى صحة الفرض السادس من فروض البحث.

وتتفق نتائج البحث مع دراسة أسامة عمر إبراهيم (2016)، ودراسة نجلاء محمد الولاني (2017)، ودراسة شيرين نشأت علي حمادة (2020) التي توصلت نتائج دراساتهم إلى عدم وجود فروق دالة في بعدي الرضا عن الحياة و تقبل الذات في القياس البعدي والتتبعي. وتتفق معهم البحث الحالي في عدم وجود فروق دالة لصالح القياس التتبعي في بعد الاستمتاع والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة لصالح القياس التتبعي مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة المقدم للطالبات (المجموعة التجريبية).

وتفسر النتائج التي أظهرها القياس التتبعي بما تضمنه البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة من تهيئة لفرص التفاعل لجميع الأعضاء بصورة تضمن المشاركة للجميع، مما يساعد على تنمية تقبل الذات والرضا عن الحياة لديهن، كما تنمي لديهن الاستمتاع بالحياة بكل ما فيها من مواقف والتفاؤل بما هو قادم، ويرجع ذلك لدور المدرب في التخطيط للمشاركات والإدارة الجيدة للجلسة.

وتفسر الباحثة استمرارية فعالية البرنامج التدريبي إلى زيادة وعي الطالبات بأنفسهن واكتسابهن بدائل عن المعتقدات والأفكار الخاطئة بأفكار ومهارات إيجابية في التفكير والنظرة للحياة بمفهوم جديدة يملؤه التفاؤل والإقبال على الحياة والمشاركة فيها بفعالية، ويرجع ذلك للممارسات الإيجابية من قبل الطالبات أثناء الجلسات، وأيضاً العلاقة الودية بين الباحثة والطالبات والتي تتسم بالاحترام والالتزام بدون أوامر وضغوط، فقد اعتمدت الجلسات على المناقشات والحوار والتعزيز والتي أدت بدورها إلى شعور الطالبات بالانتماء للمجموعة والتفاعل والانسجام.

مناقشة النتائج: اختلفت درجات الطالبات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عن درجات أفراد المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج في إكسابهن مهارات التفكير الإيجابي ومن ثم تحسن الشعور بالسعادة لديهن، كما استمر أثر البرنامج بعد فترة المتابعة (شهر ونصف) من تطبيق البرنامج، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الراهنة.

توصيات البحث:

- 1) تصميم برامج تربوية وتدريبية للمراهقين لتنمية مفهوم ومهارات التفكير الإيجابي من قبل المتخصصين في وزارة التربية والتعليم ويمكن الاستفادة من البرنامج التدريبي المستخدم في البحث الراهن.
- 2) أن يقوم الاخصائيين الاجتماعيين في المدارس بعقد ندوات لأولياء الأمور، من أجل توعيتهم بدورهم تجاه أبنائهم المراهقين في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، البرمجة الإيجابية للذات).
- 3) أن تهتم وزارة التربية والتعليم بالأنشطة الجماعية والترفيهية للطالبات والتي من شأنها تحسين مستوى السعادة من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي.
- 4) إجراء أبحاث عن مصادر السعادة لدى عينات مختلفة من قبل المهتمين بمجال البحث العلمي وتنمية مهارات التفكير الإيجابي.
- 5) أن يقوم المسؤولين بوزارة التربية والتعليم بإعداد برامج لتأهيل الأخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين بالمدارس والاستفادة من البرامج التي تم إعدادها من قبل الباحثين.
- 6) التأكيد على دور الإعلام في نشر السلوكيات السوية والتفكير الإيجابي بين هذه الفئة العمرية، ونشر روح التفاؤل والأمل في المستقبل.

بحوث مقترحة:

- 1) فعالية برنامج تدريبي لطلاب المرحلة الإعدادية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة.
- 2) فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- 3) فعالية برنامج تدريبي لتنمية أساليب حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية لتحسين الشعور بالسعادة.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- آمال عبدالقادر جودة(2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ،21، ع3، ص697 – 738.
- إبراهيم الفقي(2008). *قوة التفكير*، القاهرة ، دار الراهية للنشر والتوزيع .
- إبراهيم وجيه محمود(1981). *المراهقة خصائصها ومشكلاتها*، القاهرة ، دار المعارف.
- أحمد محمد الحناوي(2005). *فعالية برنامج تدريبي متعدد الوسائط في تنمية المهارات اللازمة للبرمجة لدى معلمى الحاسب بالمرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- أحمد محمد عبدالخالق (2017). *السعادة وتقدير الذات بوصفها منبئات بحب الحياة لدى عينة من المراهقين الكويت*، مجلة الطفولة العربية، مج18، ع (70)، ص29-35.
- جمال محمد الخطيب(2003). *تعديل سلوك الإنسان*، عمان، دار حنين للنشر.
- حامد عبد السلام زهران(2002). *التوجيه والإرشاد النفسي*، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران(2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط4، القاهرة، عالم الكتب.
- حسن حسين زيتون(2003). *استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم*، ط1، القاهرة، عالم الكتب.
- رشا مصطفى حنفي(2021). *تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين أساليب حل المشكلات الحياتية لدى المراهقات*، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- روبرت انتوني (2005). *ما وراء التفكير الإيجابي*، الرياض، مكتبة جرير.
- زيادبركات غانم(2005). *التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة :دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية*، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع4، ص3-138.
- سناء محمد سليمان(2010). *السعادة والرضا امنية عالية وصناعة راقية سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع*، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
- عائدة سلامة السوداني(2021). *تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصمود لدى طالبات المرحلة الثانوية*، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- عادل عزالدين الأشول(2008). *علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فيرا بيفر(2011). *التفكير الإيجابي-دائماً ما تعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، بيد أنك تخشى تطبيقه*، الرياض، مكتبة جرير.
- محمد محروس(2017). *تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لزيادة دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية*، رسالة دكتوراه، كلية البنات، عين شمس.
- محسن علي عطية(2015). *التفكير أنواعه ومهاراته واستراتيجيات تعليمه*، عمان، دار صفاء.
- محمد عادل عبد العزيز(2011). *قوة التفكير الإيجابي*، بور سعيد، جمعية وادي التكنولوجيا.

-مها المصري أبورقيقة(2021). تنمية الحب والتسامح لخفض العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
-نيفين صباح بيومي(2018). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

References:

- Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconiti (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. Journal of Happiness Studies, (1), 41-70.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu. L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors, In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.), Stress and Emotion (Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor & Francis.
- Caprara, Gian Vittorio 1,3 (2005). Effective and Social self –Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness .American Psychological Association ,(10)4 :275-286 ,December2005.
- Caroline D. (2016). Therapie compertementale et cognitive (TCC) , Psychotherapis ,Aude Caria (directrice , Psycom) , Paris.
- Corsini,R.J.(2002) :The dictionary of psychology.New York , NY:Routledge,Taylor&Francis Group .
- Deiner, E., Napa-Scoll, C., Oishi, S. & Suh, E. (2000). Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgment: Global Happiness is not the Sum of Its Part. Journal of Happiness Studies, Vol. (1), No (2), 159-176.
- Fernandes , M &Rocha,V.(2009) : Impact of the Psychosocail Aspects of Work on the Quality of Life of Teachers . Rev Bras Psiquiatr . 2009 ;31(1):15-20 .
- Judith S .Beck.(2016). Cognitive Behavior Therapy , Published by The Guilford Press ,New York ,second edition.
- Lipovcan, K., Larsen, P. & Zganec, N. (2004): Quality of Life, Life Satisfaction and Happiness in Shift- and Non – Shift Work. Rev. Saúde Pública, 38 Suppl, 3-10.

- McCabe-Fitch, K. (2009). Examination of the impact of an intervention in positive psychology on the happiness and life satisfaction of children. Unpublished PhD dissertation, University of Connecticut.
- Muzina & sayegh(2002). antiepileptic drug in psychiatry- focus on randomized controlled trial . *Epilepsy Research* 50, 195 -202 .
- Seligman, M.(2002). Positive psychology: Positive Prevention and Positive therapy in C.R. Snyder and S.J.Lopez (Eds)*The Handbook of Positive psychology* (pp . 3-9) , New Yourk : Oxford University press .
- Shelly L. Gabl & Jonathan Haidt (2005) .What (and Why) Is Positive Psychology?, *Review of General Psychology* 9,2,103-110 .
- Somayeh Moradi, Alireza Rashidi, Mohsen Golmohammadian(2017). The Effectiveness of Positive Thinking Skills on Academic Procrastination of High School Female Students Kermanshah City, *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences In Press(In Press)*. DOI:10.5812/ijvlms.11784
- Yang,X.,Ge,C.,Hu, B., Chi ,T., &Wang,L.(2009) : Relationship between Quality of Life and Occupational Stress among Teachers . *Public Health urnal* , 123 , 750 – 755.

Developing Positive Thinking Skills among Secondary Stage Female Students

Using Multimedia to Enhance Euphoria prepare

Naglaa Said Abdelfattah Ibrahim Elgohary

PHD degree- Department of Psychology

Faculty Of Women- Ain Shams University- Egypt

Naglaa.231497@moe.edu.eg

PrOf. Dr. Sanaa Mohamed Soliman

Professor of Educational Psychology

Faculty of Women for Arts,

Science & Education

Science & Education

Ain Shams University

Sanaa.Soliman@Wamen.asu.edu.eg

A. PrOf. Dr. Shadia Abd Elaziz Mohtady

A. Professor of Educational Psychology

Faculty of Women for Arts,

Science & Education

Science & Education

Ain Shams University

Shadia.montaser@Wamen.asu.edu.eg

Abstract

The study aims at exploring the relation between positive thinking skills and euphoria and developing the positive thinking skills to enhance euphoria among Secondary Stage Female Students via a cognitive-behavioral program using multimedia. The sample of the study, in its descriptive approach, consisted of 150 female Students at the Secondary Stage. On the other hand, the sample, in its experimental approach, consisted of 60 female Students at the Secondary Stage who were enrolled at Khalid ibn al-Walid school -el-Shorouk City, Cairo Governate- during the academic year 2020-2021; they have been divided into two groups, 30 Students in the experimental group, and the other 30 in the control group. The research tools consisted of the positive thinking scale among Secondary Stage Female Students (prepared by the researchers); euphoria scale among Secondary Stage Female Students (prepared by the researchers); the family socio-cultural level form (prepared by the researchers); and a cognitive-behavioral program to develop the positive thinking skills in order to enhance euphoria among Secondary Stage Female Students using multimedia (prepared by the researchers). The results of the research, in terms of the descriptive approach, have revealed the presence of a direct correlation between the positive thinking skills and euphoria among Secondary Stage Female Students. Moreover, the results, in terms of the experimental approach, have revealed the presence of a strong positive impact of the cognitive-behavioral program in developing positive thinking skills and enhancing euphoria among Secondary Stage Female Students using multimedia.

key words : cognitive-behavioral program, positive thinking skills, euphoria.