

فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب
المرحلة الثانوية

The Effectiveness of a counseling program to develop positive thinking skills
in improving the emotional competence of high school students

إعداد

أ/ محمد السيد المتولى فلفل

ماجستير الصحة النفسية

أ.د / زينب محمود شقير

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة طنطا

للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن

وحدة النشر العلمي

كلية التربية

جامعة طنطا

مستخلص البحث

هدفت الدراسة: إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب المراهقين من المرحلة الثانوية، والتأكد من فعالية البرنامج بعد مرور شهرين من تطبيقه، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧) عاماً تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) لكل مجموعة، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني، وكذلك في متغيري الدراسة، حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ زينب محمود شقير، ٢٠١٦)، ومقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد/ الباحث)، والبرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحث)، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، والضابطة في متغيري الدراسة مهارات التفكير الإيجابي، والكفاءة الانفعالية وأبعادها لصالح المجموعة التجريبية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لمتغيري الدراسة مهارات التفكير الإيجابي، والكفاءة الانفعالية وأبعادها لصالح القياس البعدي. كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة لمتغيري الدراسة مهارات التفكير الإيجابي، والكفاءة الانفعالية وأبعادها في القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: مهارات التفكير الإيجابي - الكفاءة الانفعالية- طلاب المرحلة الثانوية.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا



Abstract

The objective of the study was to check the effectiveness of a counseling program to develop positive thinking skills in improving the emotional competence of adolescent students from secondary school and to see if the program is effective after two month of implementation the study sample consisted of 20 secondary school students aged 15-17 who were divided into experimental and control groups of 10 per group. The equivalence between the two groups was performed in chronological age, as well as in the two study variables, where the current study used a positive thinking scale (Zainab Mahmoud Shoqir setting, 2016), a measure of Emotional competence (preparation/researcher), A Counseling program (preparation/researcher) and the program was applied to the experimental group. The study arrived at the following results: statistically significant differences between the experimental group and control on the study variables Positive thinking skills, Emotional competence and dimensions for the experimental group. The study results also indicated statistically significant differences in pre – and post-measurement in the two study variables Positive thinking skills, Emotional competence and dimensions in favor of telemetry. The results also resulted in no differences in the function of the study variables Positive thinking skills, emotional efficiency and dimensions in dimensional and sequential measurement in the experimental group

Keywords: Positive thinking skills - Emotional competence - High school students

مقدمة الدراسة

تُعد مرحلة المراهقة أخطر المراحل التي يمرُّ بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، وصولاً إلى درجة التوازن والتعقل، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة، وما يتعرض إليه الإنسان من صراعاتٍ متعددةٍ داخلية وخارجية.

فيحدث لدى المراهق نوع من الصدمة التي قد تؤدي إلى خلل في الاتزان النفسي لديه، مما يتسبب في ظهور أعراض انفعالية مثل سرعة القابلية للانفعال، ونوبات الغضب، وسرعة القابلية للتعب دون جهد يُذكر، ونقص القدرة على تركيز الانتباه والجهد، ونوبات القلق، وأحلام اليقظة، ويحاول المراهق إقامة الاتزان النفسي من جديد مجرباً كافة الحلول التي من خلالها تمكنه من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠١: ٣٢٧).

ونجاح المراهق في التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة خلال فترة المراهقة يعتمد إلى حد كبير على خبراته الاجتماعية الأولى وما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات، حيث إن انتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة يكون مصحوباً بتغيرات تظهر آثارها في سلوكه الاجتماعي (مروه شاكر الشربيني، ٢٠٠٦: ٧٩-٩٠).

لذا أصبحت مرحلة المراهقة حقيقة واقعة لاتدع مجالاً للشك في مجال النمو الإنساني فهي مرحلة دقيقة وفاصلة من الناحية الاجتماعية يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع (محمد أحمد عبودة، ٢٠١١: ١٤٦-١٥٢).

ومن ثم يتضح أن طريقة تفكير المراهق تجاه ذاته أو تجاه الآخرين أو العالم هي التي تحدد رؤيته للأحداث حيث يتأثر المراهق بالأحداث وفقاً لمعانيها لديه، وتؤدي تفسيراته للأحداث إلى استنتاجات انفعالية مختلفة تختلف وفق للأفكار الشخصية لديه.

فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل، وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءً تدفع بالشخص للأمام (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ٢٣٢).

لذا يسعى المراهق منذ طفولته لتحقيق انتمائه إلى المكان الذي وُلِدَ فيه، والارتباط الإيجابي بمن حوله وتعلقه بهم حتى يشعر بالأمن النفسي والاجتماعي، ولن يتحقق ذلك إلا بتميزه بالتفكير الإيجابي الذي يجعل المراهق أكثر إيجابية وأكثر كفاءة في الشخصية، وأكثر إنجازاً ومشاركة وجدانية، وأكثر عطاءً وانفتاحاً على الخبرة، وإبداعاً

وحكمةً وتسامحاً، ومثابرةً وتفواؤلاً وتطلعاً للمستقبل، وأكثر تلقائيةً، كل هذه الاستراتيجيات من شأنها أن تجعل المراهق أكثر مسئولية وإيثارة وتحضراً، وأكثر انتماءً (إبراهيم محمد المغازي، ٢٠١٣: ٤٩).

ونظراً لما يمر به المراهق من أحداث سريعة ومتلاحقة، ولأن هذا التغيير السريع يُعد سمة من أبرز سمات هذا العصر وهذه الألفية التي يعيش فيها المراهق، تُعتبر الكفاءة بكل صورها ومشتقاتها (اجتماعية، وانفعالية، وأكاديمية، وسياسية، الخ) من أهم المفاهيم التي يجب الحرص على تنميتها لدى المراهقين، حتى يمكنه مواكبة هذا التطوير السريع والمساهمة فيه بقوة وفاعلية.

حيث تعد الكفاءة الانفعالية من الكفاءات التي يجب السعي إلى تنميتها لدى المراهقين، فيمكن القول بأن الكفاءة الانفعالية تُمثل مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد الشخص على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، وقدرة المراهقين على استغلال انفعالاتهم في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع المحيطين.

وتؤدي الكفاءة الانفعالية دوراً كبيراً في مساعدة المراهقين على اكتساب المهارات الاجتماعية التي بدورها تمكنهم من التعامل مع المواقف الاجتماعية، ويتضمن هذا النوع من الكفاءة القدرة على الاستجابة بشكل ملائم للمواقف الاجتماعية الطارئة (Salovey & Mayer, 1990: 188).

فتتمية الكفاءة الانفعالية ومهارات التواصل والتعاطف مع الآخرين، وتدريبهم على مهارات تساعدهم بطريقة فعالة على التواصل مع الآخرين، وتنمية قدراتهم على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، والتعبير عن مشاعرهم ورغباتهم واهتماماتهم، بطريقة مناسبة لأنفسهم وللآخرين (فرحان لافي النويران، ٢٠١٢: ٢٧١).

ومن ناحية أخرى فإن البرامج الإرشادية لها دور في تعديل أفكار الأفراد عامة والطلبة المراهقين خاصة، وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة، تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي، وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في الحياة (محمد أحمد سعفان، ٢٠٠٦: ١٥).

كما أنها تعمل على المساعدة في توجيه وإرشاد الطلاب في جميع النواحي النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية والمهنية، لكي يصبحوا أعضاء صالحين في بناء المجتمع وليحيوا حياة مطمئنة راضية (عبدالله الطروانه، ٢٠٠٩: ١٦).

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تُعد مرحلة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، فيها يكافح المراهق وسط متغيرات ثقافية واجتماعية مما يسبب له كثيراً من الإحباط والصراع والقلق، فالمراهق يظهر ذاته ويشعر بقيمته الاجتماعية أمام الكبار من حوله، ونتيجة الإحباط والصراعات المتداخلة التي تحدث للمراهق نجد أن المراهق يعاني من مشكلات انفعالية. فالمشكلات الانفعالية تتمثل في النمو الانفعالي المضطرب لدى المراهق فالمظهر الانفعالي للمراهق محصلة لمظاهر النمو ككل، حيث يرى علماء النفس أنها مرحلة عدم الاستقرار الانفعالي والصراع بين مختلف القوى، والبعض يرى أنها مرحلة ميلاد نفسي جديد في الانفصال عن الأسرة. وتتميز مرحلة المراهقة بالحساسية الزائدة للنقد، فيهتم المراهق بمعرفة تأثير مظهره الخارجي على الآخرين، فينزح إلى الاستقلال ويقاوم من يحاول فرض السلطة عليه، كما يعترضه بعض مشاعر الخجل وينزع للوحدة، فغالباً ما نجد المراهق متقلب المزاج وينتابه الفرح والحزن والأمل والانقباض، وتكثر لديه أحلام اليقظة وتكون في الغالب حول القوة والثروة والجمال والتجارب العاطفية (أمال عبدالسميع باظة، ٢٠٠٢: ٢٢٣-٢٢٥).

لذا يُعد التفكير الإيجابي السليم وسيلة مهمة تُمكن المراهق من تجاوز العقبات التي تواجه طريقه، ووسيلة تساعد في التقليل من الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يؤدي به إلى المرض النفسي وكراهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى عدم قدرته على حل مشكلته مهما كانت بسيطة، الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ٣٢٢).

وقد تطرق العديد من الباحثين إلى موضوع التفكير الإيجابي والسعي إلى تنميته، ولكن لم تنطرق إلى الربط بين هذا النوع من التفكير وبين الكفاءة الانفعالية بشكل واضح ومنفرد في حدود اطلاع الباحث، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية للتعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث إن معظم الدراسات التي تم الإشارة إليها قد تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالذكاء الوجداني أو الذكاء الانفعالي، بالإضافة إلى أنه لا توجد دراسات عربية أو أجنبية في (حدود علم الباحث) أهتمت بدراسة هذه المتغيرات مجتمعة رغم أهميتها لحياة الطلاب المراهقين.

تحددت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحث الإجابة عن التساؤل الآتي:

- ما فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

وينبثق من هذا السؤال الأسئلة التالية:

- 1- هل يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي في تحسين كل من مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- 2- هل يمتد تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين كل من مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية لما بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية لمدة شهرين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 2- التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- 3- الكشف عن مدى امتداد تأثير البرنامج في تحسين كل من مهارات التفكير الإيجابي، والكفاءة الانفعالية بعد تطبيقه بفترة زمنية.

أهمية الدراسة:

1- الأهمية النظرية:

- التفكير الإيجابي له تأثيره الفعال على خصائص الناس بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة، وبالتالي فإن تنمية مهاراتهم قد يساعد في تحسين كثير من الخصائص الاجتماعية والانفعالية لدى الطلاب المراهقين.
- تُعد الكفاءة الانفعالية من المفاهيم التي تحظى باهتمام متزايد في الفترة الأخيرة لما لها من دور فعال في تعرف الفرد على مشاعره ومشاعر الآخرين مما يكسب الفرد القدرة على التواصل بشكل فعال، كما تساعد على تهيئة الفرد للقيام بالأدوار الاجتماعية والمهنية المنوطة به على نحو يحقق النجاح والفاعلية.
- إمداد المكتبة العربية ما يفيد من مفاهيم الدراسة الحالية حول مفهومي التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية لدى المراهقين.

٢- الأهمية التطبيقية:

- إمداد المكتبة العربية ببعض الأدوات التي يمكن الاستفادة منها في دراسات مقبلة منها تقديم برنامج إرشادي للطلاب المراهقين، ومقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الكفاءة الانفعالية.
- إمكانية استفادة المتخصصين في المجال من هذا البرنامج الإرشادي لرفع كفاءة الطلاب وتحسين مهارات التفكير الإيجابي وأيضاً تحسين الكفاءة الانفعالية لديهم في حالة ثبوت كفاءته في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

- **حدود الزمنية:** تتحدد بمرحلة التطبيق بالفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١م.
- **حدود المكانية:** إحدى مدارس الثانوي العام بمحافظة كفر الشيخ (مدرسة أنور سعيد الثانوية المشتركة).
- **حدود البشرية:** تتحدد بطلاب المرحلة الثانوية المراهقين منخفضي التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية بالمدارس الثانوية.
- **حدود موضوعية:** هذه الدراسة ركزت على تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المراهقين من المرحلة الثانوية.

مصطلحات الدراسة:

١- البرنامج الإرشادي (Program Counseling):

هو عبارة عن برنامج مُخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً وجماعة، لجميع من تضمهم المجموعة التجريبية بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي لدى أفراد المجموعة (حامد عبدالسلام زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩).

يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: عبارة عن مجموعة من الجلسات التي تقدم للطلاب المراهقين لإرشادهم، بهدف تنمية التفكير الإيجابي وتحسين الكفاءة الانفعالية لديهم.

٢- التفكير الإيجابي (Positive thinking):

يتبنى الباحث تعريف زينب محمود شقير (٢٠١٦: ٨) للتفكير الإيجابي حيث يعرف بأنه: "عبارة عن مجموعة من المهارات المعرفية والطرق الإيجابية في التفكير التي يستخدمها الإنسان في السعي لأن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، وأن يسعى جاهداً لأن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن ما يُمكن الإنسان من الوصول إلى تحقيق أهدافه هو أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم وإيجابي حول

نفسه ومجتمعه والحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه عن التخلي عن الأفكار السلبية التي تُحد من قدراته، والتي تُضع جهوده في سبيل ما يهدف إليه من تحقيق النجاح"، ويقاس: "بالدرجة التي يحصل عليها المراهق على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية".

٣- الكفاءة الانفعالية (Emotional Competence):

يُعرف بار أون (Bar-On, 2006: 25) الكفاءة الانفعالية: بأنها تنظيم من المهارات والكفاءات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضغوط المحيطة وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة.

ويمكن للباحث تعريف "الكفاءة الانفعالية: بأنها عبارة عن قدرة المراهق على التعرف على مشاعره وانفعالاته الذاتية، والسيطرة الألية على الأفكار والمشاعر والأحاسيس والتعبير عنها بشكل ملائم ومناسب، وكذلك قدرة المراهق على التعرف على مشاعر الآخرين وفهم مشاعرهم والتعامل معها بطريقة سليمة تسمح له بالتفاعل والتواصل الناجح.

ويعرفه الباحث إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المراهق على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتكون الإطار النظري لهذه الدراسة من ثلاثة محاور رئيسية وهي مهارات التفكير الإيجابي، الكفاءة الانفعالية، وعلاقة التفكير الإيجابي بالكفاءة الانفعالية.

أولاً: مهارات التفكير الإيجابي Positive thinking:

١- تعريف التفكير الإيجابي:

عرفه كل من (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000: 5-14) بأنه: مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر، منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات، والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة، والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح والمثابرة والإبداع والحكمة، والتطلع نحو المستقبل والتلقائية، والتي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وإثارة وتحضراً.

كما يُعرف (Starllard Pull, 2002: 69) التفكير الإيجابي بأنه: "نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد في المراهق عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة

سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر المراهق، وضعف القدرة على التخلص منها".

وعرف جابر عبدالحميد جابر وآخرون (٢٠١٤: ٣٧٦) التفكير الإيجابي بأنه: "عملية عقلية لإنتاج وخلق للأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تُضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح".

ويمكن تعريف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: عبارة عن مجموعة من المهارات المعرفية والطرق الإيجابية في التفكير التي يستخدمها الإنسان في السعي لأن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، وأن يسعى جاهداً لأن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن ما يُمكن الإنسان من الوصول إلى تحقيق أهدافه هو أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم وإيجابي حول نفسه ومجمعه والحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تُحد من قدراته، والتي تُضيع جهوده في سبيل ما يهدف إليه من أهداف في حياته. وأن يُدرك أن تحقيق النجاح والعيش في سعادة وحياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكير الإنسان، وأسلوب حياته، ونظرته تجاه نفس، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته (زينب محمود شقير، ٢٠١٦: ٨-٩).

٢- أبعاد التفكير الإيجابي:

تتعدد أبعاد التفكير الإيجابي حيث أنها تتوافق مع سمات وخصائص المفكر الإيجابي ويمكن تلخيص تلك الأبعاد في الآتي:

١- النجاح والسعادة:

يشير هذا البعد أن المراهق يستطيع تحقيق النجاح من خلال أن يكون إنساناً متفانلاً، وأن يكون فكره إيجابياً، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة في الحياة، ليستمر النجاح والإنسان يكون سعيداً بما يحقق من إنجازات، فالنجاح مرتبط بالسعادة حين يستمتع المراهق بهذا النجاح، فالسعادة شعور إيجابي ذاتي داخلي (دائم نسبياً) بالبهجة والسرور والتفاؤل ناتج عن التوازن الداخلي والضبط الذاتي وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية لدى الفرد في أي مرحلة من حياته، يعبر عنها الفرد في الرضا عن الذات والحياة والتفكير الإيجابي، والتمتع بصحة نفسية وبدنية جيدة، والعلاقات الاجتماعية والسوية وتحقيق الذات وفعل الخير والتمسك بالعبادات والممارسات الدينية (زينب محمود شقير، ٢٠١٦: ٣١).

٢- التفكير الناقد الموضوعي:

يشير أيضاً على قدرة المراهق على أن يستخدم مهارات التفكير الأساسية من خلال الدقة في الملاحظة، وتحليل المشكلات وتقويمها ومن ثم استخلاص النتائج بطريقة منطقية سليمة والاعتماد على الموضوعية العلمية والابتعاد عن العوامل الذاتية كالأفكار السابقة والعاطفية (جعفر عبدالعزيز الحرايزة، ٢٠١٤: ١٣).

٣- التوقعات الإيجابية والتفاؤل:

يشير هذا البعد إلى ميل الفرد للإيجابية حيث يقوم بتوقع النتائج الحسنة، إذ يركز الفرد على الجانب المضيء والمشرق في حياته العامة وعند التعامل مع المواقف المختلفة، حيث يميل إلى التفاؤل والأمل بإمكانية تحقيق نتائج إيجابية برغم أية تحديات وصعوبات وعقبات قد تعترض طريقه، بينما التفاؤل هو حب الحياة بكل ما فيها من توقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف والتركيز على نقاط القوة الإيجابية والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم والسلبية (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥: ٨٥-١٨٣).

٤- تحقيق الانتماء والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر:

يشير هذا البعد إلى تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس كحقيقة، وأنه يجب النظر إلى الاختلاف له بمنظور إيجابي وتفتح (عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠٨-١١٠).
حيث أن المراهق يستطيع تحقيق الانتماء من خلال شعوره بالحاجة إلى التواجد مع أشخاص آخرين، أو جماعة أخرى ويتوافق مع معاييرها، ويشعر بالرضا والفخر لانتمائه لها، وبالحاجة إلى مشاركة الآخرين وحبهم وتكوين الصداقات معهم (محمد عبدالغني هلال، ٢٠١٢: ١٢).

٥- القدرة على اتخاذ القرار:

تُعرف القدرة على اتخاذ القرار على أنها مجموعة من المهارات العليا التي تُركز بشكل كبير على معالجة البيانات والمعلومات، وذلك لإصدار حكم نهائي بخصوص أشياء معينة، وهذا يؤثر في الحياة المستقبلية للمراهق، كما يتم اتخاذ القرارات في المواقف التي تتطلب ضرورة الاختيار الصحيح من عدة بدائل متاحة (Ziedler et al., 2009: 74).

٣- أهمية التفكير الإيجابي:

لاشك في أن الإنسان هو مفكر إيجابي بطبيعته فإذا توافرت له بيئة إيجابية نجده يتصرف بإيجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها سوف تؤثر على طريقة تفكيره لذا فإن التفكير بإيجابية يهيء العقل ليفكر إيجابياً

وهذا يؤدي إلى الأعمال الإيجابية التي تجعله ناجحاً في معظم الأحيان بما يقوم به من أفعال ومهارات. ويمكن بلورة أهمية التفكير الإيجابي في النقاط التالية:

- يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.
- إن معرفة الإنسان بالعقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعله قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءةً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة.
- لكي يحقق الإنسان النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة التفكير، وأسلوب الحياة، ونظرته تجاه نفسه، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.
- إن أي تغيير في حياة الفرد يحدث أولاً في داخله، في الطريقة التي يفكر بها، والتي ستسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياته إما سعادة أو تعاسة.
- التفكير الإيجابي هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته.
- أن يكون الفرد مفكراً إيجابياً يعني أن يقلق بشكل أقل، ويستمتع بحياته أكثر، وينظر للجانب المضيء بدلاً من أن يملأ رأسه بالأفكار السوداء، ويختار أن يكون سعيداً بدلاً من الحزن.
- أن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخل الفرد في عقله فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية (سعيد بن صالح الرقيب، ٢٠٠٨: ٧-١٠).
- يعتبر صاحب التفكير الإيجابي، هو أقدر من غيره في التعامل مع ضغوط الحياة، يكون أكثر تفاؤلاً، حيث يكون أقل قلقاً تجاه صعاب الحياة، فينظر للأمور نظرة إيجابية مختلفة عن الآخرين (حسين رشدي طبوزادة، ٢٠١٧: ١٤٩-١٨٢).

٤- تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المراهقين:

يستخلص الباحث بعد الاطلاع على العديد من الدراسات مثل دراسة كل من (جابر عبدالحميد جابر وآخرون، ٢٠١٤؛ سناء فراج عثمان، ٢٠١٤؛ حسين رشدي طبوزادة، ٢٠١٧؛ ناجية رحومة البصير، ٢٠١٨؛ راندا رضا العراقي، ٢٠٢٠؛ أحمد محمد سليمان، ٢٠٢٢) أنه يمكن تنمية مهارات التفكير الإيجابي للمراهقين عن طريق الآتي:

١- التقرب من الله سبحانه وتعالى، وفهم الدين بشكل صحيح وواضح والتمسك بالقيم والأخلاق الحميدة للمجتمع، والابتعاد عن كل ما هو سلبي من ظواهر أو مستحدثات غريبة غير متوافقة مع المجتمع.

٢- أن يمتلك المراهق التفكير الناقد الموضوعي الذي يسمح له بالتحليل الدقيق للمشكلات التي يتعرض لها والتفكير السليم والبحث عن حلول للمشكلات والتمكن من التقييم السليم للحلول التي توصل إليها وعدم التأثر بآراء الآخرين والتي تحمل نقداً هداماً أو انتقادات سلبية.

٣- الأخذ بالأسباب في تحقيق النجاح والسعادة عن طريق بعض الخطوات التي تساعد على النجاح وهي كالآتي: الثقة في الله والثقة في النفس، التواضع، اتقان المهارة في أداء العمل، التعاون، تحمل المسؤولية، الصبر والمثابرة، الإبداع في تأدية العمل المكلف به، الإصرار على تحقيق النجاح، الاستمتاع بالعمل الذي يؤديه المراهق في حياته، ومن ثم تأتي السعادة نتيجة العوامل السابقة وخاصة الاستمتاع بما يقوم به المراهق في حياته فالاستمتاع بالنشاط يسمح للمراهق بأن يكون سعيداً في حياته.

٤- تحسين القدرة على تحديد المراهق لانفعالاته والتحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، حتى يتمكن من تحقيق أهدافه وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من القدرة في النجاح في التواصل مع الآخرين دون الدخول في صراعات النجاح.

٥- التفاؤل وعدم التشاؤم وذلك عن طريق حب المراهق للحياة بكل ما فيها من توقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف والتركيز على نقاط القوة الإيجابية والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم والسلبية التي تؤثر عليه وعلى أهدافه ونجاحه في الحياة.

٦- تنمية روح الانتماء و الولاء للجماعة التي ينتمي لها المراهق ومن ثم زيادة الانتماء والولاء للوطن الذي يعيش فيه المراهق وحبه للوطن الأكبر.

٧- تنمية روح التقبل والاختلاف الايجابي، حيث خلقنا الله سبحانه وتعالى مختلفين في كل شيء، في عقولنا وأفكارنا وأشكالنا حتى في بصمة الأصابع، فلا يوجد شخص في العالم بصمته مطابقة لبصمة الآخر، لذلك فإن ثقافة الاختلاف تعني احترام وجهات نظر الآخرين، وأن اختلاف الآراء والأفكار درجة من درجات التفكير والتدبر، التي تعد ظاهرة صحية شريطة ألا تتحول إلى تسفيه آراء الآخرين والتقليل منها ومصادرتها.

٨- إكسابه القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وعدم اتخاذ القرارات بشكل عشوائي وذلك عن طريق الاختيار المناسب من عدد من البدائل وتحديد المناسب وفق للموقف الحالي الذي يتعرض له المراهق.

ثانياً: الكفاءة الانفعالية Emotional Competence:

١- مفهوم الكفاءة الانفعالية:

يُعتبر مفهوم الكفاءة الانفعالية من المفاهيم التي تحظى باهتمام مُتزايد في الآونة الأخيرة حيث أتى مفهوم الكفاءة الانفعالية من الذكاء الانفعالي وهو المفهوم السائد في الماضي ولكن بعد الأبحاث والدراسات التي قام بها سالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990: 192) الذي عُرفت الكفاءة الانفعالية لديهم: بأنها قدرة الفرد على إدراك انفعالاته بدقة وتقويمها والتعبير عنها، وكذلك القدرة على توليدها والوصول إليها من خلال عملية التفكير، والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الانفعالية، والقدرة علي تنظيم الانفعالات.

كما يُمكن تعريف الكفاءة الانفعالية بأنها: مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد الفرد على أن يفهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، وفهم مشاعر الآخرين وحسن التعامل معهم وقدرة الأشخاص على استغلال انفعالاتهم في الأداء الجيد وإقامة علاقة جيدة مع المحيطين بهم (Goleman, 2001:2).

كما عرف (Steettler & Katz, 2014: 165) الكفاءة الانفعالية: بأنها مجموعة من العوامل أو القدرات الاجتماعية والانفعالية المتداخلة والتي تؤثر على قدرة الفرد الكلية للتكيف الفعال والنشط مع متطلبات الحياة وضغوطها، وهذه العوامل هي التقدير الذات العميق والقدرة على الإدراك والفهم لانفعال الفرد وانفعالات الآخرين والقدرة على تكوين والاستمرار في علاقات جيدة والقدرة على التعبير وإدارة الانفعالات والتحكم فيها.

ويمكن للباحث تعريف "الكفاءة الانفعالية": بأنها عبارة عن قدرة الفرد على التعرف على مشاعره وانفعالاته الذاتية، والسيطرة الآلية على الأفكار والمشاعر والأحاسيس والتعبير عنها بشكل ملائم ومناسب، وكذلك قدرة

الفرد علي التعرف على مشاعر الآخرين وفهم مشاعرهم والتعامل معها بطريقة سليمة تسمح له التفاعل والتواصل السليم.

٢- نماذج ونظريات الكفاءة الانفعالية:

يعتبر نموذج جولمان **Golman** من النماذج المختلطة التي تمزج بين قدرات الذكاء الانفعالي مع سمات وخصائص الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية والدافعية، ويرى أن كلاً من الذكاء العقلي والذكاء الانفعالي ليسا متعارضين، ولكنهما منفصلان، وأن كل فرد لديه مقدار معين في كليهما كما يشير إلى أن الفرد يُولد ولديه بعض نسب الذكاء الانفعالي، وبالتالي عليه اتخاذ العديد من الخطوات لتطويرها وتنميتها لاكتساب المزيد من الكفاءات والمهارات الانفعالية التي تجعل منه فرداً فعالاً في المشاركة الاجتماعية، وذلك بغرض الوصول إلى ارقى مستويات الأداء المهني والاجتماعي (منار عبدالحميد السواح، ٢٠٠٥: ٥١)

- عرض جولمان (1995) النموذج الأول له الذكاء الانفعالي:

الذي يتضمن خمسة أبعاد أساسية هي:

١- الوعي الذات **Self-Awareness**: الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس ونحن بحاجة دائماً لنعرف أوجه القوة لدينا، وأوجه القصور، ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقرار اتنا.

٢- معالجة الجوانب الوجدانية **Handling Emotions Generally**: وهنا نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع الوجدانات التي تؤذيها وتزعجنا.

٣- الدافعية **Motivations**: ويرى جولمان أن الأمل مكون رئيسي في الدافعية، ويجب أن يكون لدينا هدف، وأن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقها، وأن يكون لدينا الحماس، والمثابرة لاستمرار السعي.

٤- التعاطف **Empathy**: هي القدرة على قراءة مشاعر الآخرين من أصواتهم، أو تعبيرات وجوههم، فليس بالضرورة أن تتم هذه القراءة مما يقولون.

٥- المهارات الاجتماعية **Social Skill**: تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين، وكسب الحب، والتقدير، والإعجاب منهم (Golman et al , 2002: 38-39).

ثم قام بعد ذلك جولمان (Golman,1998) بتقديم النموذج الثاني ويتكون من خمس وعشرون كفاءة فرعية، ثم بعد ذلك قام جولمان (Golman,2001) بتبسيط نموده ليصبح أربعة أبعاد رئيسية، ويتضمن عشرين كفاءة فرعية، وهذه الكفاءات كما يلي في هذا الشكل:



شكل (1) نموذج جولمان (2001) Goleman للذكاء الانفعالي

(Im: Shields,2008 :35).

ويمثل هذا النموذج بداية لنظرية الكفاءة الانفعالية وهو ما دفع الباحث لتبني النموذج الثالث للعالم جولمان

(2001) Goleman ومن ثم يتناول الباحث أبعاد الكفاءة الانفعالية

3- أبعاد الكفاءة الانفعالية:

يمكن تلخيص أبعاد الكفاءة الانفعالية والتي سوف يستخدمها الباحث في الدراسة الحالية إلى أربعة أبعاد رئيسية

وهم:

أ. **البعد الأول: الوعي بالذات Self-Awareness:** هو وعي الفرد بمشاعره وانفعالاته وكذلك الوعي

بالحالة المزاجية ويشمل: "الوعي الوجداني بالذات- الدقة في تقدير الذات -الثقة".

ب. **البُعد الثاني:** إدارة الذات **Self-Regulation**: هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، ويشمل "ضبط النفس- يقظة الضمير- التكيف- الدافع للإنجاز (المبادأة)- الجدارة بالثقة - حافز (دافع التحصيل)".

ج. **البُعد الثالث:** الوعي الاجتماعي **Social Awareness**: يتمثل في القراءة الدقيقة للأفراد والمجموعات بدقة ويضم ثلاث كفاءات وهي " التعاطف - توجيه الخدمات- الوعي التنظيم".

د. **البُعد الرابع:** إدارة العلاقات **Relationship Management**: هي تحفيز الاستجابات المرغوب بها لدى الآخرين ، وتشمل المهارات الاجتماعية الأساسية، وتتكون من ثمان كفاءات وهي: "تنمية الآخرين- التأثير في الآخرين- التواصل- إدارة الصراع- القيادة- تحفيز- بناء الروابط- العمل الجماعي والتعاون" (فاروق السيد عثمان وعبدالهادي السيد عبده، ٢٠٢٠: ٢٥-٢٦).

٤- أهمية الكفاءة الانفعالية:

إن أهمية الكفاءة الانفعالية تنعكس على حياة الفرد، فتساعده على تحقيق التوافق النفسي لديهم، مما يتيح لهم الحياة في مناخ نفسي وانفعالي أفضل يستطيعون التواصل والتفاعل مع الآخرين، ولذا يمكن إجمال أهمية الكفاءة الانفعالية في الآتي:

١- للكفاءة الانفعالية دور في اكتساب الأفراد المهارات الاجتماعية التي بدورها تمكنهم من التعامل مع المواقف الاجتماعية، ويتضمن هذا النوع من الكفاءة القدرة على الاستجابة بشكل ملائم للمواقف الاجتماعية الطارئة (Salovey & Mayer, 1990: 188).

٢- حيث تساعد الكفاءة الانفعالية الأفراد أن يديروا انفعالاتهم بشكل جيد، ويحددون انفعالات الآخرين ويستجيبون لها يتمتعون بصحة نفسية أفضل، ويكونون أكثر تركيزاً ونجاحاً في المدرسة (Zins, 2004: 52).

٣- إن امتلاك الأفراد لمهارات الكفاءة الانفعالية تجعلهم يتصرفون بشكل أفضل في كثير من مجالات حياتهم، حيث تعد الكفاءة الانفعالية جانباً مهماً من جوانب الصحة النفسية للمراهق، ومؤشراً مهماً على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد (Pellitteri, 2006: 47).

٤- تكسب الكفاءة الانفعالية المراهق القدرة على حل النزاعات بسهولة أكبر أو تجنب حدوثها من الأصل، كما أنه يجعل الشخص أكثر قدرةً على التفاوض بسبب طبيعة شخصيته القائمة على تفهم احتياجات من حوله ورغباتهم (Paula Durlofsky, 2018).

٥- كما يرى الباحث أن امتلاك الدافعية للنجاح تعتبر الكفاءة الانفعالية واحداً من العناصر الأساسية لتحقيق الدافعية والتي تلعب دوراً مهماً في تحقيق النجاح، سواء كان هذا النجاح مرتبطاً بالعمل، أو الصحة الجسدية، أو الأهداف الشخصية.

ثالثاً: علاقة التفكير الإيجابي بالكفاءة الانفعالية:

العلاقة بين الكفاءة الانفعالية والتفكير بصفة عامة والتفكير الإيجابي بصفة خاصة علاقة تأثير متبادل بينهما، وتؤكد النماذج والكتابات النظرية والدراسات الفلسفية في هذا المجال، ويرى كل من سالوفي وسلوتر (Salovey & Sluyter 1997: 170) أن المشاعر والانفعالات تسهم في تنظيم التفكير بدلاً من أنها تشوش عليه، كما يظن البعض.

ويعبر سالوفي وماير وآخرون (Salovey et al., 2002: 159-171) عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتفكير بتعبير اتحاد العقل والقلب **Heart and Head Combined**، ويشير إلى أنه من المهم جداً أن نفهم أن الذكاء الانفعالي كمتغير ليس عكس الذكاء التقليدي (المعرفي)، فكلهما متكاملان تكامل الرأس والقلب لدي الإنسان، فهو في ذلك التقاطع الفريد بين المعرفة والانفعال.

وفي نموذج التربية المتكاملة الذي قدمه يونج Jung، يشير (في: أنيس الحروب، ١٩٩٩: ١٧٢-١٧٣) بأنه ذلك النموذج الذي ركز على فعاليات أربع للتفكير وهي:-

١) فعاليات التفكير المنطقي أو المعرفة (The Rational Thinking Function (Cognition):

وتشير إلى القدرة على التحليل، وحل المشكلات، والاستنتاج، والتقييم، والتي يختص بها الفص اليسر للدماغ.

ويمكن تنمية فعاليات التفكير المنطقي والمتمثلة في القدرة المتقدمة على التعميم، والتلخيص، وتكوين المفاهيم، وحل المشكلات من خلال البيئة المؤثرة، والأنشطة المتقدمة التي توفرها للطلاب.

٢) فعاليات المشاعر أو العواطف (The Feeling Or Emotional Function (الانفعال):

وتأتي هذه الفعالية من الميكانيزمات الحيوية الكيميائية الموجودة في الدماغ، وتقوم بتنشيط أو تثبيث فعالية المعرفة. ويسمى هذا الجزء من الدماغ بالدماغ العاطفي: وموقعه يتوسط الدماغ، وهو المسؤول عن تنشيط

الذاكرة، وعن العواطف مثل الاستمتاع والضحك، والغضب، والسعادة، واليقظة، وتنشيط سعة الانتباه. وهو بذلك يؤثر في عملية التعلم إما سلباً أو إيجابياً.

٣) **الفعالية الجسمية (الحواس) The Physical Function (Sensing):** وتتضمن الحركات والإشارات الجسمية/ وحاسة البصر، والسمع، والشم والتذوق، وللمس. ويأتي تعامل الفرد مع العالم الخارجي من خلال استخدام هذه الحواس مع القدرة العقلية

٤) **فعالية الإلهام والحدس (الاستبصار) The Intuitive Function (Insightful):** وهي فعالية مهمة للفهم، يستخدمها جميع الناس ولكن بدرجات متفاوتة والإلهام هو استبصار يأتي على شكل فجائي ومميز، وليس من خلال الجلوس على مكتب العمل، وإنما عند الاسترخاء أو المشي بين الأشجار أو على الشاطئ..... إلخ.

ومن ناحية أخرى أشار (Seligman, 2003) أن التفكير الإيجابي ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، إن التفكير الإيجابي يعتمد على علاقة الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم، كما أن الفرد يتمتع بالتفكير الإيجابي لديه مشاعر إيجابية من حيث الانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين (Seligman & Pawelski, 2003: 161).

ولذا يمكن القول بأن الانفعالات والتفكير متداخلان تداخلاً وثيقاً، وحتى يتمكن المراهق من اكتساب معلومة أو خبرة من الخبرات فلا بد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه وتزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقلياً ومنطقياً. يعني ذلك أن تأثير الانفعال والوجدان على السلوك والتعلم يفوق كثيراً تأثير العمليات المنطقية على السلوك والتعلم.

فعندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال إيجابي كالفرح أو الإنجاز مثلاً يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها؛ وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز مواد كيميائية تعطي شعوراً بالراحة والمرح، وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية، فيسجل الدماغ هذه المعلومة، وتعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للدماغ، وهي التي تدعو العقل مستقبلاً لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والإنجاز، لذلك فالانفعالات لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية (إيمان عباس الخفاف، ٢٠١٣: ٧٨-٧٩).

ومن هنا فإن الكفاءة الانفعالية هي التي تساعد المراهق على القدرة على فهم الانفعالات، ومعرفتها، والتمييز بينها، والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية والتفكير بشكل إيجابي.

الدراسات السابقة:

قام الباحث بعرض محورين رئيسيين هما: **المحور الأول:** دراسات تناولت تشخيص وبرامج التدخل لتحسين التفكير الإيجابي ومهارته، و**المحور الثاني:** دراسات تشخيص وتحسين الكفاءة الانفعالية، ثم قام الباحث بالتعقيب على المحورين بشكل عام.

المحور الأول: دراسات تناولت تشخيص وبرامج التدخل لتحسين التفكير الإيجابي ومهارته:

تتعدد الدراسات التي تناولت تشخيص التفكير الإيجابي ومهارته وعلاقته بمتغيرات أخرى، وبرامج التدخل لتحسين التفكير الإيجابي، ومن هذه الدراسات الآتي:

في دراسة (Mohammadi & Bani (2013) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي على مهارات التفكير الإيجابي على سعادة الطالب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من الجامعة شريف، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (١٥) طالباً، تم إجراء استبيان أكسفورد للسعادة لكلا المجموعتين، كشفت نتائج الدراسة: إلى أن بعد تطبيق البرنامج التدريبي مستخدماً مهارات التفكير أثر على زيادة مستوى السعادة لدى الطلبة.

في دراسة (Somayeh Moradi, et. al,(2017) التي هدفت إلى تحديد مدى فاعلية مهارات التفكير الإيجابي على التسوية الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريبي، وقد تكونت العينة من (١٢٠) طالبةً من طلاب المدارس الثانوية من الإناث، وتم تقسيم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بشكل عشوائي، استخدمت الدراسة مقياس المماثلة الأكاديمية، وبرنامج مهارات التفكير الإيجابي، أظهرت النتائج أن فاعلية مهارات التفكير الإيجابي لتقليل التسوية الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

وفي دراسة عصام محمد أحمد (٢٠١٨): هدفت إلى الإعداد والتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الطلبة بالمرحلة الثانوية، مقسمة إلى (١٥) طالبا كمجموعة تجريبية و(١٥) طالبا كمجموعة ضابطة. مع مراعاة التجانس بين أفراد العينة من حيث السن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وجودة الحياة وكانت أدوات الدراسة عبارة عن (مقياس التفكير الإيجابي للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث)، مقياس قلق المستقبل للطلبة بالمرحلة الثانوية (إعداد الباحث)، استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي (إعداد

الباحث)، مقياس جودة الحياة إعداد: منظمة الصحة العالمية - تعريب بشرى إسماعيل ٢٠٠٧، برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية (إعداد الباحث). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل والتفكير الإيجابي وجودة الحياة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة وتنمية التفكير الإيجابي لعينة من طلبة التعليم الثانوي العام.

ومن ناحية أخرى هدفت دراسة رمضان على سيد (٢٠١٨): إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثرها في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، حيث استخدمت الدراسة مقياس المعتقدات المعرفية إعداد (Wang, et. al, 2013) ترجمة (حسن، ٢٠١٧)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد "الباحث" والبرنامج التدريبي إعداد "الباحث"، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بني سويف، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددهم (٣٠) والأخرى ضابطة وعددهم (٣٠)، وتوصلت النتائج إلى: فعالية البرنامج التدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثرها في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

بينما هدفت دراسة كل من جزاء بن مرزوق المطيري ومغوري بن عبد الحميد مرزوق (٢٠٢٠): 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، وتكونت عينة الدراسة من (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) 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 تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي من إعداد الباحثان، أظهرت نتائج الدراسة عن 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 بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.

المحور الثاني: دراسات تشخيص وتحسين الكفاءة الانفعالية:

تتعدد الدراسات التي تشخيص وتحسين الكفاءة الانفعالية وعلاقته بمتغيرات أخرى ومن هذه الدراسات الآتي: حيث تناولت دراسة فرحان لافي النويران (٢٠١٢): التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى طلاب الصفوف الثامن والتاسع والعاشر. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلبة الصفوف الثامن والتاسع والعاشر في مدرسة قصر الحلابيات الغربي التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة الزرقاء الثانية، الذين أظهروا أعلى درجات على مقياس السلوك العدواني، قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتكون من (١٥) طالباً، ومجموعة ضابطة تتكون من (١٥) طالباً. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج إرشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض السلوك العدواني، وفي تحسين تقدير الذات لدى الطلبة؛ حيث انخفضت درجات المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في السلوك العدواني، وتحسن لديها تقدير الذات على نحو ذي دلالة، وذلك حسب القياس البعدي وقياس المتابعة.

بينما دراسة فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون (٢٠١٦): هدفت إلى وضع برنامج باستخدام المهارات الحياتية (المهارات الأكاديمية المعرفية، المهارات الوجدانية وإدارة الذات، مهارات العلاقات والاتصال، مهارة إدارة الضغوط، مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار) في تحسين الكفاءة الوجدانية وأبعادها لطلاب المرحلة الثانوية، طبقت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي) ذكور، عددها ٥٠ طالبا كعينة استطلاعية، و(١٥) عينة تجريبية، و(١٥) عينة ضابطة، تتراوح أعمارهم بين (١٦ - ١٨) سنة بمتوسط ١٧ سنة، استخدمت الباحثات مقياس الكفاءة الوجدانية قائمة المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات)، وبرنامج باستخدام المهارات الحياتية لتحسين الكفاءة الوجدانية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثات)، توصلت الدراسة إلى أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية بين التطبيق القبلي والبعدي لجميع المتغيرات والإجمالي لمقياس الكفاءة الوجدانية وأبعادها كانت نسبة الدلالة عند ٠.٠٠١ لصالح التطبيق البعدي؛ ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة الضابطة على القياس القبلي والبعدي للكفاءة الوجدانية وأبعادها؛ وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية ومتوسط رتب درجات العينة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الكفاءة الوجدانية وأبعادها، وتوجد

فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات العينة التجريبية ومتوسط رتب درجات العينة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الكفاءة الوجدانية وأبعادها في اتجاه المجموعة التجريبية. وهدفت دراسة **Salisch & Von Maria (2018)**: إلى مقارنة الكفاءة الانفعالية لدى المراهقين والمراهقات، تكونت عينة الدراسة من (100) مراهقاً تم تقسيمهم إلى (50) مراهقاً و(50) مراهقةً بمتوسط عمر ما بين (14-15) عاماً يدرسون في الصف التاسع، حيث تم اختيارهم باستخدام العينات العشوائية الطبقية لثلاث مدارس في منطقة دارانج، حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياس الكفاءات الانفعالية الذي وضعه إتش سي شارما (2007)، وكشفت الدراسة إلى أن المراهقين الذكور أعلى في القدرة على التحكم في المشاعر من المراهقات، بل توصلت إلى أن المراهقين الذكور أكثر كفاءة في التعامل مع المواقف العاطفية مقارنة بالمراهقات الإناث. ومن ناحية أخرى هدفت دراسة سارة رياض العيساوي (2018): إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الكفاءة الانفعالية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وتكونت الدراسة من (20) طالبة، مقسمين على مجموعتين بواقع (10) طالبات للمجموعة التجريبية و(10) طالبات للمجموعة الضابطة، استخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الانفعالية، إعداد: الباحثة، والبرنامج الإرشادي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج الإرشادي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي لفاعلية البرنامج الإرشادي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من فاعلية البرنامج بعد مرور شهر ووجود فرق إلا أنه غير دال لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم.

كما هدفت دراسة وليد هياجنه وآخرون (2022): إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية الانفعالية والاندفاعية لدى عينة من المراهقين، حيث طُبِّق مقياس الكفاءة الذاتية الانفعالية المكون من (27) فقرة، ومقياس الاندفاعية المكون من (22) فقرة بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما على عينة متيسرة من المراهقين بلغ حجمها (247) مراهقاً. أظهرت النتائج أن لديهم مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الانفعالية، حيث جاءت جميع الأبعاد بمستوى متوسط وهي على الترتيب (التعامل مع انفعالات الآخرين، ادراك وفهم انفعالات الآخرين، توظيف الانفعالات وإدارتها، تحديد وفهم الانفعالات الذاتية)، في حين جاءت ثلاثة أبعاد من أبعاد مقياس الاندفاعية بمستوى (متدنٍ)، وهي على الترتيب (عدم المثابرة، الإلحاح الإيجابي، البحث عن المغامرة)، وبعدين بمستوى

(متدّن جدًّا)، وهما على الترتيب (إلحاح سلبي، التأمل). وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين تقديرات عينة من المراهقين على أبعاد الاندفاعية وكذلك بين تقديراتهم على أبعاد الكفاءة الذاتية.

التعليق على الدراسات السابقة:

- 1- اتفقت معظم الدراسات السابقة على أهمية التفكير الإيجابي في حياة الفرد وعلى أهمية تمتعه بالذكاء الانفعالي كمؤشر للذكاء العقلي والقدرة العقلية على التعامل في الانفعالات وعلى الكفاءة الانفعالية كأداء فعلي وعملي قادر على إدارة الانفعالات بعقلانية وإيجابية.
- 2- عينة الدراسة الحالية من الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية، وهي ما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كل من: (فرحان لافي النويران، ٢٠١٢؛ فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون، ٢٠١٦؛ **Somayeh Moradi, et. al, 2017**؛ **Salisch & Von Maria, 2018**؛ سارة رياض العيساوي، ٢٠١٨؛ عصام محمد أحمد، ٢٠١٨؛ جزاء بن مرزوق المطيري ومغاوري بن عبد الحميد مرزوق، ٢٠٢٠؛ وليد هياجنه وآخرون، ٢٠٢٢).
- 3- تستخدم الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، وهو نفس المنهج الذي استخدمته دراسة كل من: (فرحان لافي النويران، ٢٠١٢؛ فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون، ٢٠١٦؛ **Somayeh Moradi, et. al, 2017**؛ عصام محمد أحمد، ٢٠١٨؛ سارة رياض العيساوي، ٢٠١٨؛ جزاء بن مرزوق المطيري ومغاوري بن عبد الحميد مرزوق، ٢٠٢٠) كما أكدت الدراسات السابقة على فعالية المنهج المستخدم في الدراسة وهو ما يوضح أهمية وملائمة ذلك المنهج للدراسة.
- 4- وبناء على ما سبق، وما تناولته الدراسات من التوصيات تتضح أهمية الدراسة الحالية حيث يستخدم الباحث المنهج شبه تجريبي مستخدماً أحد أنواع البرامج الإرشاد النفسي وهو الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وتحسين الكفاءة الانفعالية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة:

- 1- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
- 2- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها (الوعي بالذات - إدارة الذات- الوعي الاجتماعي- إدارة العلاقات) لدى طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

٣- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٤- تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها (الوعي بالذات- إدارة الذات- الوعي الاجتماعي- إدارة العلاقات) لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٥- لا تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رُتب درجات التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها (الوعي بالذات - إدارة الذات- الوعي الاجتماعي- إدارة العلاقات) لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي للتعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الانفعالية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت العينة من (٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٥- ١٧) عاماً، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتي تشمل: الصدق والثبات والاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٥- ١٧) عاماً، ممن حصلوا على درجات منخفضة في مقياسي التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية، وتم تقسيمهم وتوزيعهم على مجموعتين:

١- المجموعة الأولى "المجموعة التجريبية": الذين طُبِق عليهم البرنامج وكان عددهم (١٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٥- ١٧) عاماً.

٢- المجموعة الثانية "المجموعة الضابطة": الذين لم يتم تطبيق عليهم البرنامج وكان عددهم (١٠) طلاب من طلاب المرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٥ - ١٧) عاماً.
أدوات الدراسة:

١. مقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد/ الباحث).
٢. مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ زينب محمود شقير ٢٠١٦).
٣. البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحث).

(١) مقياس الكفاءة الانفعالية (إعداد/ الباحث)

الهدف من المقياس:

يهدف إلى التعرف على مستوى الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب المرحلة الثانوية، وذلك من خلال مجموعة من البنود التي توضح مستوى الكفاءة الانفعالية التي يتمتع بها الطالب.

الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الانفعالية:

أولاً: ثبات مقياس الكفاءة الانفعالية:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس الكفاءة الانفعالية باستخدام كل من طريقة ألفا كرونباخ، و جتمان، على عينة قوامها (ن=٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية

ثانياً: صدق مقياس الكفاءة الانفعالية:

قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الكفاءة الانفعالية كما يلي:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على بعض المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٦) وذلك للحكم على مدى وضوح العبارات وقدرة العبارة على قياس ما وضعت لقياسه، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل مُحكم، وأجريت التعديلات الضرورية على عبارات المقياس والتي أشار إليها السادة المُحكمون، علماً بأن نسبة الاتفاق بينهم ١٠٠%، ويوضح الباحث من خلال الجدول التالي عدد من العبارات التي تم تعديلها لتتناسب مع المقياس الحالي وفق لآراء المحكمين.

٢- صدق المحك الخارجي لمقياس الكفاءة الانفعالية:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على مقياس الكفاءة الانفعالية (من إعداد الباحث)، ومقياس الكفاءة الانفعالية من إعداد: فاروق السيد عثمان وعبدالهادي السيد عبده

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس "الكفاءة الانفعالية" على عينة قوامها (ن=٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك مُعامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الانفعالية:

والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وعبارات كل بعد لمقياس الكفاءة الانفعالية.

جدول (١) عدد عبارات مقياس الكفاءة الانفعالية وتصحيحه.

م	الأبعاد	أرقام العبارات	العدد	مدى الدرجات
١	الوعي بالذات	٩-١	٩	٢٧-٩
٢	إدارة الذات	٢٤-١٠	١٥	٤٥-١٥
٣	الوعي الاجتماعي	٣٢-٢٥	٨	٢٤-٨
٤	إدارة العلاقات	٤٤-٣٣	١٢	٣٦-١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	٤٤-١	٤٤	١٣٢-٤٤

(٢) مقياس التفكير الإيجابي (إعداد/ زينب محمود شقير، ٢٠١٦).

الهدف من المقياس: قياس مهارات الطلاب على التفكير الإيجابي حيث تكوّن المقياس من (٢٠) عبارة. صدق المقياس:

حيث قامت معدة المقياس بتطبيق مجموعة من مقاييس من إعداد الغير على عينة قوامها (١٠٠) من بين عينة التقنين المصرية وعينة (١٠٠) بين عينة التقنين السعودية (مناصفة بين الجنسين)، وكان معامل الارتباط المقاييس الأخرى للعينة المصرية (٠.٥٩)، بينما للعينة السعودية (٠.٤٨).

ثبات مقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام كل من طريقة ألفا كرونباخ، وجتمان، على عينة قوامها (ن=٤٠) من طلاب المرحلة الثانوية، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (٢).

جدول (٢) معاملات الثبات بطريقة جتمان وألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة جتمان	معامل الثبات ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	٢٠	٠.٨٩٤	٠.٨٨٠

ومن الجدول رقم (١٤) يتضح أن معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي جميعها معقولة وذلك لمقياس التفكير الإيجابي، وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

(٣) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

يُمثل البرنامج المعد لهذه الدراسة المنحى التطبيقي لها، وقام الباحث بناء البرنامج الإرشادي اعتماداً على الإرشاد المعرفي السلوكي على أساس استخدامه مع عينه من الطلاب المراهقين متوسط أعمارهم بين الخامسة عشر والثامنة عشر، والذين يعانون من انخفاض في كل من مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية.

وفيما يلي خطوات إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

إعداد الصورة الأولى للبرنامج:

استعان الباحث في إعداد جلسات البرنامج الإرشادي بالرجوع إلى الاطار النظري في ضوء ما تم تناوله من مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية وخطوات بناء البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي.

مصادر إعداد البرنامج:

اعتمد الباحث على عدة مصادر عند إعداد البرنامج والتي تعتمد على الإرشاد المعرفي السلوكي للاستفادة من الفنيات وتطبيقها مع الطلاب المراهقين من المرحلة الثانوية مثل دراسة كل من: حمزة بن خليل مالكي وناصر سعيد القحطاني (٢٠١٣)، سلامة منصور عبدالعال (٢٠١٥)، محمود مغازي العطار (٢٠١٨)، رشا عادل إبراهيم (٢٠٢٠)، عصام محمد أحمد (٢٠١٨)، جزاء بن مرزوق المطيري و مغاوري بن عبد الحميد مرزوق (٢٠٢٠).

الفئة المستهدفة من البرنامج:

استهدف البرنامج الإرشادي الطلاب المراهقين من المرحلة الثانوية العامة الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر والسابعة عشر الذين يعانون من انخفاض في مهارات التفكير الإيجابي وانخفاض في الكفاءة الانفعالية.

محتوي البرنامج:

يحتوي البرنامج على (٢٠) جلسة. بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً وهو ما يعني شهر ونصف، ويكون مدة الجلسة (٤٥-٦٠) دقيقة، تم تطبيق البرنامج في أحد مدارس الثانوية العامة بكفر الشيخ. وفيما يلي عرض مخلص للبرنامج الإرشادي المقترح:

جدول (٣) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تعارف وبناء الثقة.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الباحث على طلاب المجموعة. - أن يبني الباحث جواً من الثقة والأمان النفسي بين الباحث وطلاب المجموعة. - أن يكسر الباحث الحاجز النفسي بينه وبين طلاب المجموعة التجريبية. - أن يعطي الباحث طلاب المجموعة فكرة عن البرنامج وأهدافه وما يسعى إليه الباحث. - أن يبني الباحث القواعد الأساسية التي سوف يتم اتباعها أثناء العمل في الجلسات والاتفاق على مواعيد الجلسات. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.
الثانية	مفهوم التفكير الإيجابي- أهمية التفكير الإيجابي وأنماطه.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الباحث بتدريب الطلاب على تمارين الاسترخاء المتعلقة باليدين والذراعين والوجه. - أن يعطي الباحث تصوراً واضحاً وشاملاً عن مفهوم التفكير الإيجابي. - أن يوضح الباحث أنماط وأشكال التفكير الإيجابي. - أن يعرف الطلاب أهمية التفكير الإيجابي، وأثاره الإيجابية على حياتهم العامة والشخصية وبين أسرهم. 	المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي.
الثالثة والرابعة	مهارات التفكير الإيجابي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يدرّب الباحث الطلاب كيفية ممارسة تمارين الاسترخاء السابقة والتدريب على التمارين الخاصة "بالرقبة، والبطن". - أن يعرف الطلاب مهارات التفكير الإيجابي وأنواعها، وأهمية امتلاكهم لمهارات التفكير الإيجابي. - أن يكتسب الطلاب القدرة على التفكير السليم وعدم التفكير بشكل سلبي في الحياة. 	المحاضرة والمناقشة الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي.

<p>المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، التعزيز، التغذية الراجعة الواجب المنزلي.</p>	<p>أن يقوم الطلاب بممارسة ما تم التدريب عليه مسبقاً من تمارين الاسترخاء لمواجهة الأفكار السلبية. أن يدرّب الباحث الطلاب على تمارين الاسترخاء الخاصة "بالظهر والفتحين والساقين". أن يدرّب الباحث الطلاب على تحديد الأهداف على أن تكون بشكل واقعي. أن يتعرف الطلاب على مفهوم النجاح والسعادة وكيفية ربطها بالأفكار الإيجابية للوصول إلى النجاح والسعادة.</p>	<p>النجاح والسعادة.</p>	<p>الخامسة</p>
<p>المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، تبادل أدوار، التغذية الراجعة الواجب المنزلي</p>	<p>أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتخلص من الأفكار السلبية. أن يكتسب الطلاب القدرة على التعرف حول مفهوم التفكير الموضوعي وخطواته. أن يكتسب الطلاب القدرة على احترام النقد البناء. أن يدرّب الباحث الطلاب على الثبات الانفعالي وإدارة المشاعر بشكل إيجابي عند التعرض للنقد.</p>	<p>التفكير الموضوعي والضبط الانفعالي.</p>	<p>السادسة والسابعة</p>
<p>المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، التعزيز، الواجب المنزلي</p>	<p>أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتخلص من الأفكار السلبية. أن يدرّب الباحث الطلاب على التغلب على العقبات والصعوبات وتحقيق الأهداف والآمال. أن يدرّب الباحث الطلاب على التفاؤل والتوقعات الإيجابية وتعزيز الثقة بالله ثم بالنفس. أن يكتسب الطلاب القدرة على التخطيط الجيد قبل البدء في أمر جديد.</p>	<p>التفاؤل والتوقعات الإيجابية.</p>	<p>الثامنة والتاسعة</p>
<p>الفنيات المستخدمة</p>	<p>الأهداف الإجرائية للجلسة</p>	<p>عنوان الجلسة</p>	<p>الجلسة</p>
<p>الاسترخاء، التعزيز، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.</p>	<p>أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتخلص من الأفكار السلبية. أن يدرك الطلاب مفهوم الانتماء، وأهميته في تحقيق الشخص للنجاح المتواصل في المجتمع. أن يتدرب الطلاب على التفاعل مع قضايا مجتمعه. أن يتدرب الطلاب على احترام الغير، وتقبل الآخرين.</p>	<p>تحقيق الانتماء والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخر.</p>	<p>العاشرة</p>

المحاضرة والمناقشة الجماعية، لعب الدور، النمجة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتخلص من الأفكار السلبية. - أن يتعرف الطلاب على مهارة اتخاذ القرار وأهمية اتخاذ القرار وعلى العوامل التي تؤثر في القدرة على اتخاذ القرار. - أن يتدرب الطلاب على القدرة على جمع المعلومات المناسبة التي تساعدهم على المفاضلة بين البدائل المتاحة لاختيار البديل الأفضل من بينها. 	القدرة على اتخاذ القرار.	الجلسة الحادية عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، الواجبات المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتحكم في الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية. - أن يتعرف الطلاب على الكفاءة الانفعالية، وأهميتها، وأثارها الإيجابية على حياتهم. - أن يتدرب الطلاب على تنظيم انفعالاتهم. - أن يكتسب الطلاب مهارات التعامل مع الضغوط المحيطة بهم. 	مفهوم الكفاءة الانفعالية، وأهمية الكفاءة الانفعالية.	الثانية عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتحكم في الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية - أن يكتسب الطلاب القدرة على التعرف على الذات والقدرات الداخلية. - أن يكتسب الطلاب القدرة على إدراك ما يحدث من حولهم من أحداث والقدرة على إدراك ردود الأفعال في تلك الأحداث. 	الوعي بالذات.	الثالثة عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتحكم في الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية. - أن يكتسب الطلاب القدرة على اكتشاف وتحليل الذات، التطوير والتغيير والتقويم الذاتي المستمر. - أن يتدرب الطلاب على توجيه قدراتهم وأفكارهم ومشاعرهم وإمكانياتهم نحو أهدافهم التي يسعون إلى تحقيقها. 	إدارة الذات.	الجلسة الرابعة عشر والجلسة الخامسة عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، لعب الدور، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بممارسة تمارين الاسترخاء للتحكم في الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية. - أن يكتسب الطلاب القدرة على ملاحظة وفهم مشاعر الآخرين. - أن يتدرب الطلاب على تفهم لغة الجسد وتعبيرات الوجه ووضعيات الجلوس ونبرة الصوت. 	الوعي الاجتماعي.	والجلسة السادسة عشر
الفنيات المستخدمة	الأهداف الإجرائية للجلسة	عنوان الجلسة	الجلسة

المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، استخدام التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يمارس الطلاب تمارين الاسترخاء للتحكم في الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية. - أن يتدرب الطلاب على تنمية قدراتهم على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، والتعبير عن مشاعرهم ورغباتهم واهتماماتهم. - أن يتدرب الطلاب على مهارات تساعدهم بطريقة فعالة على التواصل مع الآخرين. - أن يكتسب الطلاب القدرة على حل المشكلات بسهولة أكبر دون الدخول في صراعات. 	إدارة العلاقات.	الجلسة السابعة عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، التعزيز، الواجب المنزلي.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطلاب بمتابعة ممارسة تمارين الاسترخاء للتحكم في الأفكار والانفعالات السلبية. - أن يتدرب الطلاب على تنمية القدرة على الربط الفعال بين التفكير الايجابي والكفاءة الانفعالية في شتى مجالات الحياة. - أن يتدرب الطلاب على ربط المشاعر والأحاسيس والانفعالات بالأفكار الشخصية الإيجابية، وكيفية التعامل مع الآخرين وفقاً للأفكار السليمة. 	مهارات التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية.	الثامنة عشر والتاسعة عشر
المحاضرة والمناقشة الجماعية، الاسترخاء، التغذية الراجعة، التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الباحث بعمل تقويم للجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف خلال البرنامج. - أن يتعرف الباحث على النتائج التي توصل إليها الطلاب. - أن يحدد مدى التحسن الذي شعر به الطلاب بعد انتهائهم من الجلسات. - أن يؤكد الباحث لجميع الطلاب على ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه. 	إنهاء البرنامج وتقويمه (الجلسة الختامية).	العشرون

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه: تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وقد استخدم الباحث "اختبار مان ويتنى **Test- Whitney Mann**" للعينات غير المرتبطة، للتحقق من الفروق بين متوسطي رُتب درجات طلاب المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياس البعدي، ويوضح الجدول التالي (٤) تلك النتائج:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية
في القياس البعدي في التفكير الإيجابي.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتنى U	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	التجريبية	١٠	٤٩.٨٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٠	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٣١.٢٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

قيمة Z عند مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

ينضح من الجدول السابق ما يلي:

- أن قيمة Z المحسوبة للتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أكبر من القيمة الحدية (٢.٥٨)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك قيمة معامل مان ويتنى U (٠.٠٠)، مما يعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض الأول.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: وعصام محمد أحمد (٢٠١٨)، وجزاء بن مرزوق المطيري و مغاوري بن عبد الحميد مرزوق (٢٠٢٠): والتي أشارت إلى فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة، وأشارت النتائج إلى نجاح البرنامج والفتيات المستخدمة في المساعدة تنمية مهارات التفكير الإيجابي، حيث أن من يمتلك مهارات تفكير إيجابية يكون شخصاً ناجحاً يستطيع التواصل مع الآخرين بإيجابية.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه: تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها (الوعي بالذات - إدارة الذات- الوعي الاجتماعي- إدارة العلاقات) لدى طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في القياس البعدي للأداء على أبعاد الكفاءة الانفعالية وأبعاده الفرعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تم استخدام

"اختبار مان ويتنى **Whitney Mann** للعينات غير المرتبطة، للتحقق من الفروق بين متوسطي رُتب درجات طلاب المجموعتين (الضابطة- التجريبية) في القياس البعدي، ويوضح الجدول التالي (٥) تلك النتائج:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للكفاءة الانفعالية وأبعادها لدى الطلاب.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل مان ويتنى	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الوعي بالذات	التجريبية	١٠	١٩.٠٠	١٤.٨٠	١٤٨.٠٠	٧.٠٠	٣.٢٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٤.٢٠	٦.٢٠	٦٢.٠٠			
إدارة الذات	التجريبية	١٠	٣٣.٥٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٩	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٢٣.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			
الوعي الاجتماعي	التجريبية	١٠	١٩.٢٠	١٥.٢٠	١٥٢.٠٠	٣.٠٠	٣.٥٧	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٤.١٠	٥.٨٠	٥٨.٠٠			
إدارة العلاقات	التجريبية	١٠	٢٦.٣٠	١٥.٤٠	١٥٤.٠٠	١.٠٠	٣.٧٢	٠.٠١
	الضابطة	١٠	١٨.٧٠	٥.٦٠	٥٦.٠٠			
الكفاءة الانفعالية ككل	التجريبية	١٠	٩٧.٩٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٨	٠.٠١
	الضابطة	١٠	٦٩.٩٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠			

قيمة Z مستوي الدلالة عند $(٠.٠١) = ٢.٥٨$ مستوي الدلالة عند $(٠.٠٥) = ١.٩٦$

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة Z المحسوبة لأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أكبر من القيمة الحدية (٢.٥٨) ، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رُتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك

قيمة معامل مان ويتى $U(0.00)$ ، مما يعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض الثاني.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة فرحان لافي النويران (٢٠١٢)، وفيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون (٢٠١٦)، وسارة رياض العيساوي (٢٠١٨): والتي أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الانفعالية بعد تطبيق البرنامج لدى المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى نجاح البرنامج والفنيات المستخدمة في المساعدة تحسين الكفاءة الانفعالية، حيث أن المساعدة في تحسين الكفاءة الانفعالية ومهارات التواصل والتعاطف مع الآخرين يساعد على زيادة التواصل والتفاعل مع الآخرين، كما أن امتلاك الكفاءة الانفعالية يجعلهم يتصرفون بشكل أفضل في كثير من مجالات حياتهم.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رُتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث أسلوباً إحصائياً لا بارامترى متمثلاً في "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon" للأزواج المرتبطة، في مقياس التفكير الإيجابي كما يلي في جدول (٦):

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رُتب درجات المجموعة التجريبية

للقياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي للطلاب.

المتغير	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	المجموع الكلي	١٠				

مستوي الدلالة عند $(0.01) = 2.58$ مستوي الدلالة عند $(0.05) = 1.96$

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة Z المحسوبة لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ككل لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أكبر من القيمة الحدية (2.58) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01)

بين متوسطي رُتب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، مما يعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج، وبذلك يتم قبول الفرض الثالث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة سناء فراج عثمان (٢٠١٤)، ناجية رحومة البصير (٢٠١٨)، وعصام محمد أحمد (٢٠١٨) والتي أشارت إلى وجود فروق في القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي على تنمية مهارات التفكير الايجابي في القياس البعدي لدى عينات الدراسات المختلفة.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه: تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها) الوعي بالذات- إدارة الذات- الوعي الاجتماعي- إدارة العلاقات (لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رُتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية، واستخدم الباحث أسلوباً إحصائياً لابارامتري متمثلاً في "اختبار ويلكوكسون Test Wilcoxon" للأزواج المرتبطة، في الكفاءة الانفعالية وأبعاده، كما يلي في جدول (٧):

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رُتب درجات المجموعة التجريبية

للقياسين القبلي والبعدي في الكفاءة الانفعالية وأبعاده للطلاب

المتغير	القياس	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الوعي بالذات	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨١	٠.٠١
	الرتب الموجبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	المتساوية	٠				
	المجموع الكلي	١٠				
إدارة الذات	الرتب السالبة	١	١.٠٠	١.٠٠	٢.٥٥	٠.٠١
	الرتب الموجبة	٨	٥.٥٠	٤٤.٠٠		
	المتساوية	١				

				١٠	المجموع الكلي	الوعي الاجتماعي
٠.٠١	٢.٨١	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب السالبة	
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب الموجبة	
				٠	المتساوية	
				١٠	المجموع الكلي	
٠.٠١	٢.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب السالبة	إدارة العلاقات
		٤٥.٠٠	٥.٠٠	٩	الرتب الموجبة	
				١	المتساوية	
				١٠	المجموع الكلي	
٠.٠١	٢.٨١	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الرتب السالبة	الكفاءة الانفعالية ككل
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	الرتب الموجبة	
				٠	المتساوية	
				١٠	المجموع الكلي	

مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة Z المحسوبة لأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية ككل وابعاده لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أكبر من القيمة الحدية (٢.٥٨) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية قبل وبعد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة فرحان لافي النويران (٢٠١٢)، والعربي محمد زيد (٢٠١٥)، وفيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون (٢٠١٦): والتي أشارت إلى وجود فروق في القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وهو ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم لتحسين الكفاءة الانفعالية في القياس البعدي لدى عينات الدراسات المختلفة.

خامساً: نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رُتب درجات التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي)، وقد تم استخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon" للأزواج المرتبطة، للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين (البعدي - التتبعي) لنفس طلاب المجموعة التجريبية.

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين (البعدي - التتبعي)
لطلاب المجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي للطلاب.

المتغير	القياس	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	الرتب السالبة	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٣٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠		
	المتساوية	٣				
	المجموع الكلي	١٠				

مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة Z المحسوبة لمقياس التفكير الإيجابي ككل لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أصغر من القيمة الحدية (١.٩٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للطلاب، مما يعني استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج وبعد فترة المتابعة، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري الخامس.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة يوسف محيلان العنزي (٢٠٠٨)، وسناء فراج أحمد (٢٠١٤)، وناجية رحومه البصير (٢٠١٨)، وعصام محمد أحمد (٢٠١٨) عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، واستمرار التحسن للمجموعة التجريبية لما بعد التطبيق بفترة.

سادساً: نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الكفاءة الانفعالية وأبعادها (الوعي بالذات - إدارة الذات - الوعي الاجتماعي - إدارة العلاقات) لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رُتب درجات الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي)، وقد تم استخدام "اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test" للأزواج المرتبطة، للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين (البعدي - التتبعي) لنفس طلاب المجموعة التجريبية، ويتضح ذلك في الجدول.

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين (البعدي - التتبعي)

طلاب المجموعة التجريبية في الكفاءة الانفعالية وأبعادها للطلاب

المتغير	القياس	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الوعي بالذات	الرتب السالبة	٢	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٤٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
	المتساوية	٥				
	المجموع الكلي	١٠				
إدارة الذات	الرتب السالبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠		
	المتساوية	٣				
	المجموع الكلي	١٠				
الوعي الاجتماعي	الرتب السالبة	١	٣.٥٠	٣.٥٠	١.٦٣	غير دالة
	الرتب الموجبة	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠		
	المتساوية	٤				
	المجموع الكلي	١٠				
إدارة العلاقات	الرتب السالبة	١	٤.٥٠	٤.٥٠	٢.١٢	٠.٠٥
	الرتب الموجبة	٧	٤.٥٠	٣١.٥٠		
	المتساوية	٢				
	المجموع الكلي	١٠				
الكفاءة الانفعالية ككل	الرتب السالبة	٢	٤.٢٥	٨.٥٠	١.٩٩	٠.٠٥
	الرتب الموجبة	٨	٥.٨١	٤٦.٥٠		
	المتساوية	٠				
	المجموع الكلي	١٠				

مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٥٨ مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة Z المحسوبة لأبعاد مقياس الكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية قيم أصغر من القيمة الحدية (١.٩٦)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رُتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للطلاب، ما عدا بعد إدارة العلاقات والكفاءة الانفعالية ككل كانت الفروق لصالح التتبعي، مما يعني استمرار تحسن أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم لجلسات البرنامج وبعد فترة المتابعة، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري السادس جزئياً.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: دراسة فرحان لافي النويران (٢٠١٢)، ودراسة العربي محمد زيد (٢٠١٥)، ودراسة فولفيت فؤاد إبراهيم وآخرون (٢٠١٦): وقد أشارت إلى عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، واستمرار التحسن للمجموعة التجريبية لما بعد التطبيق بفترة.

التوصيات والبحوث المقترحات:

أ- التوصيات:

في ضوء إجراءات الدراسة الحالية، وما توصل إليه الباحث من نتائج، وما قدمه من تفسيرات، وما واجه من صعوبات خلال تطبيق إجراءات الدراسة، فإنه يقترح بعض التوصيات التربوية:-

- ١- عمل برامج إرشادية مستمرة للطلاب المراهقين لزيادة مهارات التفكير الإيجابي حتى يكونوا أكثر إيجابية في الحياة.
- ٢- تصميم برامج إرشادية لتوعية الطلاب بمخاطر الأفكار السلبية التي تؤثر على حياتهم وعلى علاقتهم بالآخرين.
- ٣- تدريب الطلاب المراهقين على تحسين الكفاءة الانفعالية والقدرة على إدارة المشاعر والتحكم في المشاعر وزيادة الثبات الانفعالي لديهم.
- ٤- تدريب القائمين على العملية التعليمية وخاصة في المدارس على كيفية التعامل مع سن المراهقة وتوعيتهم بأهمية تلك المرحلة في المستقبل من أجل تحسين الكفاءة الانفعالية
- ٥- تصميم برامج إرشادية تساعد على دعم المراهقين نفسياً، وزيادة الثقة في أنفسهم، والتعبير عن ذاتهم، وتدريبهم على تحمل المسؤولية، وممارسة التفكير الإيجابي.
- ٦- المتابعة المستمرة للطلاب المراهقين على مدى تقدمهم في الحياة أثر البرامج المستخدمة في تنمية مهاراتهم وأفكارهم.

ب- البحوث المقترحة:

استكمالاً للجهد المبذول في هذه الدراسة، وما أسفرت عنه من نتائج في مجال استخدام البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الإيجابي والكفاءة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية، فإن الباحث يقترح القيام بالدراسات والبحوث التالية:

- 1- العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية والانفعالية لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية.
- 2- العلاقة بين الكفاءة الانفعالية والكفاءة الأكاديمية لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية في البيئة المصرية.
- 3- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية وأثره على زيادة التحصيل الأكاديمي.
- 4- برنامج إرشادي لتحسين الكفاءة الانفعالية لدى الطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية وأثره على الصمود النفسي.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم محمد المغازي (٢٠١٣). التفكير الإيجابي كمنبئ نفسي للشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، ١(٢)، ٤٧-٨٨.
- أحمد محمد سليمان (٢٠٢٢). استخدام برنامج تدريبي في خدمة الجماعة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي للشباب الجامعي، مجلة بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية، ٣(١)، ٢٢١-٢٥١.
- أمال عبدالسميع باظة (٢٠٠٢). النمو النفسي للأطفال والمراهقين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أنيس الحروب (١٩٩٩). نظريات وبرامج في تربية المتميزين والموهوبين، مصر- لبنان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- إيمان عباس الخفاف (٢٠١٣). الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعالياً، عمان، الأردن: دار المناهج للنشر.
- جابر عبدالحميد جابر؛ عدلان أسماء بدوي عدلان & منى حسن السيد (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، العلوم التربوية، مصر ٢٢(٣)، ٣٧١-٤٠٢.
- جزاء بن مرزوق المطيري؛ مغاوري بن عبد الحميد مرزوق (٢٠٢٠): فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، ٢(٢)، ٧٩-١٠٦.
- جعفر عبدالعزيز الحرايزة (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان، رساله ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠١). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٥، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

- حسين رشدي طبوزادة (٢٠١٧). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية، مجلة البحث العلمي في التربية، ٤ (١٨)، ١٤٩-١٨٢.
- حمزة بن خليل مالكي و ناصر سعيد القحطاني (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض القيم الخلقية لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، ٨٧ (٢٠)، ١٦٥-٢٤٦.
- راندا رضا العراقي (٢٠٢٠). المهارات الاجتماعية والمهارات الأكاديمية كمنبئات بمهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة الطفولة والتربية (جامعة الإسكندرية)، ٤١ (٣)، ٢٦٩-٣٣٢.
- رشا عادل إبراهيم (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في استخدام استراتيجيات مواجهة التمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٦)، ٤٨٣-٥١٢.
- رمضان علي سيد (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثرها في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم والتربية، ٣ (٤)، ٢٤٦-٣٠١.
- زياد بركات غانم (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، ٣ (٨٥)، ٤-١٣٨.
- زينب محمود شقير (٢٠١٦). بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سارة رياض العيساوي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الكفاءة الانفعالية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية- كلية التربية الأساسية- قسم العلوم التربوية والنفسية.
- سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨). "أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية"، منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
- سلامة منصور عبدالعال (٢٠١٥). ممارسة برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد وتخفيف حده الاكتئاب التفاعلي لدي المراهقين، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، ٥٣ (٤)، ٢٢٥-٣٢٣.

- سناء فراج عثمان (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس- كلية البنات- قسم علم النفس.
- عبدالستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي- الإيجابي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالله الطروانه (٢٠٠٩). مبادئ التوجيه الإرشاد التربوي، عمان: دار يافا للنشر والتوزيع.
- العربي محمد زيد (٢٠١٥). برنامج إرشادي والتحقق من فعاليته في تنمية الذكاء الوجداني لدى الطلاب الموهوبين أكاديميا بالمرحلة الثانوية، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل-مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، ١٣(١)، ٦٨ - ١٣١.
- عصام محمد أحمد (٢٠١٨). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٥(١٩)، ١٢٣-١٤٣.
- فاروق السيد عثمان؛ عبدالهادي السيد عبده (٢٠٢٠). مقياس الكفاءة الانفعالية، القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- فرحان لافي النويران (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى الكفاءة الانفعالية في خفض سلوك العدوان وتحسين تقدير الذات لدى طلاب الصفوف الثامن والتاسع والعاشر، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- محمد أحمد سغان (٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الجماعي، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد أحمد عبود (٢٠١١). الإعلام والمراهقين والقضايا الاجتماعية، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- محمد عبدالغني هلال (٢٠١٢). الولاء والانتماء "الحرية والهوية والمواطنة"، القاهرة: ديبك للنشر والتوزيع.
- محمود مغازي العطار (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الجنوح الكامن لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، ١٨(٢)، ١٦٥-٢١٨.

- منار عبدالحميد السواح (٢٠٠٥). فعالية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة : دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه، كلية الآداب والعلوم والتربية، قسم تربية الطفل، جامعة عين شمس.
- منيرة صالح منصور (٢٠٠٧). الخجل وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي - الخارجي لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ناجية رحومة البصير (٢٠١٨). فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتفاء، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٩(٦)، ٦٠-٣٣.
- وليد هياجنة؛ محمد ملحم؛ محمد الشريدة & حازم المومني (٢٠٢٢). الكفاءة الذاتية الانفعالية لدى عينة من المراهقين وعلاقتها بالاندفاعية، العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤(٤)، ١٥١-١٦٤.
- يوسف محيلان العنزي (٢٠٠٨). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى طلاب الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.

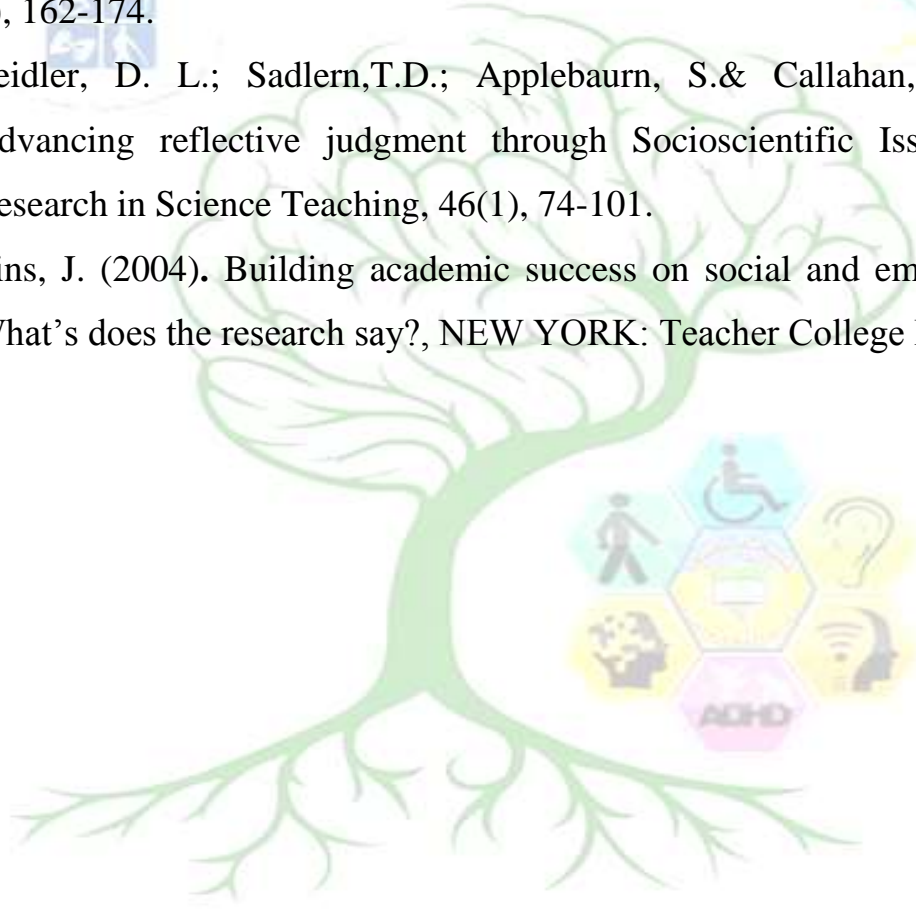
المراجع الأجنبية:

- Bar-on, R. (2006). The bar-on model of emotional social intelligence (ESI). Journal of psych theme, 18(1), 13-25.
- Goleman, D.& Chreniss, c. (2001), The emotionally intelligent Workplace, San Francisco: JOSSEY-BASS.
- Goleman, D.; Boyatis, R. & Mckee, A. (2002). Primal leadership Realizing the power of Emotional Intelligence, Boston, Harvard Business School Press.
- Mohammadi, M.; Bani Adam, L. (2013). Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Student's Happiness, European Psychiatry, 1(28), 1-5.
- Paula Durlinsky (2018). "The Benefits of Emotional Intelligence, Retrieved 20 October 2019 www.psychcentral.com.



- Pellitteri, J. (2006). Emotional Intelligence: Theory measurement and counseling implications, *Emotionally Intelligent School Counseling*, New York State School Counseling Journal, 7(2) 30- 47.
- Salisch, Von Maria (2018). Emotional Competence and Friendship Involvement: Spiral Effects in Adolescence, *European Journal of Developmental Psychology*, 6(15), 678-693.
- Salovey, P& Mayer. J. D. (1990). Emotional Intelligence Imagination. *Cognition and Personality*, Saga journals, 9(3), 185- 211.
- Salovey, P.& D.J. Sluyter (1997), *Emotional development and emotional intelligence* ,New York: Basic Books.
- Salovey, P.; Mayer, J. D& Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171): Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P.& Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P.,& Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.
- Shields, D. (2008). Leaders' emotional intelligence and discipline of personal mastery: A mixed methods analysis, PH.D. Thesis, Cardinal Stritch University.
- Somayeh Moradi; Alireza Rashidi& Mohsen Golmohammadian (2017). The Effectiveness of Positive Thinking Skills on Academic Procrastination of High School Female Students Kermanshah City, *Interdiscip J Virtual Learn Med Sci*, 8(1), 1-7.
- Stallard, P. (2002). *Think Good– Feel Good*, Sons, England: john Wiley.

- Stettler, N.,& Katz, L. F (2014). Changes in Parents' Meta-Emotion Philosophy from Preschool to Early Adolescence, Science and Practice, 14(3-4), 162-174.
- Zeidler, D. L.; Sadlern, T.D.; Applebaurn, S.& Callahan, B. E. (2009). Advancing reflective judgment through Socioscientific Issues, Journal of Research in Science Teaching, 46(1), 74-101.
- Zins, J. (2004). Building academic success on social and emotional learning, What's does the research say?, NEW YORK: Teacher College Press.



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا