



كلية التربية
قسم علم النفس والصحة النفسية
جامعة مدينة السادات

ملخص بحث بعنوان

" فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعني في تنمية التفكير الإيجابي وأثره في خفض

القلق الإجتماعي لدي طلاب الجامعة"

"The Effectiveness of A counseling Program based on Logo Therapy in The Development of Positive Thinking and its Impact on Reducing Social Anxiety of University Students"

مقدمة من الباحثة

ياسمين مجدي فوزي خطاب

للحصول على درجة الماجستير فى التربية

تخصص صحة نفسية

اشراف

أستاذ مساعد دكتور

أحمد ثابت فضل

أستاذ علم النفس المساعد ورئيس قسم

علم النفس بكلية التربية جامعة مدينة

السادات

أستاذ دكتور

لطفي عبدالباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية

التربية سابقا جامعة المنوفية

٢٠١٨ / ١٤٣٩ هـ

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعيش البشرية اليوم مأزقاً خطيراً في ظل عولمة تسلطية طغت فيها المادة علي الروح، وانحسرت معها القيم الإنسانية والأخلاقية حتي استهين بحياة الإنسان وكرامته، فكل شيء في هذا الزمان أصبح في غير محله وغير شكله، حيث انحطت القيم الرفيعة والنبيلة، وعمت معايير المصالح وسادت العادات الفاسدة، وكأن ركب الإنسانية يسير أو يسار به إلي هوة الفناء والهلاك، وأن كل عيب من عيوب الجيل الحاضر يتطلب إصلاح حياه كاملة.

ويعد الإنسان كائناً اجتماعياً، يرغب في التواجد وسط جماعة، يدركها وتدركه، ويتفاعل معها، كما يسعى منذ ميلاده إلي تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين تسهم في نموه النفسي السوي عبر مراحل النمو المختلفة.

وتعد الجامعة إحدى معاقل العلم، فهي المسئولة عن إعداد طلابها بما يتناسب مقتضيات العصر، وأصبح من واجبات الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلاب، وبخاصة الطلبة الجدد في الكليات والمعاهد الذين يخضعون لأنواع مختلفة من الضغوط والمشكلات التي تزيد من القلق الإجتماعي لديهم.

ويعد التفاعل الإجتماعي من أهم مقومات الحياة الإجتماعية السليمة، وشرطاً ضرورياً لتحقيق التوافق النفسي؛ فإن الجامعة تعد من أهم بيئات التفاعل الإجتماعي التي يتدرب فيها الطلاب على أدوارهم الإجتماعية المستقبلية، بحيث تتشكل شخصياتهم، وتتعزيز لديهم الأنماط السلوكية المقبولة إجتماعياً، وإكسابهم مهارات إجتماعية، ونظراً لأن الطلاب في بداية الالتحاق بالجامعة ينخرطون في حياة جديدة تختلف في كثير من جوانبها عن سابقتها، حيث يمر الطلاب الجدد بكثير من المشكلات أكثر من غيرهم لحدائثة عهدهم بالجامعة، وانتقالهم إلى بيئة جديدة عليهم، وغير مألوفة بالنسبة لهم.

وتتميز عملية التفكير أيضا بأنها عملية إنسانية، وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات صلة بالنواحي الوراثة والبيئية من حيث المجالات المختلفة، والإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي العقل، وإذا كان العقل البشري يركز على التفكير في إحداث السعادة، فإنه يعطى أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على تنمية مهارات التفكير الإيجابي، لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته، بدلاً أن تكون ضده.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب التي من أهم أهدافها هو تكريس الجهود لإعداد الطلبة والطالبات من الشباب الذين تعتمد عليهم الشعوب في نهضتها وبنائها، حيث تتطلب من الطلاب أن يكونوا مسلحين ببعض المهارات الإجتماعية اللازمة حتى يتمكنوا من التكيف مع متطلبات تلك المرحلة، حيث يركز التعليم الجامعي جعل اهتمامه على الجانب الأكاديمي دون الاهتمام بتأهيل الطلاب لتنمية قدراتهم ومهاراتهم وفي مقدمتها المهارات الإجتماعية التي تعد عنصراً هاماً في نجاحهم الجامعي، لما لها من دور في توجيههم للتفاعل الإيجابي وتكوين العلاقات الإجتماعية الإيجابية والتي تسهم في عملية التكيف الإيجابي لذا يعتبر الطلبة الجامعيين عماد المجتمع ومركز طاقته الفعالة والمنتجة وهم الأساس في تحقيق التنمية الإجتماعية والإقتصادية ... وغيرها، فعن طريقهم يتم تنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية من أجل هذا الغرض.

ويعتبر موضوع القلق من الموضوعات النفسية الشائعة بين طلبة الجامعات التي ينتج عنها كثير من التوترات ويبدو ذلك واضحاً في اتجاهاتهم وردود أفعالهم، هذا بالإضافة إلى أن موضوع القلق قد يكون أمراً طبيعياً إذا كان في حدود المسموح بها ولكن يلاحظ تزايداً عن الحد بالنسبة لطلبة الجامعات.

فيعد اضطراب القلق الإجتماعي واحد من إحدى الإضطرابات التي يمكن أن تؤثر على الأداء الوظيفي والمهني والإجتماعي للفرد، وتدفع الشخص إلى تجنب المشاركة الفعالة في المجالات المتعددة للحياة، نظراً لما ينشأ من عزلة ووحدة شديتين ومن ثم انخفاض أدوار الفرد الإجتماعية، فضلاً عن أن القلق في المواقف الإجتماعية يمثل ضغطاً شديداً على الفرد، حيث يشتت انتباهه ويمنعه من التفاعل الإجتماعي الناجح، ويعد القلق الإجتماعي من أكثر أنواع الإضطراب النفسي شيوعاً بين طلاب الجامعات العربية بما فيها مصر. (عبدالستار إبراهيم، ورضوى إبراهيم، ١٩٩٦م، ٩٠)

إلا أن هذه الفئة تواجه الكثير من الصعوبات والتحديات خلال القرن الحادي والعشرون خاصة شباب دول العالم الثالث، وتؤدي هذه الصعوبات في النهاية إلى شعورهم بالقلق الإجتماعي، ولعل هذه التحديات الجمة تتطلب سمات شخصية إيجابية لدى الطالب كالتفكير الإيجابي وإيجاد معنى لحياته، تلك السمات التي تمكنهم من مواجهة هذه التحديات

والسير قدماً نحو مجالات الحياة المختلفة، بهدف تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية، ومواجهة كافة الضغوط والإضطرابات وعلى رأسها القلق الإجتماعي.

وبالنظر إلى متغيرات علم النفس الإيجابي التي تسعى إلى تنمية السمات والخصال الإيجابية التي توجد داخل الإنسان، كي يستطيع من خلالها التغلب على مصاعب ومعوقات الحياة بإختلاف أنواعها، ومن بين هذه المتغيرات (التفكير الإيجابي) الذي يُعد من أهم الجوانب الإيجابية التي تساعد الإنسان على تخطي تلك المصاعب والعقبات والتوافق معها بطريقة إيجابية، مما يساعد على وصول الفرد إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي والإجتماعي، وبالتالي يجد معنى حقيقي للحياة.

فالعلاج بالمعنى يعتمد على مخاطبة عقل صاحب المشكلة على اعتبار أن العقل قوة بشرية توضع مقابل الإنفعال أو العاطفة وهو بمثابة القوة المضادة للسلطة بشتى مظاهرها والتي تحاول جاهدة التخلص من كل آثار التفكير الأسطوري (اللاعقلاني). (سيد محمد صبحي، ٢٠٠٣م، ١١٣)

حيث أشارت دراسات عدة إلى أثر فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق الإجتماعي ومنها دراسة (أبو بكر عبد الرحمن محمد، ٢٠١٧م)، دراسة (عاطف فوزى السيد، ٢٠١٦م)، دراسة (أسامة فاروق سالم، ٢٠١٤م)، دراسة (لمياء عبد الحميد بيومي وسليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠١٣م)، دراسة (إيفت كيرلس اسكندر، ٢٠١٢م)، دراسة (علي موسى دبابش، ٢٠١١م) حيث أشارت نتائجها إلى وجود أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الإجتماعي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ودلالة فعالية البرنامج، ووجود اختلافات في هذا المستوى يعود إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور/ إناث) في إضطراب القلق الإجتماعي، وأكدت دراسة (محمد المهدي عبد الكريم، ٢٠١٦م)، دراسة (ياسمين حاتم غنايم، ٢٠١٣م) على وجود فروق في مستوى القلق الإجتماعي بين (الذكور/ الإناث) لصالح الذكور، واختلف معهم دراسة (شيماء الشحات محمد، ٢٠١٦م) التي أثبتت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور/ إناث) لصالح الإناث إضطراب القلق الإجتماعي، ودراسة (نور أحمد الرمادي، ٢٠١٢م) وأشارت النتائج عن وجود إرتباط بين القلق الإجتماعي وبعض سمات الشخصية الإجتماعية وهي الحرج والتكتم الإجتماعي والتجنب الإجتماعي والخجل والشعور بالذنب، كما أشارت إلى أن الطالبات أكثر قلقاً من الطلاب وهذا يؤكد أن للجنس دور كبير في عملية القلق

الإجتماعي، وأن هناك فروق جوهرية بين المجموعتين الأكثر قلقاً إجتماعياً والأقل قلقاً إجتماعياً في متغيرات الشخصية الإجتماعية حيث إتسمت المجموعة الأكثر قلقاً بالتجنب الإجتماعي والتكتم الإجتماعي والخجل والحرص، وفي دراسة (يوسف عبد الحميد أبو حميدان، ٢٠١٠ م) أظهرت النتائج عن وجود القلق الإجتماعي بدرجات متفاوتة حيث تبين أن ما نسبته (٤,٢٨%) من أفراد العينة يعانون من قلق إجتماعي مرتفع، وما نسبته (٨٣,٩٦%) يعانون من قلق متوسط، وأن (١١,٧٦%) يعانون من مستوى قلق إجتماعي متدني.

في حين أشارت نتائج دراسات عدة إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة (رونك حميد عثمان، ٢٠١٦م)، دراسة (نادية سالم عبد العزيز، ٢٠١٦ م)، دراسة (سالي صلاح عنتر، ٢٠١٥م)، دراسة (علا عبد الرحمن محمد، ٢٠١٤ م)، دراسة (منال على الخولي، ٢٠١٤ م)، دراسة (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٣م)، دراسة (عظيمة عباس السلطاني، ٢٠١٠م)، دراسة (أماني سعيدة سيد سالم، ٢٠٠٦م) حيث أشارت نتائجها إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات، وهناك دراسات دراسة (دعاء إبراهيم خليل، ٢٠١٧ م) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي تعزي إلى تأثير كل من النوع والتخصص وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما، ودراسة دراسة (خديجة عمّاش الأسلمي وميلود حميدات، ٢٠١٦م) وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي وإستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على المشكل، وجود علاقة عكسية سالبة بين التفكير الإيجابي وإستراتيجية المواجهة القائمة على الإنفعال، وفي الأخير ثبت عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وإستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب، دراسة (مروة عبد القادر البري، ٢٠١٦م) وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمعدل الدراسي، دراسة (مروة صلاح حشيش، ٢٠١٦م) النتائج كالتالي: عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات الجامعيين في مقياس التفكير الإيجابي والسلبي الدرجة الكلية والأبعاد، ما عدا بعدي الحديث الإيجابي للذات، والتفكير الإنفعالي، وكذلك تبين وجود فرق بينهما لصالح الطلاب، دراسة (غادة محمد شحاتة، ٢٠١٥ م) لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من (الذكور - الإناث) في الدرجة الكلية والتفكير الإيجابي، ولا يوجد فروق بين متوسطات درجات الطلاب

ذوى التخصص (العلمي - الأدبي) التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الزقازيق، دراسة (زينب محمد حسن، ٢٠١٣ م) أسفرت الدراسة إلى النتائج وجود علاقة طردية بين معنى الحياة، والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة، التفكير الإيجابي لصالح الذكور في اتجاه الفرقة الرابعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من معنى الحياة، التفكير الإيجابي فى باختلاف التخصص (علمي - أدبي) في إتجاه الأقسام العلمية.

وأشارت كذلك دراسات أخرى إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائمة على العلاج بالمعنى ومنها دراسة (سيروان عبدالله جياووك، ٢٠١٧م) التي أشارت إلى تحقق ما جاء به البرنامج العلاج بالمعنى في خفض القلق الإجتماعي لدى طلبة الجامعة، ودراسة (محمد حسن الأبيض، ٢٠١٢م) والتي كشفت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج العلاج بالمعنى في خفض درجة الرهاب الإجتماعي وتحسين معنى الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، ودراسة (فاطمة الزهراء الدمرداش محمد، ٢٠١٦م)، دراسة (إبراهيم على السيد، ٢٠١٥ م) مما يثبت فعالية برنامج العلاج بالمعنى في تنمية الشعور بالإنتماء الوطني وتحقيق درجة عالية من التوافق النفسي والإجتماعي لدى طلاب كلية التربية مما يدل على إستمرارية فعالية البرنامج وبالتالي حققت الدراسة هدفها.

لذا تسعى هذه الدراسة إلى تناول أحد أهم شرائح المجتمع وهي الشباب الجامعي بما لديه من قدرات وإمكانات ستكون نواه الغد وأمل المستقبل وستعمل على تنمية التفكير الإيجابي لديه من خلال برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى والذي من أهم ركائزه حرية الإرادة وما تتبعها من مسئولية لتضبط هذه الحرية ثم إرادة معني لحياته شخصياً ثم التمعن والتعمق في فهم السر الإلهي لوجوده ومعني حياته وهل سيؤثر تنمية التفكير الإيجابي على خفض القلق الإجتماعي.

ومن العرض السابق يتضح وجود العديد من المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة والتي أدت في النهاية إلى شعورهم بالقلق تجاه المواقف الإجتماعية، بالإضافة إلى انخفاض أو توسط مستوى التفكير الإيجابي وفقدان المعنى من الحياة، كما أشارت إلى ذلك الدراسات السابقة ذكرها، وهذا ما تولد لدى الباحثة من خلال الاحتكاك المباشر بهذه الفئة من الشباب أثناء استكمالها لدراستها العليا بإحدى جامعات مصر، وما لاحظت من تناقض واضح في مشاعر

هذه الفئة والقلق الإجتماعي والخوف الدائم من عدم القدرة على التواصل مع الآخرين في المواقف الإجتماعية التي تتطلب منهم التفاعل الإجتماعي ويشعرون بأنهم عرضه للانتقاد والنظرة السلبية من الآخرين الأمر الذي يجعلهم يتجنبون مثل هذه المواقف كي لا يتعرضوا لمثل هذا الأذى النفسي، وتظهر لدى الأشخاص الذين يعانون من مثل هذا الإضطراب أعراض نفسية وجسدية واضحة، وهذا يحتاج لكشف عن مدى انتشار هذا الإضطراب بين طلاب الجامعة وعليها رغبت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

وبناء على ذلك تم صياغة مشكلة الدراسة فى السؤال الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى فى تنمية التفكير الإيجابي وأثره فى خفض القلق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة؟

وللإجابة على السؤال إتزمت الباحثة بالإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

١ - هل يختلف متوسطي رتب درجات طلاب كل من المجموعتين: التجريبية والضابطة في

القياس البعدي للقلق الإجتماعي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى؟

٢ - هل يختلف متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي

لمقياس القلق الإجتماعي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى؟

٣ - هل يختلف متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقلق

الإجتماعي باختلاف النوع (ذكور - إناث) تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج

بالمعنى؟

٤ - هل يختلف متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي للقلق

الإجتماعي باختلاف التخصص (علمي - أدبي) تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على

العلاج بالمعنى؟

٥ - هل يختلف متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي

والنتبعي لمقياس القلق الإجتماعي تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى

واستمرارية تأثيره ؟

٦ - هل تختلف درجة التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية تبعاً لمتغيرات النوع (ذكور/

إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي)، ومستوى القلق الإجتماعي (مرتفع/ منخفض)

والتفاعل بينهم؟

٧ - هل توجد فعالية للبرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى فى تنمية التفكير الإيجابي

وأثره فى خفض القلق الإجتماعي لأفراد العينة؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التفكير الإيجابي وأثره في خفض القلق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة.

رابعاً: أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية

تتبع الأهمية النظرية لهذه الرسالة من الجوانب التي تلقى الضوء عليها وهي:

- ١- إن موضوع الدراسة الحالية يتناول أهم فئة في المجتمع وهم فئة طلاب الجامعة، حيث تعد هذه الفئة من أهم الركائز التي يعتمد عليها المجتمع في التطور والنهضة والتقدم.
- ٢- تسهم الدراسة الحالية في توجيه أنظار المهتمين بمجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي لأهم المداخل الحديثة التي تساعد على خفض القلق الإجتماعي.
- ٣- قد تساهم هذه الدراسة في تخطيط البرامج العلاجية والوقائية والتربوية والنفسية التي تساعد في رفع مستوى الصحة النفسية للطلاب الجامعي من خلال إلقاء الضوء على مختلف المواقف الإجتماعية التي تضع الطالب في موقف القلق الإجتماعي وتجعله غير مشارك وغير فعال في المجتمع وسلبى ومعتمداً علي الآخرين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- ١- إعداد مقياس القلق الإجتماعي.
- ٢- إعداد برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لخفض القلق الإجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- تصميم برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي باستخدام العلاج بالمعنى مع الشباب الجامعي وإظهار أثر ذلك في خفض القلق الإجتماعي.
- ٤- استفادة أفراد العينة أنفسهم من معرفة بعض الأسس والوسائل التي من شأنها ترفع من مستوى التفكير الإيجابي لديهم.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

Effectiveness فعالية

يُعرف "صلاح الدين محمود علام" (٢٠١٠م) الفعالية بأنها: "مقدار يُضاف إلى أو يطرح من درجات المجموعة التجريبية نتيجة لفعل مستوى معين من مستويات المتغير المستقل، وتقاس هذه الفعالية بحجم التأثير بالنسبة للمتوسط العام. أورد في (خديجة جمعه النجار، ٢٠١٥م، ١٦)

وتعرف الفعالية إجرائياً في هذه الدراسة بأنها:

- قدرة البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى على إحداث تغييرات للطلاب.
- تقاس هذه التغييرات بدرجة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي، مقياس القلق الإجتماعي.

البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى: Counseling Program Based on Logo therapy

أشارت "شادية أحمد عبد الخالق" (٢٠٠٢م) إلى أن البرنامج الإرشادي: مجموعة من الخطوات المنظمة، والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشكلاتهم، والتواصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم، لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد. (شادية أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٢م، ٨٧)

وتُعرف الباحثة البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى على أنه: خبرات تربوية منظمة تُقدم الخدمات الإرشادية الفردية والجماعية لطلاب الجامعة، وهي التي تركز على أسس وفنيات العلاج بالمعنى، وهو أحد أنماط العلاج الوجودي الذي يهدف إلى زيادة إتجاهات الطالب الإيجابية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، وتنمية الإحساس بأهمية الحياة، وثقته بنفسه، وزيادة قدرات وإمكانات الطالب على تحمل المسؤولية، وتقبل ذاته والتسامي بها نحو الآخرين، وتحقيق رضاه عن حياته، وبالتالي تخفيف ما يُعانية من القلق الإجتماعي.

التفكير الإيجابي: Positive thinking

التعريف الإصطلاحي:

تعرف "أماني سعيدة سالم" (٢٠٠٦م) التفكير الإيجابي بأنه: قدرة الفرد الإرادية على توجيه أفكاره وتقويمها والتحكم فيها تجاه تحقيق ما يتوقعه من نتائج ناجحة. (أماني سعيدة سالم، ٢٠٠٦م، ٩)

وتبنت الباحثة تعريف كلاً من أماني سعيدة سالم (٢٠٠٦م)، و "بول ستالرد" (٢٠٠٢م) الذي أشار إلى أن التفكير الإيجابي: بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهه سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد، والتي يصعب التغلب منها، مثل المبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم المميزات. نظراً لأنها وجدت هذا التعريف أعمل وأشمل في وصف التفكير الإيجابي.

التعريف الإجرائي: هو استخدام العقل البشري بطريقة فعالة وإيجابية، وقدرة الطالب على تنمية المهارات والقدرات التي تساعده على حل المشكلات، وتحقيق أهدافه من أجل الوصول إلى مكانه عالية في المجتمع تتناسب مع قدراته وإمكاناته، واستمرار الطالب في التدريب على تلك المهارات الإجتماعية في الحياة، حتى يكون لديه القدرة على مواجهة وتجاوز المواقف الصعبة بفاعلية وعقلانية، والقدرة على التواصل مع الآخرين وتكوين علاقات إجتماعية واقعية وإيجابية، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي.

القلق الإجتماعي: Social anxiety

المفهوم الإصطلاحي للقلق الإجتماعي:

يعرف (DSM-5, 2010) القلق الإجتماعي على أنه: خوف وقلق مستمر لسته أشهر أو أكثر من المواقف الإجتماعية وبشكل مبالغ وغير معقول يدفعه إلى تجنب المواقف الإجتماعية والأدائية أمام الآخرين. (Bo, gels,et al,2010,168- 189)

ويعرفه المعهد الوطني للرعاية الصحية المتميزة (NICE,2013) بأنه: خوف مستمر من القلق في الأداء الإجتماعي في موقف معين أو أكثر من موقف وهو متناسب مع التهديد الفعلي الذي يمثله الوضع. (NICE, 2013, 4)

التعريف الإجرائي:

حالة إنفعالية غير سارة تنتاب الطالب، وقت تعرضه لموقف إجتماعي مزعج، يرتبط بالشعور بالتهديد والخوف الغامض في مواقف التفاعل الإجتماعي والأداء العام، مما يجعله في حالة من عدم الإستقرار، على إثرها تتولد لديه مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير

العقلانية، التي قد ترتبط بخبرات وتراكمات سلبية سابقة مرت عليه، ويتضح تأثيرها السلبي على الذات، فيفقد الطالب الضبط والسيطرة على مشاعره وأفكاره العقلانية وتدفعه إلى توقع ما هو سيء حدوثه. وهذا هو ما يحدث لدى طلاب الجامعة حينما ينظرون دائماً إلى تقييم الآخرين لهم، مما يسود لديهم حالة من التوتر والضييق والانزعاج مما يؤدي بهم إلى عدم الثقة بذاتهم ولا بقدراتهم، ويتم قياسه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق الإجتماعي المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحثة، حيث أن الدرجة المرتفعة تدل على إرتفاع مستوى القلق الإجتماعي والدرجة المنخفضة تدل على إنخفاض مستوى القلق الإجتماعي.

سادساً: محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

المحددات الجغرافية: تم اختيار عينة التطبيق الأساسية من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات.

المحددات البشرية: بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية (١٦٥٠) طالباً وطالبة، من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات، وبلغت حجم العينة المبدئية (١٠٠) طالباً وطالبة، تم اختيار عينة الدراسة الأساسية وعددها (٤٤) (ذكور / إناث)، (علمي / أدبي).

المحددات الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م.

المحددات المنهجية تتمثل في:

أ- منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج التجريبي للتحقق من فروض الدراسة، والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة الحالية هو تصميم النموذج ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي - البعدي - التتبعي لطلاب الجامعة.

ب- مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة مدينة السادات بالعام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م، والبالغ عددهم (١٦٥٠) طالب.

ج- المشاركون في الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٤) طالباً وطالبة تم اختيارهم من المجتمع الأصلي من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة مدينة السادات، وهم الطلاب منخفضي التفكير الإيجابي حسب إجاباتهم على أسئلة مقاييس الدراسة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (٢٢) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة قوامها (٢٢) طالباً وطالبة وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضابطة " في مقياس التفكير الإيجابي استخدمت الباحثة اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول (١) ، و(٢) توضح ذلك :

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٢٢)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٢)		مقياس التفكير الإيجابي
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٣٦	٢,٧٩	٢٧,٧٧	٣,١٠	٢٧,٤٥	مهارة حديث الذات الإيجابي
غير دالة	٠,٣٣	٢,٧٤	٢٧,٤٥	٢,٨٣	٢٧,٧٢	مهارة التوقع الإيجابي
غير دالة	٠,٢٢	٢,٧٧	٢٨,١٤	٢,٦١	٢٨,٣٢	مهارة التخيل العقلي
غير دالة	٠,٠٧	٦,٢٩	٨٣,٣٧	٦,٤٢	٨٣,٤٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في التفكير الإيجابي.

د- أدوات الدراسة: للتحقق من صحة فروض الدراسة تم استخدام الأدوات التالية:

- ١- مقياس التفكير الإيجابي. (إعداد/ الباحثة)
- ٢- مقياس القلق الإجتماعي. (إعداد/ الباحثة)
- ٣- برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى. (إعداد /الباحثة)

وفيما يلي وصف للإجراءات التي قامت بها الباحثة لإعداد كل أداة من تلك الأدوات

وكيفية ضبطها :

- ١- مقياس التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة (إعداد / الباحثة)

تضمن إعداد المقياس عدة خطوات نوضحها فيما يلي:

- أ- الهدف من المقياس : تم إعداد المقياس الحالي بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تناسب أهداف الدراسة الحالية وخصائص الفترة العمرية للعينة.
 - ب- تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة: تم تحديد مفهوم التفكير الإيجابي في ضوء التراث النظري والإمبريقي على أنه: توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه.
 - ج- تحديد مصادر عبارات المقياس: تم اشتقاق عبارات المقياس من خلال المصادر التالية:
 - ١- الاطلاع على التراث النظري والإمبريقي وثيق الصلة بمفهوم التفكير الإيجابي وأهم مكوناته.
 - ٢- الرجوع لتعريفات التفكير الإيجابي من وجهات نظر علماء النفس المختلفة، التي أتت للباحثة الإطلاع على آرائهم.
 - ٣- الإطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التفكير الإيجابي وقد وجدت الباحثة تنوعاً في هذه الأدوات، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها ما يلي:
 - مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ مروة صلاح حشيش (٢٠١٦) وكانت عينة الدراسة التي تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (٤٨٠) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٧) عام إلى (٢٠,٥) عام.
 - مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ نادية سالم عبد العزيز (٢٠١٦) وكانت عينة الدراسة التي تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (١٠٢) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٨,٦) عام إلى (١٩,١١) عام.
 - مقياس التفكير الإيجابي إعداد / جونج (Jung S K, 2007) وكانت عينة الدراسة التي تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (٢١٥) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٧,١١) عام إلى (١٩,١٠) عام.
 - مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ أمانى سعيدة سالم (٢٠٠٦) وكانت عينة الدراسة التي تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس (٢١٥) طالب جامعي ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٧,٠٤) عام إلى (١٩,٩) عام.
- ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي نكرها الطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة، التي اهتمت بقياس التفكير الإيجابي، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، صاغت الباحثة عدد من العبارات التي رأت أنها ترتبط بالتفكير الإيجابي،

وكان عدد العبارات (٤٨) عبارة، تمثل عبارات مقياس التفكير الإيجابي (أنظر ملحق "٢") والذي يتضمن الصورة الأولية للمقياس قبل التحكيم.

د- الكفاءة السيكومترية للمقياس: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه؛ وذلك كما يلي:

أولاً: ثبات المقياس: قامت الباحثة الحالية بالتحقق من ثبات المقياس على عينة الدراسة الإستطلاعية بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث قامت بتقسيم المقياس ككل إلى نصفين كما قسمة كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، وجدول (٣) يوضح النتائج:

جدول (٣): ثبات مقياس التفكير الإيجابي عن طريق التجزئة النصفية (ن=١٠٠)

التفكير الإيجابي	مهارة حديث الذات الإيجابي	مهارة التوقع الإيجابي	مهارة التخيل العقلي	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	**٠,٧١٧	**٠,٦٢٦	**٠,٧٢٥	**٠,٦٩٤

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم. ثانياً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك؛ حيث قامت بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي إعداد (أمني سعيدة سالم، ٢٠٠٦م) باعتباره محكاً لمقياس التفكير الإيجابي المعد للدراسة الحالية على عينة من طلاب الجامعة مكونة من (١٠٠) طالب، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠,١) عام إلى (٢٢,٧) عام، بمتوسط عمري قدره (٢١,١١) عام وانحراف معياري قدره (٠,٩) شهور فبلغ معامل الارتباط (٠,٨٧) بما يشير إلى صدق المقياس.

هـ- وصف المقياس: يتكون مقياس التفكير الإيجابي - في صورته النهائية - من ثلاثة أبعاد لكل بعد مجموعة من العبارات وهي كالتالي:

- البعد الأول: مهارة حديث الذات الإيجابي: ويقصد بها نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة، ويُقاس هذا البعد بالعبارات التالية: (١)، (٤)، (٧)، (١٠)، (١٣)، (١٦)، (١٩)، (٢٢)، (٢٥)، (٢٨)، (٣١)، (٣٤)، (٣٧)، (٤٠)، (٤٣)، (٤٦) المجموع (١٦) عبارة.

- البعد الثاني: مهارة التوقع الإيجابي: ويقصد به: التوقع الإيجابي بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية والإجتماعية والمهنية، ويُقاس هذا البعد بالعبارات

التالية : (٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٧) المجموع (١٦) عبارة.

• البُعد الثالث : مهارة التخيل العقلي: ويقصد به: استدعاء لصور أو تصورات ذهنية بطريقة إيجابية تعزز قدرة الفرد على مواجهة المشكلات، وتحقيق النجاح، والتواصل الإيجابي مع الآخرين، ويُقاس هذا البُعد بالعبارات التالية: (٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٨) المجموع (١٦) عبارة.

و- طريقة تصحيح المقياس: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وفق السلم الخماسي (ليكرت)، (يحدث دائماً - يحدث غالباً - يحدث أحياناً - يحدث نادراً - يحدث نادراً جداً) ، وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي : (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للعبارات الموجبة، و (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للعبارات السالبة.

ي- زمن المقياس: من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قامت بها الباحثة تم حساب الزمن اللازم لإجراء المقياس؛ بحساب المجموع الكلي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة على المقياس، وتم حساب متوسط الزمن فبلغ (٢٢) دقيقة

٢- البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالمعنى (إعداد / الباحثة)
أولاً: أهداف البرنامج :

حتى تضمن للبرنامج النجاح يجب أن يبني البرنامج بناء محدداً يشتمل على أهداف محددة، كما يجب تحديد عدة أشياء لكل موقف إرشادي هي: المدة الزمنية، المواد التدريبية، الوسائل التعليمية، الهدف العام، أهداف الجلسة الخاصة، إجراءات الجلسة، فنيات البرنامج الإرشادي، الأساس النظري، المناقشات، والنشاط المنزلي، ولكل برنامج إرشادي أهداف رئيسة وأهداف إجرائية، وفيما يلي عرض لهذه الأهداف :

- الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الإيجابي.
- مصادر بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على عدد من المصادر، والتي تتمثل في:

١- الإطلاع على التراث الثقافي في بحوث ودراسات سابقة لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة.

٢- الإطلاع على:

- برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتنمية الشعور بالإنتماء لدى طلاب الجامعة. إعداد/ فاطمة الزهراء الدمرداش محمد (٢٠١٦م).

- برنامج للإرشاد بالمعنى في تنمية مهارات التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر. إعداد/ أمل عبدالرحمن المسلماني (٢٠١٥م).
- برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية الشعور بالإنتماء وأثره على التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. إعداد/ إبراهيم علي السيد (٢٠١٥م).
- العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. إعداد / صالح فؤاد الشعراوي (٢٠١٥م).
- برنامج للعلاج بالمعنى في خفض حدة الإضطرابات السيكوسوماتية للقولون العصبي لدى الراشدين . إعداد/ فاطمة محمد أحمد (٢٠١٥م).
- برنامج التدريب على مفاهيم العلاج بالمعنى لزيادة معنى الحياة لدى الطلاب. إعداد

(Haditabar, Far& Amani,2013)

ثانياً: خطوات إعداد البرنامج : اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على عديد من المصادر، وقد استغرق بناء البرنامج عدداً من الخطوات، حيث إنه تم التخطيط العام للبرنامج المستخدم عن طريق تحديد الهدف من البرنامج في مستوى الأهداف المباشرة وغير المباشرة في إعدادة، تصميمه، معرفة حدوده، محتواه، الأساس والمعيار، الفلسفة، والمحكات التي راعتها معدة البرنامج في بنائه والأنشطة المستخدمة في تنفيذه، ووسائل تقويمه تم من خلال التالي:

- الاطلاع على التراث السيكولوجي الذي تناول التفكير الإيجابي والقلق الإجتماعي بصفة عامة، والإستراتيجيات المقترحة في البرنامج بصفة خاصة، والمتاحة في حدود الإمكانيات المتاحة للباحثة.
- اشتقت الباحثة الإطار النظري للبرنامج الإرشادي ومادته العلمية وفنياته من الدراسات والبحوث التجريبية التي أجريه في مجال الإرشاد والعلاج عموماً، والتفكير الإيجابي والقلق الإجتماعي خصوصاً، وهذا ما استعرضته الباحثة من خلال عرض الإطار النظري للدراسة، والبرنامج ، والدراسات السابقة.
- الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بالبرامج الإرشادية والعلاجية التي تم ذكرها في الدراسات السابقة، والتي اهتمت بالتفكير الإيجابي، والقلق الإجتماعي، وكذلك الاطلاع على المصادر التي تم الاعتماد عليها عند بناء البرنامج، والتي سبق ذكرها في مصادر بناء البرنامج.

■ اهتمت الباحثة بتهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث الزمان المناسب لعينة الدراسة، والمكان المناسب، وتوفير المشروبات الساخنة والباردة، وتوفير جو مريح ومناسب لتنفيذ البرنامج، مع شكرها لإدارة الكلية التي وفرت لها قاعة مناسبة ومجهزة.

ثالثاً: مراحل تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج على أربعة مراحل كالآتي:

١- مرحلة التهيئة وبداية البرنامج : اهتمت الباحثة بتوفير قدرًا من الألفة والمودة والتماسك منذ اللحظات الأولى في أول جلسة بين الباحثة والمشاركين في التجربة، وبين بعضهم البعض، وزيادة التركيز على الإستراتيجيات التي يتم استخدامها في البرنامج لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتخفيف القلق الإجتماعي لديهم، وقد قامت الباحثة ببدء البرنامج يوم (١ / ١٠ / ٢٠١٧م) كما قامت الباحثة بتوزيع المقاييس على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الجلسة الأولى الذي تم فيها التعارف بين الباحثة والمسترشدين، والتعرف على بعضهم البعض، وتم في هذه الجلسة توزيع مقياس التفكير الإيجابي ومقياس القلق الاجتماعي، واستمرت الباحثة في تنفيذ البرنامج بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، وهكذا حتى آخر جلسة في نهاية المدة المحددة وهي ثمانية أسابيع.

٢- مرحلة التطبيق: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج في الفترة من (١ / ١٠ / ٢٠١٧) وحتى (٢٩ / ١١ / ٢٠١٧) وبعد القيام بالتطبيق القبلي لمقياس التفكير الإيجابي ومقياس القلق الاجتماعي، قامت الباحثة بتوزيع ورقة تحتوي على تعليمات عامة للطلاب لكي يلتزمون بها، ويتبعونها أثناء الجلسات، كما قامت الباحثة بتوزيع استمارة تقييم الجلسة في نهاية الجلسة، واتفقت معهم على الجلسة القادمة، واستمرت الباحثة في تنفيذ جلسات البرنامج وسط تفاعل الطلاب وجديتهم التي أبهرت الباحثة حتى الجلسة الختامية، وفق ما ورد في الجلسات التي تضمنها البرنامج، حيث تم في الجلسة قبل الختامية توزيع استمارة تقييم البرنامج على الطلاب، وكانت تراجع جلسات البرنامج مع الطلاب بصفة عامة، وتحديد الجلسة التي كانوا يجدون فيها صعوبة في نقلها للحياة الواقعية من الإستراتيجيات التي تم استخدامها وتوضيحها من قبل الطلاب بعضهم البعض والباحثة، وفي الجلسة الختامية تم توزيع مقياس التفكير الإيجابي ومقياس القلق الاجتماعي "قياس بعدي" ، وفي نهاية الجلسة تم الاتفاق مع الطلاب على موعد القياس التتبعي للمقياسين.

وتكون البرنامج في صورته النهائية من ٢٤ جلسة مقسمة إلى ثلاث أقسام كالتالي:

- جلسة تمهيدية: وتم فيها التعرف على الطلاب وخلق جو إرشادي مناسب بين الباحثة والطلاب وبين الطلاب بعضهم البعض، وتمت هذه الجلسة في أول جلسة.

• القسم الثاني: جلسات العلاج بالمعنى والتي تمت من الجلسة الثانية وحتى الجلسة الثالثة والعشرون.

• القسم الثالث: جلسة ختامية: وتم فيها مراجعة البرنامج والقياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي وشكر الطلاب على التعاون مع الباحثة.

٣- مرحلة التقييم: تم في هذه المرحلة معرفة مدى الإنجاز الذي تحقق من البرنامج "مدى أثر البرنامج" وفاعليته في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى المشاركون في الدراسة، وذلك بعد التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة على البيانات الخاصة بدرجات المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج عليها، والمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج.

٤- مرحلة المتابعة: بعد مرور شهر ونصف قامت الباحثة بالاتصال بالمشاركين في الدراسة قبل الموعد المحدد بيومين للتأكد على الموعد المتفق عليه، وقد حضر جميع الطلاب إلى القاعة نفسها لضمان توافر الظروف نفسها، وقد حضر أفراد المجموعة التجريبية، وتم توزيع مقياس التفكير الإيجابي عليهم، وبعد جمع الاستمارات الخاصة بالمقياسين قامت الباحثة بشكر المشاركون في الدراسة وسط رغبتهم في تكرار التجربة مرة أخرى ولكن في جوانب مختلفة.

▪ نتائج الدراسة وتفسيرها: تعرض الباحثة في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي، حيث تبدأ بعرض النتائج المتعلقة بفروض الدراسة.

١- الفرض الأول ونتائجه: ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة، وجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى دلالة حجم	حجم الأثر	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٢٢)	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٢)	مقياس التفكير الإيجابي
حجم					

الأثر			ع	م	ع	م	
متوسط	٠,٧٥	**٢٠,٣٦	٢,٦٢	٢٨,٠٠	٦,١١	٥٦,٤٥	مهارة حديث الذات الإيجابي
مرتفع	٠,٨٢	**٢٨,٥٥	٢,٦١	٢٧,٣٦	٤,٦٧	٥٩,٩٥	مهارة التوقع الإيجابي
مرتفع	٠,٨٣	**٢٨,٧١	٢,٥٦	٢٨,٠٩	٤,١١	٥٧,٧٧	مهارة التخيل العقلي
مرتفع	٠,٩٠	**٣٤,٠	٥,٨٠	٨٣,٤٥	١١,١٢	١٧٤,٥٩	الدرجة الكلية

٠,٠١**

يتضح من جدول (٤) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج ، وذلك الأثر يتراوح ما بين متوسط ومرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧٥ - ٠,٩٠) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة عالية.

٢- الفرض الثاني ونتائجه : ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المرتبطة ، وجدول (٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٥) : دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

مستوى دلالة حجم الأثر	حجم الأثر	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٢٢)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٢٢)		مقياس التفكير الإيجابي
			ع	م	ع	م	
متوسط	٠,٧٧	**٢٣,٨٠	٦,١١	٥٦,٤٥	٣,١٠	٢٧,٤٥	مهارة حديث الذات
مرتفع	٠,٨٠	**٢٧,٦٩	٤,٦٧	٥٩,٩٥	٢,٨٣	٢٧,٧٢	مهارة التوقع الإيجابي

مرتفع	٠,٨٥	**٢٩,٢٨	٤,١١	٥٧,٧٧	٢,٦١	٢٨,٣٢	مهارة التخيل العقلي
مرتفع	٠,٩١	**٣٥,٢٠	١١,١٢	١٧٤,٥٩	٦,٤٢	٨٣,٤٩	الدرجة الكلية

** داله عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج، وذلك الأثر يتراوح ما بين متوسط مرتفع؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٧٧ - ٠,٩١) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم ذو كفاءة معقولة.

تفسير نتائج الفرض الأول والثاني:

يتضح من جدول (٤) السابق والخاص بنتائج الفرض الأول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح المجموعة التجريبية. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة في تنمية التفكير الإيجابي. كما يتضح من جدول (٥) والخاص بنتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وفي كل بعد من أبعاده لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول وجود حجم أثر للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة في تنمية التفكير الإيجابي.

ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج القائم على المعنى قد ساعدهم الشعور بالسعادة، والتقليل من حالات التوتر، والاستمتاع بالحياة والقبول عليها بطرق أفضل، تحقيق النجاح الدراسي، زيادة الثقة بالنفس، القدرة على إتخاذ القرارات الصائبة، سمو وتنظيم الأفكار، القيادة الحكيمة وتحمل المسؤولية، والشعور بالتفاؤل نتيجة لتوقع النتائج الإيجابية في مختلف المواقف والأحداث، وأمدتهم بالقوة الكامنة لمواجهة المواقف الضاغطة، والاستبشار بالخير في جوانب الحياة، والتحلي بالصبر والمثابرة في التعاملات الحياتية والتعليمية والمهنية، التحكم في الإنفعالات والسلوك، ومواجهة الأزمات والتغلب عليها، والتميز بقدرات معرفية وإبداعية جيدة، والتركيز على حل المشكلات بدلاً من الإستغراق في المشكلات، كما أن البرنامج ساعدهم على التعرف على مشاعر وإنفعالات الآخرين بالقدر الذي يجعلهم محبوبين أكثر ممن يحيطون بهم سواء كان داخل الأسرة أو

خارجها، كل هذا يعمل على سيطرة حالة من الإلتزان الإنفعالي وصفاء الذهن لديهم، مما أبعدهم كل البعد عن مختلف مصادر القلق والضغوط ومواجهتها بكل ثقة وشجاعة، مما أثر إيجابياً على الجهاز المناعي لديهم ومن ثم قدرة أفضل على الشفاء من كافة الأمراض التي قد تواجههم، وتقليل تعرضهم للأمراض النفسية أو جسمية والتمتع بقدرراً كافي من الصحة النفسية، كما ساعدهم على فعل ما يريدون، وكذلك جعلهم يشعرون بالقوى والإيجابية من النواحي العاطفية والجسمانية والروحانية وجعل تخيلهم أقوى وأسهل، والتخلص من الأفكار السلبية، وطرد الأفكار المحبطة وأستقبال الأفكار الإيجابية مما ساهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن المتغير الذي تم إدخاله على المجموعة التجريبية وهو البرنامج الإرشادي القائم على المعنى، تعزى إليه الفروق الناتجة بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية، وبين التطبيق البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية، وذلك في مقياس التفكير الإيجابي، وهذا يدل علي استمرار فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة روناك حميد عثمان (٢٠١٦م) والتي توصلت إلى تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي، وهذا ما يؤكد فاعلية الإستراتيجية المقترحة القائمة على مهارات الذكاء الوجداني في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة سوران في العراق، ودراسة هدى جمال السيد (٢٠١٥م) والتي توصلت إلى: وجود تحسين في مستوى التفكير الإيجابي لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً بعد التعرض للبرنامج الإرشادي، ودراسة الشافعي مصطفى عبد الرحمن (٢٠١٣م) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة إنتصار أحمد رضوان (٢٠١٢م) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس التفكير الإيجابي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ودراسة أحلام علي جبر (٢٠١١م)، والتي توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات - التخيل - التوقع الإيجابي)، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال إيجابي لبرنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض الخصائص النفسية (الثقة بالنفس - التفاؤل) والخصائص العقلية (الطلاقة - الأصالة -

المرونة)، مما يُشير فعالية البرنامج القائم علي العلاج بالمعني في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية العديد من الخصائص العقلية والنفسية.

▪ التوصيات التربوية المنبثقة عن الدراسة:

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

- ١- الاهتمام بالطلاب منخفضي التفكير الإيجابي لجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية.
- ٢- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال التفكير الإيجابي على الطلاب في جميع المراحل الدراسية.
- ٣- الاهتمام بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الجامعة لأنهم في مرحلة حرجة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة والتي يحتاجون فيها إلى كثير من مهارات التعامل مع الآخرين بما ينعكس على تخفيف القلق الاجتماعي لديهم.
- ٤- الاهتمام بالبرامج والأنشطة الإرشادية التي تهتم بتحقيق التفكير الإيجابي وتخفيف القلق الاجتماعي لدى الطلاب.
- ٥- تضمين مهارات التفكير الإيجابي في البرامج والمقررات الدراسية لدى الطلاب.
- ٦- عقد الندوات والمؤتمرات لتنمية ثقافة التفكير الإيجابي والتعامل مع الآخر وكيفية تخفيف القلق الاجتماعي لدى طلاب المراحل الدراسية المختلفة.

المراجع

- إبراهيم على السيد. (٢٠١٥ م). برنامج إرشادي بالمعنى لتنمية الشعور بالانتماء وأثره على التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. دكتوراة. كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- أبوبكر عبد الرحمن محمد. (٢٠١٧م). ممارسة العلاج العقلاني في خدمة الفرد في تخفيف حدة القلق الاجتماعي لمرضى الإلتهاب الكبدي الوبائي. دكتوراة. كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط، مصر.

- أحلام على جبر. (٢٠١١م). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره فى تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. دكتوراة. معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- أسامة فاروق سالم. (٢٠١٤م). فعالية برنامج إرشاد أسرى معرفى سلوكى فى خفض القلق الاجتماعى وتحسين التفاعل الاجتماعى لدى الأنباء ذوى اضطراب طيف التوحد. مجلة كلية التربية (جامعة بنها) - مصر، ٢٥ (٩٧)، ٣١ - ٩٨.
- الشافعي مصطفى عبد الرحمن. (٢٠١٣م). أثر برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتى فى ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي لدى عينة من تلاميذ (الحلقة الثانية) من مرحلة التعليم الأساسى. ماجستير. كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- أمانى سعيدة سالم. (٢٠٠٦م). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (فى ضوء النموذج المعرفى). مجلة كلية التربية بالإسماعيلية. جامعة قناة السويس - مصر، (٤)، ١٠٥ - ١٦٩.
- أمل عبد الرحمن المسلمانى. (٢٠١٥م). فاعلية برنامج للإرشاد بالمعنى فى تنمية مهارات التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر. دكتوراة. كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- إنتصار أحمد رضوان. (٢٠١٢م). أثر تنمية التفكير الإيجابي فى خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية. ماجستير. كلية التربية، جامعة قناة السويس، مصر.
- إيمان حسنين عصفور. (٢٠١٣م). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس (جامعة عين شمس) - مصر، ٣ (٤٢)، ١١ - ٦٣.
- خديجة جمعة النجار. (٢٠١٥م). فعالية برنامج إرشادى قائم على نظرية العلاج بالمعنى فى خفض الإحترق النفسى الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. ماجستير. كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

- روناك حميد عثمان. (٢٠١٦م). استراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق. دكتوراة. كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر.
- زينب محمد حسن. (٢٠١٣م). الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. ماجستير. كلية التربية، جامعة أسوان، مصر.
- سيروان عبدالله جياووك. (٢٠١٧م). أثر الفنيات الوجدانية العلاجية بالمعنى في خفض القلق الاجتماعي. مجلة زانكو - الإنسانيات (العراق)، كلية الآداب، جامعة صلاح الدين، ٢(٢١)، ٩٦ - ١١٧.
- شادية أحمد عبدالخالق. (٢٠٠٢م). أثر برنامج إرشادي في خفض العدوان بين الأشقاء. أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢(٢)، ٨٣ - ١١٦.
- عاطف فوزي السيد. (٢٠١٦م). برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية وأثره على القلق الاجتماعي وعلى تقدير الذات لدى عينة من الأطفال الصم. دكتوراة. كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- عبد الستار إبراهيم، رضوى إبراهيم. (١٩٩٦م). الحاجة إلى خدمات الصحة العقلية النفسية في العالم العربي من واقع البحث العلمي. مجلة العلوم الاجتماعية. ٢٤ (٣)، ٨٢ - ١٠٧.
- عزيمة عباس السلطاني. (٢٠١٠م). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية - جامعة بابل) - العراق، ٣(٣)، ٩٣ - ١٣.
- فاطمة الزهراء الدمرداش محمد. (٢٠١٦م). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في تنمية الشعور بالانتماء لدى طلاب الجامعة. ماجستير. كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
- فاطمة محمد أحمد. (٢٠١٥م). فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض حدة الاضطرابات السيكوسوماتية للقولون العصبي لدى الراشدين. ماجستير. كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

- مروة صلاح حشيش. (٢٠١٦ م). الفروق بين طلاب الجامعة تبعاً لمستويات الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لديهم.

ماجستير. كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر.

- منال علي الخولي. (٢٠١٤ م). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، كلية التربية والعلوم للبنات (جامعة الطائف) - السعودية، ٢(٤٨)،

١٩٦-٢٤٢.

- نادية سالم عبد العزيز. (٢٠١٦ م). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية إستراتيجيات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى مصابي الثورة. دكتوراة.

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر.

- ياسمين حاتم غنايم. (٢٠١٣ م). مستوى استخدام المواقع الالكترونية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.

- Bogels, Susan M., Lynn Alden., Deborah C. Beidel., Lee Anna Clark., Danial Spine., Murray B. Stein., & Marisol, V.(2010) Social anxiety disorder: Question and answers. The DSM-V, J Depression and Anxiety, 27, 168-189.

- Haditabar, H., Far, N.S., & Amani, Z. (2013). Effectiveness of Logo therapy concepts training in increasing the quality of life among students. International Journal of Psychology and Behavioral Research, 2(4), 223-230.

- Jung, oh, Shin, Kim (2007): positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. Yonsei Medical Journal, 48 (3), 371-378.

- Maria Marshall & Edward Marshall. (2012). Logo therapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl Logo therapy. Ottawa Institute of Logo therapy. ISBN 978- 1-4781- 9377-7. (4 August 2012).

- NICE.(2013). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment guidance. Uk: org nice.
- Stallard, Paul. (2002). Think Good. Feel Good. England: Wiley.