

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدات التربويات
بالمحافظات الجنوبية في فلسطين

أ. أشرف فؤاد فوزي صالح

(تاريخ الاستلام 2023/04/01، تاريخ القبول 2023/04/25)

the effectiveness of a counseling program for developing positive thinking among female
educational counselors in the southern governorates of Palestine

Mr. Ashraf Fouad Fawzi Saleh

(Received 01/04/2023, Accepted 25/04/2023)

المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدات التربويات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مرشدة تربوية في المدارس الحكومية في محافظة غزة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية تشمل (١٠) مرشدات، ومجموعة ضابطة تشمل (١٠) مرشدات، وقد استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي وبرنامج لتنمية التفكير الإيجابي من إعداده، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدات لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدات التربويات لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدات التربويات.

ويوصي الباحث بأهمية استمرار تعزيز التفكير الإيجابي للمرشدات التربويات لما لها من أهمية كبيرة في نجاحهن على أداء عملهن بكفاءة، وذلك من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التفكير الإيجابي، المرشدات التربويات.

ABSTRACT:

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program for developing positive thinking among female educational counselors in the southern governorates of Palestine. The sample of the study consisted of (20) female educational counselors in public schools in Gaza Governorate, who were divided into two groups, experimental including (10) female educational counselors, and a control group, including (10) female educational counselors. The researcher used a positive thinking scale and a program for developing positive thinking prepared by him.

The results of the study found that there were statistically significant differences between the mean ranks scores of the experimental and control groups in the post-test on the positive thinking in favor of the experimental group, and statistically significant differences the mean ranks scores of the experimental group in the pre-test and post-test on the positive thinking scale of the female educational counsellors in favor of the post test, and there were no significant differences between mean ranks scores of the experimental group in the post and follow-up tests on the scale of positive thinking among female educational counselors. The researcher recommends the importance of continuing to promote positive thinking among educational counselors because of its great importance in their success in performing their work efficiently through the application of the counseling program.

Keywords: counseling program, positive thinking, educational counselors

المقدمة :

ويصبح تعاملهم مع الضغوطات اليومية غير فعال مما يصابون بمشاكل نفسية وجسدية (العويل، ٢٠٢١: ١٩٣).

ويذكر "سالم" والمشار إليه في عيشه وركزة (٢٠١٩: ٦٧) أن للتفكير الإيجابي أهمية بالغة تنبع من بث روح التفاؤل في النفوس، واكتساب القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قنوات عقلية بناءة تعمل على تدعيم ثقة الفرد في النجاح ورفع كفاءة الفرد وصحته النفسية، بالإضافة إلى اكتسابه الحرية الانفعالية من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منظمة ذات طابع تفاؤلي.

ويرى الباحث أن الشخص المفكر تفكيراً إيجابياً يمتلك أفكار رائعة تعلو قيمتها وتجلب له السعادة والتفاؤل والأمل في الحياة، لذا يجب أن نختار أفكارنا وخاصة الإيجابية منها لكي نتخطى الصعاب والصعوبات التي تواجهنا، وذلك من خلال وضع الأهداف والتخطيط لتنفيذها وبالتالي نتحقق الصحة النفسية لتلك الأفراد.

ويذكر بدر السيد (٢٠١٦: ٧٨٢-٧٨١) أن من صفات المفكر الإيجابي الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه، والتمسك بالقيم العليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات، والابتعاد عن السلوكيات السلبية مثل: الكذب، والغيبة، والنميمة، والفتنة، والاستغلال وغيرها، وأن لديه الاعتقاد والتوقع الإيجابي، والتركيز على حل ما يواجهه من مشكلات.

بينما يشير روبرت (Robert) أن من صفات الشخص الإيجابي التوقف عن لوم الآخرين وتجنب القرارات غير المستحبة، وقبول المعنقات غير المنطقية. (Robert, 2004:11).

في المقابل أشار "لفقي" أن التفكير السلبي يعد من أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة تمر بسلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية، والذي ينتج عنها العديد من الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، وأن الفكرة السلبية وتكرارها تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته وتسبب له المتاعب. (العبيدي، ٢٠١٣: ١٢٦)

وتختلف وجهات النظر المفسرة للتفكير الإيجابي فيرى "جانسن" أن التفكير الإيجابي يكون من ستة مستويات هي: مستوى حل المشكلات، ومستوى اتخاذ القرار، مستوى الاستنتاجات، مستوى التفكير الإيجابي التباعدي، مستوى التفكير الإيجابي التقويمي، مستوى الفلسفة والاستدلال، وهذا يدل على أهمية التفكير الإيجابي في حل المشكلات التي تواجه الفرد واتخاذ القرارات الملائمة في

لقد احتل التفكير مكانة بارزة؛ باعتباره عاملاً مهماً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، حيث يساعد الفرد على توجيه الحياة وتقدمها، فالشخص الإيجابي هو شخص سعيد يتسم بالتفاؤل والرضا والمشاعر الإيجابية، كما أنه يتميز بال ضبط الذاتي والانفعالي، الأمر الذي يساعده على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة، ويجعل حياة الفرد تتميز بالجودة والكفاءة والنجاح في الحياة.

حيث أشار بدر السيد (٢٠١٦: ٧٧٨) أن التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، والتي تساعد الفرد على توجه الحياة وتقدمها على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه.

كما أن الأفراد ذوي التفكير الإيجابي تنمو لديهم معتقدات معرفية تتكامل مع بعضها البعض في صورة مفاهيم متكاملة، وإن تلك المعتقدات بما تشتمل عليه من معارف ومعلومات تكتسب بشكل متدرج عبر المراحل العمرية والدراسية المختلفة، والأشخاص الذين يمتلكون كفاءة ذاتية مدركة مرتفعة تساعدهم على مواجهة تحديات وضغوطات الحياة (سيد، ٢٠١٨: ٢٥٣).

ويشير اسليم (٢٠١٧: ٥) أن التمتع بالتفكير الإيجابي يلعب دوراً هاماً في النهوض بالمجتمع والرفي بمستوى تعليم أطفالنا أطفال المستقبل، ويؤكد روبرت (Robert, 2004: 6) أن التفكير الإيجابي يمكن الفرد من النجاح ويساعد على تحقيق الأهداف المرجوة والتحرك نحو المعرفة الحقيقة.

وللتفكير الإيجابي فوائد عديدة؛ فهو يساعد الفرد على رؤية الأمور الجيدة في أي موقف أو حدث وتوظيفه في تجاوز الصعوبات والعوائق المتعلقة بذلك الموقف، كما أن التفكير الإيجابي يجعل الفرد يختار من قائمة أهداف الحياة المستقبلية الأفضل لكي يحقق أهدافه، والشخص الإيجابي هو شخص مملوء بالإيجابية والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس ويبحث عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء هدفه هو الفاعلية والبناء. (المطيري ومرزوق، ٢٠٢٠: ٨٦).

ويعد التفكير الإيجابي موقف عقلي يدخل العقل ويساعد على النمو والنجاح، عكس التفكير السلبي الذي ينطوي على النقد أو التقليل من قيمة الذات، وهذه الأفكار تهيم على تصور الشخص المكتئب والأشخاص الذين يفكرون بشكل سلبي لا يتوقعون نتائج سيئة،

وأكدت دراسة حجازي وصالح (٢٠٠٦: ٣٣٧) أن التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل في الحياة خصوصاً في حالات المواقف الصعبة، حيث يؤدي التفكير المتفائل إلى تبني أهداف تشير إلى الدلائل الواقعية ولا تستسلم لليأس، بل تحافظ على الواقعية، وتؤدي إلى حسن توجيه الذات.

ومن خلال عمل الباحث كمرشد تربوي لاحظ أن المرشدين التربويين وخاصة المرشدين تتعرض للعديد من الضغوطات التي قد تؤثر على طريقة تفكيرهم وأن تنمية التفكير الإيجابي لديهم قد يساعدهم على التركيز والانتباه وحل المشكلات التي تواجههم، ومواجهة الضغوط المختلفة، والنظرة التفاؤلية للحياة وتبني أهداف واقعية فيها، لذا ارتأى الباحث التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى هذه فئة المهمة في التي لها دور في تنشئة الأجيال، من هنا تم صياغة مشكلة الدراسة والتي تتمثل في السؤال الرئيس التالي " ما مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية؟
 ٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية ، لصالح القياس البعدي.
 ٣. هل توجد فروق ذات دلالة بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية(بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدي)؟
- فروض الدراسة:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس

المواقف المختلفة، بينما ركزت نظرية سنايدر **Snyder** (١٩٩٤) على أن التفكير الإيجابي لا يحفز الأفراد على تكريس الجهد المبذول للتغلب على العقبات في بيئاتهم فقط بل يتعدى إلى تنمية الأمل الذي يمنع المشاكل ويعزز المزايا الشخصية، وأكد على أن الأمل هو أمر إيجابي. (Huang. et. al ، ٢٠٢٠: ١٠٨٣)

يتضح مما سبق أهمية التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين لمساعدتهم على حل مشكلاتهم، ومساعدتهم على التركيز والانتباه، واتخاذ القرارات الملائمة في حياتهم بصفة عامة وحياتهم المهنية بصفة خاصة، لمواجهة الضغوطات الحياتية المختلفة أسرية، ومهنية، واجتماعية، وسياسية، واقتصادية، وقد أكدت بعض الدراسات كدراسة المطيري ومرزوق (٢٠٢٠)، ودراسة سيد (٢٠١٨)، ودراسة (٢٠٢٢) على أهمية البرامج الإرشادية في تحسين التفكير الإيجابي، والذي يساعدهم على حل مشكلاتهم، واتخاذ القرارات الملائمة، والتخفيف من الضغوط التي تواجههم في الحياة.

مشكلة الدراسة

تقاس تقدم المجتمعات بمقدار استثمار الموارد البشرية، ومن هذه الموارد المرشد التربوي والذي له دور مهم في تحقيق النمو والتطور للطلاب وللمجتمع ككل، حيث يقع على عاتقه مسؤولية كبيرة في تنمية الطلاب من جميع النواحي الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية، وحل مشكلاتهم السلوكية والنفسية ، كما ويلعب التفكير الإيجابي للمرشد التربوي دور هام وأساسي في تنمية صحته النفسية، وتحسين قدرته على التركيز والانتباه وحل المشكلات التي تواجهه في الحياة للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، والنظرة التفاؤلية للحياة، الأمر الذي ينعكس بالإيجاب على صحة الطلاب النفسية والاجتماعية والجسمية، وتنمية قدرتهم، ومهاراتهم، ومدتهم بالاستراتيجيات المناسبة والملائمة لمواجهة الضغوطات والمشكلات التي تواجههم في الحياة.

فقد أشار النجار وعبد الرؤوف (٢٠١٥: ٢١١) أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على التركيز والانتباه والقدرة النفسية كالمثارة، وتحمل المشاق، بالإضافة إلى قدرات عقلية كأساليب مهارة حل المشكلات، والقدرة على التعليم، واكتساب الفرص الإيجابية، كما يشتمل على عادات جديدة في الحياة.

- تتناول الدراسة موضوع مهم وهو التفكير الإيجابي وتنميته من خلال برنامج إرشادي لدى المرشحات التربويات لتحسين دورهم الإرشادي.

الأهمية التطبيقية:

- من المتوقع أن تفيد الدراسة الحالية الباحثين والدارسين والمهتمين في المجال للرجوع والاستفادة من المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسة والبرنامج المعد لهذه الدراسة.

- توفر الدراسة الحالية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات يمكن تطبيقه على مجموعات أخرى من قبل المعنيين.

- تساعد الدراسة صناع القرار والمسؤولين في المجال في اتخاذ إجراءات عملية من أجل الاهتمام بهذه الفئة وتنمية تفكيرهم الإيجابي.

مصطلحات الدراسة:

تعريف التفكير الإيجابي: Positive thinking

تعرف العبيدي (٢٠١٣: ١٢٩) التفكير الإيجابي: بأنه المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.

تعريف التفكير الإيجابي إجرائياً:

وهو الدرجة التي تحصل عليها المرشحات التربويات في المدارس الحكومية بمحافظة غزة، على مقياس التفكير الإيجابي المعد لهذه الدراسة من قبل الباحث والمتمثلة في الأبعاد: التقبل وإيجابية الذات، تحمل المسؤولية، التسامح والارتياحية، الضبط الانفعالي، التناؤل والتوقعات الإيجابية.

تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: مجموعة من الأساليب والأنشطة والفنيات المخطط لها مسبقاً على أسس علمية وتربوية، وتقدم للمرشحات التربويات بهدف تنمية التفكير الإيجابي لديهم، ومساعدتهم على اتباع معتقدات وآراء وأساليب حياة بشكل إيجابي، والتي من شأنها تساعدهم على حل كل ما يواجههن من مشكلات، وذلك من خلال الفنيات المستخدمة في هذا البرنامج والتي تتمثل في: (المحاضرة، المناقشة، الحوار، التنفيس الانفعالي، التفكير الحديث الإيجابي، التعزيز الإيجابي، السيكو دراما،

التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية، لصالح القياس البعدي.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية (بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدي).

أهداف الدراسة:

تلدی الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

١- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين رتب متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.

٢- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.

٣- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المدارس الحكومية بمحافظة غزة (بعد مرور شهر من إجراء القياس البعدي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في جانبين

أولاً: الأهمية النظرية:

- تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع وهي المرشحات التربويات، والذي يقع على عاتقهم بناء مستقبل العملية التربوية، وذلك من خلال العمل على ثقل شخصية التلاميذ وحل المشاكل التي تواجههم.

- تساهم الدراسة في إثراء المعرفة حيث تعد هذه الدراسة إضافة جديدة في المكتبات العربية بصفة عامة والمكتبة الفلسطينية بصفة خاصة والتي تمد الطلاب والباحثين والمهتمين بمعلومات كافية عن هذه الفئة والتعرف على المشاكل التي يتعرض لها المرشحات التربويات.

من (٤٠) مشرف نفسي بالطريقة المتيصرة، تم توزيعهم على المجموعة التجريبية بواقع (٢٠) مرشد، والمجموعة الضابطة بواقع (٢٠) مرشد، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمقياس التدفق وكانت لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التدفق النفسي في القياسين القبلي والتتبعي.

دراسة المومني وملحم (٢٠٢١): والتي هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى معرفة المرشحات التربويات باستراتيجيات تعديل السلوك في محافظة الكرك، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) مرشدة تربوية من مدارس محافظة الكرك، وقد تم توزيعهن على مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من (٢٥) مرشدة خضعن للبرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير اختباراً تحصيلياً لقياس مستوى معرفة المرشحات باستراتيجيات تعديل السلوك، كما طور الباحثان برنامج تدريبي لتحسين مستوى معرفة المرشحات باستراتيجيات تعديل السلوك، وقد أشارت نتائج الدراسة أنه توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وقام جونز وكين وريس (٢٠١٦, Rees & Kane, Jones) بدراسة هدفت للتعرف إلى فعالية برنامج تدريبي إشرافي قائم على تدريبات التعاطف الذاتي عبر الانترنت في خفض الضغوط النفسية، وأعراض القلق، والتوتر، والاكتئاب، وتحسين التعاطف الذاتي، والسعادة لدى عينة من المتدربين في علم النفس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧) متدرب، واستخدمت الدراسة مقاييس الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة تحسن مستوى التعاطف الذاتي والسعادة، وخفض الضغوط النفسية وأعراض القلق والتوتر والاكتئاب لدى المتدربين، وتم استمرار فاعلية البرنامج بعد انتهاء البرنامج الإشرافي بعد مرور فترة من الزمن.

ودراسة وود، هاردمان، جونستون، فارنيسيس، أب ارهام وميشي (٢٠١٦, Hardeman, Wood, Michie, Abraham, Francis, Johnston) هدفت التعرف إلى أثر التدريب على استخدام استراتيجيات تعديل السلوك في تحسين مستوى معرفة المرشدين النفسيين باستراتيجيات تعديل السلوك.

الاسترخاء، لعب الأدوار، الواجب)، والتي تم توظيفها لتحسين التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات.

حدود الدراسة:

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني عام ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على إعداد برنامج إرشادي لتحسين التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات بالمدارس الحكومية بمحافظة غزة.

الحد المكاني: تم تنفيذ الدراسة في جمعية السعادة للدعم والإرشاد الأسري.

الحد البشري: تناولت الدراسة المرشحات التربويات في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.

الدراسات السابقة:

دراسة المصاروة (٢٠٢٢): هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك.

وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية بلغ عدد أفرادها (١٥) مرشداً متدرباً تلقوا البرنامج الإشرافي، ومجموعة ضابطة بلغ عدد أفرادها (١٥) لم يتلقوا أي برنامج إشرافي.

فقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف الذاتي قبل البرنامج الإشرافي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التعاطف الذاتي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافي. كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي وأبعاده بين القياسين البعدي والمتابعة.

دراسة الخوالدة، وآخرون (٢٠٢٢): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، وتكونت عينة

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة اتضح أن الدراسات السابقة اتفقت مع الدراسة الحالية في أهمية البرامج الإرشادية في تخفيف من بعض المشاكل وتحسين بعض المهارات لدى المرشدين التربويين، ولكنها اختلفت عنهم في الموضوع الذي تناولته الدراسة الحالية وهو موضع التفكير الإيجابي، حيث ركزت كدراسة المصاروة (٢٠٢٢) على التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.

بينما ركزت دراسة الخوالدة، وآخرون (٢٠٢٢) اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن، ودراسة المومني وملحم (٢٠٢١) ركزت على فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى معرفة المرشدين التربويين باستراتيجيات تعديل السلوك في محافظة الكرك، بينما تناولت دراسة وود، هاردمان، جونستون، ف ارنيس، أب اراهيم وميشي (٢٠١٦)، Hardeman, Wood, Michie, Abraham, Francis, Johnston) أثر التدريب على استخدام استراتيجيات تعديل السلوك في تحسين مستوى معرفة المرشدين النفسيين باستراتيجيات تعديل السلوك.

أما دراسة شبير (٢٠١٤) فقد اهتمت بتطبيق برنامج إرشادي على المرشدين في مديريات تربية اربد ومعرفة مدى فاعليته في تنمية بعض المهارات الإرشادية مثل (مهارات الاتصال والتواصل، مهارات حل المشكلات، ومهارات إدارة الوقت، واهتمت دراسة لايتسي وبويراز (Boyras & Lightsey, 2012) على ما إذا كان الإدراك التلقائي الإيجابي قد خفف من العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومعنى الحياة، بينما هدفت دراسة جونز وكين ريس (Rees & Kane, Jones, ٢٠١٦) التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي إشرافي قائم على تدريبات التعاطف الذاتي عبر الانترنت في خفض الضغوط النفسية، وأعراض القلق، والتوتر، والاكتئاب، وتحسين التعاطف الذاتي، والسعادة لدى عينة من المتدربين، وتناولت دراسة دافينبورت (٢٠١٥) Davenport، التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على تدخلات الأزمات، في تحسين المرونة لدى المرشدين المتدربين.

تكونت عينة الدراسة من (١٩٠) من المرشدين النفسيين تم اختيارهم عشوائياً في عدد من مراكز تقديم خدمات الصحة النفسية. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام القياس (القبلي، والبعدى) المطور من قبل الباحثين في عملية جمع البيانات للكشف عن أثر البرنامج التدريبي.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى المعرفة باستراتيجيات التعديل السلوكي، ولصالح القياس البعدى.

وأجرى دراسة دافينبورت (Davenport, ٢٠١٥) التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على تدخلات الأزمات لتحسين المرونة لدى المرشدين المتدربين، وتكونت عينة الدراسة من (37) مرشداً، واستخدمت الباحثة مقياسي المرونة والكفاءة الذاتية، وبرنامج قائم على مهارات وتدخلات إرشاد الأزمات، وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشدين على مقياس الكفاءة الذاتية والمرونة لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة شبير (٢٠١٤) هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي على المرشدين في مديريات تربية اربد، ومعرفة مدى فاعليته في تنمية بعض المهارات الإرشادية مثل (مهارات الاتصال والتواصل، مهارات حل المشكلات، ومهارات إدارة الوقت، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) جلسة تدريبية تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية المنتظمة، حيث تم توزيعهم على مجموعتين إحداهما تجريبية تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم، والأخرى ضابطة لم يتم تدريبها على البرنامج على العينة التجريبية.

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في مهارات الاتصال والتواصل، ومهارات حل المشكلات، ومهارات إدارة الوقت لدى المرشدين التربويين لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة لايتسي وبويراز (Boyras & Lightsey, 2012) هدفت الدراسة التعرف إلى ما إذا كان الإدراك التلقائي الإيجابي قد خفف من العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومعنى الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالباً وكباراً من سكان المجتمع، تم تطبيق مقياس الدراسة على أفراد العينة، وقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستويات عالية من التفكير الإيجابي، ومعنى أعلى في الحياة لدى أفراد العينة الذين كانوا يعانون من مستويات منخفضة من التفكير الإيجابي..

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عينتين وهما:

١. العينة الاستطلاعية

اشتملت العينة الاستطلاعية على (٣٠) مرشدة تربوية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بغرض تقنين أدوات الدراسة، والتحقق من صلاحيتها لتطبيقها على العينة الأصلية، من خلال اختبار صدق الاتساق الداخلي، والصدق البنائي، وثبات المقياس بالطرق الإحصائية الملائمة.

٢. العينة الفعلية

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (١٣٥) مرشدة طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي، وتم اختيار (٢٠) مرشدة تربوية تم اختيارهم بطريقة قصدية ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين وهي مجموعة تجريبية بلغ عددهن (١٠) مرشداً، ومجموعة ضابطة بلغ عددهن (١٠) مرشداً مع مراعاة تجانس أفراد المجموعتين من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والجنس، ومكان السكن، والمستوى التعليمي.

رابعاً: أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية قام الباحث باستخدام الأدوات التالية:

١. مقياس التفكير الإيجابي: إعداد الباحث

٢.

البرنامج الإرشادي لتحسين التفكير الإيجابي: إعداد الباحث

وفيما يلي وصفا لهذه الأدوات ودلالات صدق وثبات كل منها:

الأداة الأولى: مقياس التفكير الإيجابي:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس بعد مراجعة التراث النفسي والكتابات النظرية التي تناولت التفكير الإيجابي كدراسة: كدراسة: شوايش (٢٠١٥)، والمطيري ومرزوق (٢٠٢٠)، والكشكي (٢٠١٨). بهدف استخدامه كأداة موضوعية مقننة في التعرف على التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين بمعناه العام، ويشمل المقياس في مجمله (٤٢) فقرة، وقد اشتمل المقياس خمسة أبعاد وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي، التسامح والارتياحية، تحمل المسؤولية، والتقبل وإيجابية الذات).

ولم تتناول الدراسات السابقة -وحسب حد علم الباحث- دراسة تتناول فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في محافظة غزة.

أوجه الاستفادة:

- تم الاستفادة من تحليل وتفنيد الدراسات السابقة والتراث النظري في الجوانب التالية:
- تحديد مفاهيم الدراسة بشقيها النظري والإجرائي.
- صياغة فرضيات الدراسة.
- تحديد عينة الدراسة.
- إثراء مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى:

- لا توجد دراسة على (حد علم الباحث) تناولت موضوع الدراسة وهو فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية.
- تم بناء مقياس التفكير الإيجابي ليتناسب مع طبيعة عينة الدراسة وهم المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة غزة.
- بناء برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين، يمكن الاستفادة منه من قبل المهتمين والباحثين لتنمية التفكير الإيجابي لدى مجموعات أخرى من المرشدين أو فئات أخرى.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج شبه التجريبي من أجل تحقيق أهداف الدراسة، حيث يقوم هذا المنهج على إحداث تغيير محدد في الظاهرة أو المشكلة، حيث يقاس تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع وهو التفكير الإيجابي، ومتابعه نتائج تغييرتهم، ومن ثم إجراء المقارنات التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة والبالغ عددهم (١٣٥) مرشدة في للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، حسب إحصائية وزارة التربية والتعليم

لعام ٢٠٢٢

وتم استخدام التدرج من (١-٤) لقياس استجابات المفحوصين لفقرات المقياس كم هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١) يوضح درجات مقياس ليكرت الرباعي

الاستجابة	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
المقياس	١	٢	٣	٤

يوضح جدول (١) درجات

أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها، ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها. وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

أ- صدق المحكمين "الصدق الظاهري":

تم عرض أداة الدراسة على (١٠) محكمين من الأكاديميين والمتخصصين لتعديل بعض فقرات المقياس تبعاً لأرائهم. حيث تم الاتفاق بنسبة ٩٠٪ على البنود التي يتضمنها المقياس، وقام الباحث بتقريب مجموعة الملاحظات التي أبداه المحكمون، وفي ضوءها تم إعادة صياغة وحذف عدد من المفردات والتي لم يتم الإجماع على ملائمتها للدراسة، حيث وصل المقياس في صورته النهائية إلى (٤٢) فقرة.

ب- صدق الاتساق الداخلي (Internal Validity):

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى قوة ارتباط الفقرة أو البند من الأداة والدرجة الكلية واعتمد الباحث العينة الاستطلاعية في احتساب صدق الاتساق الداخلي والبالغ عددهم (٣٠) مرشداً، وقد تم حساب الاتساق الداخلي من خلال:

١- حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه الذي تنتمي إليه هذه الفقرة كما

هو في جدول (٢)

جدول (٢) يوضح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المهارة	رقم الفقرة	معامل الارتباط
المهارة الأولى والثلاث	1	.841*	المهارة الثانية	11	.783**
	2	.877*		12	.827**
المهارة الثالثة والرابعة	3	.781**	المهارة الخامسة	17	.781**
	4	.725**		18	.725**

مقياس التدرج الرباعي من (١-٤) للاستجابة، فكلما اقتربت الإجابة من (٤) دل على الموافقة العالية على ما ورد في الفقرة المعنية، وفيما يلي تفصيل بناء وتصميم المقياس والتأكد من صدقه وثباته وصولاً للصورة النهائية:

خطوات بناء أداة الدراسة:

- الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاستفادة منها في بناء المقياس، وصياغة فقراته، كدراسة: شاويش (٢٠١٥)، والمطيري ومرزوق (٢٠٢٠)، والكشكي (٢٠١٨).

- تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها المقياس.

- تحديد الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

- عرض أداة الدراسة على عدد من المحكمين من الأكاديميين والمتخصصين ليتم التحقق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري)، حيث يتم تعديل بعض الفقرات من حيث الحذف، أو الإضافة أو التعديل.

- حساب صدق الاتساق الداخلي والثبات لفقرات الأداة حتى تم حذف الفقرات غير المنتمية لتستقر الأداة على صورتها النهائية، وتكون صالحة للتطبيق.

صدق وثبات أداة الدراسة:

أولاً/صدق الأداة:

يقصد بصدق الأداة: "التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه"، كما ويقصد بالصدق: شمول الاستقصاء لكل العناصر التي يجب

.760**	19	التقليل وإيجابية الذات	.921**	13	تحمل المسؤولية	.913° .	3	
.827**	20		.835**	14		.829° .	4	
.777**	21		.632**	15		.727° .	5	
.820**	22		.655**	16		.837° .	6	
.821**	31		.728**	23		.724° .	7	
.920**	32		.838**	24		.843° .	8	
.850**	33		.646**	25		.657° .	9	
.887**	34		.778**	26		.927° .	10	
.924**	35		.893**	27				
.922**	36		.905**	28				
.933**	37		.761**	29				
.802**	38		.826**	30				
.881**	39							
.696**	40							
.724**	41							
.587**	42							

وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

مصنوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

**ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦٤٦-٠.٩٣٣)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

البعد	معامل الارتباط
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	.792**
الضبط الانفعالي	.727**
التسامح والارتياحية	.824**
تحمل المسؤولية	.921**

التقبل وإيجابية الذات	822**.
-----------------------	--------

١-طريقة التجزئة النصفية **Split-Half Coefficient** :
تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (**Spearman-Brown Coefficient**) والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣
*ر الجدولية عند درجة حرية (٢٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١
يتضح من الجدول السابق أن جميع المهارات ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

ثبات المقياس **Reliability** :

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

المجالات	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	١٠	0.715	0.833
الضبط الانفعالي	٦	0.835	0.910
التسامح والارتياحية	٦	0.888	0.940
تحمل المسؤولية	٨	0.711	0.831
والتقبل وإيجابية الذات	١٢	0.880	0.936
الدرجة الكلية للمقياس	٤٠	0.782	0.878

ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول (٥) يوضح ذلك:

الجدول (٥)

يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.878)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

٢-طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة

الابعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	١٠	0.889
الضبط الانفعالي	٦	0.878
التسامح والارتياحية	٦	0.909

تحميل المسؤولية	٨	0.855
والثقل وإيجابية الذات	١٢	0.959
الدرجة الكلية للمقياس	٤٢	0.879

قام الباحث بتبني النموذج الكلاسيكي في المنهج التجريبي، حيث استخدمت طريقة المجموعتين التجريبية والضابطة مع إجراء اختبار قبلي وبعدي، وذلك حرصاً منها على سلامة النتائج، وتجنباً لآثار المتغيرات الدخيلة.

وقد اعتمد الباحث لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين على ضبط المتغيرات موضع الدراسة على النحو التالي:

١. مقياس التفكير الإيجابي

قام الباحث لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التفكير الإيجابي بحساب متوسط الرتب لهذا المتغير لدى المجموعتين، واستخدمت اختبار "Z" اختبار مان ويتني للتعرف على الفروق بين المتوسطات للمجموعات قبل بدء التجربة، كما هو واضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في القياس القبلي (ن=20)

البعد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	قيمة "si" الدلالة "g"	مستوى الدلالة
التفائل والتوقعات الإيجابية	تجريبية	10	2.310	8.850	88.500	33.500	1.251	0.211	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	10	2.580	12.150	121.500	0			
الضبط الانفعالي	تجريبية	10	2.233	9.850	98.500	43.500	0.495	0.620	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	10	2.350	11.150	111.500	0			
التسامح والارتياحية	تجريبية	10	2.700	11.450	114.500	40.500	0.724	0.469	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	10	2.517	9.550	95.500	0			
تحميل المسؤولية	تجريبية	10	2.813	10.550	105.500	49.500	0.038	0.970	غير دالة إحصائياً

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.879)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تظمن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

٢- البرنامج الإرشادي:

(إعداد الباحث):

يعتبر هذا البرنامج خطة أساسية قام الباحث بإعدادها من أجل تحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من فرضياتها، "وهو برنامج منظم ومخطط في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فردياً وجماعياً.

ضبط المتغيرات قبل تطبيق البرنامج

البعد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "si g"	مستوى الدلالة
	ضابطة	10	2.750	10.450	104.500				
والتقبل وإيجابية الذات	تجريبية	10	2.833	12.050	120.500	34.500	1.179	0.238	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	10	2.650	8.950	89.500				
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	10	2.600	11.050	110.500	44.500	0.418	0.676	غير دالة إحصائياً
	ضابطة	10	2.590	9.950	99.500				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التفكير الإيجابي قبل بدء التجربة وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مقياس التفكير الإيجابي.

الإطار النظري للبرنامج:

في ضوء ما ذكره شاويش، (٢٠١٥)، والقرعان (٢٠١٠)، والمطيري ومرزوق (٢٠٢٠)، وشبير (٢٠١٤)، والكشكي (٢٠١٨)، أوضحت هذه الدراسات أثر البرامج الإرشادية على تنمية التفكير الإيجابي لدى الفئات المختلفة ولدى المرشدين التربويين في المدارس، وأثره على تنمية التفكير الإيجابي، وتحسين تقدير الذات، والتفاؤل، وتنمية المهارات الإبداعية والاجتماعية، وتحسين التوافق، والتخفيف من ضغوط الحياة الضاغطة، وتحسين جودة الحياة لديهم.

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: مجموعة من الأنشطة والفنيات المخطط والمنظم والتي تقوم على أساس علمي تربوي، بهدف تنمية التفكير الإيجابي ودوره في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة، وتحسين جودة الحياة لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظات غزة.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

يستهدف البرنامج عينة من المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظات غزة. (ن = ١٠) مرشدة، والذين حصلوا

على درجات منخفضة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس جودة الحياة.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين في المحافظات الجنوبية في فلسطين، لمساعدتهم على التكيف، وزيادة ثقتهم في أنفسهم، وتحسين نظرتهم للحياة، ليكونوا فعالين في حل مشاكل طلابهم.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

الأسس النفسية للبرنامج:

- توفير جو من الاطمئنان والاحترام والثقة المتبادلة بين أفراد المرشدين وبين المرشدين والباحث.
- تعزيز المرشدين وتحفيزهم على العمل من خلال إعطائهم مجموعة متنوعة من الأنشطة تساعد على التواصل والتفاعل الاجتماعي.

الأسس الاجتماعية للبرنامج:

- توفير وسط اجتماعي قادر على التقبل والحب.
- تنمية الوعي بالذات وبالآخرين.

الأسس الفلسفية للبرنامج:

استمد البرنامج الإرشادي مبادئه من النظرية المعرفية السلوكية، والإرشاد الجماعي، ونظرية الذات، (التفكير الإيجابي - الواجب

التعزيز الإيجابي: Positive Reinforcement: ويحدث من خلال تقديم الثناء والمدح على السلوك المطلوب ، والتفاعل النشط الإيجابي أثناء النقاش، وكذلك حث المسترشدين على التفكير الصحيح وحديث الذات الإيجابي، والتوقع الإيجابي. (سيد، ٢٠١٨: ٢٧٩)

المناقشة الجماعية: تعمل المناقشة على خفض المستمر للأفكار الخاطئة مع الاقناع، الأمر الذي يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ للأفكار السابقة، واكتشاف طرق بديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية مما يساعد الفرد على تعديل السلوك.

الحديث الذاتي: ويرى " بدير " أن الحديث الذاتي الإيجابي هو تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد. (أحمد، ٢٠١٨: ١٣١).

استراتيجية مناجاة النفس Soliloquy Strategy: هو عبارة عن حديث بين الشخص ونفسه ليعبر عما بداخله من مشاعر وأفكار، مساعدته على إخراج ما بداخله من صراعات في صورة لفظية.. (أحمد، ٢٠١٥: ٤٦١)

فنية الواجبات المنزلية Homeworks: تلعب الواجبات المنزلية دوراً هاماً في زيادة فعالية العلاج المعرفي السلوكي، وتكوين الألفة والتعاون بينه المرشد والمسترشد، (معوض، ١٩٩٦: ١١٧-١١٨) **لعب الأدوار: Role playing:** يرى "نصار وصالحه" أن استراتيجية لعب الدور من أهم الاستراتيجيات التي يطلب فيها المرشد من المسترشد القيام بدور شخصية غير شخصيته الحقيقية مما يدفع المسترشدين إلى التفكير والتأمل والدراسة والبحث، (أحمد، ٢٠١٥: ٤٥٩)

الاسترخاء: هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالهدوء والراحة..

محتوى البرنامج:

محتوى البرنامج الإرشادي

المنزلي- الاسترخاء- المحاضرة- المناقشة والحوار- التنفيس الانفعالي- الحديث الذاتي- لعب الأدوار- الحوار الذاتي-)
الأسس التربوية للبرنامج:

- التنوع في عرض الأنشطة وعدم الاعتماد على نمط ثابت في التدريب أو التعلم.
- تناسب الأنشطة المرحلة العمرية للمرشدين التربويين.
- التدرج في الأنشطة من السهل للصعب ومن المركب للبسيط.
- تعمل الأنشطة على تنمية التواصل الاجتماعي وإكساب المرشدين التربويين لبعض المهارات الاجتماعية.

مصادر بناء البرنامج:

تم الاطلاع على الدراسات التي اهتمت بتنمية التفكير الإيجابي كدراسة: (شاويش، ٢٠١٥)، (المطيري ومرزوق ٢٠٢٠)، (الكشكي، ٢٠١٨)

الحدود الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

- الحدود الزمنية:** نفذ البرنامج خلال شهرين بواقع (١٤) جلسة، تم تطبيق جلستين أسبوعياً، وفي بعض الأحيان تم تطبيق جلسة واحدة أسبوعياً، واستغرقت زمن الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة.
- الحدود المكانية:** تم تطبيق البرنامج في جمعية السعادة للدعم والإرشاد الأسري.
- الحدود البشرية:** المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة.

محتوى البرنامج:

الفنيات المستخدمة في البرنامج

استخدمت الباحث مجموعة من الفنيات وهي كالآتي:

التنفيس الانفعالي: Catharsis: تعتبر عملية التنفيس الانفعالي هو تفرغ الشحنة الانفعالية لدى لشخص، وتشجيع التعبير عن النفس، وفي مناخ نفسي دافئ آمن خال من الأحكام الأخلاقية واللوم والعقاب.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة	التعارف بين المشاركين، وبين المشاركين بعضهم البعض، ومعرفة توقعات المشاركين عن البرنامج الإرشادي، أن تتعرف المشاركين على أهداف وأهمية والاتفاق على عدد الجلسات ومواعيدها، الاتفاق على قواعد	المناقشة والحوار- اللعب - التقبل اغير المشروط - التعزيز- العصف الذهني.	٦٠ دقيقة

		الجلسات، وتكوين جو من الاحترام والثقة المتبادلة بين الباحثة وأفراد المجموعة والاتفاق على مواعيد الجلسات، وتطبيق القياس القبلي .		
الجلسة الثانية	التفكير الإيجابي	- التعرف على مفهوم التفكير الإيجابي. - أن تعدد المشاركات صفات الأفراد الذين يتمتعون بتفكير إيجابي- أن تعدد المشاركات الآثار السلبية الناتجة عن التفكير السلبي.	المناقشة والحوار- المحاضرة- التعزيز الإيجابي- الواجب المنزلي، النمذجة، المجموعة الكبيرة والمجموعة الصغيرة.	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	التنفيس الانفعالي	أن يتعرف المشاركات على مفهوم الضغوط النفسية- أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم جودة الحياة- أن يتحدث أفراد المجموعة عن مواقف وأحداث ضاغطة في حياتهم.	المناقشة والحوار- التعزيز الإيجابي- الحديث الذاتي- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة	التدريب على الاسترخاء	- أن تتدرب المشاركات على مهارة الاسترخاء . - قيام المشتركات بالتنفيس الانفعالي.	المحاضرة البسيطة، الحوار والنقاش، الاسترخاء، مراقبة الذات.	
الجلسة الخامسة	إدارة الغضب	- أن تتعرف المشتركات على إدارة انفعال الغضب . - تدريب المشاركات على ضبط الذات.	التثقيف النفسي - المناقشة والحوار- العصف الذهني - الواجب المنزلي، اللعب- السيكودراما.	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة	الحديث الإيجابي	تطوير مهارة الحديث الإيجابي مع الذات لدى المشتركات- تنبيه المشتركات بأهمية الحديث الإيجابي مع الذات في تقوية الثقة بالنفس وتعزيز دورها في تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم . مساعدة المشتركات على التخطيط، وتنظيم المشاعر، والإبداع، من أجل تطوير الذات .	المناقشة والحوار . مجموعات عمل . الحوار والمناقشة.	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة	كوني متفائلة	- التعرف على مفهوم التفاؤل كمهارة من مهارات التفكير الإيجابي- وغرس الأمل والتفاؤل في نفوس المشاركات- تعزيز القدرة على الصبر على تحمل الضغوط الحياتية. تدعيم مبدأ الإيمان بقضاء الله وقدره" والرضا.	المحاضرة - المناقشة والحوار- العصف الذهني - الاسترخاء، الحديث الذاتي.	٦٥ دقيقة
الجلسة الثامنة	التحفيز الذاتي	- أن تتعرف المشاركات على فنية التحفيز الذاتي- تطبق المشاركات فنية التحفيز الذاتي- تعبر المشاركات عن أنفسهن ما تراها الآن.	التثقيف النفسي - المناقشة والحوار- العصف الذهني - الواجب المنزلي، اللعب- الاسترخاء (التحفيز الذاتي).	٦٠ دقيقة

الجلسة التاسعة	حددي أهدافك	تدريب على صياغة الأهداف وتحديدها أن تضع المشاركات الخطوات الإجرائية لتحقيق الأهداف - تعريف المشاركات بمواطن القوة و الضعف في شخصياتهم حتى يتمكنوا من وضع أهداف واقعية وقابلة للتنفيذ.	التنفس العميق - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - معالجة الأفكار - واجب منزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	التدريب على حل المشكلة	- تطبيق تمرين التنفس بداية الجلسة - شرح نموذج حل المشكلات والهدف العام منه - تدريب على صياغة المشكلة وتحديدها - تطبيق التوجه نحو المشكلة سواء سلبي أو إيجابي	التنفس العميق - حل المشكلات - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - معالجة الأفكار - واجب منزلي - مهارة حل المشكلات، ملء الفراغات.	٩٠ دقيقة
لجلسة الحادية عشر	اتخاذ القرار المناسب	- التدريب على فنية العصف الذهني - لتدريب على تقييم الحلول واختيار الحل الأمثل للمشكلة المختارة - ممارسة تمرين التنفس العميق و شحن الطاقة الإيجابية والثقة بالنفس.	لعب الأدوار - الحوار والمناقشة - العصف الذهني - واجب منزلي - مهارة حل المشكلات، ملء الفراغات - التنفس العميق.	
الجلسة الثانية عشر	مراقبة الذات وتعديل الأفكار اللاعقلانية	- أن تتعرف المشاركات على مفهوم الافكار اللاعقلانية بربط الافكار اللاعقلانية بالانفعالات والسلوك المرتبطة بالقلق. - أن تقوم المشاركات بتعديل أفكارهن العقلانية وتحويلها إلى أفكار عقلانية إيجابية.	المناقشة والحوار - المحاضرة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي، الاسترخاء - الحديث الذاتي.	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	ادارة القلق	- أن تتعرف المشاركات على مفهوم القلق . - أن تتعرف المشاركات على استراتيجيات إدارة القلق.	المناقشة والحوار - المحاضرة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي، الاسترخاء - الحديث الذاتي.	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	ماذا تعلمت	- أن تتحدث المشاركات على ما تعلموه من فنيات وحثهم على تطبيقها - والخبرات التي تم الاستفادة منها طوال فترة البرنامج الإرشادي - أن تطبق المشاركات القياس البعدي . - أن تحتفل المشاركات باليوم الختامي .	المناقشة والحوار - المحاضرة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي، الاسترخاء - الحديث الذاتي.	٩٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة - وطبيعة توزيع المتغيرات) وهي: التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية - اختبار أفا كرونباخ (Cronbach,s Alpha) لقياس درجة الارتباط - اختبار مان ويتني - مربع إيتا لقياس حجم الأثر - ويلكوكسون (Wilcoxon, T) للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية. نتائج الدراسة:

تقويم البرنامج : قام الباحث بتقويم البرنامج الإرشادي بالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، لكل من المجموعة التجريبية للدراسة، وبالإضافة إلى مقارنة نتائج المجموعة التجريبية بنتائج المجموعة الضابطة. الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الملائمة والمناسبة لطبيعة الدراسة وفق (حجم العينة - وطبيعة

والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس وقام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني **Mann- Whitney** اللابارمتر، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة على المقياس المستخدم في الدراسة وفيما يلي جدول يوضح ما توصل إليها الباحث من نتائج.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في القياس البعدي (ن=20)

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث تم إجراء التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لمقاييس الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد جمع البيانات تم تفرغها وتصحيحها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss**، وقد استخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة والتحقق من صحة فروضها، ومن ثم الحصول على النتائج، كما قام الباحث بعد عرض نتائج الدراسة بمناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول من فروض الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية

البعد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "U"	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "g"	مستوى الدلالة
التفائل والتوقعات الإيجابية	تجريبية	10	3.690	14.900	149.000	6.000	3.342	0.001	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	2.780	6.100	61.000				
الضبط الانفعالي	تجريبية	10	3.483	14.500	145.000	10.000	3.035	0.002	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	2.483	6.500	65.000				
التسامح والارتياحية	تجريبية	10	3.717	14.850	148.500	6.500	3.331	0.001	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	2.883	6.150	61.500				
تحمل المسؤولية	تجريبية	10	3.625	14.450	144.500	10.500	3.010	0.003	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	3.025	6.550	65.500				
والثقبل وإيجابية الذات	تجريبية	10	3.592	14.450	144.500	10.500	3.007	0.003	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	3.050	6.550	65.500				
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية	10	3.624	15.400	154.000	1.000	3.710	0.000	دالة عند ٠.٠٠١
	ضابطة	10	2.876	5.600	56.000				

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على أقرانهم في المجموعة الضابطة على المقياس وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة كانت على التوالي (٣.٣٣١)، (٣.٠١٠)، (٣.٠٠٧)، (٣.٧١٠)، وهي قيم دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية. ولإيجاد حجم التأثير قام الباحث بحساب مربع إيتا η^2 باستخدام المعادلة التالية:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية على أقرانهم في المجموعة الضابطة على المقياس وكانت قيمة "Z" بين المجموعة التجريبية والضابطة كانت على التوالي (٣.٣٤٢)، (٣.٠٣٥)،

جدول (٨)

الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير

$$\eta^2 = \frac{Z^2}{Z^2 + 4}$$

والجدول المرجعي (٨) يوضح حجم قيمة η^2 :

حجم التأثير	الأداة المستخدمة	
	صغير	متوسط
	٠.٠١	٠.٠٦
	٠.١٤	

ولقد قام الباحث بحساب حجم تأثير العامل المستقل (البرنامج الإرشادي) على العامل التابع (المقياس) والجدول (٩) يوضح حجم التأثير بواسطة كل من η^2 و Z .

الجدول (٩)

قيمة Z و η^2 للدرجة الكلية للمقياس الإيجاد حجم التأثير

البعد	Z	Z ²	Z ² + 4	η^2	حجم التأثير
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	3.342	11.172	15.172	0.736	كبير
الضبط الانفعالي	3.035	9.212	13.212	0.697	كبير
التسامح والارتياحية	3.331	11.097	15.097	0.735	كبير
تحمل المسؤولية	3.010	9.059	13.059	0.694	كبير
والتقبل وإيجابية الذات	3.007	9.045	13.045	0.693	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	3.710	13.761	17.761	0.775	كبير

المنزلي في تطبيق بعض المهارات والأنشطة المختلفة في المنزل كالاسترخاء وغيرها. كما كان للتفاعل بين أعضاء المجموعة التجريبية دور مهم في تبادل الخبرات والاستفادة من بعضهم البعض.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دراسة لايتسي وبويراز (Boyraz & Lightsey, 2012): دراسة شبير (٢٠١٤) دراسة المومني وملحم (٢٠٢١): دراسة الخوالدة، وآخرون (٢٠٢٢): دراسة المصاروة (٢٠٢٢) والتي أكدت على فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الإدراك التلقائي الإيجابي والتخفيف من أحداث الحياة الضاغطة ومعنى الحياة، والتعاطف الذاتي واليقظة العقلية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني من فروض الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لدى

يتضح من الجدول (٩) أن حجم التأثير في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كان كبير.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المجموعة التجريبية قد تلقت أنشطة البرنامج الإرشادي والتي زادت من مؤشرات التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى جلسات وفيات البرنامج الإرشادي المتنوعة كالحوار الذاتي، والتعزيز الإيجابي، والاسترخاء، ولعب الأدوار، والواجب المنزلي، والتفائل والتحفيز الذاتي وغيرها، والتي ساهمت بشكل كبير في تنمية التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين، حيث ساهمت فنية الاسترخاء على التقليل من مستوى القلق والتوتر لديهم، كما ساهمت فنية التنفيس الانفعالي في إعطاء الفرصة للمجموعة التجريبية التعبير عما يجول في خاطريهن، وتزيد من تفكيرهم الإيجابي في جو يسوده الاحترام والثقة المتبادلة، والإيجابية، كما ساهمت فنية التعزيز الإيجابي والحديث الإيجابي على تعزيز تقنهن في أنفسهن، وتحسين مفهومهن عن زواتهن وكان لها دور كبير في تعديل بعض الأفكارهم السلبية واللاعقلانية لديهن، كما أفادت فنية الواجب

المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية، لصالح القياس البعدي. (١٠) جدول المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والجدول (١٠) يوضح ذلك

البعد	المتوسط الحسابي	
	القياس القبلي	القياس البعدي
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	2.310	3.690
الضبط الانفعالي	2.233	3.483
التسامح والارتياحية	2.700	3.717
تحمل المسؤولية	2.813	3.625
والتعقل وإيجابية الذات	2.833	3.592
الدرجة الكلية للمقياس	2.600	3.624

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدي. يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمقياس.

وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما

جدول (١١) دلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين القبلي والبعدي (ن=١٠)

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "si g"	مستوى الدلالة
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	قبلي /بعدي	1	1.000	1.000	2.705	0.007	دالة عند ٠.٠٠١
		9	6.000	54.000			
		0					
الضبط الانفعالي	قبلي /بعدي	0	0.000	0.000	2.805	0.005	دالة عند ٠.٠٠١
		10	5.500	55.000			
		0					
التسامح والارتياحية	قبلي /بعدي	0	0.000	0.000	2.670	0.008	دالة عند ٠.٠٠١
		9	5.000	45.000			
		1					
تحمل المسؤولية	قبلي /بعدي	1	1.000	1.000	2.708	0.007	

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "si g"	مستوى الدلالة
		9	6.000	54.000			دالة عند ٠.٠٠١
		0					
		0	0.000	0.000	2.807	0.005	دالة عند ٠.٠٠١
التقبل وإيجابية الذات	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000			
		0					
		0	0.000	0.000	2.803	0.005	دالة عند ٠.٠٠١
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000			
		0					
		0	0.000	0.000	2.803	0.005	دالة عند ٠.٠٠١

ولإيجاد حجم التأثير قام الباحث بحساب مربع إيتا η^2 والجدول (١٢) يوضح ذلك:

الجدول (١٢)

قيمة "Z" و η^2 للدرجة الكلية للمقياس لإيجاد حجم التأثير

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين كانت على التوالي (٢.٧٠٥)، (٢.٨٠٥)، (٢.٦٧٠)، (٢.٧٠٨)، (٢.٨٠٧)، (٢.٨٠٣)، وهي قيم دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي.

البعد	Z	Z ²	Z ² + 4	η^2	حجم التأثير
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	2.705	7.317	11.317	0.647	كبير
الضبط الانفعالي	2.805	7.868	11.868	0.663	كبير
التسامح والارتياحية	2.670	7.129	11.129	0.641	كبير
تحمل المسؤولية	2.708	7.333	11.333	0.647	كبير
والتقبل وإيجابية الذات	2.807	7.879	11.879	0.663	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	2.803	7.857	11.857	0.663	كبير

الإيجابي والذي ساعدتهن على تعزيز الثقة في النفس والنظرة الإيجابية والتفاؤلية نحو الحياة، كما ساعدت فنية التنفيس الانفعالي على تفرغ الشحنة الانفعالية السلبية لديهن وتشجيعهن على التعبير عن أنفسهن، في جو نفسي آمن حيث خفضت من القلق والتوتر لديهن، أما فنية الاسترخاء فقد ساعدتهن على الاستبصار بذواتهم والتعرف على جوانب الضعف والقوة في شخصيتهن وفهم إمكاناتهن وقدراتهن، وقد ساعدت فنية المناقشة والحوار على خفض الأفكار الخاطئة مع الاقتناع، وتبادل المعرفة والخبرات، واكتشاف طرق بديلة لتحقيق الأهداف المرجوة، وكل ما سبق كان له دور في تحسين نظرتهم المتفائلة نحو الحياة، وخفض

يتضح من الجدول (١٢) أن حجم التأثير في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كان كبير.

ويعزو الباحث وجود فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي حققت تحسناً ملحوظاً في تنمية التفكير الإيجابي لديهن، وإلى تأثير البرنامج الإرشادي حيث اكتسبن المرشدين التربويين من خلال الجلسات والأنشطة المختلفة للبرنامج مجموعة من المهارات والفتيات التي نمت التفكير الإيجابي لديهن ومن بين هذه المهارات الفتيات: فنية الحديث الذاتي والتوقع

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث من فروض الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والجدول (١٣) يوضح ذلك

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن = ١٠)

البعدي	المتوسط الحسابي	
	القياس البعدي	القياس التبعي
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	3.690	3.770
الضبط الانفعالي	3.483	3.750
التسامح والارتياحية	3.717	3.750
تحمل المسؤولية	3.625	3.713
والنقبل وإيجابية الذات	3.592	3.600
الدرجة الكلية للمقياس	3.624	3.705

يتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس التبعي. وللتحقق من عدم دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية. والجدول (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين البعدي والتبعي (ن = ١٠)

البعدي	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "sig"	مستوى الدلالة
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	بعدي/تبعي	3	2.667	8.000	1.023	0.306	غير دالة إحصائياً
		4	5.000	20.000			
		3					
الضبط الانفعالي	بعدي/تبعي	2	3.000	6.000	1.723	0.085	غير دالة إحصائياً
		6	5.000	30.000			
		2					

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة "sig"	مستوى الدلالة
التسامح والارتياحية	بعدي /تتبعي	2	2.500	5.000	0.000	1.000	غير دالة إحصائياً
		2	2.500	5.000			
		6					
تحمل المسؤولية	بعدي /تتبعي	2	4.750	9.500	0.763	0.445	غير دالة إحصائياً
		5	3.700	18.500			
		3					
التقبل وإيجابية الذات	بعدي /تتبعي	3	4.000	12.000	0.345	0.730	غير دالة إحصائياً
		4	4.000	16.000			
		3					
الدرجة للمقياس الكلية	بعدي /تتبعي	2	4.750	9.500	1.541	0.123	غير دالة إحصائياً
		7	5.071	35.500			
		1					

استمرار التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وامتداد أثر البرنامج حتى بعد نهاية فترة من الزمن. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دراسة لايتسي وبويراز (Boyraz & Lightsey, 2012): دراسة شبير (٢٠١٤) دراسة المومني وملحم (٢٠٢١): دراسة الخوالدة، وآخرون (٢٠٢٢): دراسة المصاروة (٢٠٢٢) والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد العينة.

توصيات الدراسة:

- تعزيز التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويين لما لها من أهمية كبيرة في نجاحهن على أداء عملهن بكفاءة من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي.
- اضافة مساقات تتعلق بالتفكير الإيجابي لتخصصات الإرشاد النفسي، كي يساعدهم في المستقبل القيام بواجبهم الإرشادي المستقبلي على أكمل وجه.
- الاستمرار في تنفيذ الورش، والندوات، والدورات لتنمية التفكير الإيجابي لدى المرشحات التربويات.

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي كانت على التوالي (١.٠٢٣)، (١.٧٢٣)، (٠.٠٠٠)، (٠.٧٦٣)، (٠.٣٤٥)، (١.٥٤١)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويعزو الباحث نتائج الفرض الثالث بعدم وجود فروق بين التطبيق البعدي والتتبعي لدى المرشحات التربويات على مقياس التفكير الإيجابي، إلي استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي حتي بعد مرور فترة زمنية من تطبيقه علي المرشحات التربويات، وإلى استمرار المجموعة التجريبية في ممارسة بعض الفنيات والأنشطة التي تم التدريب عليها، ويرجع ذلك أيضاً إلى استفادة المرشحات من الخبرات والمهارات التي تم تقديمها خلال مدة تطبيق البرنامج واكتسبن جملة من الممارسات السلوكية الصحية والايجابية التي كان لها دور هام في استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، بالإضافة إلى تفهمهن بأهمية التفكير الإيجابي وتأثيره على السلوك والانفعال، وأهمية استخدام أساليب صحيحة في المواقف الحياتية الواقعية؛ حيث تم في الجلسة الأخيرة التأكيد على الاستمرار في تطبيق المهارات والفنيات التي تم التدريب عليها (التفكير الإيجابي، التحدث الذاتي، الاسترخاء، وغيرها)، وجميعها كان لها دور في

المعرفية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، ٤(٣)، ٢٤٦-٣٠٣.

شاويش، نازك خليل (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل للتفاؤل لدى مريضات سرطان الثدي، رسالة ماجستير غي منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

شبير، منير عودة (٢٠١٤). فاعلية برنامج تكاملي لتنمية المهارات المهنية للمرشدين التربويين في المدارس الحكومية في قطاع غزة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر، ٣٥٤-٣٠٩، ع(٣٢).

العبيدي، عفراء (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، ٤(٧)، ١٢٣-١٥٢.

عبيش، حياة وركزة، سميرة (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البلدية، الجزائر، ٦(٣)، ١٧٢-١٨٧.

القرعان، نهله محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي مقترح في تنمية المهارات الإرشادية للمرشدين التربويين في الأردن، رسالة دكتوراة، جامعة عمان العربية، كلية العلوم التربوية والنفسية، عمان: الأردن.

الكشكي، مجده علي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيمات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، ٦(٢٦)، ٢٦٣-٢٩٤.

المصاروة، غدي (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.

مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، جامعة اليرموك، عمان، الأردن، ٣٦(٣)، ٦١٩-٦٥٠.

المطيري، جزاء ومرزوق، مغاوري (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب

- اعداد برامج إرشادية وتدريبية لتدريب المرشحات على مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات وانتقاء الاساليب الفعالة التي تساعدن على تحسين الثقة النفس وتنمية التفكير الإيجابي لديهن.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة بمحافظة غزة.
- فاعلية برنامج بالسيكو دراما لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الثانوية العامة في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشحات التربويات في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد، عصام محمد (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، مصر، ١٩(٥)، ١٢٣-١٤٣.
- اسليم، يوسف (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- بدر السيد، شيماء (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، مصر، ع(٢٠)، ٧٧٤-٧٩٩.
- حجازي، جولتان وصالح عايدة (٢٠٠٨). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى جودة أداء المرشدين التربويين في مدارس محافظات غزة، المؤتمر العلمي الثاني بعنوان: تمكين المعلم الفلسطيني ومتطلبات الجودة الشاملة، غزة، فلسطين.
- الحوالة، صالح سالم سويلم، و أبو راس، سميرة يوسف محمد. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي لدى المرشدين التربويين في الأردن. جرش للبحوث والدراسات، ١(٢٣)، ١٣٣٤-١٣٠٣.
- سيد، رمضان (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات

- Davenport, S. (2015). The Efficacy of A Crisis Intervention and Resilience Building Training Program for Counselors in Training. (Unpublished Doctoral Dissertation), Wayne State University, Michigan.
- Hardeman, Wood, Michie, Abraham, Francis, Johnston (2016) Susan, Michie the improve, use its in training and, v1 taxonomy technique change behavior, pp .12-1.
- Huang. et al (2020).Teaching practices: Integrating positive thinking in picture book creation for economically disadvantaged children, PROBLEMS OF Education in the 21stCentury ,Vol. 78, No. 6A, 1081-1095.
- Jones, A. Kane, R. & Rees, C. (2016). Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. Journal of clinical psychology, 73(7), 797-816.
- Robert, Anthony, (2004). Beyond Positive Thinking, Revised Edition Copyright, 1-210.
- المرحلة الثانوية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، ع (٢)، ٧٩-١٠٦.
- مني، خير وسارة، بوشعالة ويسري، زرفاوي (٢٠١٩). التفكير الإيجابي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى طلبة جامعة مسيلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- المومني، وفاء عبدالله، وبنى ملحم، أحمد محمد عبدالله. (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى معرفة المرشحات التربويات باستراتيجيات تعديل السلوك في محافظة الكرك. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، مج٧، ٤٦٠ - ٤٧٩.
- النجار، يحيي و الطلاع، عبد الرؤوف(٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢(٢٩)، ٢١٠-٢٤٦.
- الوعيل، أمل (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية، جامعة الأزهر (١٨٩)، ١٩٠-٢٣٣.
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- Boyratz, G., & Lightsey, O. R., Jr. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress-meaning relationship. American Journal of Orthopsychiatry, 82(2), pp, 267-277.