

فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة

The study aimed to measure the effectiveness of a counseling program in developing positive thinking and reducing psychological stress among high school students at Gaza

د. أحمد الطيب أحمد: أستاذ مشارك في جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية – السودان.
د. رندة جمال سكاك: مرشدة تربوية في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات – مديرية التربية والتعليم غرب غزة – فلسطين.

Dr. Ahmed Al-Tayeb Ahmed: Associate Professor at the University of the Holy Qur'an and Islamic Sciences, Sudan.

Dr. Randa Jamal Skaik: a psychological counselor at Balqis Al-Yemen Secondary School for Girls – Directorate of Education West Gaza – Palestine.

Email: Randa.sk76@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i3.84>

الملخص:

هدف البحث إلى معرفة فاعلية أحد البرامج المتعلقة بالإرشاد لتنمية الإيجابية في التفكير وخفض الضغوط على الصعيد النفسي عند الطالبات في المراحل الثانوية في غزة، وفي سبيل أن تتحقق أهداف الدراسة أتبع المنهج شبه التجريبي، إذ اختيرت عينة قصدية من طالبات المرحلة الثانوية في الصف العاشر بمدرسة بلقيس اليمن الثانوية، بلغ عددها (40) طالبة، وقد قُسمت العينة البحثية لمجموعتين إحداها تجريبية وعددها (20) طالبة، والأخرى ضابطة وعددها (20) طالبة طبقت عليهم أدوات البحث المختلفة: (المقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي) (المقياس المتعلق بالضغوط النفسية) (البرنامج الإرشادي) من إعداد الباحثان وفي المرحلة التي تلت تأكد الباحثين من ثبات الأدوات البحثية وصدقها استخدم البرنامج المتخصص في الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل إجراء تحليل للبيانات، بعد تطبيق اختبارات عدة من بينها (T-TEST) وهو اختبار لعينتين مستقلتين و(ت) وهو اختبار لعينتين مرتبطتين ومعامل مربع إيتا، والتباين الأحادي، وتوصل البحث إلى نتائج عدة مفادها: أنه لا توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الأخرى الضابطة فيما يتعلق بالقياس القبلي في مقابل وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كذلك وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة البحثية في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر)، وأيضاً أنه لا توجد فروقات ذات دلالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالضغوطات النفسية بين أفراد العينة البحثية في المجموعة التجريبية وأفراد العينة البحثية في المجموعة الأخرى الضابطة في القياس القبلي، في مقابل وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالضغوطات النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بالضغوطات النفسية عند أفراد العينة البحثية في المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالقياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر) ويوصي الباحثان بتكثيف عقد برامج متخصصة في الإرشاد من أجل مد يد العون للطلاب وإكسابهم مهارات مواجهة الضغوطات على الصعد النفسية وتعزيز مهارات الإيجابية في التفكير عند الطلاب، وتفعيل أنشطة وحدة الإرشاد النفسي داخل المدارس الثانوية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التفكير الإيجابي، الضغوط النفسية.

Abstract

The study aimed to measure the effectiveness of a counseling program in developing positive thinking and reducing psychological stress among high school students at Gaza. To achieve the objectives of the study, a sample of (40) tenth grade students was selected, and they were divided into two groups: the experimental and control groups. There were (20) students in each. The semi-experimental approach was used, in addition to applying data Collection tools which were: (Positive Thinking Scale) and (Stress Scale) that were designed by the researchers themselves. The validity and reliability were confirmed. The statistical methods which used to reach the results were Arithmetic mean, standard deviation, relative weight, Pearson correlation coefficient and Cronbach's alpha equation.

After analyzing the data, the following results were found: there were no significant statistical differences in positive thinking between the experimental and control groups in the pre measurement, while there were significant statistical differences in positive thinking between the experimental and control groups in the post measurement in favor of the experimental group, and there were significant statistical differences in positive thinking among the experimental group in the post and follow-up measurements after the follow-up period (month)

Also, there were no significant statistical differences in the psychological stress between the experimental and control groups in the pre measurement, while there were significant statistical differences in psychological stress between the experimental and control groups in the post measurement in favor of the experimental group, and there were significant statistical differences in psychological stress among individuals in the experimental group in the post and follow-up measurements after the follow-up period (month).. Finally, the researchers recommend with intensify holding counseling programs in order to help students and provide them with skills to confront psychological stress and enhance their positive thinking skills. Moreover, activating the activities of the psychological counseling unit within secondary schools.

Keywords: counselling program, positive thinking, psychological stress.

المقدمة:

إن التفكير عملية معقدة وتحتاج إلى عمل أجزاءٍ عديدةٍ من الدماغ، وهو عملية تولد مع الإنسان إلا أنها بحاجة لأن تُطوّر وتنمّي في جميع جوانب الحياة وطوال فترة حياته.

وعندما يفكر الفرد بطريقة إيجابية يصبح من الأسهل عليه أن يواجه مشاكله بالصبر والتحدّي وإيجاد حلول سليمة وسريعة للمشكلة وله العديد من الانعكاسات الواضحة على الشخص كشعوره بالرضا الذاتي، والسعادة والاطمئنان، والتفاؤل ويكسبه القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها، وحل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي.

كما ويعطي التفكير الايجابي نتائج إيجابية في حياة الفرد، ويحافظ على صحته العضوية والنفسية ويمنحه السعادة، ويُبعد عنه القلق والتوتر، ويجعله يرى الحياة بتفاؤل، أما الأفكار السلبية تؤثر بطريقة عكسية.

وقد أشار العالم ألبرت أليس إلى أن الإنسان كائن عاقل متفرد إيجابي وغير سلبي وحين يفكر تفكيراً عقلانياً إيجابياً يصير فعّالاً ويمنحه 1ك شعوراً بالكفاءة وبالسعادة (العبيدي، 2013: 6).

وقد يتعرض الفرد يومياً خلال حياته للعديد من المشكلات والضغوطات الحياتية التي تؤثر سلباً على صحة الفرد على الصعيدين الجسدي والنفسي، وخاصة الطلاب الذين يسكنهم القلق الذي تنتج عنه الضغوط على الصعيد النفسي والأفكار السلبية تجاه حياتهم المهددة بمخاطر الحروب والفقر والحرمان من أقل حقوقهم.

لذلك يسعى الباحثان إلى تصميم برنامج إرشادي في سبيل تنمية وتطوير أفكار الفرد وأسلوب تفكيره بطريقة إيجابية وتقليل الضغوط على الصعيد النفسي لدى الطالبات في المرحلة الثانوية بغزة من أجل أن تصل الطالبات إلى أعلى مستويات الصحة على الصعيد النفسي، وجعل تفكيرهن في جميع مناحي الحياة تفكيراً إيجابياً.

أهمية البحث: الأهمية النظرية:

- 1- إثراء المكتبة العربية والفلسطينية بأبحاث نفسية تعنى بطلبة الثانوية العامة
- 2- التركيز على أهم ملامح التفكير السلبي لدى الطلاب والتي تحتاج إلى تدخل.
- 3- إفادة المؤسسات المعنية لتطوير الخدمات الإرشادية المقدمة للطلاب مثل التربية والتعليم.
- 4- تشكيل إطار نظري في جانب التفكير بطريقة إيجابية والضغوط على الصعيد النفسي لإفادة الباحثين.

الأهمية التطبيقية:

- 1- تقديم برنامج ارشادي نوعي لتنمية التفكير الايجابي وخفض الضغوط على الصعيد النفسي لإفادة الطلاب والدارسين.
- 2- تبصير المعلمين وأولياء الأمور في آليات تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية وخفض ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي لدى الطلبة.

أهداف البحث:

- 1- الكشف عن كون برنامج الإرشاد المقدم كاقترح لتنمية تفكير الفرد بطريقة إيجابية وخفض ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي عند الطالبات في الثانوية في غزة.
- 2- معرفة الفروقات الدالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي بين المبحوثين في كل من المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية في القياس القبلي.
- 3- كشف الفروقات الدالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي بين المبحوثين في كل من المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية في القياس البعدي.
- 4- معرفة الفروقات الدالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي عند المبحوثين في المجموعة التجريبية في القياس البعدي وفي القياس التتبعي بعد فترة المتابعة (شهر).

فرضيات البحث:

- 1- البرنامج الإرشادي فعال في تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية وتقليل الضغوط على الصعيد النفسي لدى الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة.
- 2- لا توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.
- 3- وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المبحوثين في المجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في التفكير الإيجابي لدى المبحوثين في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر).

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الارشادي: Counseling Program: من البرامج التي تساعد الأفراد في فهم مشكلاتهم وتبصيرهم على حل هذه المشكلات بما يحقق السعادة للفرد مع الآخرين ويصل إلى أفضل درجات الرضا وصحة الفرد على الصعيد النفسي وذلك وفق الإرشاد النفسي ونظرياته (عارف، 2003: 249).

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي: هو مجموعة الأنشطة والفعاليات والممارسات التطبيقية المتكاملة الموجهة تجاه الطالبات في الثانوية في غزة والمحددة بالفترة الزمنية من (2022/4/20 إلى 2022/6/21) حيث يتكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية تحتوي على عناوين وأهداف وأنشطة مختلفة بواقع جلستين أسبوعياً والمدة الزمنية لكل منها (60) دقيقة.

التفكير الإيجابي: Positive Thinking: يعتبر من ضمن أساليب التفكير المنطقي التكيفي حيث أن الفرد يصبح أبعد عن أخطاء التفكير السلبية التي تهدم ولا تبني والتي من شأنها أن تقود شعور الفرد وأفكاره إلى اتجاه سلبي يتضمن سيطرة بعض الأفكار سيطرة أتوماتيكية في توجيه مشاعر وأفكار الفرد وبالتالي فإن القدرة على التخلص منها يعتبر ضعيفاً، وببالغ الفرد حينئذ في رؤيته لمشكلاته وأخطائه، واستعداد الفرد مسبقاً لأن يتقبل الكل أو لا شيء سوى الكل وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف (مصلح، 2016: 6).

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: هو ما تحصل عليه الطالبات من درجات عند تطبيق المقياس المتعلق بتفكير الفرد إيجابياً الذي أعده الباحثان في الدراسة الحالية.

الضغوط النفسية: Psychological Stress: هي ما يتعرض له الفرد في حياته من مصادر ضاغطة على الصعيدين الداخلي والخارجي مسببة انخفاض قدرة استجابة الفرد بما يناسب الموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب شخصية الفرد (شقيير، 2002: 166).

وهي أيضاً إحدى حالات التوترات الشديدة نفسياً تصيب الشخص وتحدث نتيجة عوامل خارجية ضاغطة تسبب له إحدى حالات الاختلال والاضطراب في السلوك (الحوري، 2008: 18).

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هي الدرجات التي تحصل عليها الطالبات عند تطبيقهن للمقياس المتعلق بالضغوط على الصعيد النفسي الذي أعده الباحثان في دراستهما الحالية.

حدود البحث:

- **الحد المكاني:** مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات التابعة لمديرية التربية والتعليم غرب غزة.
- **الحد الزمني:** العام الدراسي 2022 م / 1443 هـ.
- **الحد البشري:** الطالبات في الصف الأول ثانوي في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات.
- **الحد الموضوعي:** التفكير الإيجابي والضغوط النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يرى الباحثان أن الإنسان يعيش في حالة تدفق لا نهاية لها من الأفكار التلقائية التي قد تكون إما إيجابية أو سلبية حيث يبدأ تفكير الفرد بطريقة إيجابية دائماً بالتحدث إلى النفس من خلال أفكار الفرد التي تُعدُّ خفيةً وتحدث في الرأس وبعضها يكون نتاجاً للعقل والمنطق، وبعضها ناتج عن مفاهيم خاطئة تشكلت لدى الشخص بسبب نقص المعلومات، حيث يستطيع الفرد توجيه أفكاره توجيهاً إيجابياً والتحكم فيها وفي انفعالاته.

ويعرف (الحرايزة، 2014: 11) التفكير الإيجابي بأنه الوعي بأهمية أن يستعمل الفرد عقله بأسلوب فعال يضفي إيجابية على حياة الفرد على الصعيد الأسري وعلى الصعيد العملي وعلى الصعيد الشخصي، واستخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف.

وقد عرف (عثمان، 2017: 30) على أنه طريقة حياة متكاملة يعنى بحفظ الاتزان السليم فيما يتعلق بإدراك وفهم المشكلات على اختلاف أشكالها وأنواعها، والتركيز في أي موقف على الأمور الإيجابية بدلاً من الأمور السلبية ما يعني أن يحسن الفرد ظنه بذاته والآخرين وأن يتبنى طريقة الحياة وأسلوبها الأفضل والأكثر مثالية.

كما عرف (سليم، 2015: 42) التفكير الإيجابي بأنه الوعي بأهمية أسأن يستعمل الفرد عقله بأسلوب فعال يضفي طابعاً إيجابياً على الحياة الشخصية أو العلمية أو الأسرية

ويعرف (بكار، 2013: 45) التفكير الإيجابي بأنه حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظراته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واغفال الجانب السيء.

وقد أوضح (أبو شاويش، 2015: 27) أن تفكير الفرد بطريقة إيجابية يتميز بخصائص عديدة منها أنه يساعد الفرد على استخدام لغة قابلة للأخذ والعطاء والابتعاد عن الحدية والقطعية والتعميم ويدخل في حوارات مفيدة ومثمرة له وللآخرين، وأنه يساعد في تجنب استعمال ألفاظ تحمل معاني سلبية، بل استعمال ألفاظ تحمل معاني إيجابية عند الحديث لكي تشعر بالقوة والسعادة والسيطرة على حياتك بدلاً لتلك الألفاظ التي تحمل معاني عدم الكفاءة أو معاني الفشل.

وقد حدد (الفقي، 2008: 99) صفات أساسية تتميز بها الشخصية الإيجابية وتساعد صاحبها على تحقيق أهدافه والإحساس بهدوء على الصعيد النفسي وبسعادة واطمئنان كالإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه والقيم العليا إذ إن الفرد الناجح يحيا بقيم عليا أيًا كانت المؤثرات.

ويمثل موضوع الضغط النفسي ظاهرة مهمة من ظواهر الحياة الانسانية وجانبا مهما من جوانب علم النفس، وتعد الضغوط من أهم تحديات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة على شتى الصعد والجوانب الحياتية المتنوعة وأصبحت هذه الضغوط جزءا من حياة الفرد نظرا لكثرة التحديات، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في مجتمعنا الفلسطيني فالإنسان الفلسطيني في قطاع غزة يتحمل أعباء وضغوط نفسية إضافية بحكم الأوضاع التي يعيشها على الصعيدين السياسي والاقتصادي (حسونة، 2014: 22).

وقد أشار (عثمان، 2001: 96) إلى أن الضغوط هي الظروف التي ينتج عنها اثار جسمية ونفسية مرتبطة بحالة التوتر والضغط والشدة الناتجة عما يحتاجه الفرد من متطلبات ومن ثم ينتج أيضاً عنها حالة من الصراع والإحباط والقلق.

وعرفها (عوض، 2001: 28) بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من أحداث تحصل في خلالها اضطرابات في الوظائف فسيولوجياً وبيولوجياً وعدم كفاية تلك الوظائف المعرفية اللازمة للموقف.

ويقسم (شيخاني، 2003: 12) الضغوط النفسية إلى قسمين:

القسم الأول الضغوط الخارجية:

- 1- البيئة المادية: الضجيج والأضواء الساقطة والحرارة والأماكن الضيقة.
- 2- التفاعل الاجتماعي: الخشونة أو العدوانية من جانب الآخرين.
- 3- القواعد: والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد.
- 4- أحداث الحياة الرئيسية: موت قريب أو فقد عمل أو الترقية أو طفل جديد.
- 5- المشاهدات اليومية: لاستبدال وضع المفاتيح في غير مواضعها والتعطل الميكانيكي.

القسم الثاني: الضغوط الداخلية:

- 1- خيارات نمط الحياة: توفير غير كافي وجدول أعمال.
- 2- الحدث الذاتي السيئ: التفكير المتشائم والتعقد الذاتي والتخيل المفرط.
- 3- سمات الشخصية المضغوطة: النزعة للمثالية ومدمن العمل.

ويرى (الحجار ودخان، 2016: 370) أن روافد الضغوط النفسية كثرت وتعددت في هذا الزمن الذي يعيشه الإنسان وتميز هذا العصر بالتلاحق والسرعة على صعيد التغيرات، الأمر الذي

خلق تحديات جمة أمام الفرد ليوافقها من أجل تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته والوصول للتوافق الشخصي والاجتماعي.

كما وصف (العزیز وأبو أسعد، 2009: 31) أشكال الضغوط على الصعيد النفسي بحيث تكون شاملة لمناحي حياة الفرد التي يحياها والتي يمكن وصفها ضمن الأنواع التالية:

- 1- **ضغوط العمل:** وهي إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة.
- 2- **الضغوط الاقتصادية:** وهو الدور الأعظم في تشتت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية.
- 3- **الضغوط الاجتماعية:** ما يتحتم على الفرد التزام العمل بها من معايير مجتمعية.
- 4- **الضغوط الأسرية:** وهي تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وتأثيرا على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر تحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام.
- 5- **الضغوط الدراسية:** وهي ما يتعرض له طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية.
- 6- **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية والانفعالية فهي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني فالعاطفة لدى الانسان غريزة أوجدها الله عند البشر دون بقية خلقه.

وحسب رؤية الباحثين فإن مصادر ضغوطات الفرد تكون شاملة لكل مجالات الحياة وأحداثها وهي ظاهرة من الظواهر المعقدة على الصعيد الإنساني تظهر بوضوح ضمن مضامين على كافة الصعيد اجتماعيًا واقتصاديًا ونفسيًا وبيولوجيًا، وأن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطاً في ذاتها، وإنما تتحول إلى ضغوط حين تعيق الفرد عن تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه فهي تنشأ من عوامل فردية ذاتية، إما جسمية أو نفسية، أو عقلية، وأن هناك عدة أساليب يستخدمها الأفراد أثناء مواجهتهم للضغوطات على الصعيد النفسي المؤثرة على استجاباتهم سلوكيًا ونفسيًا وجسديًا، وذلك لخفض ما تتسبب به تلك الضغوط من حالة سلبية.

الدراسات السابقة:

توضح دراسة الديب (2021) فاعلية البرنامج الإرشادي القائم فيما يتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية كمدخل لتحسين كفاءته الذاتية، استندت الدراسة إلى المنهج العلمي شبه التجريبي وكانت عينة الدراسة (20) من الطالبات قسمت إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة متكافئتين ومتساويتين، أعدَّ مقياس التفكير الإيجابي والبرنامج الإرشادي، أوضحت النتائج فروقا بين درجات المجموعتين

الضابطة والأخرى التجريبية فيما يتعلق بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين الدرجات فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والآخر البعدي لصالح القياس البعدي، الأمر الذي أكد أن البرنامج الإرشادي فعال وأكد استمرارية فاعليته من خلال القياس التتبعي (بعد مرور نحو شهر من نهاية تطبيقه) حيث لم تظهر فروقات بين درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس التتبعي والقياس البعدي، وقد أوصت الدراسة بتنمية تفكير الفرد بطريقة إيجابية لدى المدرّسات والطالبات واكسابهم مهارات تحفيز الذات والتخلص من الاعتقاد النفسي السلبي عن الذات.

وهدفت دراسة الحربي (2021) إلى معرفة تفكير الفرد إيجابياً وعلاقة التفكير بطريقة إيجابية بثقة الفرد بذاته لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بمركز كثيفة، استندت الدراسة إلى المنهج العلمي الوصفي التحليلي الارتباطي، بلغ عدد عينة الدراسة (400) طالباً وجرى استخدام كل من مقياسي الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي، وقد أوضحت خلاصة الدراسة أنه توجد علاقة بين أبعاد الثقة بالنفس وجميع أبعاد تفكير الفرد بطريقة إيجابية وهي ارتباطية موجبة مما يعني أن العلاقة علاقة طردية بين أبعاد تفكير الفرد بطريقة إيجابية وبين أبعاد الثقة بزيادة ثقة الفرد بذاته تزيد عنده أساليب تفكيره بطريقة إيجابية، وإنه توجد فروقات تتعلق بدرجات تفكير الفرد بطريقة إيجابية لصالح الطلاب، وقد أوصت الدراسة بضرورة أن تُعدّ أنواع من البرامج المتعلقة بالإرشاد في سبيل تطوير وزيادة ثقة الفرد بذاته بوصفها حضوراً إيجابياً لحياة الفرد.

كما هدفت دراسة بن يحيى (2021) إلى توضيح فاعلية برنامج متعلق بالإرشاد في سبيل تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية لدى طلبة الجامعة، أعدّ الباحث وطبق مقياس أنماط تفكير الفرد على الجانبين سلبياً وإيجابياً وكانت العينة (24) طالب وطالبة و استخدم المنهج العلمي التجريبي وقسم الطلبة لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة (كل مجموعة تضم 12 طالب وطالبة)، وكانت الخلاصة أن نمط تفكير طلاب الجامعة السائد التفكير الإيجابي بنسبة (87.25%) وأنه لا توجد فروقات تتعلق بدرجات تفكير الفرد سلبياً أو إيجابياً لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في درجات أفراد المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية بعد تنفيذ ذلك البرنامج الإرشادي لصالح تلك التجريبية، وأوصت الدراسة بأنه من الضروري رعاية الطلاب وتلبية احتياجاتهم ورغباتهم، وتقديم الدعم لهم في الجوانب الدراسية بما ينمي كفاءتهم الدراسية ومهاراتهم النفسية.

أما دراسة محفوظ (2020) هدفت إلى التعرف على درجة تفكير الفرد بطريقة إيجابية ودافعية التعلم و دراسة العلاقة بينهما عند طلاب الصف الثالث في المرحلة الثانوية، استندت الدراسة إلى المنهج العلمي الوصفي وتطبيق المقياس المتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية، والمقياس المتعلق بدافعية التعلم، وبعد تأكد الباحث من الخصائص السيكومترية للعينة البحثية التي تشمل (40) طالباً وطالبة أُجريَ البحث على عينة بحثية تشمل (150)، وكانت الخلاصة أن الطلاب يمتلكون نمط

تفكير إيجابي مقبول ودافعية تعلم مرتفعة ، وأنه توجد علاقة ارتباطية بين دافعية التعلم وبين تفكير الفرد بطريقة إيجابية وأوصى البحث بأنه من الضروري الاهتمام بمفهوم تفكير الفرد الإيجابي في مناهج التربية والتعليم بمراحلها المختلفة بما يتناسب مع كل مرحلة، وخاصة المرحلة الثانوية.

وهدفنا دراسة أبو شعبان (2021): إلى معرفة مدى كون البرنامج الإرشادي المقدم فعّالاً لتخفيف ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي التي يسببها الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة، استندت الدراسة إلى المنهج العلمي الوصفي والتجريبي، وشملت العينة البحثية (60) طالبا وطالبة، وكانت الأدوات المقياس المتعلق بضغوطات الفرد على الصعيد النفسي، والمقابلة الإرشادية الفردية الموجهة التشخيصية البرنامج الإرشادي، وبعد التأكد من ثبات الأدوات ومن صدقها اعتمدت الدراسة برنامج (spss) المتخصص في تحليل البيانات، وكانت الخلاصة أنه لا توجد فروقات فيما يتعلق بالضغوطات على الصعيد النفسي بين المبحوثين من أفراد المجموعة التجريبية والأخرى الضابطة في القياس القبلي لكن توجد فروقات تتعلق بالضغوطات على الصعيد النفسي بين أفراد المجموعتين في القياس البعدي سببها: (التخصص الجامعي، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي، الحالة الاجتماعية)، وقد أوصت الباحثة بتكثيف عقد البرامج الإرشادية من أجل مساعدة الطلبة وإكسابهم مهارات تتعلق بأساليب مواجهة الفرد لما يتعرض له من ضغوطات على الصعيد النفسي، مع تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات.

تعقيب على ما سبق من أبحاث:

اتفق البحث الحالي مع ما سبق من أبحاث بشأن تناول متغيرات تفكير الفرد بطريقة إيجابية وبشأن الضغوط النفسية، لكن لم يعثر الباحثان على أبحاث سابقة بحثت في هذه المتغيرات مجتمعة على عينة الطالبات في المرحلة الثانوية، واتفق البحث الحالي واختلف مع ما سبق من أبحاث في عدة نقاط كما يلي:

من حيث الأهداف: على مستوى الأبحاث المتعلقة بتفكير الفرد بطريقة إيجابية فقد هدفت إلى معرفة ارتباط تفكير الفرد الإيجابي مع بعض المتغيرات الأخرى مثل تحسين كفاءة الفرد الذاتية مثل دراسة الديب (2021)، دافعية التعلم كدراسة محفوظ (2020)، والثقة بالنفس كدراسة الحربي (2021) ودراسة Moradi et al (2017) . أما بالنسبة لدراسات الضغوط النفسية فقد كان هدفها معرفة ارتباط ما يواجهه الفرد من ضغوطات على الصعيد النفسي مع بعض المتغيرات الأخرى مثل ضغوطات الفرد النفسية كدراسة أبو شعبان (2021)، والتفاوت كدراسة عشعش (2016).

من حيث العينة: تنوعت لدى الباحثين العينات حيث تناولت دراسة (بن يحيى، 2021) عينة طلاب الجامعات الفلسطينية، في حين تناولت العينة البحثية (الحربي، 2021) الطلبة في الثانوية، أما فيما

يتعلق بالدراسات المتعلقة بالضغط على الصعيد النفسي كان معظم الباحثين قد اهتموا بفئة طلبة المدارس والجامعات ومنها دراسة (عشعش، 2016) ودراسة (أبو شعبان، 2021).

من حيث المنهج: إن أغلب الدراسات التي تناولها الباحثين استخدمت المنهج العلمي الوصفي التحليلي مثل بحث: (محفوظ، 2020) وبحث (الحري، 2021)، وبحث (عشعش، 2016) وبحث (أبو شعبان، 2021)، واتفق البحث الحالي مع عدد مما سبق من أبحاث باختيارها للمنهج العلمي التجريبي والمنهج العلمي شبه التجريبي مثل دراسة: (الديب، 2021) ودراسة (أبو شعبان، 2021) ودراسة (بن يحيى، 2021).

من حيث الأدوات: منها ما قام الباحثون بإعدادها ومنها ما قام باحثون آخرون بإعدادها وتم استخدامها لملائمتها مع طبيعة دراستهم أو لكونها في نفس البيئة، ولكن في البحث الحالي اعتمد الباحثان إعداد أدوات البحث حيث صمما المقياسين المتعلقين بتفكير الفرد بطريقة إيجابية وبالضغوطات التي يواجهها الفرد على الصعيد النفسي.

من حيث الأساليب الإحصائية: تنوعت في الدراسات السابقة وكانت من أكثر الأساليب شيوعاً (حساب الأوساط الحسابية، تحليل التباين واختبار T، الانحراف المعياري، التحليل العاملي، معاملات الارتباط). وقد تميزت الدراسة الحالية بأنها الأولى التي وظفت برنامجاً إرشادياً يتعلق بتطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية وتقليل ما يتعرض له الفرد من ضغوطات على الصعيد النفسي عند الطلاب في المرحلة الثانوية في غزة والتي استندت إلى المنهج العلمي شبه التجريبي في مقابل استناد أغلب الأبحاث إلى المنهج العلمي الوصفي.

الطريقة والإجراءات: اتبع الباحثان أساليب وإجراءات وخطوات ميدانية، فيما يتعلق بمنهج البحث ومجتمعه والعينة البحثية والأداة البحثية، وتطبيق أداة البحث والمعالجات إحصائية المستخدمة من أجل تحليل بيانات البحث من أجل اختبار ثبات الأداة البحثية وصدقها والوصول إلى النتيجة النهائية.

منهج البحث: اتبع الباحثان المنهج العلمي شبه التجريبي القائم على صنع المواقف وتهيئة ظروفها، وضبط متغيراتها، لقياس متغيرات أخرى مستقلة، في محاولة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة (عفانة ونشوان، 2018: 310).

مجتمع الدراسة: جميع الطالبات في الصف العاشر في مدارس الثانوية التابعة لمديرية التربية والتعليم غرب غزة وعددهم (4394) طالبة، المسجلات في الفصل الدراسي الثاني للعام 2021/2022م وفق إحصائية قسم التخطيط في مديرية التربية والتعليم غرب غزة.

العينة البحثية: اختيرت من أصل مجتمع الاحصائي وذلك وفق معادلة ستيفن ثامبسون الاحصائية، والتي تستخدم عادة في حال كان عدد المجتمع الاحصائي كبير، وقد اتبع الباحثان تطبيق تلك المعادلة وصولاً إلى الاختيار الأمثل للعينة، وقد خلصت العينة المختارة إلى (353) طالبة حيث تم تطبيق أدوات البحث عليهن، ومن ثم انتقاء أفراد العينة البحثية من الطالبات الحاصلات على الدرجات الأعلى في المقياس المتعلق بالضغوطات التي يتعرض لها الفرد على الصعيد النفسي وأدنى درجات في المقياس المتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية، حيث شملت العينة الفعلية (40) من الطالبات في الصف العاشر في المرحلة الثانوية، ولقد اختيرت عينة البحث بالأسلوب القسدي، إذ حُدِدَ أكثر أفراد العينة البحثية من الطالبات اللواتي لديهن ضغوط نفسية مرتفعة وتفكير إيجابي منخفض، وقد تم تقسيم الطالبات إلى مجموعتين متجانستين ومتكافئتين، الأولى وعددها (20) طالبة كمجموعة تجريبية تتعرض للبرنامج الارشادي والمجموعة الثانية وعددها (20) طالبة وهي مجموعة ضابطة لم يتم تنفيذ أنشطة وجلسات البرنامج الارشادي عليها.

أدوات البحث: قام الباحثان ببناء أدوات البحث ليتم تطبيقها على العينة وقاما بالتحقق من الخصائص السيكومترية لها للتأكد من صلاحيتها.

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي: يحتوي المقياس على مجموعة من الفقرات وعددها (45) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد وهي بعد الثقة بالنفس، الأمل، وتقدير الذات، مقاومة المخاوف، مناعة الفرد على الصعيد النفسي، وبعد أن تحقق الباحثان من الثبات والصدق تم حذف الفقرة رقم (1) في بعد الأمل والفقرة رقم (6) في بعد تقدير الذات، كما ويحتوي المقياس على تدرج ثلاثي وهو (أبدأً=1 وأحياناً=2، دائماً=3)، وللتحقق من صدق المقياس المتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية قام الباحثان بما يلي من إجراءات:

حساب الصدق: تأكد الباحثان من الصدق عبر صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي والصدق البنائي من خلال الإجراءات التالية:

صدق المحكمين: عُرض المقياس على (12) محكم متخصص، أبدوا ملاحظاتهم وآراءهم بشأن مناسبة فقرات المقياس ودرجة انتماء الفقرات لكل بعد، وقد تم إجراء التعديلات بناءً على تجميع آراء المحكمين، والاطلاع على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم ثم أُجريت تعديلات أبدأها المحكمون عند صياغة المقياس كالآتي:

أ- استبدال بعض الكلمات، وأحياناً العبارة كاملة في البدائل.

ب- استبدال بعض الكلمات في رأس السؤال أو إعادة صياغتها، وبالتالي أصبح المقياس جاهزاً للتجريب.

صدق الاتساق داخلياً: جرى التأكد من صدق اتساق الاختبار داخلياً بتطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات كل مجال في المقياس ودرجة الاختبار الكلية وقد قام الباحثان بحذف الفقرات التي لم تحصل على ارتباط بدرجة الاختبار الكلية لمجالها وقد تم حذفها من أداة البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات بين (0.362*) و (0.927**) وهي ذات دلالة على الصعيد الإحصائي عند (0.01) و (0.05) ويؤكد هذا تمتع المقياس بدرجة اتساق عالية:

جدول (1): صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

الثقة بالنفس			الأمل			تقدير الذات		
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.
1	.406*	.026	1	.258	.169	1	.832**	.000
2	.741**	.000	2	.691**	.000	2	.865**	.000
3	.464**	.010	3	.852**	.000	3	.906**	.000
4	.826**	.000	4	.741**	.000	4	.897**	.000
5	.372*	.043	5	.888**	.000	5	.897**	.000
6	.495**	.005	6	.915**	.000	6	.312	.094
7	.741**	.000	7	.668**	.000	7	.832**	.000
8	.791**	.000	8	.692**	.000	8	.865**	.000
9	.826**	.000	9	.888**	.000	9	.906**	.000
10	.826**	.000				10	.562**	.001
مقاومة المخاوف			المناعة النفسية					
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.			
1	.776**	.000	1	.755**	.000			
2	.547**	.000	2	.718**	.000			
3	.618**	.000	3	.883**	.000			
4	.755**	.000	4	.830**	.000			
5	.436*	.016	5	.927**	.000			
6	.362*	.049	6	.845**	.000			
7	.566**	.001	7	.931**	.000			
8	.655**	.000	8	.925**	.000			

الصدق البنائي: وهو يحدد ارتباط الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل مجال:

جدول (2): الصدق البنائي

المجال	الارتباط	قيم σ
الثقة بالنفس	.726**	.000
الامل	.754**	.000
تقدير الذات	.742**	.000
مقاومة المخاوف	.899**	.000
المناعة النفسية	.792**	.000

يوضح الجدول أن قيم الصدق البنائي مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها في طمأنة الباحثان لتطبيق المقياس.

حساب الثبات: بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ:

الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول (3): ثبات المقياس بالتجزئة النصفية

المجال	الفقرات الفردية	الفقرات الزوجية	الارتباط بين المجموعتين	تصحیح سبيرمان	معادلة جثمان
الثقة بالنفس	.818	.810	.887	.891	.882
الأمل	.908	.881	.873	.804	.804
تقدير الذات	.937	.836	.932	.965	.942
مقاومة المخاوف	.796	.810	.803	.870	.861
المناعة النفسية	.818	.934	.955	.977	.962
الدرجة الكلية	.896	.927	.820	.901	.889

يوضح الجدول (3) تقارب قيم الفقرات الفردية والزوجية، وارتفاع معامل ارتباط بيرسون، وتصحيح سبيرمان براون ومعادلة جثمان، مما يدل على ثبات جيد جداً للمقياس

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

جدول (4): قيم معاملات ثبات المقياس "بطريقة ألفا كرونباخ

المجال	عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
الثقة بالنفس	10	.835
الأمل	8	.918
تقدير الذات	9	.950
مقاومة المخاوف	8	.820
المناعة النفسية	8	.956
الدرجة الكلية	43	.951

يوضح الجدول (4) أن جميع قيم ألفا جيدة جداً، وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (0.951) مما يتضح أن الأداة تتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات.

الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي

عزيزتي الطالبة: ستجدين فيما يلي مقياس من بحث بعنوان: (برنامج ارشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة) يوجد بالمقياس مجموعة من العبارات تهدف إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لديك يرجى وضع إشارة (✓) أمام كل عبارة في الخانة التي ترين أنها أكثر انطباقاً عليك، نأمل أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لك حسن تعاونك

اسم الطالبة: ----- الصف: -----

فقرات المقياس:

الرقم	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	أبداً
البعد الأول: الثقة بالنفس				
1	أشعر بالرضا عندما أتحدث أمام الآخرين			
2	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب			
3	أثقو على الآخرين بسهولة			
4	أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي			
5	أدافع عن حقي دون كلل أو ملل			
6	أسعى نحو تكوين صداقات جديدة			
7	أشارك في الرحلات المدرسية			
8	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
9	يسهل على حل مشكلاتي التي تواجهني			
10	يميزني مظهري الخارجي عن غيري			
البعد الثاني: الأمل				
1	تسير أموري نحو الأفضل وكما أتمنى			
2	أشعر بالأمان والطمأنينة من المستقبل			
3	الخبرات الصعبة أستفيد منها مستقبلاً			
4	أرى في المستقبل كل ما يدعو إلى التفاؤل			
5	أشعر أن المستقبل مليء بالخير والأمل			

الرقم	فقرات المقياس	دائما	أحيانا	أبدا
6	أرى أن مستقبلي سيكون مستقبلا جميلا			
7	أعتقد إن مع العسر يسرا			
8	أعتقد أن غدا أفضل من اليوم			
9	ألمي كبير في مستقبل مشرق			
البعد الثالث: تقدير الذات				
1	أشعر بالرضا عن إمكانياتي وقدراتي			
2	أعتقد أنني جيدة في احترام ذاتي			
3	أمتلك مهارات ايجابية تميزني عن غيري			
4	أستطيع فعل أشياء كثيرة كالآخرين			
5	لدي من الصفات ما أفخر به			
6	أشعر بضرورة قيمة وجودي			
7	أمتلك ذاتا إيجابية			
8	أشعر بأنني محط إعجاب الآخرين			
9	أشعر بأهمية وجودي في مساعدة الآخرين			
10	أترجع عن رأيي إذا كان خطأ			
البعد الرابع: مقاومة المخاوف				
1	أشعر بالرضا والسعادة بالمواقف الاجتماعية			
2	أشعر بالأمان عند مواجهة الأصدقاء الجدد			
3	يسهل على الحديث أمام الجماعة			
4	أواجه مشكلاتي دون خوف			
5	أشعر برباطة الجأش في الدفاع عن أفكاري			
6	أستحضر الصور الجميلة قبل ذهابي إلى النوم			
7	أشعر أن الأماكن المرتفعة فرصة لرؤية العالم بشكل أجمل			
8	أقوم بجهد في مذاكرة دروسي دون خوف من الفشل			
البعد الخامس: المناعة النفسية:				
1	أعمل على إدخال السرور على الآخرين			
2	أغلب على المشكلات التي تواجهني			
3	أستطيع مواجهة الأزمات والصعوبات			
4	تجول في ذهني كثيرا من الأفكار الابداعية			
5	أتحدى المشكلات النفسية بصبر وثبات			
6	يسهل على التكيف في المواقف الجديدة			
7	أتمتع بشعور من الرضا والسعادة			
8	لدي قدرة عالية على تحمل الشدائد			

ثانياً: المقياس المتعلق بالضغوط النفسية : يضم المقياس مجموعة من الفقرات وعددها (47) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد وهي بعد الضغوطات على الصعيد الشخصي، والضغوطات الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوطات على الصعيد الصحي، والضغوطات على الصعيد الاقتصادي، وبعد التحقق من الصدق والثبات تم حذف الفقرة رقم (9) في بعد الضغوط الدراسية، والفقرة رقم (1) في الضغوط الاقتصادية، والفقرة رقم (8) في الضغوط الصحية، ليصبح عدد الفقرات في المقياس (44) فقرة كما يضم تدرج ثلاثي وهو (أبدأ=1، أحياناً=2، دائماً=3)، وللتحقق من هدف المقياس المتعلق بالضغوطات على الصعيد النفسي أجرى الباحثان ما يلي:

حساب الصدق: وكان التأكد من خلال صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي والصدق البنائي من خلال الإجراءات التالية:

صدق المحكمين: عُرض المقياس على (12) محكم متخصص أبدوا ملاحظاتهم وآراءهم بشأن مناسبة الفقرات في المقياس ومدى انتمائها لكل بعد، وقد تم إجراء التعديلات بناءً على تجميع آراء المحكمين، والاطلاع على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم حيث أُجريت تعديلات أبدأها المحكمون لصياغة المقياس من خلال استبدال بعض الكلمات، وأحياناً العبارة كاملة في البدائل، واستبدال بعض الكلمات في رأس السؤال أو إعادة صياغتها، وبالتالي المقياس أصبح جاهزاً للتجريب على العينة الاستطلاعية.

صدق الاتساق داخلياً: تأكد الباحثان من صدق اتساق المقياس داخلياً بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات كل مجال في المقياس ودرجة المقياس الكلية وحُذِفَت الفقرات التي لم تحصل على علاقة بالدرجة الكلية لمجالها وقد تم حذفها من أداة البحث، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.389*) و(0.821**) وهي ذات دلالة على الصعيد الإحصائي عند (0.01) و(0.05) ويؤكد ذلك تمتع المقياس بدرجة اتساق عالية:

جدول (5): صدق الاتساق الداخلي للمقياس

الضغوط الشخصية			الضغوط الأسرية			الضغوط الدراسية		
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.
1	.410*	.028	1	.400*	.018	1	.501**	.005
2	.564**	.001	2	.706**	.564**	2	.821**	.000
3	.706**	.000	3	.635**	.000	3	.490**	.006
4	.635**	.000	4	.706**	.000	4	.733**	.000
5	.706**	.000	5	.657**	.000	5	.698**	.000
6	.657**	.000	6	.751**	.000	6	.635**	.000
7	.751**	.000	7	.693**	.000	7	.736**	.000

الضغوط الدراسية			الضغوط الأسرية			الضغوط الشخصية		
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.
8	.693**	.000	8	.802**	.000	8	.581**	.001
9	.802**	.000	9	.751**	.000	9	.162	.392
10	.751**	.000				10	.459*	.011
الضغوط الاقتصادية			الضغوط الصحية					
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.			
1	.288	.122	1	.633**	.000			
2	.793**	.000	2	.654**	.000			
3	.794**	.000	3	.572**	.001			
4	.531**	.003	4	.698**	.000			
5	.793**	.000	5	.445*	.014			
6	.600**	.000	6	.389*	.034			
7	.493**	.006	7	.773**	.000			
8	.793**	.000	8	.081	.669			
9	.600**	.000						
10	.680**	.600**						

الصدق البنائي: يحدد ارتباط الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل مجال:

جدول (6): الصدق البنائي

المجال	الارتباط	قيم.ة sig.
الضغوط الشخصية	.885**	.000
الضغوط الأسرية	.956**	.000
الضغوط الدراسية	.818**	.000
الضغوط الاقتصادية	.747**	.000
الضغوط الصحية	.840**	.000

يبين الجدول (6) ارتفاع قيم الصدق البنائي وإمكانية الاعتماد عليها في طمأنة الباحثان في تطبيق المقياس على عينة الدراسة الفعلية.

حساب الثبات للمقياس المتعلق بالضغوط النفسية: تم احتساب الثبات بطريقتين الأولى التجزئة النصفية والثانية معامل ألفا كرونباخ وهي على النحو التالي:

الثبت بالتجزئة النصفية: أُجريَ حساب الثبات من خلال قانون التجزئة النصفية، وذلك عبر إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين كل من مجموع درجات الفقرات الفردية والأخرى الزوجية؛ إذ جرى حساب معامل الارتباط بين النصفين بمعادلة بيرسون:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

حيث أن:

r = معامل الارتباط بين المتغيرين X ، Y ،

N = العينة، $\sum$ = مجموع

X = درجات المتغير الأول (الفقرات الفردية)

Y = درجات المتغير الثاني (الفقرات الزوجية)

$\sum by$ = مجموع حاصل ضرب درجات المتغير X * المتغير Y

$\sum x$ = مجموع درجات المتغير x

$\sum y$ = مجموع درجات المتغير y

$\sum^2 X$ = مجموع مربعات درجات المتغير الأول

$\sum^2 Y$ = مجموع مربعات درجات المتغير الثاني

$(\sum X)^2$ = مربع مجموع درجات المتغير الأول

$(\sum Y)^2$ = مربع مجموع درجات المتغير الثاني (أبو ناهية، 2000: 166-167).

أجرى الباحثان حساب ثبات المقياس أي مدى تطابق نتائجه عند استخدامه عدة مرات باستخدام التجزئة النصفية (أبو ناهية، 2000: 166-167)، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين قسمي المقياس من خلال معامل ارتباط بيرسون لقسمي المقياس ويتميز هذا النوع بأنه يقاس مرة واحدة فقط وبالتالي تكون ظروف الاختبار متشابهة بالنسبة لجميع أفراد المجموعة، ومن ثم تطبيق معادلة سبيرمان – براون للحصول على ثبات المقياس:

جدول (7): التجزئة النصفية لفقرات المقياس

المجال	الفقرات الفردية	الفقرات الزوجية	الارتباط بيرسون بين المجموعتين	تصحیح سبيرمان براون	معادلة جثمان
الضغوط الشخصية	.869	.845	.817	.863	.863
الضغوط الأسرية	.896	.845	.822	.886	.849
الضغوط الدراسية	.723	.783	.714	.833	.828
الضغوط الاقتصادية	.750	.776	.917	.956	.930
الضغوط الصحية	.850	.833	.840	.887	.871
الدرجة الكلية	.910	.860	.810	.895	.871

يوضح الجدول (7) تقارب قيم الفقرات الفردية والزوجية، وارتفاع معامل ارتباط بيرسون، ومعامل تصحيح سبيرمان براون ومعادلة جثمان، مما يدل على ثبات جيد جداً للمقياس

استخدام معامل ألفا كرونباخ:

جدول (8): قيم معاملات ثبات "مقياس الضغوط" بطريقة كرونباخ ألفا

المجال	عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
الضغوط الشخصية	10	.868
الضغوط الأسرية	9	.854
الضغوط الدراسية	9	.807
الضغوط الاقتصادية	9	.850
الضغوط الصحية	7	.705
الدرجة الكلية	44	.938

يوضح الجدول (8) أن جميع قيم ألفا جيدة جداً، وكانت قيمة معامل كرونباخ ألفا للدرجة الكلية (0.938) مما يتضح أن الأداة تتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات.

الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

عزيزتي الطالبة: ستجدين فيما يلي مقياس من بحث بعنوان: (برنامج ارشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة) وبه مجموعة من العبارات تهدف إلى الكشف عن الضغوط النفسية لديك، يرجى وضع إشارة (✓) أمام كل عبارة في الخانة التي ترين أنها أكثر انطباقاً عليك، نأمل أن تكون الإجابة دقيقة جداً علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لك حسن تعاونك

اسم الطالبة: ----- الصف: -----

فقرات المقياس:

الرقم	فقرات المقياس	دائما	أحيانا	أبدا
البعد الأول: الضغوط الشخصية				
1	ألوم نفسي عند انجاز الأشياء بشكل خاطئ			
2	أحاول التركيز في دروسي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية			
3	ألاحظ تغيرات سلبية في سلوكي عندما أتعرض لضغط ما			
4	أحتفظ بمشكلاتي الشخصية لنفسي			
5	أفرغ غضبي وإحباطي على المقربين مني			
6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي أكثر من الإيجابية			
7	أؤثر عندما أترك مذكرتي لفترات طويلة			
8	أقوم بمهام فوق طاقتي			
9	أفقد كثير من هواياتي واهتماماتي بسبب الضغوط الحياتية			
10	أعالج المواقف دون تفكير في العواقب			
البعد الثاني: الضغوط الأسرية				
1	أتحكم أسرتي في قراراتي الشخصية			
2	تأمرني أسرتي بتنفيذ أوامره دون مناقشة			
3	أشعر بالتمييز في المعاملة بيني وبين إخوتي			
4	تفرض أسرتي قيود على حركتي خارج المنزل			
5	تعاتبني أسرتي عندما أختلف مع أصدقائي			
6	تقلل أسرتي من شأني أمام الآخرين			
7	تسخر أسرتي من تصرفاتي			
8	يطلب مني والدي التزام الصمت في حضور الضيوف			
9	تتركني أسرتي وحيدة في المنزل عند خروجهم للتنزه			
البعد الثالث: الضغوط الدراسية				
1	أعجز عن متابعة المعلمة في شرحها للدرس			
2	أجهل أساليب المذاكرة الجيدة لدروسي			
3	يصعب على التكيف داخل الصف			
4	النظام المدرسي يتسم بالصرامة			
5	يصعب على تنظيم وقت المذاكرة			
6	أعاني من عدم فهم المواد الدراسية الصعبة			

الرقم	فقرات المقياس	دائما	أحيانا	أبدا
7	المواد الدراسية تفوق قدراتي العقلية			
8	أؤجل مذاكرتي للدروس هروبا من المذاكرة			
9	أتجنب مذاكرة دروسي قبل الحصة			
10	الصفوف المكتظة تعطل تحصيلي			
البعد الرابع: الضغوط الاقتصادية				
1	ظروف أسرتي الاقتصادية صعبة			
2	من الصعب على أسرتي توفير احتياجاتي الأساسية			
3	أخشى عدم مقدرة أسرتي من تسديد رسومي الجامعية مستقبلا			
4	أقارن نفسي بزميلاتي المتوفر لهم كل احتياجاتهم وعجزي عن توفيرها			
5	يصعب على شراء مستلزمات مذاكرتي كالكتب والقرطاسية			
6	أتمنى أن ألبس ملابس جديدة			
7	أغيب عن المدرسة لعدم إعطائي مصروفي اليومي			
8	أشعر بالإحراج عندما ألبس ملابس قديمة على المدرسة			
9	لا أستطيع المشاركة بالرحلات المدرسية لأنها تتطلب رسوم			
10	أتجنب المشاركة في الرحلات المدرسية بسبب عدم مقدرتي دفع رسومها			
البعد الخامس: الضغوط الصحية				
1	أشعر بالدوخة أثناء وجودي في المدرسة			
2	أفقد شهيتي إلى الطعام في معظم الأوقات			
3	أعاني من مشكلات صحية بشكل دائم			
4	أتحمل الألم ولا أعترف بأني مريضة			
5	تبتعد عني صديقاتي بسبب اعتلال صحي			
6	أبتعد عن ممارسة الألعاب الرياضية			
7	أشعر بالضعف العام والهزال			

ثالثا: البرنامج الإرشادي : بعد اطلاع الباحثان على عدة أبحاث أُجريت سابقًا اهتمت بتنمية تفكير الفرد بطريقة إيجابية وخفض ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي، كدراسة (محفوظ، 2020)، (الديب، 2021) (عشعش، 2016)، (الحربي، 2021)، (بن يحيى، 2021)، (أبو شعبان، 2021)، حيث اعتمد الباحثان في بناء البرنامج الإرشادي ركائز فكرية ونظريات إرشادية، وحددا معايير وأهداف بناء البرنامج الإرشادي، والطرق والوسائل التطبيقية لتنفيذه وتقييمه والبرنامج الزمني الذي نفذ في خلاله البرنامج، وعرض مخطط الجلسات على الأساتذة المحكمين وتعديله بناء على آراءهم ثم البدء بتطبيقه على العينة التجريبية، يوضح الجدول الآتي جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول رقم (9): ملخص عام حول جلسات البرنامج الإرشادي

عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الأساليب والأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
تمهيدية افتتاحية وتعارف	بناء العلاقة الإرشادية المهنية وكسر الجليد وخلق جو من الألفة والمودة بين الطالبات والاتفاق على لوحة القواعد والمواعيد.	أنشطة تعارف ومناقشة، حوار وانصات تساؤل واستفسار وواجب منزلي. بالونات، أوراق، أقلام، سبورة، لوحة بعنوان البرنامج، لوحة قواعد الجلسات موسيقى للاسترخاء	60 دقيقة
التعريف بالبرنامج الإرشادي	التعرف على ماهية البرنامج وأهميته وفوائده وتوقعات الطالبات منه والتبصير بأهدافه وسياسة الاشتراك فيه وشرح مفهومه وأهميته وفوائده	تغذية راجعة، المناقشة، الحوار، محاضرة عصف ذهني، التخيل، الواجب المنزلي. عرض بوربوينت، جهاز حاسوب، شاشة عرض LCD، أوراق، أقلام.	60 دقيقة
الضغوط النفسية- المفهوم- الأعراض والآثار	تبصير الطالبات بمفهوم الضغوط النفسية والأعراض والآثار السلبية الناتجة عنها وتحديد المواقف المثيرة للضغوط النفسية واستبصار كل طالبة بالضغوط النفسية المحيطة بها.	التغذية راجعة، المناقشة، الحوار محاضرة الواجب المنزلي جهاز عرض لاب توب شاشة عرض، أوراق، أقلام ألوان.	60 دقيقة
مصادر وأسباب الضغوط النفسية	إعداد الطالبات نفسياً وانفعالياً وجسماً لكي يتكيفن مع ضغوط الحياة بكفاءة عالية وتعريفهن بمصادر الضغوط النفسية وأسبابها واستبصار كل طالبة بطرق التخفيف منها المحيطة بها.	تغذية راجعة، مناقشة، حوار، محاضرة، واجب منزلي، جهاز عرض، شاشة عرض، لاب توب، أوراق، أقلام، ألوان.	60 دقيقة
كيفية التعامل مع الضغوط النفسية؟	تبصير الطالبات بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومهارات التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو طرق التفرغ النفسي وتحديد أفضل الطرق والمهارات والفنيات لتخفيف الضغوط النفسية.	تغذية راجعة، تشجيع، محاضرة مختصرة، حوار، مناقشة، عصف ذهني، تفرغ انفعالي، استرخاء، اجب منزلي، براشوت ملون، موسيقى، سماعة، فيديو، بوربوينت، شاشة عرض، جهاز عرض	60 دقيقة

60 دقيقة	تمارين التنفس العميق، اللعب الحر، أنشطة رياضية التغذية راجعة، المناقشة، الحوار، الواجب المنزلي براشوت ملون موسيقي، سماعة، أكياس خيش، كور حبل، أطباق ملونة، بولنج، ستاند، روق أقلام.	تخفيف الضغوط النفسية عن الطالبات وإدراكهن لأهمية التفرغ النفسي على الصحة الجسدية والنفسية والوصول بهن إلى أقصى درجة من الصحة النفسية وإكسابهن فنيات التفرغ الانفعالي المتعددة.	طرق متنوعة للتفرغ الانفعالي
60 دقيقة	عصف ذهني، تنفس عميق واسترخاء وتأمل وتخيل، تغذية راجعة، مناقشة، الحوار، محاضرة، شاشة عرض، بوربوينت، سماعة، براشوت، جهاز كمبيوتر	تبصير الطالبات بصفات الشخصية الايجابية واكسابهن سمات الشخصية الايجابية وأن تتعرف الطالبات على ملامح الشخصية الإيجابية وعلى مواطن القوة في الشخصية الإيجابية.	الشخصية الإيجابية
60 دقيقة	الاستماع، الحوار، التفاعل، التنشيط، تمثيل مسرحي، التغذية راجعة، المناقشة محاضرة، الواجب المنزلي شاشة عرض، بوربوينت، سماعة، أقلام، أوراق	تبصير الطالبات بمبادئ التفكير الإيجابي واكسابهن مهارة وأساسيات التفكير الايجابي وتعزيز الثقة بالنفس لديهن وتزويدهن بمهارات التمثيل المسرحي والسيكو دراما.	مبادئ التفكير الايجابي
60 دقيقة	الحوار والنقاش والاستفسار والتفرغ الانفعالي من خلال الرسم، التغذية راجعة المناقشة، محاضرة ورق أقلام شاشة عرض فيديو أوراق، أقلام، ألوان، ساعة	اكساب الطالبات عادات صحية جيدة في الحياة تجعلها أكثر إيجابية وتزويدهن بفنيات مختلفة لاكتساب مهارات التفكير الإيجابي وتعزيز الأنماط الحياتية الإيجابية وتعديل الأنماط السلبية.	اتبعي نظام حياة صحي
60 دقيقة	الحوار والمناقشة، اللعب والمشاركة والتفاعل، الحديث الحر والمحاضرة، ورشة العمل، التغذية راجعة، الواجب المنزلي لوحات ورقية، ورق ملون، أقلام، ألوان، سبورة، سماعة، شاشة عرض Icd	اكساب الطالبات قوة العزيمة والارادة وتعزيز الصلة بالله سبحانه وتعالى وشحذ الهمم لتقوية الإيمان بالله والثقة به سبحانه وتعالى والتشجيع على اكتساب الأجر والثواب بجميع المعاملات الحياتية.	إيمانك بالله يقوي عزيمتك
60 دقيقة	التغذية راجعة، المناقشة، الحوار، محاضرة، الواجب المنزلي كرة ناعمة (حبة بطاطا قماشية مثلاً)، بطاقات أسئلة، أقلام.	اكساب الطالبات مهارات تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وتحفيزهن للتعامل بطرق إيجابية في المواقف الحياتية وتدريبهن على	حولي أفكارك السلبية إلى إيجابية

		فنيات تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وتشجيعهم على سرد الأحداث السلبية في حياتهم وكيفية التعامل معها.	
60 دقيقة	التغذية راجعة، المناقشة، الحوار، مهارة حل المشكلات، الواجب المنزلي لوح أبيض، بطاقات ملونة، مصطلحات وتعريفها، لاصق. لافتات لتحديد الهدف، قطع حلوى، عبارات إيجابية	اكتساب الطالبات طرق إيجابية في حل مشكلاتهن وتزويدهن بمهارات جيدة في التعامل مع المشكلات وتبصيرهن بأهمية التفكير في حل المشكلة وليس المشكلة ذاتها وتمكينهن بآليات التعامل مع المشكلات بطريقة إيجابية.	حلي مشكلاتك بالطرق البناءة
60 دقيقة	التغذية راجعة، المناقشة، الحوار، محاضرة، الواجب المنزلي لوح أبيض، أقلام، ألوان، رشاش مياه	اكتساب الطالبات مهارة كيفية بناء علاقات اجتماعية إيجابية وأن تتعرف على كيفية مخالطة الآخرين بإيجابية وتزويدهن بمهارات الاتصال والتواصل وتمكينهن بالطرق الجيدة في بناء العلاقات.	خالطي الآخرين بإيجابية
60 دقيقة	الاسترخاء، التفرغ الانفعالي، الانصات الجيد، التداعي الحر، عصف ذهني التغذية راجعة، المناقشة، الحوار محاضرة، الواجب المنزلي، فيديو، سماعة جهاز lcd، شاشة عرض، ورق، أقلام	تخفيف حدة التوتر والضغط النفسية لدى الطالبات واكتسابهن مهارة الاسترخاء والتفرغ الانفعالي والتعرف على مخاطر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والتعرف على فوائد التفرغ النفسي والاسترخاء للصحة العامة للجسم.	تعلمي الاسترخاء وتقنياته
3 ساعات	التغذية الراجعة، المناقشة، الحوار محاضرة، الواجب المنزلي، طرح الأفكار تعبير عن المشاعر، التداعي الحر الانصات الجيد. كور صغيرة ملونة سلال، قناع وجه، المقياس البعدي للضغوط النفسية والتفكير الإيجابي	الوصول بالطالبات إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية والتعرف على مدى استفادتهن من جلسات البرنامج ومعرفة الايجابيات والسلبيات والترفيه عن الطالبات وادخال السرور والفرح والطمأنينة في قلوبهم.	الانتهاء والتقييم (رحلة ترفيهية)

تكافؤ كل من المجموعة الضابطة والأخرى التجريبية: تحقق الباحثان من تجانس كل من المجموعة التجريبية والأخرى الضابطة وتكافؤ المجموعتين من خلال اختبار شبي وويلك (Shapiro-Wilk) للتأكد من صحة توزيعات بيانات الأدلة البحثية الطبيعية:

جدول (10): معادلة Shapiro-Wilk للتوزيعات الطبيعية لأداة البحث

أداة البحث	Statistic	D f	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
مقياس الضغوط النفسية	.978	40	.200*	تتبع التوزيع الطبيعي للبيانات
مقياس التفكير الإيجابي	.874	40	.175	تتبع التوزيع الطبيعي للبيانات

يبين الجدول أن مستوى الدلالة أقل من القيمة الاحتمالية وبذلك فإن البيانات موزعة بشكل طبيعي، وبناء عليه استند إلى اختبار (T.test) لتحقيق التكافؤ:

جدول (11): تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في أدوات البحث

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	T	Sig.	الاستنتاج
مقياس الضغوط النفسية	الضغوط الشخصية	20	1.8467	.42942	38	-2.722	.666	غير دالة
	الضغوط الأسرية	20	1.5944	.43150	38	-2.931	.121	غير دالة
	الضغوط الدراسية	20	1.7822	.41379	38	-3.232	.385	غير دالة
	الضغوط الاقتصادية	20	1.6544	.47545	38	-.772	.090	غير دالة
مقياس التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	20	1.8417	.44144	38	-1.270	.858	غير دالة
	الأمل	20	1.9375	.48919	38	1.914	.586	غير دالة
	الضغوط الصحية	20	1.8247	.53405	38	1.148	.122	غير دالة
	الضغوط النفسية	20	2.2157	.42807	38	2.722	.666	غير دالة

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	T	Sig.	الاستنتاج
تقدير الذات	المجموعة التجريبية	20	1.6587	.42996	37.384	-0.274	.403	غير دالة
	المجموعة الضابطة	20	1.8590	.53790	38			
	المجموعة التجريبية	20	1.9048	.51604	37.935	-	.067	غير دالة
	المجموعة الضابطة	20	1.5750	.37697	38			
	المجموعة التجريبية	20	1.8500	.53101	34.272	-	.261	غير دالة
	المجموعة الضابطة	20	1.6313	.51535	38			
	المجموعة التجريبية	20	1.8054	.56454	37.689	-	.261	غير دالة
	المجموعة الضابطة	20	1.6313	.51535	38			

يبين الجدول (11) أنه ليست هناك فروقات دالة على الصعيد الإحصائي بين المجموعتين الضابطة والأخرى التجريبية في أدوات البحث للتطبيق القبلي بسبب ارتفاع قيمة (Sig.) عن مستوى دلالة (0.05)، من ثم يطمئن الباحثان إلى تكافؤ المجموعتين.

نتائج البحث: عُرِضَت النتائج عبر اختبار صحة الفرضيات من خلال الطرق الإحصائية الملائمة فكانت:

الفرض الأول: البرنامج الإرشادي فعال في تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية وتقليل الضغوط على الصعيد النفسي لدى الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة". وقد قام الباحثان بالتحقق من الفروق فيما يتعلق بكل من القياس القبلي والآخر البعدي للمبحوثين من أفراد العينة البحثية للمجموعة التجريبية من خلال اختبار Paired Samples Correlations، لعينتين مرتبطتين:

جدول (12): متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

المقياس	الأبعاد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig.	الاستنتاج
مقياس الضغوط النفسية	الضغوط الشخصية	20	2.2157	.42807	38	6.563	.006	دالة إحصائياً
	القياس القبلي	20	1.5061	.22479	28.738			
الضغوط الأسرية	القياس القبلي	20	2.0500	.54490	38	5.746	.002	دالة إحصائياً
	القياس البعدي	20	1.5061	.22479	28.738			

المقياس	الأبعاد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig.	الاستنتاج
مقياس التفكير الإيجابي	القياس البعدي	20	1.272 2	.26362	27.43 2	4.775	.01 1	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	2.229 2	.45955	38			
	القياس البعدي	20	1.633 3	.31654	33.71 6	3.917	.00 0	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.791 0	.63241	38			
	القياس البعدي	20	1.177 8	.30031	27.15 4	1.941	.02 1	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.824 7	.53405	38			
	القياس البعدي	20	1.553 2	.32596	31.43 1	-	.00 2	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	2.022 5	.45876	38			
مقياس التفكير الإيجابي	القياس البعدي	20	2.520 0	.21667	27.07 5	4.385	.03 3	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.658 7	.42996	38			
	القياس البعدي	20	2.501 4	.28403	32.93 0	7.313	.01 8	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.904 8	.51604	38			
	القياس البعدي	20	2.616 7	.27801	29.17 2	5.431	.00 9	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.850 0	.53101	38			
	القياس البعدي	20	2.543 8	.30423	30.26 0	6.180	.00 0	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.805 4	.56454	38			
مقياس التفكير الإيجابي	القياس البعدي	20	2.645 8	.22632	24.95 3	-	.00 0	دالة احصائياً
	القياس القبلي	20	1.805 4	.56454	38			

يوضح الجدول (12) أنه توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والآخر القبلي للاختبار لمقاييس ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي والتفكير الإيجابي، وللكشف عن درجة مستوى التأثير استند البحث إلى القانون الآتي لتحديد درجة تأثير مربع إيتا (عفانة، 2000: 42).

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث إن: t^2 : مربع قيمة اختبار t .

η^2 : مربع إيتا ويمثل نسبة التباين الكلي في المتغير التابع الذي يرجع إلى المتغير المستقل.
 df : تمثل درجة الحرية.

جدول (13): مستوى حجم الأثر لقيمة مربع إيتا

حجم التأثير			البيان
قليل	متوسط	كبير	
17	17	17	D
0.01	0.06	0.14	مربع إيتا

جدول (14): قيمة ت ومربع آيتا وحجم التأثير

المقياس	الأبعاد	T	مربع آيتا	Df	الاستنتاج
مقياس الضغوط النفسية	الضغوط الشخصية	6.563	0.396252	20	تأثير كبير
	الضغوط الأسرية	5.746	0.36493	20	تأثير كبير
	الضغوط الدراسية	4.775	0.323191	20	تأثير كبير
	الضغوط الاقتصادية	3.917	0.281456	20	تأثير كبير
	الضغوط الصحية	1.941	0.162537	20	تأثير كبير
مقياس التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	4.385	0.304846	20	تأثير كبير
		T	مربع آيتا	Df	الاستنتاج
	الأمل	7.313	0.422402	20	تأثير كبير
	تقدير الذات	5.431	0.351973	20	تأثير كبير
	مقاومة المخاوف	5.070	0.336413	20	تأثير كبير
	المناعة النفسية	6.180	0.381935	20	تأثير كبير

*قيمة (مربع eta) = 0.14

يوضح الجدول (14) ارتفاع قيمة مربع eta في أبعاد مقاييس ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي والتفكير الإيجابي جاءت جميعها عن قيمة مربع إيتا (0.14).

ويرى الباحثان أن هذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي الذي ساعد الطالبات للتوصل إلى ما هو مرغوب من سلوكيات والتخلص مما يواجهن من ضغوطات على الصعيد النفسي، وتعديل نمط تفكيرهن من خلال اتباعهن طريقة التفكير إيجابياً والبعد عن الأفكار السلبية في مواقف الحياة المختلفة، وكانت الجلسات متمثلة بمجموعة المهارات التقنيات والفنيات المتخصصة الفعالة على أداء الطالبات، وجعلت منهن أفراد متكاملين في نواحي نموهم العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي، حيث كانت الجلسات بمثابة خدمات وقائية ونمائية وعلاجية مختلفة، قدمت للطالبات بطريقة مخطط لها تطبيقية متواصلة واعية بناءة هدفت إلى تقديم يد العون لكل طالبة لكي تعرف نفسها وتفهم ذاتها وتدرس شخصيتها.

تتفق تلك الخلاصة مع خلاصة بحث الديب (2021) إذ أوضحت فروق في القياس البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والأخرى التجريبية لصالح تلك التجريبية مما يؤكد أن البرنامج الإرشادي فعال.

الفرض الثاني: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الإيجابي بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي". استخدم الباحثان "sampled Independent test t" لعينتين مستقلتين:

جدول (15): الفروق في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig .	الاستنتاج
مقياس التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	20	1.8417	.44144	38	-1.270	.858	غير دالة
		20	2.0225	.45876	37.944			
	الأمل	20	1.9375	.48919	38	1.914	.586	غير دالة
		20	1.6587	.42996	37.384			
	تقدير الذات	20	1.8590	.53790	38	-.274	.403	غير دالة
		20	1.9048	.51604	37.935			
	مقاومة المخاوف	20	1.5750	.37697	38	-1.889	.067	غير دالة
		20	1.5750	.37697	38			

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig .	الاستنتاج
غير دالة	المجموعة التجريبية	20	1.8500	.53101	34.272	-	.261	
	المجموعة الضابطة	20	1.6313	.51535	38			
	المجموعة التجريبية	20	1.8054	.56454	37.689			
	المجموعة الضابطة	20	1.6313	.51535	38			

يوضح الجدول (15) أنه لا توجد فروقات بين كل من المجموعتين الضابطة والأخرى التجريبية في القياس القبلي المتعلق بالدرجة الكلية ومجالات المقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي جميعها.

وتفسر الدراسة ذلك بتشابه ظروف الطالبات المعيشية والحياتية داخل المجتمع الفلسطيني حيث أن أثر استخدام جلسات البرنامج الإرشادي لن يظهر الآن في القياس القبلي لأنهم لم يتعرضوا لأنشطته التي تؤدي إلى إثراء خبرات الطالبات وتمرينهم على أساليب التعبير عن آرائهم وأفكارهم وأن يصبحوا قادرين على فهم الأمور والمواقف وتحليلها وتعديل الأفكار واكتساب معارف ومهارات جديدة في التفكير الإيجابي لديهن والأنشطة المتعددة التي تسمح لهن بالتواصل عبر نقاشات فكرية سوف يمرون بها من خلال إثارة التفكير والمناقشات المستمرة للأفكار المطروحة وتقييمها والتي من شأنها أن تسهم بشكل إيجابي فيما يتعلق بتطوير القدرة على تفكير الطالبات بطريقة إيجابية لدى العينة البحثية في مجموعة البحث التجريبية.

وقد اتفقت الخلاصة مع خلاصة بحث الحربي (2021) إذ أثبتت أنه توجد علاقة ارتباطية تربط أبعاد تفكير الفرد بطريقة إيجابية وأبعاد ثقة الفرد بذاته.

الفرض الثالث: "وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية بين المبحوثين من أفراد كل من المجموعتين التجريبية والأخرى الضابطة في القياس البعدي لصالح تلك التجريبية". وقد استخدم الباحثان

"sampled Independent test t" لعينتين مستقلتين:

جدول (16): الفروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة

المقياس	المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig .	الاستنتاج
الثقة بالنفس	المجموعة الضابطة	20	1.9031	.37167	38	-	.029	دالة إحصائياً
	المجموعة التجريبية	20	1.9031	.37167	38			

			30.57 8	.21667	2.520 0	20	المجموعة التجريبية		
			38	.33736	1.868 9	20	المجموعة الضابطة		
			32.53 5	.52143	1.809 7	20	المجموعة التجريبية	الأمل	
			38	.52920	2.055 6	20	المجموعة الضابطة		
			28.74 5	.27801	2.616 7	20	المجموعة التجريبية	تقدير الذات	مقياس التفكير الإيجابي
			38	.48183	2.039 6	20	المجموعة الضابطة		
			32.07 2	.30423	2.543 8	20	المجموعة التجريبية	مقاومة المخاوف	
			38	.53698	2.076 4	20	المجموعة الضابطة		
			25.54 4	.22632	2.645 8	20	المجموعة التجريبية	المناعة النفسية	
دالة احصائياً	.01 9	.426							
دالة احصائياً	.00 0	- 4.198							
دالة احصائياً	.02 9	- 3.957							
دالة احصائياً	.00 2	- 4.370							

يوضح الجدول (16) عدم وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في المقياس المتعلق بالتفكير بطريقة إيجابية وكانت متوسطات الأبعاد في التطبيق البعدي لصالح المبحوثين من أفراد العينة البحثية في المجموعة التجريبية حيث جاءت المتوسطات أعلى من متوسط المجموعة الضابطة مما يدل ذلك على ارتفاع مستوى تفكير الأفراد في المجموعة التجريبية بطريقة إيجابية.

وتفسر الدراسة ذلك بأنه بعد مشاركة الطالبات الفاعلة في جلسات البرنامج الإرشادي امتلكت العديد من المهارات والقدرات في سبيل تمكينهم من مواجهة ما يتعرضن له من مشاكل ويرجع ذلك إلى تميزهن على أساليب التفكير الإيجابي ومهارته وزيادة الثقة بالنفس لديهن وقدرتهن على العثور على الحلول المهارية من أجل مواجهة المشاكل التي تواجههم.

وافقت الخلاصة تلك خلاصة بحث بن يحيى (2021) إذ أوضحت وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في درجات كل من المبحوثين في المجموعتين الضابطة والأخرى التجريبية على مقياس التفكير سلبياً وإيجابياً في التطبيق البعدي لصالح المبحوثين من أفراد المجموعة التجريبية.

الفرض الرابع: وجود فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بتفكير الفرد الإيجابي عند المبحوثين من أفراد المجموعة البحثية التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة (شهر). وقد تم استخدام اختبار Paired Samples Correlations لعينتين مرتبطتين:

جدول (17): متوسطي القياسين البعدي والتتبعي للتفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية

المقياس	الأبعاد	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	Sig.	الاستنتاج
مقياس التفكير الإيجابي	الضغوط الصحية	القياس البعدي	1.5532	0.3259 6	38	3.26 6	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	0.8682	0.2024 6	31.26 7			
	النقطة بالنفس	القياس البعدي	2.52	0.2166 7	38	5.71	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	3.205	0.0931 7	27.25 9			
	الأمل	القياس البعدي	2.5014	0.2840 3	38	8.63 8	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	3.1864	0.1605 3	32.52 8			
	تقدير الذات	القياس البعدي	2.6167	0.2780 1	38	6.75 6	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	3.3017	0.1545 1	29.36 6			
	مقاومة المخاوف	القياس البعدي	2.5438	0.3042 3	38	6.39 5	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	3.2288	0.1807 3	30.25 6			
	المناعة النفسية	القياس البعدي	2.6458	0.2263 2	38	7.50 5	.000	دالة احصائياً
		القياس التتبعي	3.3308	0.1028 2	24.85 5			

يوضح الجدول (17) أنه توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في كل من التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي للمقاييس المتعلقة بتفكير الفرد بطريقة إيجابية وذلك عبر التواصل مع المبحوثين من الطالبات من خلال مجموعة واتس آب وتطبيق المقياس الإلكتروني:

جدول (18): قيمة ت ومربع ايتا وحجم التأثير (للتفكير الإيجابي)

المقياس	الأبعاد	T	مربع ايتا	Df	الاستنتاج
مقياس التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	5.71	0.46	20	تأثير كبير
	الأمل	8.638	0.66	20	تأثير كبير
	تقدير الذات	6.756	0.54	20	تأثير كبير
	مقاومة المخاوف	6.395	0.51	20	تأثير كبير
	المناعة النفسية	7.505	0.59	20	تأثير كبير

*قيمة (مربع eta) = 0.14

يبين الجدول (18) ارتفاع قيمة مربع eta في أبعاد المقياس المتعلق بالتفكير بطريقة إيجابية في القياس التتبعي عن قيمة مربع إيتا (0.14).

التوصيات:

حسب ما وصل إليه الباحثان من خلاصة واستنتاجات في هذا البحث قدما مجموعة توصيات أبرزها:

- 1- تكثيف برامج إرشادية مدرسية لإكساب الطلاب مهارات مواجهة ما يتعرضون له من ضغوطات على الصعيد النفسي وتعزيز مهارات تفكيرهم بطريقة إيجابية.
- 2- صياغة وتطوير برامج بناء القدرات وتحسين الإدراك والوعي للطلبة في جانب تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية.
- 3- حث أولياء الأمور والطلبة على تطوير التفكير بطريقة إيجابية ونشر الوعي تربوياً وثقافياً بينهم.

المقترحات:

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة واستنتاجاتها قدم الباحثان عدة اقتراحات للاهتمام بتنفيذ أبحاث أكثر بشأن:

- 1- فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج معرفياً وسلوكياً لتعزيز تطوير تفكير الفرد بطريقة إيجابية وتقليل القلق
- 2- ضغوطات الفرد على الصعيد النفسي وعلاقتها بسمات شخصية الفرد السوية والاضطرابات على الصعيد النفسي والمشكلات الدراسية.
- 3- تفكير الفرد بطريقة إيجابية وعلاقة ذلك بعدة متغيرات كتأكيد الذات، صحة الفرد على الصعيد النفسي، القلق من المستقبل.

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو شاويش، نازك. (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل للتفاوض لدى مريضات سرطان الثدي، كلية التربية، غزة، فلسطين.
2. أبو شعبان، شيماء. (2021). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة، (رسالة دكتوراه)، فلسطين.
3. أبو ناهية، صلاح. (2000). تقنين مقياس قوة الانا على البيئة الفلسطينية بقطاع غزة، جامعة طنطا، ع 23.
4. بكار، سارة. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
5. بن يحيى، بو مدين. (2021). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، الجزائر، ع 2.
6. الحجار، بشير ودخان، نبيل. (2016). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الانسانية، مج 14، ع 2، غزة، فلسطين.
7. الحرايزة، جعفر عبد العزيز. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
8. الحربي، سطم. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل، المجلة العربية للعلوم، مصر، مج 5، ع 19.
9. حسونة، باسل. (2014). المسؤولية الاجتماعية والضغوط النفسية لدى القيادات الطلابية في جامعة القدس المفتوحة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.
10. الحوري، عكلة. (2008). مبادئ علم النفس للتدريب الرياضي، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل.
11. الديب، رندا. (2021). برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الكفاءة الذاتية وخفض التسويف الأكاديمي لدى طالبات ومعلمات رياض الأطفال، مجلة كلية التربية،

- ع100، مصر.
12. سليم، علاء بن أحمد. (2015). التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين الشخصية والأخطاء في قيادة السيارة، جامعة أم القرى، السعودية.
13. شقير، زينب (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية سعودية، القاهرة، مكتبة النهضة.
14. شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي Stress طبيعته - أسبابه - المساعدة الذاتية المداواة، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
15. عارف، نجوى (2003). برنامج ارشادي مقترح لتحسين التواصل اللفظي بين الأزواج. مجلة الارشاد النفسي، ع17، ص 249، مصر.
16. العبيدي، عفاء. (2013). التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة الأردن، مج4، ع7.
17. عثمان، رونالد حميد. (2017). مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق، مجلة القراءة والمعرفة، ع50، مصر.
18. عثمان، فاروق. (2011). القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة.
19. العزيز، أبو أسعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، الأردن.
20. عشعش، سارة. (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، ع 21، مصر.
21. عفانة، عزو، نشوان، تيسير. (2018). مناهج البحث التربوي أسس وتطبيقات، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
22. عوض، رتيبة. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة والتشخيص والعلاج، مكتبة النهضة، القاهرة.
23. الفقي، إبراهيم. (2008). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، الراية للنشر، مصر.
24. محفوظ، معمر. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي بولاية المسيلة دراسة ميدانية بثانويات عين الحجل، مجلة العلوم، مج9، ع2، الجزائر.

25. مصلح، محمد. (2016). فاعلية برنامج ارشادي لتطوير مهارات التفكير الإيجابي والتعليم الملطف لأمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة، (رسالة ماجستير)، الجامعة الإسلامية، غزة.

1. Moradi, Rashidi, & Golmohammadian. (2017). **The Effectiveness of Positive Thinking Skills on Academic Procrastination of High School Female Students Kermanshah City**. Interdiscip J virtual learn Med sci, 8 (1).
2. Ghania, M & Ahmad, A & Ibrahim, S. (2014). **Stress among Special Education Teachers in Malaysia, Procedia Social and Behavioral Sciences**, 114, 4-13.