

فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة

The Effectiveness of a Cognitive behavioral Counseling Program
in Enhancing Positive Thinking and Reducing Negative Thought
Rumination among University Students

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة أسوان

المستخلص

يهدف البحث الحالى إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على مجموعة من الاستراتيجيات النفسية (إعادة البناء المعرفي، اليقظة الذهنية، مهارات حل المشكلات، التشييت البناء، تمارين الاسترخاء والكتابة الإيجابية) في تنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (١٨-١٩) سنة بمتوسط (١٨,٦٠) سنة وانحراف معياري (٠,٤٩٨). تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية (ن=١٥) وضابطة (ن=١٥). واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) وقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس اجترار الأفكار السلبية، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما ظهرت فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي، مما يؤكد فعالية البرنامج في رفع مستوى التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية، بينما لم تظهر فروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التفكير الإيجابي، اجترار الأفكار السلبية، طلاب الجامعة.

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة

The Effectiveness of a Cognitive behavioral Counseling Program
in Enhancing Positive Thinking and Reducing Negative Thought
Rumination among University Students

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة أسوان

مقدمة:

يعد التفكير من أهم المهارات التي تتطور خلال المرحلة الجامعية. فللحياة الجامعية دور كبير في تنمية تفكير طلاب الجامعة وقدراتهم العقلية. ويعد التفكير من أهم القدرات التي يتميز بها الإنسان فتساعده على فهم العالم من حوله واتخاذ القرارات المناسبة وهو وسيلة لحل المشكلات ويعتبر من أهم عوامل التقدم الشخصي والمجتمعي.

فيسهم التفكير بوجه عام في توجيه الفرد في حياته وكيفية التغلب على ما يقابله من عقبات وتجنب الكثير من الأخطاء والتحكم في الأمور وكيفية توجيهها لصالحه لذا فهو ركيزة أساسية في حياة الفرد لذا فان تنمية عملية التفكير تتضمن جهودا كبيرة في مختلف المراحل وترتبط ارتباطا وثيقا بالعوامل البيئية والثقافية والاجتماعية والوراثية (طه السيد، ٢٠٢٣) .

ويساعد التفكير الايجابي بوجه خاص على تحقيق التوافق النفسى والنجاح والرضا عن الحياة فهو يجعل الفرد يركز على الجانب المشرق في حياته ويجعله ينظر للمستقبل بمزيد من التفاؤل والأمل لذا يعد التفكير الايجابي طريق الفرد نحو السعادة وهو أساس الحياة السليمة ومن خلاله يستطيع الفرد مواجهة المشكلات والضغوط التي تواجهه في شتى جوانب حياته (علاء عبد الرحمن، ٢٠١٣). فالتفكير الإيجابي يعد سلوك معرفي يركز على التفاؤل ويهدف إلى تحقيق نتائج إيجابية. ويؤدي التفكير الإيجابي إلى مشاعر إيجابية، وسلوكيات أكثر تكيفًا، وحل أفضل للمشكلات. فيمكن للأفكار الإيجابية أن تُلهم الأفراد الطرق الصحيحة في كيفية اختيار أفضل الحلول، وقد ارتبطت بتحسين الصحة النفسية. من ناحية أخرى، ترتبط الأفكار السلبية بسوء الصحة النفسية وسوء التوافق النفسى لدى الأفراد (Telma & Ionela, 2023) .

والتفكير الإيجابي يتمثل في موقف عقلي يستوعب الأفكار والكلمات والصور التي تسهم في النمو والتوسع والنجاح. فهو تجربة متكررة للمشاعر الإيجابية والتفاؤل والأمل والسعادة مما يساهم في تحقيق التوافق النفسي للفرد ويساعده على مواجهة ما يواجهه من ضغوطات. على غرار التفكير السلبي فهو أفكار تنطوي على نقد الذات أو التقليل من قيمتها وتهيمن هذه الأفكار على تصور الشخص المكتئب، فالأشخاص الذين يفكرون بشكل سلبي لا يتوقعون أن تسير الأمور كما هو مخطط لها، وبالتالي يتوقعون نتائج سيئة، ويصبح تعاملهم مع ضغوط الحياة اليومية غير فعال، ويصابون بمشاكل صحية نفسية وجسدية (Zarghuna&Ruhi,2010). وتتسبب الأفكار السلبية في الشعور بالقلق والتوتر ومن ثم فالتركيز المستمر على تلك الأفكار السلبية يكون له آثار سلبية على صحة الفرد الجسمية والعقلية ومن ثم لا يستطيع التغلب على المشكلات التي تواجهه، إن الإخفاق في التعامل مع المشكلات التي يتعرض لها الفرد وعدم قدرته على التحكم في دوافعه وشعوره بالفشل والإحباط وبعده عن الواقع في حل مشكلاته التي يتعرض لها كل ذلك يندرج تحت اجترار الأفكار والذي قد يكون سببا رئيسيا في إصابة الفرد بالاكتئاب (السيد عبد الرحمن، ٢٠٢٢).

وأحيانا ينظر إلى اجترار الأفكار على أنه ضمن المواضيع التي تندرج تحت التفكير الموجه إلى شئ معين ولكن بطريقة متكررة أو مفرطة إلى حد ما . وهناك من ينظر إلى اجترار الأفكار بوصفه نابع عن إرادة الفرد أي أنه يحدث عندما يكون الفرد في كامل وعيه ويمكنه إيقافه في أي وقت شاء ولكن هذا يختلف عن الاجترار اللاإرادي فهو يدل على اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج ومعنى هذا أن الاجترار قد يكون إيجابيا وقد يكون سلبيا (إيمان محمد، ٢٠٢٣). فيظهر التفكير الاجتراري من خلال استجابة الفرد لحدث سلبي أو من خلال حدوث خلافات أو اعتداءات في علاقاته مع الآخرين. فهناك اعتقاد أن الاستجابة الاجترارية هي طريقة تفكير محددة تتمثل في التركيز على المشكلة والحالات السلبية ويتسبب اجترار الأفكار في العديد من الآثار السلبية كإصابة الفرد بالقلق والغضب والغيرة والاكتئاب (رشا محمد، ٢٠١٧). ويؤثر اجترار الأفكار على مدى قبول الفرد لمظهره ومدى تقديره لذاته وقد يكون سببا في ضعف تقدير الذات لدى بعض الأفراد. ومن الممكن أن يؤدي اجترار الأفكار إلى عدم رضا الفرد عن ذاته. لذا كان من المهم تقييم الأفكار الاجترارية لدى الأفراد لأن ذلك

يساعدهم على إيجاد مسار صحى إيجابى وخاصة فيما يتعلق بالتطور النفسى لهم والتطور العاطفى وكذلك المهنى وكل جوانب حياتهم (إيرينى سمير، نسرين السيد، ٢٠٢٢).
ومن هنا تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة وتنمية التفكير الإيجابى لديهم لما لذلك من دور كبير فى التغلب على تلك الأفكار السلبية التى تسيطر عليهم واستبدالها بأفكار إيجابية تساعدهم على تحقيق التوافق فى شتى جوانب حياتهم.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات السابقة ، واحتكاكها المباشر بالطلاب تبين مدى معاناة الطلاب وخاصة فى المرحلة الجامعية من اجترار الأفكار السلبية والتى تسلبهم كل سبل الراحة النفسية وتوقو تفوقهم الدراسى وتؤثر على استقرارهم النفسى وينطوى ذلك على جميع جوانب حياتهم ويجدون صعوبة فى التخلص منها فتستحوذ على عقولهم بشكل شبه كامل وتسيطر على تفكيرهم وتصبح جزءا من حياتهم فيصبحون فريسة لها وتعكس نظرتهم للحياة فينظرون للحياة نظرة مليئة بالتشاؤم والحزن مما يؤثر على تكيفهم النفسى والاجتماعى والدراسى.

وتؤثر عملية اجترار الأفكار على مفهوم الدعم الاجتماعى كما تؤثر سلبا على العلاقات الاجتماعية حيث أن من يتصفون بمعدل أكبر من الاجترار يدركون دعما أقل ويميلون إلى عزلة أكبر والعكس صحيح. وكل ذلك من شأنه أن يتسبب فى توتر العلاقات البينية فى الشخصية إضافة إلى ما يتعرض له الفرد من ضغوط وصراخ، لذا كان من الأفضل مشاركة البعض مشاعرهم مع الآخرين لأن ذلك من أهم أسباب تطور العلاقات فيما بينهم ويساعدهم على تخفيف الضغوط التى يتعرضون لها، فاجترار الأفكار بشكل متكرر يجعل الفرد عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية (سميرة بنت محارب، بلسم بنت عبد الرحمن، ٢٠٢٠). ويرتبط اجترار الأفكار ارتباطاً وثيقاً بخطر الإصابة بالاكنتاب والأعراض المرتبطة به، واستمرارها، وتفاقمها، كما أنه يُبنى بضعف الاستجابة للعلاج. فقد يشعر الجميع بالإحباط أحياناً. ومع ذلك، لا يستجيب الجميع لهذه المشاعر بالطريقة نفسها. على سبيل المثال، يميل بعض الناس إلى الاجترار بأفكار متكررة وسلبية ومركزة على الذات مثل "لماذا أنا حزين جداً؟" و"لماذا لا أستطيع التعامل مع الأمور بشكل أفضل؟" فمثل هذا النمط من الاستجابة المعرفية العاطفية

يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمخاطر أعراض الاكتئاب واستمرارها وتفاقمها وصعوبة علاجها والتعامل معها (Emily et al,2019).

فالأفكار السلبية تولد انفعالات سلبية وتؤدي بدورها إلى مواقف وسلوكيات سلبية أيضاً وعلى عكس ذلك فإن الأفكار الإيجابية تؤدي إلى مواقف وسلوكيات إيجابية يصاحبها حالات ارتياح وطمأنينة وسعادة لذا لا تحل العقبات إلا من خلال التفكير الإيجابي (مصطفى حجازي، ٢٠١٢). ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية وسعيها للتغلب على الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة تسعى الباحثة من خلال هذا البحث إلى دراسة متغيرات البحث. ومن ثم إعداد برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة وقياس مدى فعاليته.

وفي ضوء ماسبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

١. ما مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة؟
٢. ما طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة؟
٣. ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي؟
٤. ما دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اجترار الأفكار السلبية

أهداف البحث:

هدف البحث إلى تحقيق ما يلي:

- ١- الكشف عن مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة.
- ٢- تعرف طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية لدى أفراد عينة البحث من طلاب الجامعة.

- ٣- التحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادي فى تنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التعرف على مدى استمرارية فعالية البرنامج فى تنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى العينة ذاتها بعد إنهاء تطبيق البرنامج وأثناء فترة المتابعة.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث النظرية والتطبيقية فى النقاط الآتية:

- ١- التركيز على إحدى المتغيرات الإيجابية (التفكير الإيجابى) والسعى وراء تنميته لدى طلاب الجامعة لما له من أهمية فى تحقيق التوافق فى مختلف جوانب حياة الطلاب
- ٢- تناول مفهوم اجترار الأفكار السلبية والتأصيل النظرى له لما لها من آثار سلبية تعوق صحة الطلاب النفسية والعقلية ومن ثم العمل على تحفيزها لدى عينة البحث.
- ٣- إلقاء الضوء على فئة ومرحلة هامة (المرحلة الجامعية) لما يتمتع به هؤلاء الطلاب من سمات شخصية ولما لتلك المرحلة من أهمية بالغة فى حياة الطلاب .
- ٤- إعداد برنامج إرشادى لتنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة والتحقق من مدى فاعليته.
- ٥- تزويد المدارس بالبرنامج الإرشادى لتوجيه الطلاب الذين يعانون من اجترار الأفكار السلبية مما يساعدهم فى كيفية التعامل والتغلب عليها وتنمية التفكير الإيجابى لديهم حتى يتمكنوا من استبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية.

محددات البحث:

شملت محددات البحث الحالي الجوانب التالية:

- محددات موضوعية: تحددت بالمتغيرات التي تتناولها البحث: برنامج إرشادى، التفكير الإيجابى، اجترار الأفكار السلبية.
- محددات بشرية: تحددت البحث بعينة من طلاب الجامعة.
- محددات زمنية: طُبق البحث الحالي فى الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
- محددات مكانية: تم تطبيق أدوات البحث على طلاب كلية التربية - جامعة أسوان.

مصطلحات البحث:

أولا البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى: Cognitive behavioral Counseling Program

عرفه محمود مغاز (٢٠١٨) البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى بأنه "أحد المداخل الرئيسية التى تستخدم فى تخفيف معظم الاضطرابات السلوكية والتى تعتمد على تعديل الأفكار السلبية والمعتقدات اللاعقلانية والعبارات الذاتية السلبية والعمل على استبدالها بأفكار إيجابية ومعتقدات عقلانية وعبارات ذاتية إيجابية من خلال فنياته المختلفة "

وتعرفه الباحثة بأنه برنامج مخطط يعتمد على مجموعة من الخطوات والفنيات وفق أسس علمية دقيقة بهدف تنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة ويتحدد إجرائيا بالفنيات وعدد الجلسات المتضمنة فيها.

ثانيا التفكير الإيجابى: Positive thinking:

يعرف كلا من (Mauricio&Abir(2017) التفكير الإيجابى بأنه عملية معرفية تساعد الأفراد على التعامل مع المشكلات بفعالية أكبر، وقد اقترح كاستراتيجية فعالة للتعامل مع المشكلات.

بينما عرف محمد حمود (٢٠١٧) "التفكير الإيجابى بأنه لا يعنى الاحداث السلبية فى الحياة أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل أو المحن بل يعنى أن يكون عقل الفرد مهيبا بأن يلاحظ الإيجابيات أكثر من ملاحظته وتركيزه على الأشياء السلبية المزعجة".

ويعرفه كلا من (ALI &Sajaad (2022) واللذان ينظران إلى التفكير الإيجابى على انه نمط من أنماط التفكير يتمثل في تبني مواقف إيجابية تجاه الذات والآخرين ويعكس القدرة على التحكم في الانفعالات والشعور بالرضا العام ويتضمن هذا المفهوم خمسة أبعاد وهى: قدرة الطالب الارادية على استعمال الأفكار والأساليب المتبعة في حل المشكلات بطريقة إيجابية ومواجهة ضغوط الحياة بصورة متفائلة وشعوره بالرضا ونظرتة المستقبلية نحو الحياة وقدرته على التسامح.

وتعرفه الباحثة بأنه أحد أساليب التفكير الذى يركز على توقع النتائج الإيجابية والنظر إلى الجانب المشرق من الأمور والتعامل مع الحياة بمزيد من التفاؤل والأمل ويتكون من سبعة أبعاد وهى: التفاؤل والتوقع الإيجابى وتحمل المسؤولية والرضا الشخصى والتقبل الإيجابى

للاختلاف مع الآخرين والضبط الانفعالي وتقبل الذات وحب التعلم والانفتاح. ويقاس مفهوم التفكير الإيجابي في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة)

ثالثاً اجترار الأفكار السلبية: Thoughts Ruminating:

عرفت (Randy & Lori, 2012) اجترار الأفكار السلبية بأنه شكل من أشكال الإدراك الذي يركز على المحتوى السلبي، عادةً الماضي والحاضر، ويؤدي إلى مشكلات انفعالية. وعرفته إيمان محمد (٢٠٢٣) "بأنه أفكار مزعجة وسلبية تتسم بالتكرار وتؤثر على الصحة النفسية وتكون على هيئة أفكار متواصلة تدخل إلى الوعي بطريقة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها".

وتعرفه الباحثة بأنه نمط من انماط التفكير يتسم بالتفكير المستمر في الأفكار والمشاعر السلبية والتفكير في المشكلات والتجارب المؤلمة بصورة متكررة دون الوصول إلى حلول فعالة ويؤدي هذا النوع من التفكير إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب ويتكون من خمسة أبعاد هي: تدفق الأفكار السلبية والتأمل الاجتراري والعجز والوحدة وانعدام الثبات الانفعالي والمبالغة في توقع الشر. ويقاس مفهوم اجترار الأفكار السلبية في هذا البحث بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس اجترار الافكار السلبية المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحثة).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تتناول الباحثة المفاهيم النظرية المتعلقة بكل من التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية وتدعم ذلك بالدراسات والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع البحث.

أولاً التفكير الإيجابي: Positive thinking:

مفهوم التفكير الإيجابي:

عرف (Ji et al, 2021) التفكير الإيجابي بأنه الميل إلى غلبة الأفكار الإيجابية (السارة والملائمة) مقارنةً بالأفكار السلبية (غير السارة وغير الملائمة). فقد ينشأ التفكير الإيجابي لأن الناس يفكرون في كل من الأفكار الإيجابية والسلبية، ولكن عمليات تفكيرهم تفضل الأفكار الإيجابية على السلبية.

وعرف (Seligman, 2011) التفكير الإيجابي بأنه التركيز على القدرات البشرية، مثل القدرة على العيش بسعادة والاستمتاع وحل المشكلات والتفائل، بدلاً من التركيز على العيوب والضعف.

بينما عرفه كلا من (Bekhet & Zauszniewski, 2013) التفكير الإيجابي عملية معرفية تُكوّن صوراً مُفعمة بالأمل، وتُطوّر أفكاراً مُتفائلة، وتُجد حلولاً مُلائمة للمشكلات، وتتخذ قرارات إيجابية، وتنتج نظرةً مُشرقةً للحياة. ومع ذلك، فإن التفكير الإيجابي لا يُتجاهل الحاجة إلى التقييم الواقعي. بل يُقرّ بالجوانب السلبية والإيجابية للقضايا والأحداث والمواقف، ثم يُفضّل التوجه نحو التركيز والتفسير الإيجابي.

وعرفت زينب ابراهيم (٢٠٢٣) التفكير الإيجابي يحدد طريقة الفرد في الطريقة التي يستجيب بها نحو ما يمر به من مواقف واحداث وكلما كان التفكير إيجابيا كان الطالب ناجحا في كيفية مواجهته للمشكلات التي يمر بها بالإضافة انه يكون ناجحا في علاقاته مع الاخرين بينما التفكير السلبي يجعل الفرد مضطربا نفسيا واجتماعيا وسلوكيا ويجعل الفرد غير سعيد في حياته لذا فان الأفكار السلبية من أهم أسباب ظهور الاضطرابات النفسية لدى الطلاب ولا تجعلهم يشعرون بالسعادة بل وتصبح سلوكياتهم سلبية.

وعرفه (Sabouri et al, 2023) التفكير الإيجابي يعني تحقيق التوازن الداخلي المناسب، والحفاظ على الهدوء عند مواجهة المشاكل، واستخدام أساليب مفيدة وفعالة في المواقف الصعبة.

كما عرفته أميرة السيد (٢٠٢٢) "بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتبعك إيجابيا على تصرفاته اتجاه نفسه واتجاه الآخرين وتقبلهم بأريحية وكذلك تحويل الأحداث الصعبة الى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهدافك في الحياة".

أهمية التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي من أهم العوامل التي تساعد على الحد من الأفكار السلبية وما يترتب عليها ويمكن الفرد من القدرة على الحديث الذاتي الإيجابي ويمكنه من امتلاك القدرة على تحمل المسؤولية ويزيد من تقبل الفرد لذاته ويساعده على ضبط انفعالاته بما يتناسب مع الموقف الذي يمر به (سها عبد الوهاب ، ٢٠٢١) . فالتفكير الايجابي بمثابة أسلوب حياة ينعكس إيجابيا على صحة الفرد النفسية والجسمية ويعتبر من أكثر الأدوات فعالية في التعامل مع

ضغوطات الحياة لذا فان الأشخاص الذين يتمتعون بالتفكير الايجابي لديهم القدرة في توظيف الأفكار الإيجابية في قمع الأفكار السلبية (أمل بنت عمر، ٢٠٢١) . ويساهم التفكير الإيجابي في إكساب الطالب الجامعي الشعور بالرضا ويساعده على تنظيم وقته وضبط سلوكه لذا يعد التفكير الإيجابي من أهم أساسيات الإنجاز وينمي لديه روح المواجهة والتحدى للمشكلات ومواجهة الصعوبات والأحداث الصعبة ويوجههم نحو تحسين حياتهم ومنع الأفكار السلبية وهذا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا (Globe&Manoukh,2023).

ويساهم التفكير الإيجابي في إكساب الفرد الشعور بالرضا ويساعده على تنظيم وقته وضبط سلوكه. لذا يعد التفكير الإيجابي من أهم أساسيات الإنجاز وينمي لديه روح المواجهة والتحدى للمشكلات ومواجهة الصعوبات والأحداث الصعبة ويوجههم نحو تحسين حياتهم ومنع الأفكار السلبية (إيناس محمد ، ميمى السيد ، ٢٠١٨).

فالأشخاص الذين يفكرون بإيجابية يتعاملون بشكل أفضل مع الضغوط النفسية وبينون شبكات دعم اجتماعي أفضل من حولهم باستخدام استراتيجيات أكثر فعالية، مثل إعادة التقييم وحل المشكلات (Sabouri et al,2023)

وبإمكان الفرد أن يكون إيجابيا في ظروف الحياة العادية ولكن قوة الفرد تظهر من خلال كيفية مواجهته لتحديات الحياة، فالتفكير الايجابي يتمثل في ادراكات الفرد الدقيقة تجاه من حوله وتجاه نفسه ونحو مستقبله أي أنه يتضمن كافة ردود فعل الفرد تجاه ما يمر به من مواقف الحياة المختلفة وتظهر كفاءة الفرد من خلال كيفية اكتسابه لخبرات جديدة وكيفية استمتاعه بالحياة مع نفسه أولا واستمتاعه بها مع من حوله. وبالتالي يساعد التفكير الايجابي الفرد على تقوية ثقته بنفسه وتوضح أهمية التفكير الايجابي من خلال المخطط التالي (عيشة علة، نعيمة بوزاد، ٢٠١٦):

فالتفكير الإيجابي عملية معرفية تُكوّن صورًا مُفعمّة بالأمل، وتُتمّي أفكارًا مُتقائلة، وتُجد حلولًا مُلائمة للمشكلات، وتتخذ قرارات إيجابية، وتُنتج نظرة مُشرقة للحياة. ومع ذلك، فإن التفكير الإيجابي لا يتجاهل الجوانب السلبية، بل يُقرّ بالجوانب السلبية والإيجابية للقضايا والأحداث والمواقف، ثم يُفضّل التوجه نحو التركيز والتفسير الإيجابيين كما يساهم التفكير الإيجابي في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، ويسلط الضوء على الجوانب الإيجابية للموقف، ويسهل كيفية تقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر لتسهيل إدارتها، مع العمل على بناء

معتقدات متقابلة مع كل جزء من المشكلة، والمساهمة في توليد مشاعر إيجابية من خلال التحكم في الأفكار السلبية (Abir & Jalence,2013).

أبعاد التفكير الإيجابي: (عبد الستار ابراهيم، ٢٠٠٨)

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: وتعنى إمكان الفرد من تحقيق النجاح في جميع جوانب حياته وتمتعه بمستوى عالى من التوقعات الإيجابية والتفاؤل في مختلف جوانب حيات الفرد الشخصية و المهنية والاجتماعية.

٢- الضبط الانفعالى والتحكم في العمليات العقلية العليا: تتضمن قدرة الفرد على توجيه انتباهه بشكل صحيح بما يتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وبما يضمن له التوافق الاجتماعى والنفسى.

٣- حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى: النظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسى والاهتمام بالمعرفة وحب التعلم ومعرفة كل ما هو جديد وملئم لتحقيق الصحة النفسية.

٤- الشعور بالرضا: ويتضمن رضا الفرد عن نفسه وسعادته بتحقيق أهدافه التى وضعها لنفسه وتقبل ذاته كما هى .

٥- التقبل الايجابي للاختلاف عن الاخرين: النظرة بإيجابية وفهم الاختلاف بين الناس وتبنى سلوكيات سوية تضمن تشجيع الاختلاف .

٦- السماحة والارحية: الرجوع لما حدث في الماضى من واحداث مؤسفة ومؤلمة والنظر له بتسامح واعتباره أمر مضى وانقضى وليس من المفروض أن نظل مرتبطين به طوال الوقت.

٧- الذكاء الوجدانى: وهو عبارة عن مجموع السمات التي يساعد الشخص على استيعاب مشاعر وانفعالات من حوله.

٨- تقبل غير مشروط للذات: ويعنى ألا يحقر الشخص من ذاته ولا يقلل منها والرضا بما يمتلكه من قدرات وإمكانيات وألا يقلل من ذاته أمام من حوله.

٩- تقبل المسؤولية الشخصية : أى تحمل المسؤولية بلا تردد وتشجيع الآخرين على تحقيق النجاح دون إلقاء اللوم على الآخرين أو خلق مبررات بعدم وجود وقت كافى أو إلقاء اللوم على الآخرين .

١٠ - المجازفات الإيجابية : وتعنى الرغبة في استكشاف المجهول وحب الاستطلاع لكل ما هو جديد وإمكانية اتخاذ قرارات إيجابية .

التفكير الإيجابي يُسهم في تمكين الفرد من تحقيق أهدافه وتحسين حياته. هذا التفكير يُمكن الإنسان أيضًا من التغلب على صعوباته وعقباته ومشاكله. بمعنى آخر، التفكير الإيجابي هو بداية طريق النجاح. عندما يفكر الإنسان بإيجابية، فإنه يجعل عقله إيجابيًا في النظر إلى قضايا الحياة ومشكلاتها، ليطبّق حلولها على أرض الواقع، باتباع النهج الإيجابي في الحل . سمات التفكير الإيجابي : (زياد بركات ، ٢٠٠٥):

- ١- صاحب التفكير الإيجابي يميل للحق ويتطلع لمعرفة كل ما هو جديد .
- ٢- لغة صاعب التفكير الإيجابي ومفرداته تتسم بالمرونة (قابلة للتعديل) .
- ٣- من سمات صاحب التفكير الإيجابي امتلاكه القدرة على الحوار والمناقشة ومناقشاته تكون مثمرة له وللآخرين .
- ٤- أقواله منطقية ومفاهيمه قابلة للتعديل ومداخلاته تتميز بالرقى والسمو .
- ٥- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بالقدرة على اختيار كلماته ، فلا يستهزأ بالآخرين ولا يقلل منهم ولا يهينهم وطريقة نقده للآخرين تكون بناءة .
- ٦- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستنير ، فيبدى رأيه ويحترم رأى الآخرين وينتقى من الكلمات ما يتناسب مع الموقف دون ان يزيد أو ينقص .فيكون كلامه مناسب ومقنع لمن حوله .
- ٧- يحاول صاحب التفكير الإيجابي إعطاء تصور واقعى عن نفسه امام الاخرين ، ويراعى الشفافية عند تقديمه لنفسه مع ميله للتواضع فهو يعى أن الكمال لله وحده .
- ٨- يعتبر صاحب التفكير الإيجابي من الأشخاص المبدعين وذلك لامتلاكه أساليب مبتكرة تناسب التطور الحالى فيستطيع إعطاء حلول ناجحة وفعالة للمشكلات المحيطة به .
- ٩- يمتلك أصحاب التفكير الإيجابي قدر من الثقافة والفكر والمرونة التى تساعده على البعد عن أية مواقف محرجة .

وباستقراء ماسبق يتضح ان الانسان بطبعه كائن اجتماعى يميل الى تكوين علاقات اجتماعية فمحاولة فهم مشاعر الآخرين وأفكارهم تقلل من التوتر وتنمى التفكير .بالاضافة الى إن مقاومة الاندفاع نحو النقد، واكتساب عادة المديح، وفهم قيمة المديح الصادق يضمن النجاح في التواصل. هذه السلوكيات تدفع الفرد إلى التفكير الإيجابي وتحقيق السعادة ولكي يُفكر المرء بإيجابية، عليه أن يؤمن بأن التفكير الإيجابي سيؤثر إيجابيًا في كافة جوانب حياته،

وأن يُوجّه عواطفه نحوه. فالتفكير الإيجابي يركز على الجانب المشرق في جميع الأمور وتوقع ما هو أفضل ويساعد الفرد على البحث عن الحل الأفضل بدلا من التركيز حول المشكلة فقط ويساهم التفكير الإيجابي في تحسين جودة حياة الفرد فيمكنه من التكيف مع كل ما يواجهه من ضغوط مما يسهم بشكل كبير في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني والأكاديمي. **ثانيا اجترار الأفكار السلبية:**

يلجأ الأفراد إلى استخدام اجترار الأفكار كأسلوب يواجهون به المواقف أو الأحداث التي تواجههم ولكن دون الوصول إلى حلول لتلك المواقف أو دون التعرف على كيفية التعامل مع تلك المواقف بفعالية ودون اللجوء إلى التخفيف من حزنهم وقلقهم الناتج عن تلك المواقف والأحداث (السعيد محمد، سامح أحمد، ٢٠٢٢) **مفهوم اجترار الأفكار السلبية:**

عرف كلا من (Jutta & Marco, 2006) اجترار الأفكار على انه أسلوب معرفي غير متكيف وغير وظيفي يرتبط بالتحيزات المعرفية، وحالات المزاج السلبية المستمرة، وزيادة التعرض للاكتئاب، وضعف القدرة على حل المشكلات.

كما عرفه (Jay & David, 2009) بأنه التفكير السلبي بشكل متكرر وغير قابل للسيطرة من شأنه أن يزيد من الاستجابة لعوامل الضغط التي يتعرض لها الفرد ومنها احتمالية الإصابة بالاكتئاب . حيث يعد اجترار الأفكار آلية تكيفية واستجابة للمزاج المكتئب .

وعرفته فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) بأنه "شكل من أشكال التركيز السلبي على الذات والتركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية دون محاولة حلها ويتمثل في عملية استرجاع وتدقق الأفكار والأحداث والذكريات السلبية والتي تدخل إلى الوعي من غير قصد وتستحوذ على تفكير الفرد علاوة على عملية جلد الذات وتأييها ومحاسبتها بقسوة والتي تسيطر على الفرد ولا يستطيع التخلص منها مما يؤدي إلى حالة من الحزن والاكتئاب ويحدث ذلك في جميع أمور حياته (الشخصية - الاجتماعية - الدراسية)".

وعرف محمد مصطفى (٢٠٢٢) اجترار الأفكار السلبية بأنه "الانحراط والتفكير المتكرر ولفترات طويلة في الأحداث السلبية المتعلقة بالماضي والحاضر والمستقبل مما يؤثر على حالة الفرد المزاجية وعلاقته بالآخرين مما يعنى تأثيره على كل من عملية التفكير من حيث الإفراط الزائد وكذلك محتوى التفكير السلبي والتشاؤم".

كما عرف كلا من (Wahba&Hamza, 2022) الاجترار بأنه أسلوب تنظيم إدراكي غير تكيفي للعواطف وهو أسلوب استجابة يتميز بالتركيز المتكرر على الحالات أو الإدراكات أو الأفعال أو الأحداث الإشكالية دون اتخاذ أي إجراء .

بينما عرفت سماء محمد (٢٠٢٣) اجترار الأفكار "بأنه يظهر من خلال الاستجابة لحدث حياتي سلبي وقد يكون لاجترار الأفكار عائد سلبي على شعور الشخص وعواطفه وهذا يعني أن اجترار الأفكار قد يحدث بسبب الحالات الانفعالية السلبية واستمرار مثل هذه الانفعالات أحد أهم أسباب اجترار الأفكار" .

سمات الاجتراريون: (Susan et al 2008)

اجترار الأفكار يتضمن التركيز بشكل متكرر وسلبي على أعراض الضيق وعلى الأسباب والعواقب المحتملة لهذه الأعراض بينما لا يسهم اجترار الأفكار في حل أي مشكلة تواجه الأفراد فعلى العكس من ذلك يظل الاشخاص المصابون باجترار الأفكار يفكرون بشكل مستمر ومتكرر في مشكلاتهم ومشاعرهم تجاهها دون اتخاذ أي إجراء فعال . علاوة على ذلك فإن اجترار الأفكار يدفع الأفراد إلى التفكير بشكل سلبي أكثر في الماضي والحاضر والمستقبل . ويسترجع الأشخاص تلقائيًا المزيد من الذكريات السلبية من ماضيهم القريب، ويتذكرون أحداثًا سلبية وقعت بشكل متكرر في حياتهم ، كما يشعرون بانزعاج في حياتهم أكثر سلبية، وأكثر انتقادًا لذواتهم، وأكثر ميلًا إلى إلقاء اللوم على أنفسهم بسبب مشاكلهم الحالية، ويُظهرون انخفاضًا في ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلاً أقل في مدى قدرتهم على التغلب على تلك المشاكل . ويلجأون إلى التقليل من نجاحاتهم والمبالغة في تعميم إخفاقاتهم ويميلون إلى توقعات منخفضة للأحداث الإيجابية ويكونون أكثر تشاؤمًا .

أشكال اجترار الأفكار :

صنف (Ciacrocco et al, 2010) أشكال الاجترار على التالي :

- ١- اجترار أفكار الفعل: يتضح من خلال اجترار التفكير الموجه إلى المهمة التي تركز على تحقيق الهدف وتصحيح الخطأ
- ٢- اجترار أفكار الحالة: ينتشر هذا النوع عند المصابين بالعصاب والتشاؤم ومن يتميزون بالعزو السلبي.

٣- اجترار افكار لا صلة له بالمهمة : يستخدم لتشتيت انتباه الفرد عن الفشل من خلال دفع الفرد للتفكير في الاشخاص الذين لا علاقة لهم بالهدف.
وتوجد عدة أنواع لاجترار الأفكار تتمثل فيما يأتي :

١- اجترار الغضب : (Gracia,2016) يتمثل في تكرار الاستجابات السلبية حول المواقف التي تثير غضب الفرد مثل الذكريات والمشاعر والأفكار التي تثير غضب الفرد وتحفز لديه مشاعر الانتقام ويعتمد اجترار الغضب على استثارة ثلاثة جوانب تتمثل في :الشعور الداخلي للعدوان ، تأثير الغضب ، الاستثارة الفسيولوجية والتي تؤثر في عملية اتخاذ القرار من خلال زيادة السلوك العدواني . واجترار الغضب هو عملية إدراكية غير مقصودة ومستمرة تنشأ أثناء نوبة غضب وتستمر بعدها. وهو مسؤول عن مدة الغضب وشدته. وقد ارتبط اجترار الغضب بنتائج نفسية سلبية تنعكس على الفرد (Wahba&Hamza,2022)

٢- اجترار الذات : (Takano& Tanno,2009) اجترار الذات هو شكل من أشكال التركيز الذاتي السليبي والمزمن والمستمر الذي يحفزه التهديدات أو الخسائر أو الظلم المتصور للذات ويرتبط بالعصابية والاكتئاب. وهو شكل متناقض من التأمل الذاتي الذي يحفزه الفضول أو الاهتمام المعرفي بالذات ويرتبط بالانفتاح على التجارب. من الناحية النظرية يعزز التأمل الذاتي معرفة الذات ويعزز الصحة العقلية. ويمكن أن يكون للانتباه المُركَّز على الذات نتائج تكيفية ومفيدة. ويمكن أيضًا تصور الانتباه المُركَّز على الذات، حتى الأفكار المتكررة مثل التأمل، كعملية لحل المشكلات أو تنظيم الذات، ويمكن أن يُسهم في زيادة معرفة الذات وتسهيل التكيف النفسي. بينما يؤدي اجترار الذات إلى الإضرار بالصحة النفسية فيدفع الفرد إلى التفكير المستمر في المشاعر السلبية.

٣- اجترار الاكتئاب : (Rawal,etal,2010) يعرف بأنه أفكار متكررة تركز انتباه الفرد على أسباب وأعراض المشاعر السلبية لديه ، حيث يرتبط اجترار الأفكار بالنتائج السلبية في العينات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية في العديد من الاضطرابات النفسية ومنها عدم القدرة على مواجهة المشكلات واستمرار الأفكار السلبية والتي تنعكس على المزاج . وقد أشار (Kovacs et al, 2021) أن اجترار الاكتئاب هو الميل إلى التفكير بشكل سلبي ومتكرر في مزاج الشخص المكتئب، مع التركيز على الأسباب والعواقب المحتملة للضيق. وعلى مدار العقود الثلاثة الماضية ثبت أن الاجترار الاكتئابي يزيد من أعراض الاكتئاب

ويمكن تقسيم اجترار الأفكار إلى جانبين، يمثل كل منهما استراتيجيتين منفصلتين لتنظيم المشاعر: Olatunji et al,2013

١- التركيز على المشاعر السلبية ومقارنتها بمعيار لم يُحقق

٢- تحليل الأحداث الماضية لحل المشكلات

وقد أشار (Wang et al, 2020) إلى أن اجترار الأفكار هو أسلوب للتعامل مع الحالات المزاجية السلبية ويتضمن الاهتمام بالتركيز على الذات. ويتميز بالتأمل الذاتي بالإضافة إلى التركيز المتكرر والسلبى على المشاعر السلبية ويتضمن ثلاثة أبعاد وهى :

١- التركيز على الذات

٢- والتركيز على الأعراض

٣- التركيز على العواقب

ويعتبر التفكير اللاعقلانى من أهم أسباب اجترار الأفكار السلبية والتي تشمل عمليات تفكير غير واقعية يعبر بها الفرد عن ذاته وعن الآخرين ويحاول أن يتجنب ما يتعرض له من مشكلات ولكنه لا يرى إلا حلا واحد لكل المشكلات التى تواجهه مما يتسبب فى وجود مشاعر سلبية وسلوكيات غير سوية لديه (إيناس محمد، ميمى السيد ، ٢٠١٨).

الآثار المترتبة على اجترار الأفكار السلبية :

التفكير هو المسؤول عن استجابة الفرد للضغوط النفسية وبعد التفكير يأتى دور الانفعال ثم الاستجابة وليس العكس لأن التفكير يحكم الانفعال ، والتفكير والانفعال يحكمان السلوك (عبدالله يوسف ، ٢٠٠٩) . فيعانى أصحاب اجترار الأفكار من تفكير مستمر في كل شئ بل يفكرون في كل ما يحدث حولهم وما سوف يحدث ويدركون أن لا فائدة من ذلك غير إرهاق أنفسهم لدرجة أن الشخص يشعر أن تفكيره لا يتوقف حتى وان كان يذهب للنوم وكل ذلك ينعكس على مستوى تركيزه وهذه الأفكار الاجترارية ليس لها هدف وليس لها نهاية وتودى بالفرد الى القلق والتوتر (وليد يوسف، ٢٠٠٨). وتعتبر المعتقدات الإيجابية حول اجترار الأفكار أحد أهم أسباب لجوء الأفراد إليه مثل: " التفكير الاجترارى يساعدي على تجنب الأخطاء المستقبلية"، "التفكير المتكرر في أسباب مشاكلي سيساعدني على حلها". هذه المعتقدات حول الاجترار قد تُقوّي العلاقة بين عمليات الاجترار وظهور الأعراض النفسية التى يعانى منها الفرد فيما وتؤثر سلبا على كل جوانب حياته (Richm et al,2021). ويرى إسلام رمضان

(٢٠٢٣) أن التفكير الاجتراري يحدث بصورة تلقائية وليس من الضروري أن يسبق بحدث سلبي في حياة الفرد ، كما أنه يفاقم من حجم العقبات التي تواجه تحقيق الفرد لأهدافه التي يود إنجازها . فهو يتخذ مسارا تكراريا من الأفكار السلبية مما يؤدي إلى انفعالات غير سارة ومزعجة تقلل من قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه . فاجترار الأفكار يقود الفرد إلى إطالة التفكير في عدم قدرته على التعامل مع انفعالاته ويجعله يتصور أنه غير قادر على أداء أى شئٍ بالإضافة إلى أن اجترار الأفكار يجعل الفرد يبتعد عن المشكلة ويشتت تركيزه بعيدا عنها مما يكون له أثر سلبي على مشاعر الفرد وانفعالاته فتصيب الفرد بالاكنتاب والغضب والتوتر والقلق (سماء محمد، ٢٠٢٣).

ومن الآثار السلبية لاجترار الأفكار أيضا ما يأتي (Wathins,2020)

- (أ) يُضخّم ويُطيل أمد الانفعالات السلبية والتفكير السلبي المُصاحب لها
- (ب) يُعيق حلّ المشكلات بفعالية
- (ج) يُعيق السلوك الفعال

وأضاف كلا من (Watkins &Roberts, 2020) ان لاجترار الأفكار عواقب سلبية متعددة تتمثل فيما يلي :

- (أ) تفاقم الاضطرابات النفسية من خلال تضخيم حالات المزاج السلبية وإطالة أمدها، والتأثير على حل المشكلات والسلوكيات العملية، وتقليل الحساسية للتغيرات الطارئة.
 - (ب) العمل كنقطة ضعف في الصحة النفسية عبر التشخيص، مما يؤثر على القلق والاكنتاب والذهان والأرق والسلوكيات الاندفاعية.
 - (ج) التأثير على العلاج والحد من فعالية التدخلات النفسية الوقائية
 - (د) تفاقم الاستجابات الفسيولوجية للتوتر والحفاظ عليها.
- وأشار كل من (Lori &Seth, 2012) أن هناك ثلاث استراتيجيات على الأقل قد تكون مفيدة في إيقاف عملية اجترار الأفكار لدى الشباب تتمثل فيما يلي :

- ١- تشتيت الانتباه
- ٢- حل المشكلات
- ٣- اليقظة العقلية

فوفقاً لنظرية أنماط الاستجابة، هناك استجابتان صحيتان للضيق، وهما:

١- التشبث :

فيتضمن التشبث توجيه الانتباه عمداً إلى أنشطة ممتعة أو محايدة بدلاً من التركيز على المشاعر السلبية. على سبيل المثال، قد يقرأ المرء كتاباً أو يتحدث إلى صديق لتجنب التفكير العميق. واقترح نولين-هوكسما أن التشبث قد يساعد في تخفيف المزاج السلبي لفترة كافية تسمح بحل المشكلات

٢- حل المشكلات:

أما حل المشكلات، فيتضمن العملية النشطة المتمثلة في توليد وتنفيذ حلول لتغيير مزاجه السلبي. على سبيل المثال، قد يتبادل المرء الأفكار حول ثلاثة أنشطة لتحسين المزاج، ثم يختار واحدًا منها. ومن خلال اليقظة العقلية، قد يلاحظ الفرد مشاعره السلبية، ولكن بدلاً من السماح لعقله بالتجول في حالة تأملية، سيحاول قبولها والتخلص منها ومواجهتها للتعرف على كيفية التعامل معها .

النظريات المفسرة لاجترار الأفكار السلبية :

هناك العديد من النظريات التي فسرت اجترار الأفكار السلبية على النحو التالي :

١- نظرية أنماط الاستجابة Response Style Theory :

تُعرف نظرية أنماط الاستجابة (RST) اجترار الأفكار بأنه عملية يُركّز فيها الأفراد على أسباب المرض وعواقبه . فتؤدي الأفكار المتكررة إلى حلقة مفرغة من الاجترار، حيث يُركّز المرء على المحتوى السلبي، مما قد يؤدي بدوره إلى القلق وهذا القلق هو شكل من أشكال التفكير المُستمر، ومن المرجح أن يُعزز الاجترار. وبالتالي، يُعطل الاجترار معالجة المعلومات، ويؤثر سلباً على آليات التكيف، ويزيد من الاكتئاب (Suzan,2008) . وتشير نظرية أنماط الاستجابة للاكتئاب إلى أن استجابة الشخص للمزاج السلبي تُحدد ما إذا كان هذا المزاج السلبي سيستمر، أو يتفاهم، أو يتراجع. أي أن الاجترار وهو أسلوب استجابة معرفية يتضمن التفكير السلبي في مزاج الشخص، ومن شأنه أن يؤدي إلى زيادة أعراض الاكتئاب، بينما يؤدي تشبث الانتباه وحل المشكلات إلى انخفاض الأعراض . وعلى الرغم من أن بعض الأفراد قد يتبنون أسلوب استجابة أولية للمزاج السلبي، إلا أن العديد منهم يتفاعلون مع ردود

فعل متعددة. على سبيل المثال، قد يفكر طفلٌ انتقل صديقه مؤخرًا في وحدته، ويحاول تشتيت انتباهه بقراءة كتاب، ويفكر في طرق لتكوين صداقات جديدة (Loriet all,2010)

٢- نموذج تدفق الاجترار The Flow Model of Rumintaiion :

يشترك الاجترار والظواهر العقلية المرتبطة به في ضعف الإدراك، مثل الوظائف التنفيذية وعمليات الانتباه في مختلف الحالات السريرية (مثل الاضطرابات الذهانية). ومع ذلك، في العقود الأخيرة، تقلص مفهوم الاجترار بشكل متزايد ليشمل النوع "المركّز على الذات" في الاضطرابات الاكتئابية. كما أن الاجترار يمكن تفسيره على أنه عملية أوسع نطاقًا تتميز بأفكار متكررة حول محتويات عقلية معينة تتداخل مع أنشطة الفرد اليومية، ولا تقتصر فقط على تلك المتعلقة بـ "الذات". لذا فإن "نموذج تدفق الاجترار (FMR)"، صور الاجترار على أنه اضطراب في التدفق السلس للمحتويات العقلية في التجربة الواعية الذي يعتمد على التفاعلات المنسقة بين النية والذاكرة والعاطفة والأحداث الخارجية أي أن نموذج تدفق الاجترار (FMR) يفسر الاجترار على أنه عملية عصبية معرفية تشمل مجموعة واسعة من التجارب المتعلقة بـ "تدفق" المحتويات العقلية. من هذا المنظور، يمكن فهم الاجترار ليس فقط كشكل من أشكال الاهتمام الذاتي المُحَفَّز داخليًا، ولكن أيضًا كاهتمام "مُركَّز على الخارج" (Stephanie et . all,2023).

٣- النظرية الميتامعرفية Metacognitive Theory :

يشير نموذج S-REF إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفة حول الاجترار كاستراتيجية للتكيف (أي المعتقدات الإيجابية) ينبغي أن تؤدي إلى استخدام الاجترار للتعامل مع التوتر. ومع ذلك، فإن العواقب السلبية لهذا النمط من المعالجة تؤدي إلى تقييمات سلبية لإمكانية التحكم في الاجترار وعواقبه. من المرجح أن تحفز المعتقدات الإيجابية حول فوائد ومزايا اجترار الأفراد على الانخراط في اجترار مستمر. على سبيل المثال، قد يعتقد الأفراد المصابون بالاكتئاب أن "الاجترار بشأن اكتئابي يساعدني" (Costas,et all,2003). يشير النموذج الميتامعرفي للاجترار والاكتئاب إلى أن تطور الاجترار وارتباطه بالاكتئاب يعتمد جزئيًا على المعتقدات الميتامعرفية. وقد تم تحديد معتقدين ميتامعرفيين حول الاجترار: معتقدات إيجابية حول فائدته، ومعتقدات سلبية حول عدم القدرة على التحكم وعواقبه الاجتماعية السلبية،

ويتضح أن المعتقدات ما وراء المعرفية عوامل مهمة لفهم سبب اجترار الناس وإصابتهم بالاكتئاب (Julia etall,2022).

مما سبق يتضح أن اجترار الأفكار السلبية تجعل الفرد في حالة تكرار مستمر للأفكار السلبية والمزعجة والتي تؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي . فاجترار الأفكار من شأنه استنزاف طاقات الفرد العقلية والعاطفية دون الوصول إلى حلول فعالة . مما يترتب عليه العديد من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد مثل القلق والتوتر ولوم الذات بشكل مبالغ فيه وقد يصل بالفرد إلى حالة من الاكتئاب الشديد .

الدراسات السابقة :

أولا الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي :

تناولت الدراسة التي أجراها (Nasrin et all (2021 التعرف على تأثير التفكير الإيجابي على القلق والتوتر والاكتئاب وجودة الحياة . حيث. تكونت عينة الدراسة من (٧٠) مشاركا قسموا الى مجموعة ضابطة (٣٥) ومجموعة تجريبية (٣٥) تم تدريب المجموعة التجريبية على مهارات التفكير الإيجابي من خلال (٨) جلسات وتم قياس القلق والتوتر والاكتئاب وجودة الحياة في كلتا المجموعتين باستخدام عدة مقاييس . ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة لم يُلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التوتر والقلق والاكتئاب وجودة الحياة في المجموعتين قبل التدخل، وفي المجموعة الضابطة، لم يُلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل التدخل وبعده. بينما انخفض متوسط درجات التوتر والقلق كما تحسنت جودة الحياة في المجموعة التجريبية مما يوضح مدى فعالية التفكير الإيجابي في خفض القلق والتوتر وتحسين جودة الحياة .

وتوصلت سالى صلاح (٢٠٢٢) إلى دراسة فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة، فتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبا جامعي بمتوسط عمر (١٩,١٥) سنة، وتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة عدد كل مجموعة (١٠) طلاب، وتضمنت أدوات الدراسة مقياسا للتفكير الإيجابي والشفقة بالذات والاكتئاب والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي والشفقة بالذات

والاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي. ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي والشفقة بالذات والاكتئاب في القياس البعدي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي والشفقة بالذات والاكتئاب في القياسين البعدي والتتبعي.

كما هدفت دراسة (Zahra et all(2022) إلى التعرف على مدى فعالية مهارات التفكير الإيجابي على تحمل الضغوط وجودة الحياة لدى أمهات الطلاب ذوي صعوبات التعلم الخاصة. اشتملت عينة الدراسة على جميع أمهات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٦ و ١٢) عامًا والذين يعانون من اضطرابات التعلم. تم اختيار (٣٠) أمًا بطريقة عشوائية. تم استخدام مقياس تحمل الضغوط لسايمونز وجاهر (٢٠٠٥) ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (٢٠٠٠) لجمع البيانات. تم إجراء تدريب على مهارات التفكير الإيجابي من خلال (٧) جلسات. وتم استخدام تحليل التباين المتعدد المتغيرات لاختبار الفرضيات. وأشارت النتائج إلى أن تدريب مهارات التفكير الإيجابي زاد بشكل كبير من تحمل الضغوط وجودة الحياة لدى الأمهات .

وهدفنا الدراسة التي أجراها كل من (AL-Khelaiwi&AL-Mohammadi, 2022) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الأكاديمية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، والفروق بينهما في المرونة الأكاديمية والتفكير الإيجابي في ضوء متغير التخصص. وتم تطبيق مقياس المرونة الأكاديمية المعد من قبل كاسيدي (٢٠١٦) والمترجم من قبل الباحثة على البيئة السعودية، ومقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل هديان (٢٠٢١). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة الأكاديمية والتفكير الإيجابي في كلٍ من (البعد الأول: المثابرة، والبعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة)، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث: التأثيرات، والاستجابة الانفعالية، والتفكير الإيجابي. وبلغ المتوسط العام لمقياس المرونة الأكاديمية متوسطًا حسابيًا (٣,٦٦)، ودرجة استجابة (مرتفعة). كذلك، جاء المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي بمتوسط حسابي (٤,١٧)، ودرجة استجابة (٠,٥٢٨). وكشفت النتائج أيضًا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين

متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة الأكاديمية في جميع الأبعاد، وكذلك المتوسط العام، تعزى إلى متغير التخصص، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي في جميع الأبعاد، وكذلك المتوسط العام، تعزى إلى متغير التخصص.

بينما تناولت الدراسة التي أجرتها (Zahra, 2023) للتعرف على تأثير مهارات التفكير الإيجابي على تحسين المرونة ورضا الحياة عند كبار السن. أجريت تجربة عشوائية محكمة على (١٠٠) من كبار السن مع أخذ عينات عشوائية بسيطة. تلقت مجموعة التدخل جلسات أسبوعية مدتها (٩٠) دقيقة لمدة ثمانية أسابيع . طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المرونة النفسية واستبيان الرضا عن الحياة . وبعد أسبوع وشهرين من التدريب. حُللت البيانات المُجمّعة باستخدام الإحصاء الوصفي والاستدلالي في برنامج SPSS 26 . أدى التدريب على التفكير الإيجابي إلى تحسين التفكير وزيادة المرونة، وزيادة الرضا عن الحياة . وأظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين المرونة والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

وهدفت الدراسة التي أجراها كل من (Suud & Naimah, 2023) إلى دراسة آثار التفكير الإيجابي على طلاب الجامعات في الحد من التوتر الأكاديمي المرتبط بكتابة الأطروحات. يتم اتباع طريقة البحث هذه من خلال التصميم التجريبي. قبل الخضوع لعلاج التفكير الإيجابي، قام المشاركون بتقييم مستويات التوتر لديهم باستخدام أداة مقياس التوتر الأكاديمي المقتبسة من جرد ضغوط الحياة الطلابية. شملت العينة (٤٨) طالبًا كانوا يكتبون أطروحاتهم لبرنامج دراسة علم النفس. أظهرت النتائج أن التدريب على التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من التوتر الأكاديمي للطلاب عند إكمال أطروحاتهم. فالطلاب معرضون بشدة للتوتر الأكاديمي بسبب تعدد مسببات التوتر التي يواجهونها..

وأوضحت دراسة (Aladnan, 2023) العلاقة بين التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة وتمثلت أبرز نتائج الدراسة في وجود فروق دالة احصائيا طلاب الجامعة في التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي ، وكذلك تمتع الذكور والاناث بنفس المستوى من التفكير الإيجابي

والنهوض الأكاديمي ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي .

وهدفت دراسة (Odeh & Qadumi, 2023) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، والعلاقة بينهما، والفروق بينهما وفقاً لمتغير الجنس. حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٠) طالب وطالبة، يمثلون ما يقارب (١٦%) من مجتمع الدراسة. لجمع البيانات، تم استخدام مقياسين، الأول مقياس عبد الحميد (٢٠١٦) لقياس التفكير الإيجابي (٣٧) فقرة، والآخر مقياس المرعي (٢٠١٩) لقياس اليقظة الذهنية (٢٨) فقرة. وكشفت نتائج الدراسة أن مستوى كل من التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية لدى الطلبة كان مرتفعاً، بوزن نسبي للاستجابة لهما على التوالي: (٧٧%) و(٧٦,٤%). بالإضافة إلى ذلك، وجدت علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

ثانياً دراسات سابقة عن اجترار الأفكار السلبية :

أوضحت دراسة إيمان محمد (٢٠٢٣) العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) طالباً وطالبة ، منهم (١٤٣) ذكور ، و (١٩٤) إناث ، تراوحت أعمارهم فيما بين (١٨-٢٠) عاماً ، طبقت عليهم أدوات الدراسة وهي مقياس اجترار الأفكار (إعداد وتعريب الباحثة)، ومقياس التعاطف مع الذات (إعداد وتعريب الباحثة)، أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في اجترار الأفكار لصالح الإناث ، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في التعاطف مع الذات ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية ، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية ، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية ، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية السالبة وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن بعض أبعاد اجترار الأفكار تنبئ دون غيرها بالتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

هدف البحث الذي قام به السيد عبد الرحمن (٢٠٢٢) ألى الكشف عن العلاقة بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية عند طلاب الجامعة . تكونت عينة البحث من (٢١٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة . (١١٥) ذكور ، (٩٥) إناث ، وتراوحت أعمارهم فيما بين (١٩-٢٠) عاما .طبق عليهم مقياس اجترار الأفكار ومقياس مهارات حل المشكلات . وأسفرت نتائج البحث وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية عند طلاب الجامعة . ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اجترار الأفكار تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مهارات حل المشكلات الاجتماعية تبعا لمتغير النوع .

بينما هدفت الدراسة التى أجرتها (Maria, 2022) إلى التحقق مما إذا كان اجترار الأفكار السلبية يلعب دورًا وسيطًا في العلاقة بين الاكتئاب والرضا عن الحياة. حيث توصلت الدراسة إلى الاختلافات في اجترار الأفكار السلبية، والرضا عن الحياة وفقًا لشدة أعراض الاكتئاب، وتبحث في دور كلٍ من اجترار التفكير المتكرر والرضا عن الحياة كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين أعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة. اشتملت عينة الدراسة على (٤٣٢) مشاركًا عبر الإنترنت طبقت عليهم مجموعة من المقاييس . فتوصلت النتائج إلى أن اجترار التفكير السلبي المتكرر والرضا عن الحياة يزدادان مع شدة أعراض الاكتئاب. وكان اجترار التفكير السلبي المتكرر متغيرًا وسيطًا في العلاقة بين أعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة، متجاوزًا الدور الوسيط للتفكير السلبي المتكرر. وبشكل عام، تُبرز النتائج الحالية الدور المركزي لاجترار التفكير السلبي المتكرر في العلاقة بين أعراض الاكتئاب والرفاهية.

وهدف دراسة (Wang et al, 2022) إلى التحقيق في تأثير الأحداث السلبية في الحياة على الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات وعلاقته باجترار الأفكار . وتكونت عينة الدراسة من (٨٩٤) طالبًا جامعيًا ، استخدم اجترار الافكار ومقياس الأفكار الانتحارية. كشفت الدراسة عما يلي: (١) ارتبطت الأحداث السلبية في الحياة والتأمل والأفكار الانتحارية ارتباطًا إيجابيًا كبيرًا مع بعضها البعض؛ (٢) لعب اجترار الأفكار دورًا وسيطًا كاملاً في تأثير الأحداث السلبية في الحياة على الأفكار الانتحارية؛ و(٣) لعب اجترار الافكار أيضًا دورًا معتدلاً في تأثير الأحداث السلبية في الحياة على الأفكار الانتحارية. في ظل مستوى عالٍ من الاجترار،

كان للأحداث السلبية في الحياة تأثير إيجابي كبير على الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات.

بينما ركزت دراسة عدنان على (٢٠٢٣) على معرفة العلاقة بين اجترار الأفكار والتسويق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة . حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠) طالبة وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين اجترار الأفكار والتسويق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة اللاتي يمتلكن اجترارا للأفكار بالجوانب الشخصية . مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث تبين أن طالبات الجامعة لديهن تسويق أكاديمي عالي .

وأوضح بحث فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) العلاقة بين اجترار الأفكار السلبية والشفقة بالذات والكمالية العصابية وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٤) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم فيما بين (١٩-٢٣) عاما طبق عليهم مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد الباحثة) ومقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) قسمت عينة البحث إلى مجموعتين : مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط . توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكمالية العصابية واجترار الافكار السلبية ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات والكمالية وبين الشفقة بالذات واجترار الأفكار ، وتوصل البحث إلى عدم وجود فروق في اجترار الأفكار السلبية ترجع لمتغير النوع (ذكور وإناث) على الرغم من وجود فروق ترجع لمتغير التخصص في اتجاه التخصصات العلمية في متغير الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية. وأثبتت النتائج فعالية البرنامج في خفض اجترار الأفكار وتنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب ذوي الكمالية العصابية

وتوصلت الدراسة التي أجرتها شيماء عزت (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض الاكتئاب والقلق والتعرف على قدرة اجترار الأفكار والتشويه المعرفي في التنبؤ بأعراض الاكتئاب والقلق . اشتملت عينة الدراسة على (٢٧٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم فيما بين (١٧-٢٣) عاما وبلغ عدد الذكور (١١٧) بينما كان عدد الإناث (١٥٣) طبق عليهم مقياس الاستجابات الاجترارية واستبانة الأحكام الثقافية عن الذات ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس القلق . وأسفرت نتائج

الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في كل من الاجترار والقلق لصالح الإناث . لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في التشويه المعرفي . توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات اجترار الأفكار وكل من التشويه المعرفي والقلق والاكتئاب .

كما هدفت دراسة (Wahba & Hamza, 2022) إلى استكشاف العلاقة بين اجترار الغضب والألم النفسي والأفكار الانتحارية بين المرضى المُشخصين باضطراب الاكتئاب الشديد. شملت عينة الدراسة (٨٤) مريضًا يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد، تم اختيارهم من أقسام المرضى الداخليين في مستشفى بورسعيد للصحة النفسية وعلاج الإدمان. طُلب من المشاركين استيفاء ثلاث أدوات مُصممة مسبقًا، وهي: استبيان البيانات الشخصية والسريية، ومقياس اجترار الغضب، ومقياس الألم النفسي. النتائج: أظهر مرضى الاكتئاب الذين خضعوا للدراسة والذين لديهم أفكار انتحارية متوسط درجات أعلى بشكل ملحوظ إحصائيًا في اجترار الغضب الكلي وأبعاده الفرعية، مقارنةً بأولئك الذين لم تكن لديهم أفكار انتحارية. كما أظهر المرضى الذين خضعوا للدراسة والذين لديهم أفكار انتحارية متوسط درجات أعلى بشكل ملحوظ في الألم النفسي، مقارنةً بأولئك الذين لم تكن لديهم أفكار انتحارية، وُجدت ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الألم النفسي واجترار الغضب الكلي وأبعاده الفرعية لدى مرضى الاكتئاب الشديد الذين خضعوا للدراسة والذين كانت لديهم أفكار انتحارية.

وتوصلت دراسة (Lilly et al, 2023) إلى دراسة الفروق بين الجنسين في اجترار التفكير السلبي. فتكونت عينة الدراسة من البالغين (عدهم ٦٤٩٠١؛ متوسطهم العمري ٤٢,٥٠، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٨١ عامًا؛ ٦٢,٩٪ منهم نساء) وتم استخدام مقياسا للتفكير السلبي المتكرر . أشارت النتائج إلى أن الاجترار يبلغ ذروته في مرحلة الشباب لدى كل من النساء والرجال، ولكنه يتراجع باطراد بعد ذلك، ليصل إلى أدنى مستوياته في نهاية عمر البالغين. ومع ذلك، ظهرت بعض الاختلافات بين الجنسين والفئات العمرية، حيث أفادت الشبابات - وخاصةً الفئات العمرية الشابة - بمستويات اجترار أعلى من نظرائهن من الذكور والفئات العمرية الأكبر سنًا. أى أن النساء يُبلّغن عن مستويات أعلى من التفكير السلبي المتكرر، وخاصةً اجترار الأفكار، مقارنةً بالرجال في مرحلتي المراهقة والبلوغ.

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق أن الدراسات تناولت موضوعي التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية من زوايا متعددة ومتنوعة، شملت فئات مختلفة من المجتمع (طلاب جامعات، مراهقين، أمهات، كبار سن، مرضى اكتئاب)، مما يثري المجال البحثي ويؤكد أهمية هذين المتغيرين في الصحة النفسية وجودة الحياة.

فعلى صعيد التفكير الإيجابي، أجمعت معظم الدراسات مثل (Nasrin et al., 2021; Zahra, 2023; Suud & Naimah, 2023; Aladnan, 2023) على أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يسهم بفعالية في خفض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب وتحسين جودة الحياة والمرونة النفسية. كما أظهرت نتائج (Odeh & Qadumi, 2023) أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً باليقظة الذهنية، ما يشير إلى تكامل العمليات المعرفية والانفعالية في تعزيز التكيف النفسي لدى الأفراد.

ويمكن استنتاج أن التفكير الإيجابي ليس مجرد سمة شخصية، بل مهارة قابلة للتعليم والتدريب، تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي، كما في دراسات (AL-Khelaiwi & AL-Mohammadi, 2022) و (Aladnan, 2023) ويؤكد ذلك أهمية البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كآلية وقائية وعلاجية.

أما في ما يتعلق ب اجترار الأفكار السلبية، فقد بينت الدراسات مثل (إيمان محمد، ٢٠٢٣؛ السيد عبد الرحمن، ٢٠٢٢؛ فاطمة الزهراء محمد، ٢٠٢١؛ Wang et al., 2020؛ Maria, 2022) أن الاجترار يمثل نمطاً معرفياً سلبياً يرتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات القلق والاكتئاب وضعف مهارات التكيف وحل المشكلات. وأكدت عدة دراسات دوره الوسيط في تفسير العلاقة بين الأحداث السلبية في الحياة والنتائج النفسية السلبية، مثل الأفكار الانتحارية أو ضعف الرضا عن الحياة.

كما أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر عرضة لاجترار الأفكار السلبية من الذكور، وهو ما أكدته دراسة (Lilly et al., 2023) ، مما يعكس فروقاً في الاستجابات الانفعالية والمعرفية بين الجنسين. كذلك أظهرت بعض الدراسات (عدنان على، ٢٠٢٣) أن الاجترار يسهم في زيادة التسويف الأكاديمي، مما يبرز أثره السلبي على الأداء والتحصيل.

وعليه يمكن القول إن الدراسات السابقة مجتمعة تبرز بوضوح أن التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية يمثلان نقطتين متقابلتين في البنية المعرفية والانفعالية للفرد؛ فبينما يسهم التفكير الإيجابي في تعزيز المرونة النفسية والرضا عن الحياة، يؤدي الاجترار إلى تعزيز المشاعر السلبية والتدهور النفسي.

ومن ثمّ تبرز أهمية البحث الحالي في دمج المتغيرين داخل إطار برنامج إرشادي يستهدف تنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، كخطوة عملية تسهم في الارتقاء بصحتهم النفسية وتحسين جودة حياتهم الأكاديمية والانفعالية.

إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

١. المنهج المستخدم في البحث: اقتضت طبيعة البحث اعتماد المنهج شبه التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. ويُعد هذا المنهج من أكثر المناهج ملاءمةً للدراسات التي تهدف إلى الكشف عن أثر متغير محدد في متغيرات أخرى، إذ يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين: أحدهما مستقل يتمثل في البرنامج الإرشادي، والآخر تابع يتمثل في التفكير الإيجابي واجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة.

٢. عينة البحث

انقسمت عينة البحث الحالي إلى:

١. ٢. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تكوّنت العينة السيكومترية من (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-٢٢) سنة، بمتوسط عمري (٢٠,٥٢) سنة، وانحراف معياري (٠,٩٤٥). بلغ عدد الذكور (١٢٨) وعدد الإناث (١١٩). وقد استُهدفت هذه العينة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات). ويوضح الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد العينة من حيث العمر الزمني.

جدول (١)

الانحرافات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.

المتغير التصنيفي	المجموعة	العدد (ن)	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري لأعمارهم الزمنية	النسبة المئوية
النوع	ذكور	١٢٨	٢٠,٤١	٠,٩٦٠	%٥١,٨٢
	إناث	١١٩	٢٠,٦٣	٠,٩١٩	%٤٨,١٨
الصف الدراسي	الأول الثانوي	٧٨	١٨,٥١	٠,٥٠٣	%٣١,٥٨
	الثاني الثانوي	٧٥	٢٠,٤١	٠,٤٩٦	%٣٠,٣٦
	الثالث الثانوي	٩٤	٢١,٤٤	٠,٤٩٩	%٣٨,٠٦
العينة ككل		٢٤٧	٢٠,٥٢	٠,٩٤٥	%١٠٠

٢.٢. العينة الأساسية: تكوّنت العينة الأساسية من (٣٠) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى الجامعية، الذين تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٨-١٩) سنة، بمتوسط عمري (١٨,٦٠) سنة، وانحراف معياري (٠,٤٩٨). وقد قُسمت العينة الأساسية إلى مجموعتين تجريبية (ن=١٥ طلاب) وضابطة (ن=١٥ طلاب)، والجدول التالي يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية:

جدول (٢)

الإحصاءات الوصفية للعينة الأساسية من حيث العمر الزمني.

المجموعات	النوع	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني
المجموعة التجريبية	ذكور	٦	١٨,٦٧	٠,٥١٦
	إناث	٩	١٨,٥٦	٠,٥٢٧
	ككل	١٥	١٨,٦٠	٠,٥٠٧
المجموعة الضابطة	ذكور	١٠	١٨,٦٠	٠,٥١٦
	إناث	٥	١٨,٦٠	٠,٥٤٨
	ككل	١٥	١٨,٦٠	٠,٥٠٧
العينة الأساسية	ذكور	١٦	١٨,٦٣	٠,٥٠٠
	إناث	١٤	١٨,٥٧	٠,٥١٤
	ككل	٣٠	١٨,٦٠	٠,٤٩٨

وروعي عند اختيار الطلاب في العينة الأساسية أن يكونوا من الطلاب الذكور الحاصلين على درجات منخفضة على مقياس التفكير الإيجابي أي الذين يقعون في الإرياعي الأدنى، وتم استبعاد باقي الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة، كما روعي أن يكونوا من الحاصلين

على درجات مرتفعة على مقياس اجترار الأفكار السلبية، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين على متغيري: التفكير الإيجابي، اجترار الأفكار السلبية، وفيما يلي النتائج التي تم التوصل إليها:

التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة-التجريبية) في التطبيق القبلي لمقياس التفكير الإيجابي:

للتحقق من التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التفكير الإيجابي تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في التفكير الإيجابي، وجدول (٣) يوضح نتائج اختبار "مان-ويتني":

جدول (٣)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي.

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (التقاول والضبط الانفعالي)	التجريبية	١٥	١٦,٢٠	٢٤٣,٠٠	١٠٢,٠٠٠	٠,٤٤٦-	(٠,٦٥٦) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٤,٨٠	٢٢٢,٠٠			
البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)	التجريبية	١٥	١٦,١٣	٢٤٢,٠٠	١٠٣,٠٠٠	٠,٤٠٢-	(٠,٦٨٧) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٤,٨٧	٢٢٣,٠٠			
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)	التجريبية	١٥	١٦,٦٧	٢٥٠,٠٠	٩٥,٠٠٠	٠,٧٤٦-	(٠,٤٥٦) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٤,٣٣	٢١٥,٠٠			
البعد الرابع (حب التعلم والتفتح المعرفي)	التجريبية	١٥	١٧,٦٣	٢٦٤,٥٠	٨٠,٥٠٠	١,٣٧١-	(٠,١٧١) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٣,٣٧	٢٠٠,٥٠			
البعد الخامس (تحمل المسؤولية)	التجريبية	١٥	١٨,٢٣	٢٧٣,٥٠	٧١,٥٠٠	١,٧٨٨-	(٠,٠٧٤) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٢,٧٧	١٩١,٥٠			
مقياس التفكير الإيجابي ككل	التجريبية	١٥	١٨,٤٧	٢٧٧,٠٠	٦٨,٠٠٠	١,٨٥٨-	(٠,٠٦٣) غير دالة إحصائياً
	الضابطة	١٥	١٢,٥٣	١٨٨,٠٠			

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

ويتضح من الجدول السابق أن قيم "Z" بلغت (-٤٤٦،٠٠، -٤٠٢،٠٠، -٧٤٦،٠٠، -٣٧١،٠١، -١،٧٨٨،٠١، -١،٨٥٨،٠١)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية)، مما يدل على تحقق التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس التفكير الإيجابي. للتكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة-التجريبية) في التطبيق القبلي لمقياس اجترار الأفكار السلبية: للتحقق من التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس اجترار الأفكار السلبية تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة؛ لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتي البحث في اجترار الأفكار السلبية، وجدول (٤) يوضح نتائج اختبار "مان-ويتني":

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	قيمة مان (Z)	تفسير الدلالة
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية)	التجريبية	١٥	١٥،٣٧	٢٣٠،٥٠	١١٠،٥٠٠	-٠،٠٨٤	غير دالة إحصائياً (٠،٩٣٣)
	الضابطة	١٥	١٥،٦٣	٢٣٤،٥٠			
البعد الثاني (العجز والوحدة)	التجريبية	١٥	١٥،٧٧	٢٣٦،٥٠	١٠٨،٥٠٠	-٠،١٦٩	غير دالة إحصائياً (٠،٨٦٥)
	الضابطة	١٥	١٥،٢٣	٢٢٨،٥٠			
البعد الثالث (التأمل الاجتراري)	التجريبية	١٥	١٢،٩٠	١٩٣،٥٠	٧٣،٥٠٠	-١،٦٥٦	غير دالة إحصائياً (٠،٠٩٨)
	الضابطة	١٥	١٨،١٠	٢٧١،٥٠			
البعد الرابع (انعدام الثبات الانفعالي)	التجريبية	١٥	١٥،٧٣	٢٣٦،٠٠	١٠٩،٠٠٠	-٠،١٥١	غير دالة إحصائياً (٠،٨٨٠)
	الضابطة	١٥	١٥،٢٧	٢٢٩،٠٠			
مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل	التجريبية	١٥	١٣،٩٧	٢٠٩،٥٠	٨٩،٥٠٠	-٠،٩٦٤	غير دالة إحصائياً (٠،٣٣٥)
	الضابطة	١٥	١٧،٠٣	٢٥٥،٥٠			

ويتضح من الجدول السابق أن قيم "Z" بلغت (-٠،٠٨٤، -٠،١٦٩، -٠،٩٦٤، -١،٦٥٦، -٠،١٥١، -٠،٩٦٤)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة

احصائيًا بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس اجترار الأفكار السلبية وأبعاده الفرعية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي)، مما يدل على تحقق التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث الحالي على ما يلي:

- ١ . مقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثة).
- ٢ . مقياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثة).
- ٣ . برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة (إعداد: الباحثة).

وقد اتبع الباحثة الخطوات التالية لإعداد مقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة،

والبرنامج الإرشادي:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

- ١ . الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؛ وذلك من خلال سبعة أبعاد أساسية هي: التفاؤل والتوقع الإيجابي، تحمل المسؤولية، الرضا الشخصي، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، الضبط الانفعالي، تقبل الذات، حب التعلم والتفتح المعرفي.

- ٢ . الاطلاع على الأطر النظرية والمقاييس التي أُعدت لقياس التفكير الإيجابي: اطّلت الباحثة على عدد من المصادر النظرية والمقاييس السابقة المتعلقة بتقييم التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، بهدف تحديد أبعاد المقياس وصياغة تعريفاتها الإجرائية. وتم الاستعانة ببعض مفردات تلك المقاييس بعد تعديلها بما يتناسب مع أهداف البحث، إلى جانب إعداد مفردات جديدة وفق التعريفات الإجرائية المقترحة. ومن أبرز المقاييس التي تم الاستفادة منها:

١- مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨)

٢- مقياس التفكير الإيجابي لسامي معروف شحاته (٢٠٢١)

٣- مقياس التفكير الإيجابي لعبد المرید عبد الجابر (٢٠٢١)

٤- مقياس التفكير الإيجابي لوليد أحمد ربيع (٢٠٢١)

٣. إعداد الصورة الأولية لمقياس التفكير الإيجابي

تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنها: " مجموعة من الاتجاهات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تعكس نظرة الفرد المتفائلة للحياة، وقدرته على التفكير بإيجابية تجاه المواقف المختلفة، والتعامل معها بمرونة وفاعلية، بما يسهم في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي". وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي من إعداد الباحثة، والذي يتكون (٤٧) مفردة موزعة على الأبعاد السبعة للمقياس، وفيما يلي وصف للمقياس من حيث الأبعاد الفرعية:

- البعد الأول (التفاؤل والتوقع الإيجابي): ويقصد به نظرة الفرد المتفائلة نحو المستقبل، وتوقعه لحدوث النتائج الجيدة، وقدرته على تفسير المواقف بطريقة إيجابية تعزز الأمل والدافعية نحو الإنجاز، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧).
- البعد الثاني (تحمل المسؤولية): ويقصد به قدرة الفرد على إدراك دوره في المواقف المختلفة، واستعداده لتحمل نتائج أفعاله، ومبادرته في مواجهة المشكلات دون إلقاء اللوم على الآخرين، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤).
- البعد الثالث (الرضا الشخصي): ويقصد به إحساس الفرد بالرضا عن ذاته وحياته وظروفه، وتقبله لنفسه ولإنجازاته بدرجة واقعية وإيجابية بعيدًا عن التذمر أو المقارنة السلبية بالآخرين، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١).
- البعد الرابع (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين): ويقصد به قدرة الفرد على احترام وجهات نظر الآخرين وتقدير اختلافهم، والانفتاح على الحوار والتفاهم، وتجنب الأحكام المسبقة أو السلوك العدواني تجاه المخالفين له في الرأي، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨).
- البعد الخامس (الضبط الانفعالي): ويقصد به قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بشكل متزن، والتعامل مع المواقف الضاغطة بهدوء واتزان، مما يساعده على اتخاذ قرارات عقلانية، ويشتمل على (٦) مفردات تأخذ أرقام (٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤).

▪ البعد السادس (تقبل الذات): ويقصد به نظرة الفرد الواقعية والمتوازنة لذاته، بما تتضمنه من نقاط قوة وضعف، وتقديره لقيمه الشخصية دون مبالغة أو دونية، مما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على النمو النفسي، ويشتمل على (٦) مفردات تأخذ أرقام (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠).

▪ البعد السابع (حب التعلم والتفتح المعرفي): ويقصد به ميل الفرد لاكتساب المعرفة الجديدة، والانفتاح على الأفكار المتنوعة، والسعي المستمر لتطوير الذات وتنمية القدرات العقلية والمهارية، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧).

٤ . تحديد نوع الاستجابة وطريقة تقدير الدرجات

وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب/الطالبة أن يختار بديلاً واحداً من ثلاثة بدائل (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، بحيث يعطي التلميذ درجة من الدرجات (٣، ٢، ١) بالترتيب لكل استجابة؛ وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٧ : ١٤١) درجة.

٥ . تطبيق المقياس على عينة البحث:

تم تطبيق المقياس على العينة السيكمترية وقوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تراوحت أعمارهم بين (١٥ : ١٨) سنة.

٦ . التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس التفكير الإيجابي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بعدة طرق، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المحكمين، الصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ. الصدق العاملي Factorial Validity

أولاً: التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم إجراء التحليل العاملي باستخدام أسلوب المكونات الرئيسية (Principal Components) الذي وضعه Hotelling، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS، الإصدار ٢٥). وقد جرى الاعتماد على محك كايزر (Kaiser Normalization) الذي اقترحه Guttman، حيث يُقبل العامل إذا بلغ الجذر الكامن له قيمة تعادل الواحد الصحيح أو تزيد عنه. كما تم اعتماد معيار إضافي يتمثل في قبول العوامل التي يتشعب عليها ما لا يقل عن ثلاثة بنود، على ألا يقل معامل التشعب لكل بند بالعامل عن (٠,٣٠).

تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم التحقق من مدى قابلية البيانات التحليل العاملي؛ حيث جاءت القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباط أكبر من (٠,٠٠٠٠١)، وتم حساب اختبار كايزر-ماير-أولكن لكفاية العينة قيمته (٠,٩٣٠) وهي قيمة أكبر من (٠,٦٠) لذا يُعد حجم العينة مناسب، وبلغت قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (٦١١١,٠٩) بدرجة حرية (١٠٨١) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وبهذا فإن البيانات تستوفي الشروط اللازمة لاستخدام محك كايزر لتحديد عدد العوامل، وتم الإبقاء على العوامل التي جذرها الكامن ≤ 1 مع استبعاد البنود ذات التشعبات الأقل من (٠,٣٠)، وحذف العوامل التي تشعب عليها أقل من ثلاثة بنود. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٥) خمسة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٣,٦٨٥%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (٥) الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين، ويوضح جدول (٦) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشعباتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا الفاريماكس Varimax.

جدول (٥)

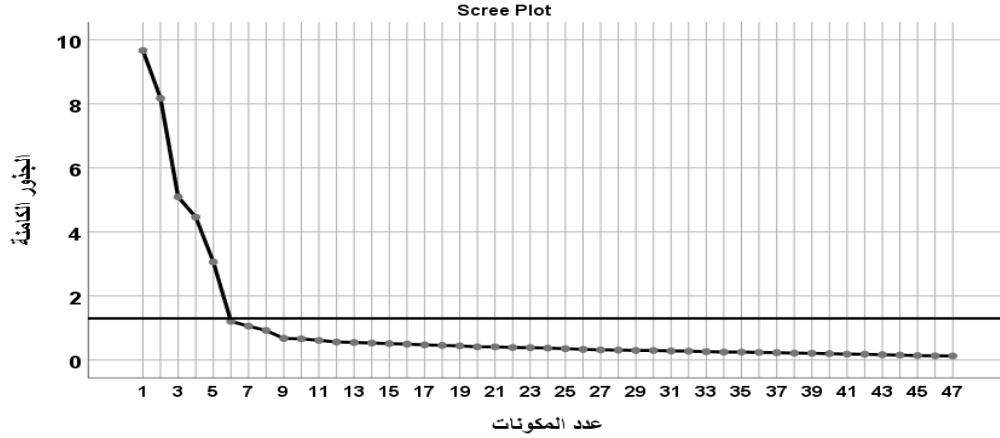
العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس التفكير الإيجابي.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	٧,٤٠٤	%١٥,٧٥٣	%١٥,٧٥٣
العامل الثاني	٦,٤٥٥	%١٣,٧٣٥	%٢٩,٤٨٧
العامل الثالث	٣,٩٥١	%٨,٤٠٧	%٣٧,٨٩٥
العامل الرابع	٣,٧٤	%٧,٩٥٧	%٤٥,٨٥٢
العامل الخامس	٣,٦٨٢	%٧,٨٣٣	%٥٣,٦٨٥

اختبار كايزر-ماير-أولكن = ٠,٩٣٠

اختبار بارتليت = ٦١١١,٠٩ دال عند مستوى ثقة ٠,٠١

والشكل البياني (١) يوضح عدد العوامل المستخرجة **٢



شكل بياني (١) عدد العوامل المستخرجة في مقياس التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة. ويتضح من الشكل البياني (١) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي خمس نقاط أي أن هناك خمسة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي هو (٥) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (٦)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس التفكير الإيجابي).

العوامل المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
٥	٠,٧٣٧				
٢٩	٠,٧٣٠				
٢	٠,٧٢٦				
٦	٠,٧٢٥				
٣١	٠,٧١٥				
١	٠,٦٩٧				
٣٣	٠,٦٩٣				

١ ** عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
				٠,٦٨٨	٣٢
				٠,٦٨٣	٣
				٠,٦٨١	٧
				٠,٦٥٩	٣٠
				٠,٦٥٦	٤
				٠,٦٤٧	٣٤
			٠,٧٣٠		٢١
			٠,٧١٣		١٨
			٠,٦٩٧		٣٦
			٠,٦٩٧		١٦
			٠,٦٩٣		٢٠
			٠,٦٩١		١٥
			٠,٦٦٨		٣٨
			٠,٦٤٥		٣٧
			٠,٦٣٧		١٧
			٠,٦١٩		١٩
			٠,٥٨١		٣٩
			٠,٥٦٨		٣٥
					٤٧
		٠,٧٤٠			٢٤
		٠,٧٣٨			٢٥
		٠,٧٢٠			٢٨
		٠,٦٩٨			٢٢
		٠,٦٩٠			٢٣
		٠,٦٧٩			٢٧
		٠,٥٦١			٢٦
	٠,٧٥٩				٤٢
	٠,٧١٩				٤٤
	٠,٦٨٩				٤٣
	٠,٦٧٦				٤١
	٠,٦٠٠				٤٥
	٠,٥٨٨				٤٦

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
					٤٠
٠,٦٨٠					٩
٠,٦٧٢					١٠
٠,٦٧١					١٢
٠,٦٦٨					١١
٠,٦٥٠					١٤
٠,٦٣٤					٨
					١٣

باستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠,٣٠، باستثناء المفردات أرقام (١٣، ٤٠، ٤٧) فقد تم حذفها لعدم تشبعها على أي عامل من العوامل الخمسة؛ ومن ثم يصبح طول المقياس مُكوّنًا من (٤٤) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (٧)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٥	أحب الفرح والبهجة	٠,٧٣٧
٢٩	لدى القدرة على تغيير فكرة الآخرين عنى	٠,٧٣٠
٢	أحاول تغيير حياتي للأفضل	٠,٧٢٦
٦	أملى كبير في المستقبل	٠,٧٢٥
٣١	بإمكاني التوقف عن الاستمرار في غضبي	٠,٧١٥
١	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به	٠,٦٩٧
٣٣	يمكنني أن أتحكم في أحلامي	٠,٦٩٣
٣٢	أعتقد أنني صبور	٠,٦٨٨
٣	أتوقع النجاح في تحقيق أحلامي	٠,٦٨٣
٧	أعتقد أنني محظوظ	٠,٦٨١
٣٠	أستطيع التحكم في مشاعري نحو ما هو مؤلم	٠,٦٥٩
٤	أجتهد ليكون مستقبلي أفضل	٠,٦٥٦
٣٤	تسيطر عليا حالات توتر دون سبب	٠,٦٤٧

يتضح من جدول (٧) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٦٤٧ : ٠,٧٣٧) وبلغ جذرها الكامن (٧,٤٠٤)، ويفسر هذا العامل (١٥,٧٥٣%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "التقاؤل والضبط الانفعالي"، وتعكس مفردات هذا العامل "ويشير إلى نظرة الفرد المتقائلة نحو المستقبل، وتوقعه للأحداث والنتائج السارة بدلاً من السلبية".

جدول (٨)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢١	أتصف بأشياء جميلة وجذابة	٠,٧٣٠
١٨	أشعر بالرضا عما أنجزته في حياتي	٠,٧١٣
١٦	أعرف مستوى قدراتي وإمكاناتي جيداً	٠,٦٩٧
٣٦	انزعج إذا وجد الآخرون أي خطأ في أي عمل أقوم به	٠,٦٩٧
٢٠	لا أتحمل الفشل وأنزعج من الإحباط	٠,٦٩٣
١٥	أقبل نفسي كما هي	٠,٦٩١
٣٨	ليس بالضرورة النجاح في كل ما أفعله	٠,٦٦٨
٣٧	حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه	٠,٦٤٥
١٧	أرى أن حياتي ستكون سعيدة دائماً	٠,٦٣٧
١٩	أستامح مع نفسي ولا ألومها	٠,٦١٩
٣٩	لا أهتم باتهامات الآخرين لي	٠,٥٨١
٣٥	لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية تو لو استتكر البعض ذلك	٠,٥٦٨

يتضح من جدول (٨) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٦٨ : ٠,٧٣٠) وبلغ جذرها الكامن (٦,٤٥٥)، ويفسر هذا العامل (١٣,٧٣٥%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "الرضا الشخصي وتقبل الذات"، وتعكس مفردات هذا العامل " ويعني استعداد الفرد لتحمل نتائج أفعاله، ومبادراته الإيجابية في مواجهة المواقف دون لوم الآخرين".

جدول (٩)

درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢٤	أقبل من يختلف معي في الرأي	٠,٧٤٠
٢٥	لا أغضب عندما ينبهني أحد عن أخطائي	٠,٧٣٨
٢٨	أكره الأشخاص المتسلطين ولكني أستطيع التعامل معهم	٠,٧٢٠
٢٢	أتسامح مع من يخطأ في حقي	٠,٦٩٨
٢٣	أومن أن هناك من هو أفضل مني	٠,٦٩٠
٢٧	إذا كرهت شخصا لا أستطيع التعامل معه	٠,٦٧٩
٢٦	أفرض على الآخرين ما أراه صحيحا	٠,٥٦١

يتضح من جدول (٩) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٦١ : ٠,٧٤٠) وبلغ جذرها الكامن (٣,٩٥١)، ويفسر هذا العامل (٨,٤٠٧%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين"، وتعكس مفردات هذا العامل " قدرة الفرد على احترام وجهات نظر الآخرين وتقدير اختلافهم، والانفتاح على الحوار والتفاهم، وتجنب الأحكام المسبقة أو السلوك العدواني تجاه المخالفين له في الرأي".

جدول (١٠)

درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٤٢	أحاول جعل حياتي مشوقة	٠,٧٥٩
٤٤	أشعر أن فرصتي في الحياة محدودة	٠,٧١٩
٤٣	أعتقد أن نجاحي متوقف على جدى واجتهادي	٠,٦٨٩
٤١	أحاول التعرف على نقاط ضعفي لأتجنبها	٠,٦٧٦
٤٥	إذا فشلت مرة سأنجح في المرة القادمة	٠,٦٠٠
٤٦	لدى القدرة على جعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني	٠,٥٨٨

يتضح من جدول (١٠) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٨٨ : ٠,٧٥٩) وبلغ جذرها الكامن (٣,٧٤)، ويفسر هذا العامل (٧,٩٥٧%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "حب التعلم والتفتح المعرفي"، وتعكس مفردات هذا العامل " ميل الفرد لاكتساب المعرفة الجديدة، والانفتاح على الأفكار المتنوعة، والسعي المستمر لتطوير الذات وتنمية القدرات العقلية والمهارية. "

جدول (١١)

درجات تشبع مفردات العامل الخامس مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٩	أستطيع مواجهة مشاكل ووضعت حلول لها	٠,٦٨٠
١٠	أحقق كل ما هو مطلوب مني	٠,٦٧٢
١٢	أتحمل مسؤولية قراراتي	٠,٦٧١
١١	لدى طرق كثيرة لإنجاز المهام المطلوبة مني	٠,٦٦٨
١٤	أفقد صبري في مواجهة المشكلات	٠,٦٥٠
٨	يصفني من حولي أنني شخص مسؤول	٠,٦٣٤

يتضح من جدول (١١) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٦٣٤ : ٠,٦٨٠) وبلغ جذرها الكامن (٣,٦٨٢)، ويفسر هذا العامل (٧,٨٣٣%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " تحمل المسؤولية"، وتعكس مفردات هذا العامل " قدرة الفرد على إدراك دوره في المواقف المختلفة، واستعداده لتحمل نتائج أفعاله، ومبادرته في مواجهة المشكلات دون إلقاء اللوم على الآخرين.

ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير الإيجابي، وذلك لاختبار أن جميع المقاييس والعوامل المشاهدة (Observed Factors) (التقاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) تنتظم حول عامل كامن واحد One Latent Factor وهو التفكير

الإيجابي، وتم التحقق من هذا الافتراض من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي كما هو موضح بجدول (١٢) وشكل (٢).



شكل (٢) نموذج العامل الكامن للوحدة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

جدول (١٢)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير الإيجابي.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	قيمة كا ^٢ المحسوبة	٠,٧٦٦ غير دالة إحصائيًا	غير دالة	تحقق
٢	درجات الحرية df.	٤		
٣	مؤشر النسبة بين X ² ودرجات الحرية (CMIN/df)	٠,١٩٢	أقل من ٥	تحقق
٤	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩٩	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات حرية AGFI	٠,٩٩٥	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٨	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٩٥	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	١,٠٠٨	٠ إلى ١	مقبول
٩	مؤشر توكر لويس TLI	١,٠٢١	٠ إلى ١	مقبول
١٠	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
١١	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٠٠	٠,٠٥ فأقل أو ٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة (كا^٢) ٠,٧٦٦ وهي قيمة غير دالة، كما بلغت قيمة مؤشر النسبة

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df) ٠,١٩٢ وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، وأشارت النتائج إلى قيم التشبع للعوامل المشاهدة لمقياس التفكير الإيجابي بلغت (٠,٥٣، ٠,٧٢، ٠,٦٤، ٠,٧٦، ٠,٧٣)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، كما أن قيم مؤشرات GFI, CFI, TLI, NFI, AGFI, IFI بلغت (٠,٩٩٩، ١,٠٠٠، ١,٠٢١، ١,٠٠٠، ٠,٩٩٨، ٠,٩٩٥، ١,٠٠٨) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA (٠,٠٠٠) وهي قيمة أقل من ٠,٠٨، مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة مقبولة.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس التفكير الإيجابي ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ومقياس التفكير الإيجابي ككل.

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	تابع الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
البعد الأول (التداول والضبط الانفعالي)	١	**٠,٦٩٠	**٠,٤٩٤	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)	٢٢	**٠,٧١٥	**٠,٤٠٩
	٢	**٠,٧٥٦	**٠,٥٩١		٢٣	**٠,٧٠٣	**٠,٤١٦
	٣	**٠,٧١٩	**٠,٥٦٨		٢٤	**٠,٧٦٦	**٠,٤٣٥
	٤	**٠,٦٩١	**٠,٥٤٤		٢٥	**٠,٧٤٣	**٠,٤٢٩
	٥	**٠,٧٥٥	**٠,٥٦٦		٢٦	**٠,٧٥٤	**٠,٦٧٥
	٦	**٠,٧٧١	**٠,٦١٩		٢٧	**٠,٨٠١	**٠,٦٥٣
	٧	**٠,٧٤٠	**٠,٦١٦		٢٨	**٠,٧٣٧	**٠,٤٣٠
البعد الرابع (حب التعلم والفتح المعرفي)	٢٩	**٠,٧٥٧	**٠,٥٩١	البعد الرابع (حب التعلم والفتح المعرفي)	٤١	**٠,٧٨١	**٠,٥٨٠
	٣٠	**٠,٧٠٦	**٠,٥٦٧		٤٢	**٠,٧٨٤	**٠,٥٠٥
	٣١	**٠,٧٦٧	**٠,٦٣٥		٤٣	**٠,٧٥٢	**٠,٤٩٤
	٣٢	**٠,٧٣٦	**٠,٦٠٧		٤٤	**٠,٧٧٧	**٠,٥٥٤
	٣٣	**٠,٧٠٥	**٠,٥١٩		٤٥	**٠,٧٢٥	**٠,٥٦١
	٣٤	**٠,٦٩٢	**٠,٥٤٩		٤٦	**٠,٧٩٠	**٠,٦٦٧

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

**٠,٥٠٩	**٠,٧٢٧	٨	البعد الخامس (تحمل المسئولية)	**٠,٧٠٥	**٠,٧٩٧	١٥	البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)
**٠,٤٩٦	**٠,٧١٩	٩		**٠,٦٦٣	**٠,٧٨١	١٦	
**٠,٥٢٤	**٠,٧٤٤	١٠		**٠,٥٩٠	**٠,٦٩١	١٧	
**٠,٥٢٠	**٠,٧٥٢	١١		**٠,٦١١	**٠,٧٤٩	١٨	
**٠,٥٥٤	**٠,٧٦٥	١٢		**٠,٦٠٥	**٠,٦٩٦	١٩	
**٠,٥٦٠	**٠,٧٥١	١٤		**٠,٦٩٦	**٠,٧٩٧	٢٠	
			**٠,٦١٦	**٠,٧٦٩	٢١		
			**٠,٦٦٢	**٠,٧٠٩	٣٥		
			**٠,٥٥٢	**٠,٧١٠	٣٦		
			**٠,٦٥٠	**٠,٧٤٠	٣٧		
			**٠,٥٩٤	**٠,٧٣١	٣٨		
			**٠,٦٦٩	**٠,٧٢٥	٣٩		

(**) . دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (**٠,٤٠٩) : (**٠,٨٠١)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية)؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، ويوضح جدول (١٤) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (١٤)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي (ن=٢٤٧).

مقياس التفكير الإيجابي ككل	تحمل المسؤولية	حب التعلم والتفتح المعرفي	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	الرضا الشخصي وتقبل الذات	التفاؤل والضبط الانفعالي	المقياس وأبعاده الفرعية
**٠,٧٨٧	**٠,٣٩٦	**٠,٤٠٧	**٠,٣١١	**٠,٥٥٨	١	التفاؤل والضبط الانفعالي
**٠,٨٥٦	**٠,٥٢٢	**٠,٥٤٥	**٠,٤٦٦	١	**٠,٥٥٨	الرضا الشخصي وتقبل الذات
**٠,٦٦٣	**٠,٤٦٤	**٠,٤٨٧	١	**٠,٤٦٦	**٠,٣١١	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
**٠,٧٣١	**٠,٥٥٨	١	**٠,٤٨٧	**٠,٥٤٥	**٠,٤٠٧	حب التعلم والتفتح المعرفي
**٠,٧١٠	١	**٠,٥٥٨	**٠,٤٦٤	**٠,٥٢٢	**٠,٣٩٦	تحمل المسؤولية
١	**٠,٧١٠	**٠,٧٣١	**٠,٦٦٣	**٠,٨٥٦	**٠,٧٨٧	مقياس التفكير الإيجابي ككل

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية)، والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

ثالثاً: ثبات مقياس التفكير الإيجابي

أجرت الباحثة التحقق من ثبات المقياس بالاعتماد على مجموعة من الطرائق الإحصائية، شملت: أسلوب التجزئة النصفية (باستخدام معادلتَي جوتمان وتصحيح الطول لسبيرمان- براون)، ومعامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)، إضافةً إلى معامل ماكدونالد أوميغا. وقد طُبِّقت هذه الإجراءات على عينة بلغت (٢٤٧) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة. وفيما يلي تُعرض النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٥)

قيم معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي.

معامل ماكديونالد أوميغا	معامل ألفا- كرونياخ	معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان - براون "		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
			بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٩٢٧	٠,٩٢٧	٠,٩٠١	٠,٩٠٧	٠,٨٢٩	١٣	التعاؤل والضبط الانفعالي
٠,٩٢٥	٠,٩٢٥	٠,٩٢٩	٠,٩٣٠	٠,٨٦٨	١٢	الرضا الشخصي وتقبل الذات
٠,٨٦٧	٠,٨٦٧	٠,٨٤٨	٠,٨٥٩	٠,٧٤٩	٧	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٠,٨٦١	٠,٨٦١	٠,٨٦١	٠,٨٦١	٠,٧٥٥	٦	حب التعلم والتفتح المعرفي
٠,٨٣٨	٠,٨٣٨	٠,٨٢٢	٠,٨٢٢	٠,٦٩٨	٦	تحمل المسؤولية
٠,٩٤٩	٠,٩٥٢	٠,٩٣٥	٠,٩٣٥	٠,٨٧٧	٤٤	مقياس التفكير الإيجابي ككل

ويتضح من خلال جدول (١٥) أن قيم معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين (٠,٨٢٢ : ٠,٩٥٢)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس التفكير الإيجابي.

وصف مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (٤٤) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، ويختار الطالب بديلاً واحدًا لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تقييم كل مفردة بدرجة من (١، ٢، ٣) درجات؛ وبهذا تتراوح درجاتهم على المقياس بين (٤٤ : ١٣٢) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، و جدول (١٦) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي.

جدول (١٦)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي.

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
١ _____ ١٣	١٣	التقاؤل والضبط الانفعالي
١٤ _____ ٢٥	١٢	الرضا الشخصي وتقبل الذات
٢٦ _____ ٣٢	٧	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٣٣ _____ ٣٨	٦	حب التعلم والفتح المعرفي
٣٩ _____ ٤٤	٦	تحمل المسؤولية

ثانيًا: مقياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة

١. الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة؛ وذلك من خلال خمسة أبعاد أساسية هي: تدفق الأفكار السلبية، التأمل الاجتراري، العجز والوحدة، انعدام الثبات الانفعالي، المبالغة في توقع الشر.

٢. الاطلاع على الأطر النظرية والمقاييس التي أعدت لقياس اجترار الأفكار السلبية: اطلعت الباحثة على عدد من المصادر النظرية والمقاييس السابقة المتعلقة بتقييم اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، بهدف تحديد أبعاد المقياس وصياغة تعريفاتها الإجرائية. وتم الاستعانة ببعض مفردات تلك المقاييس بعد تعديلها بما يتناسب مع أهداف البحث، إلى جانب إعداد مفردات جديدة وفق التعريفات الإجرائية المقترحة. ومن أبرز المقاييس التي تم الإفادة منها:

(Wahba & Hamza, 2022) ومقياس اجترار الغضب، ومقياس (Lilly et al, 2023) مقياس للتفكير السلبي المتكرر. ومقياس اجترار الافكار (Lilla et al,2021)، ومقياس اجترار الافكار السلبية (Brinker&Dozois,2002) ،

٣. إعداد الصورة الأولية لمقياس اجترار الأفكار السلبية تعرفه الباحثة إجرائيًا بأنها: "عملية عقلية تتسم بالتكرار المستمر للأفكار السلبية المرتبطة بالذات أو الماضي أو المستقبل، بحيث تسيطر على تفكير الفرد وتعيق قدرته على التركيز أو التفاعل الإيجابي مع المواقف الحياتية". وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطلاب على مقياس اجترار الأفكار السلبية المستخدم في البحث الحالي من إعداد الباحثة، والذي

يتكون (٤٧) مفردة موزعة على الأبعاد الخمسة للمقياس، وفيما يلي وصف للمقياس من حيث الأبعاد الفرعية:

- البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية): ويقصد به استمرار ورود الأفكار السلبية إلى الذهن بصورة متكررة ومتتابة دون قدرة الفرد على التحكم فيها أو إيقافها. ويشتمل على (١٠) مفردات تأخذ أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠). ويشتمل على (١٠) مفردات تأخذ أرقام (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠).
- البعد الثاني (التأمل الاجتراري): ويقصد به ميل الفرد إلى التركيز الزائد على معاني أفكاره السلبية، والتفكير المستمر في أسبابها ونتائجها، دون اتخاذ خطوات عملية لتغييرها أو تجاوزها. ويشتمل على (٩) مفردات تأخذ أرقام (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩).
- البعد الثالث (العجز والوحدة): ويقصد به إحساس الفرد بالعجز عن تغيير واقعه، وشعوره بالوحدة والانفصال عن الآخرين نتيجة انشغاله المستمر بالأفكار السلبية، ويشتمل على (٩) مفردات تأخذ أرقام (٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨).
- البعد الرابع (انعدام الثبات الانفعالي): ويقصد به تقلب المزاج والانفعالات بشكل مفرط نتيجة التفكير السلبي المستمر، بما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف وضبط المشاعر، ويشتمل على (٧) مفردات تأخذ أرقام (٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥).
- البعد الخامس (المبالغة في توقع الشر): ويقصد به ميل الفرد إلى تضخيم الأحداث السلبية المتوقعة، وتوقع الأسوأ في المستقبل دون وجود مبررات واقعية لذلك. ويشتمل على (٥) مفردات تأخذ أرقام (٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠). ويشتمل على (٥) مفردات تأخذ أرقام (٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠).

٤ . تحديد نوع الاستجابة وطريقة تقدير الدرجات

وفي تعليمات المقياس يُطلب من الطالب أن يختار بديلاً واحدًا من ثلاثة بدائل (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، بحيث يعطي التلميذ درجة من الدرجات (٣، ٢، ١) بالترتيب لكل استجابة؛ وبهذا تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٠ : ١٢) درجة.

٥. تطبيق المقياس على عينة البحث:

تم تطبيق المقياس على العينة السيكمترية وقوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، والذين تراوحت أعمارهم بين (١٨ : ٢٢) سنة.

٦. التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس اجترار الأفكار السلبية:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بعدة طرق، وجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بعدة طرق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المحكمين، الصدق العاملي، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ. الصدق العاملي Factorial Validity

أولاً: التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

تم إجراء التحليل العاملي باستخدام أسلوب المكونات الرئيسية (Principal Components) الذي وضعه Hotelling، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS، الإصدار ٢٥). وقد جرى الاعتماد على محك كايزر (Kaiser Normalization) الذي اقترحه Guttman، حيث يُقبل العامل إذا بلغ الجذر الكامن له قيمة تعادل الواحد الصحيح أو تزيد عنه. كما تم اعتماد معيار إضافي يتمثل في قبول العوامل التي يتشعب عليها ما لا يقل عن ثلاثة بنود، على ألا يقل معامل التشعب لكل بند بالعامل عن (٠,٣٠).

تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم التحقق من مدى قابلية البيانات التحليل العاملي؛ حيث جاءت القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباط أكبر من (٠,٠٠٠٠١)، وتم حساب اختبار كايزر-ماير أولكن لكفاية العينة قيمته (٠,٩٣٦) وهي قيمة أكبر من (٠,٦٠) لذا يُعد حجم العينة مناسب، وبلغت قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity (٦٠٠٨,٤٤٧) بدرجة حرية (٧٨٠) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، وبهذا فإن البيانات تستوفي الشروط اللازمة لاستخدام محك

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

كاييزر لتحديد عدد العوامل، وتم الإبقاء على العوامل التي جذرها الكامن ≤ 1 مع استبعاد البنود ذات التشبعات الأقل من (٠,٣٠)، وحذف العوامل التي تشبع عليها أقل من ثلاثة بنود. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لمفردات المقياس عن وجود (٤) أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٨,٦٧٧%) من التباين الكلي، ويوضح جدول (١٧) الجذر الكامن ونسبة التباين لكل عامل والنسبة التراكمية للتباين، ويوضح جدول (١٨) مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا الفاريماكس Varimax.

جدول (١٧)

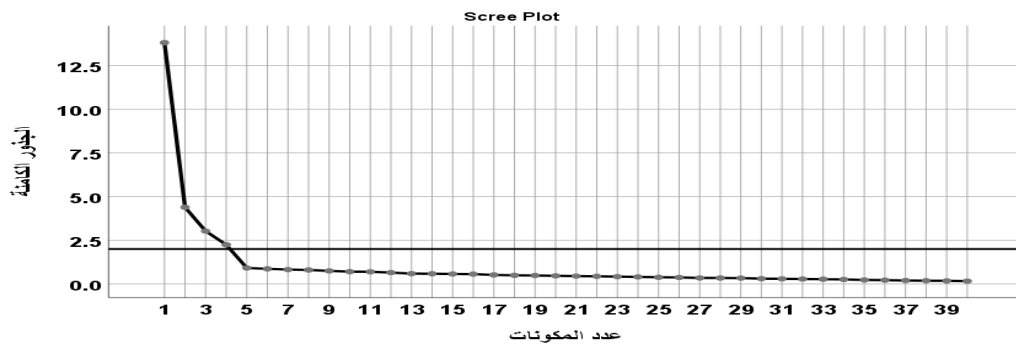
العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	٧,٨٠٣	%١٩,٥٠٨	%١٩,٥٠٨
العامل الثاني	٦,١٥١	%١٥,٣٧٨	%٣٤,٨٨٥
العامل الثالث	٥,٢٩١	%١٣,٢٢٧	%٤٨,١١٢
العامل الرابع	٤,٢٢٦	%١٠,٥٦٤	%٥٨,٦٧٧

اختبار كاييزر-ماير-أوليكن = ٠,٩٣٦

اختبار بارتليت = ٦٠٠٨,٤٤٧ دال عند مستوى ثقة ٠,٠١

والشكل البياني (٣) يوضح عدد العوامل المستخرجة ٤**



شكل بياني (٣) عدد العوامل المستخرجة في مقياس اجترار الأفكار السلبية لطلاب الجامعة.

** عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

ويتضح من الشكل البياني (٣) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي أربع نقاط أي أن هناك أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي هو (٤) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (١٨)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور (مقياس اجترار الأفكار السلبية).

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
			٠,٧٧٦	٢
			٠,٧٧٣	٣٦
			٠,٧٥٨	٨
			٠,٧٤٦	١
			٠,٧٤٥	٥
			٠,٧٢٨	١٠
			٠,٧١٧	٤
			٠,٧١٦	٦
			٠,٧١٠	٣٧
			٠,٦٩٩	٧
			٠,٦٨٣	٣٩
			٠,٦٦٨	٩
			٠,٦٥٠	٣
			٠,٥٧٣	٣٨
		٠,٧٣١		٢٣
		٠,٧٢١		٢١
		٠,٧١١		٢٤
		٠,٧٠٧		٢٧
		٠,٧٠٤		٢٨
		٠,٦٩٨		٣٢

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العوامل المفردات
		٠,٦٨٥		٢٥
		٠,٦٦٨		٢٢
		٠,٦٦٦		٢٦
		٠,٦٦٥		٢٠
	٠,٧٨٢			١٦
	٠,٧٧٠			١٥
	٠,٧٦٩			١٩
	٠,٧٦٥			١١
	٠,٧٦١			١٤
	٠,٧٥٧			١٢
	٠,٦٨٣			١٣
	٠,٦٠٤			١٧
	٠,٥٤٩			١٨
٠,٧٦٣				٣٠
٠,٧٥٨				٣٤
٠,٧٥٤				٣٥
٠,٧٢٤				٣٣
٠,٦٧٠				٣١
٠,٦٢١				٢٩
٠,٥٧٧				٤٠

باستقراء النتائج الواردة في الجدول السابق يتضح أنه لا يوجد تشبعات أقل من ٠,٣٠؛ ومن ثم يظل طول المقياس مُكوّنًا من (٤٠) مفردة، وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيًا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (١٩)

درجات تشبع مفردات العامل الأول مرتبة ترتيبًا تنازليًا.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢	أسأل نفسي عن الحالة التي أنا عليها	٠,٧٧٦
٣٦	اتوقع الفشل في كل عمل أقوم به	٠,٧٧٣
٨	اعتقد بأنى لن أتجاوز مشاكلى بسبب تفكيري السلبى	٠,٧٥٨
١	يتوارد الى ذهني العديد من الأفكار السلبية	٠,٧٤٦
٥	افكر فى المواقف الجديدة بصورة سلبية	٠,٧٤٥
١٠	اقلق من التفكير فى مستقبلي	٠,٧٢٨
٤	ابتعد عن الاحداث دون التفكير فى اسبابها	٠,٧١٧
٦	افكر فى المشكلات التي اقابلها بشكل متكرر	٠,٧١٦
٣٧	اتخوف من مستقبلي بشكل مبالغ فيه	٠,٧١٠
٧	اتوقف عن التفكير فى المشكلات الاكاديمية	٠,٦٩٩
٣٩	اشعر ان حياتي تنتهى بمجرد تعرضي لأى مشكلة	٠,٦٨٣
٩	ارى انه لا يوجد حل لكثير من المواقف التي اتعرض لها	٠,٦٦٨
٣	احلل ما مر بي من احداث لفهم سبب حزني	٠,٦٥٠
٣٨	ارى أنه لا امل فى أى تغيير فى حياتي	٠,٥٧٣

يتضح من جدول (١٩) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٧٣ : ٠,٧٧٦) وبلغ جذرها الكامن (٧,٨٠٣)، ويفسر هذا العامل (١٩,٥٠٨%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية "تدفق الأفكار السلبية"، وتعكس مفردات هذا العامل "استمرار ورود الأفكار السلبية إلى الذهن بصورة متكررة ومتتابعة دون قدرة الفرد على التحكم فيها أو إيقافه".

جدول (١٩)

درجات تشبع مفردات العامل الثاني مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٢٣	لا أشعر بالأقبال على الحياة	٠,٧٣١
٢١	أفكر في سبب عجزى عن التصرف بشكل افضل لحل مشكلاتي	٠,٧٢١
٢٤	عندما تواجهني مشكلة أفضل في حلها	٠,٧١١
٢٧	اشعر بأنى لن اتمكن من انجاز أي شيء	٠,٧٠٧
٢٨	أفكر في أوجه القصور والفشل لدي	٠,٧٠٤
٣٢	لا اشعر بالأقبال على الحياة	٠,٦٩٨
٢٥	فشلي في مواجهة مشاكلي يشعرنى بالوحدة والعجز	٠,٦٨٥
٢٢	افكر في جميع اوجه تقصيري لتجنب عجزى	٠,٦٦٨
٢٦	أعجز عن ابعاد نفسى عن التفكير بشكل سلبى	٠,٦٦٦
٢٠	التفكير الزائد يسبب لي الشعور بالوحدة النفسية	٠,٦٦٥

يتضح من جدول (١٩) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٦٦٥ : ٠,٧٣١) وبلغ جذرها الكامن (٦,١٥١)، ويفسر هذا العامل (١٥,٣٧٨%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " العجز والوحدة"، وتعكس مفردات هذا العامل " إحساس الفرد بالعجز عن تغيير واقعه، وشعوره بالوحدة والانفصال عن الآخرين نتيجة انشغاله المستمر بالأفكار السلبية".

جدول (٢٠)

درجات تشبع مفردات العامل الثالث مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
١٦	الوم نفسى على المشكلات التي اتعرض لها	٠,٧٨٢
١٥	أحاسب نفسى على كل الافعال التي اقوم بها	٠,٧٧٠
١٩	احس عدم تقدير لنفسي	٠,٧٦٩
١١	يشغلن ما أنا فيه من عدم تصالح مع نفسي	٠,٧٦٥
١٤	أتأمل مشاكلي بشكل سلبى	٠,٧٦١

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

٠,٧٥٧	يرهقني التفكير في حل مشكلاتي التي اتعرض لها	١٢
٠,٦٨٣	أشعر أنني السبب في المشكلات التي اتعرض لها	١٣
٠,٦٠٤	استغرب من ردود أفعالي السيئة في التعامل مع الآخرين	١٧
٠,٥٤٩	ارغب في إعادة الاحداث السلبية التي حدثت في الماضي	١٨

يتضح من جدول (٢٠) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٤٩ : ٠,٧٨٢) وبلغ جذرها الكامن (٥,٢٩١)، ويفسر هذا العامل (١٣,٢٢٧%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " التأمل الاجتراري"، وتعكس مفردات هذا العامل " ميل الفرد إلى التركيز الزائد على معاني أفكاره السلبية، والتفكير المستمر في أسبابها ونتائجها، دون اتخاذ خطوات عملية لتغييرها أو تجاوزها".

جدول (٢١)

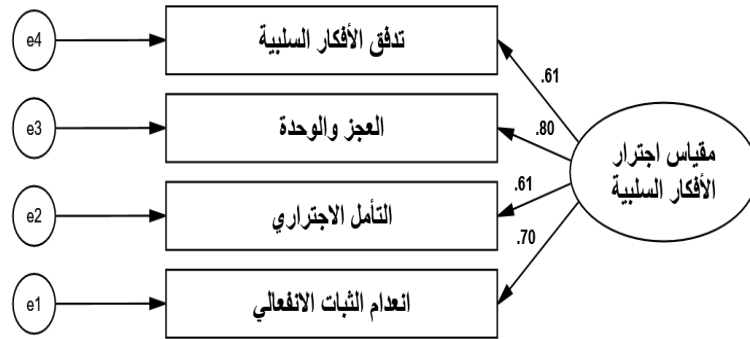
درجات تشبع مفردات العامل الرابع مرتبة ترتيباً تنازلياً.

رقم المفردة	المفردات	درجة التشبع
٣٠	أشعر بأن لدى القدرة على الثبات الانفعالي	٠,٧٦٣
٣٤	أتحكم في أفكاري السلبية بشكل جيد	٠,٧٥٨
٣٥	أفقد السيطرة على أعصابي	٠,٧٥٤
٣٣	أثق بأن لدى القدرة على البدء من جديد رغم كل الصعوبات	٠,٧٢٤
٣١	لا استطيع التحكم في غضبي	٠,٦٧٠
٢٩	لا استطيع التوقف عن الأفكار السلبية	٠,٦٢١
٤٠	اتوقع دخولي في اكتئاب وحزن شديد عند تعرضي لأي مشكلة	٠,٥٧٧

يتضح من جدول (٢١) أن تشبعات هذا العامل تراوحت بين (٠,٥٧٧ : ٠,٧٦٣) وبلغ جذرها الكامن (٤,٢٢٦)، ويفسر هذا العامل (١٠,٥٦٤%) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه المفردات يمكن أن نطلق على هذا العامل من الناحية النظرية والنفسية " انعدام الثبات الانفعالي"، وتعكس مفردات هذا العامل " تقلب المزاج والانفعالات بشكل مفرط نتيجة التفكير السلبي المستمر، بما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف وضبط المشاعر".

ثانيًا: التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية، وذلك لاختبار أن جميع المقاييس والعوامل المشاهدة Observed Factors (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي) تنتمي حول عامل كامن واحد One Latent Factor وهو اجترار الأفكار السلبية، وتم التحقق من هذا الافتراض من خلال استخدام التحليل العاملي التوكيدي كما هو موضح بجدول (٢٢) وشكل (٤).



شكل (٤) نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة.

جدول (٢٢)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
١	قيمة كا ٢ المحسوبة	(٠,٨٨٤) غير دالة إحصائيًا	غير دالة	تحقق
٢	درجات الحرية. df.			
٣	مؤشر النسبة بين X2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	٠,٤٤٢	أقل من ٥	تحقق
٤	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٩٨	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات حرية AGFI	٠,٩٩١	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٩٧	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٩٠	٠ إلى ١	مقبول
٨	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	١,٠٠٤	٠ إلى ١	مقبول

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

٩	مؤشر توكر لوييس TLI	١,٠١٤	٠ إلى ١	مقبول
١٠	مؤشر المطابقة المقارن CFI	١,٠٠٠	٠ إلى ١	مقبول
١١	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٠٠	٠,٠٥ فأقل أو ٠,٠٨ فأقل	مقبول

يتضح من نتائج جدول (٢٢) أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة؛ حيث بلغت قيمة (كا^٢) ٠,٨٨٤ وهي قيمة غير دالة، كما بلغت قيمة مؤشر النسبة بين X^2 ودرجات الحرية (CMIN/df) ٠,٤٤٢ وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي، وأشارت النتائج إلى قيم التشعب للعوامل المشاهدة لمقياس اجترار الأفكار السلبية بلغت (٠,٦١، ٠,٨٠، ٠,٦١، ٠,٧٠)، وجميعها قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، كما أن قيم مؤشرات GFI، CFI، TLI، NFI، AGFI، IFI بلغت (٠,٩٩٨، ١,٠٠٠، ١,٠١٤، ٠,٩٩٧، ٠,٩٩١، ١,٠٠٤) وهي قيم مقبولة تقترب من الواحد الصحيح، كما بلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA (٠,٠٠٠) وهي قيمة أقل من ٠,٠٨، مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة مقبولة.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس اجترار الأفكار السلبية ككل، وفيما يلي النتائج:

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس اجترار الأفكار السلبية ككل.

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	تابع الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية)	١	**٠,٧٨٤	**٠,٦٤٠	البعد الثالث (التأمل الاجتراري)	١١	**٠,٧٩٢	**٠,٥٢٦
	٢	**٠,٧٨٣	**٠,٦٠٤		١٢	**٠,٧٨٧	**٠,٥٢١
	٣	**٠,٧٠٠	**٠,٥٨٠		١٣	**٠,٧٣٠	**٠,٥١٧
	٤	**٠,٦٩٤	**٠,٤٩٩		١٤	**٠,٧٨٠	**٠,٥٠٤
	٥	**٠,٧٧٥	**٠,٦٢١		١٥	**٠,٧٧٦	**٠,٤٩٩
	٦	**٠,٧٣٦	**٠,٥٧١		١٦	**٠,٧٨٦	**٠,٤٨٧
	٧	**٠,٧٥٢	**٠,٦٤٤		١٧	**٠,٧٢٠	**٠,٦٤٥

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

**٠,٦١٦	**٠,٦٨٧	١٨	البعد الرابع (انعدام الثبات الانفعالي)	**٠,٥٨٩	**٠,٧٦٢	٨	البعد الثاني (العجز والوحدة)
**٠,٥٣٥	**٠,٧٩٥	١٩		**٠,٥٩٧	**٠,٧١٩	٩	
**٠,٥٠١	**٠,٦٨٦	٢٩		**٠,٦٠٤	**٠,٧٦٤	١٠	
**٠,٥٣٧	**٠,٧٨٦	٣٠		**٠,٦٣٢	**٠,٧٩٩	٣٦	
**٠,٦٤٧	**٠,٧٩٩	٣١		**٠,٥٨٩	**٠,٧٢٧	٣٧	
**٠,٦١٥	**٠,٨٢٠	٣٣		**٠,٧٠٢	**٠,٧٠٧	٣٨	
**٠,٤٩٠	**٠,٧٥٦	٣٤		**٠,٦٠٧	**٠,٧٣٣	٣٩	
**٠,٥٤٤	**٠,٨٠٤	٣٥		**٠,٦٢٤	**٠,٧٤٩	٢٠	
**٠,٦٣٤	**٠,٧٣٦	٤٠		**٠,٦٥٦	**٠,٨٠٢	٢١	
				**٠,٥٨٧	**٠,٧٢٢	٢٢	
			**٠,٦٠١	**٠,٧٦٠	٢٣		
			**٠,٦٣٢	**٠,٧٨٣	٢٤		
			**٠,٥٨٦	**٠,٧٣٥	٢٥		
			**٠,٥٧٥	**٠,٧١٨	٢٦		
			**٠,٦١٦	**٠,٧٥٥	٢٧		
			**٠,٦١٠	**٠,٧٦١	٢٨		
			**٠,٦٠٥	**٠,٧٦١	٣٢		

(**) . دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (**٠,٤٨٧) : (**٠,٨٢٠)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي)؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحيته المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي) والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية، ويوضح جدول (٢٤) نتائج معاملات الارتباط:

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

جدول (٢٤) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اجترار الأفكار السلبية (ن=٢٤٧).

المقياس وأبعاده الفرعية	تدفق الأفكار السلبية	العجز والوحدة	التأمل الاجتراري	انعدام الثبات الانفعالي	مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل
تدفق الأفكار السلبية	١	**٠,٥٠٠	**٠,٣٦٤	**٠,٤١٥	**٠,٨١٥
العجز والوحدة	**٠,٥٠٠	١	**٠,٤٧٣	**٠,٥٥٧	**٠,٨٠٧
التأمل الاجتراري	**٠,٣٦٤	**٠,٤٧٣	١	**٠,٤٤٩	**٠,٧٠٦
انعدام الثبات الانفعالي	**٠,٤١٥	**٠,٥٥٧	**٠,٤٤٩	١	**٠,٧٣٢
مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل	**٠,٨١٥	**٠,٨٠٧	**٠,٧٠٦	**٠,٧٣٢	١

(**) دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٤) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين الأبعاد الفرعية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي)، والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية. ثالثًا: ثبات مقياس اجترار الأفكار السلبية

أجرت الباحثة التحقق من ثبات المقياس بالاعتماد على مجموعة من الطرائق الإحصائية، شملت: أسلوب التجزئة النصفية (باستخدام معادلتين جوتمان وتصحيح الطول لسبيرمان- براون)، ومعامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)، إضافة إلى معامل ماكدونالد أوميغا. وقد طُبِّقت هذه الإجراءات على عينة بلغت (٢٤٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة. وفيما يلي تُعرض النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٢٥)

قيم معاملات الثبات لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة " سبيرمان- براون "		معامل ألفا- كرونباخ	معامل جوتمان	معامل ماكدونالد أوميغا
		قبل التصحيح	بعد التصحيح			
تدفق الأفكار السلبية	١٤	٠,٨٩٩	٠,٩٤٧	٠,٩٣٧	٠,٩٤٦	٠,٩٣٨
العجز والوحدة	١٠	٠,٨٨٢	٠,٩٣٧	٠,٩١٥	٠,٩٣٦	٠,٩١٥

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

معامل ماكدونالد أوميجا	معامل ألفا- كرونباخ	معامل جوتمان	معامل التجزئة " سبيرمان - براون "		عدد المفردات	المقياس وأبعاده الفرعية
			بعد التصحيح	قبل التصحيح		
٠,٩٠٩	٠,٩٠٩	٠,٨٦٢	٠,٨٩١	٠,٨٠٢	٩	التأمل الاجتزاري
٠,٨٨٨	٠,٨٨٥	٠,٨٧٩	٠,٩٠٣	٠,٨٢١	٧	انعدام الثبات الانفعالي
٠,٩٤٧	٠,٩٥٠	٠,٨٤٧	٠,٨٤٧	٠,٧٣٥	٤٠	مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل

ويتضح من خلال جدول (٢٥) أن قيم معاملات ثبات مقياس اجترار الأفكار السلبية تراوحت بين (٠,٨٤٧ : ٠,٩٥٠)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس اجترار الأفكار السلبية.

وصف مقياس اجترار الأفكار السلبية في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

ظل المقياس في صورته النهائية بعد حساب الخصائص السيكومترية له مكوناً من (٤٠) مفردة، وأمام كل مفردة ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً)، ويختار الطالب بديلاً واحداً لكل مفردة من البدائل السابقة، بحيث يتم تقييم كل مفردة بدرجة من (٣، ٢، ١) درجات؛ وبهذا تتراوح درجاتهم على المقياس بين (٤٠ : ١٢٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من اجترار الأفكار السلبية، والدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، وجدول (٢٦) يوضح أرقام مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

جدول (٢٦)

توزيع المفردات على الأبعاد الفرعية لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

أرقام المفردات	عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
١ _____ ١٤	١٤	تدفق الأفكار السلبية
١٥ _____ ٢٤	١٠	العجز والوحدة
٢٥ _____ ٣٣	٩	التأمل الاجتزاري
٣٤ _____ ٤٠	٧	انعدام الثبات الانفعالي

٣-البرنامج الارشادى المعرفى السلوكى (إعداد الباحثة):

وصف البرنامج:

اعتمد البرنامج على الارشاد المعرفى السلوكى وذلك بهدف تنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة . فقامت الباحثة بوضع تصور عام للبرنامج بما يتناسب مع طبيعة عينة البحث . ومن ثم تم تطبيق جلسات البرنامج على عينة البحث التجريبية البالغ عددها (١٥) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة أسوان. الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة وذلك من خلال الاهداف الفرعية الآتية :

- ١- الهدف الوقائى: يهدف البرنامج إلى تحصين افراد المجموعة التجريبية من الاتخراط فى اجترار الأفكار السلبية وذلك من خلال إكسابهم مهارات التفكير الإيجابى والتي تساعد على تحسين طريقة تفكيرهم بشكل أكثر إيجابية وتجنبهم الافكار السلبية
- ٢- الهدف التنموى: يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الإيجابى لدى أفراد العينة التجريبية.
- ٣-الأهداف الإجرائية : تشمل الأهداف الخاصة والتي تتحقق من خلال الجلسات الإرشادية والتي تساعد بشكل كبير فى تحقيق هدف البرنامج العام واعتمد البرنامج على فنيات الارشاد المعرفى السلوكى ومنها : المناقشة الجماعية - اعادة البناء المعرفى - لعب الدور - حل المشكلات - دحض الافكار وبالاستعانة ببعض الوسائل مثل جهاز عرض - الهاتف المحمول - بطاقات - صور . واشتمل البرنامج على (٢٢) جلسة لكل منها موضوع محدد وأهداف إجرائية محددة ولكل منها فنيات وأنشطة معينة وترواحت المدة الزمنية للجلسات . وتم تنفيذ جلسات البرنامج بإحدى قاعات التدريس بكلية التربية جامعة أسوان وبما لايتعارض مع الدروس العملية والنظرية للطلاب ولمدى ملاءمة ذلك المكان من يث اتساعه وتجهيزاته والتي تسلائم تنفيذ الجلسات بشكل فعال.

وفيما يأتي مخطط لجلسات البرنامج

جدول (٢٧) مخطط جلسات البرنامج الارشادي

عنوان الجلسة	الهدف العام	الأهداف الإجرائية	الغنيات	زمن الجلسة
التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	تكوين علاقة آمنة بين المرشد والمشاركين.	1- أن يتعرف الأعضاء على بعضهم. 2- أن يعبروا عن توقعاتهم من البرنامج. 3- أن يبدؤوا في تكوين جو من الألفة.	العصف الذهني - مناقشة مفتوحة	٦٠ دقيقة
التعريف بمفهوم التفكير الإيجابي وأهميته	توضيح مفهوم التفكير الإيجابي ودوره في التوافق النفسي.	1- أن يميز الطلاب بين التفكير الإيجابي والسلبي. 2- أن يستنتجوا آثار كل نوع من التفكير على سلوكهم.	إعادة البناء المعرفي - مناقشة جماعية - عرض أمثلة حياتية.	٦٠ دقيقة
التعرف على مفهوم اجترار الأفكار السلبية	إدراك معنى الاجترار وأثره على الصحة النفسية.	1- أن يحدد المشاركون معنى الاجترار الذهني. 2- أن يربطوا بين الاجترار والقلق أو الاكتئاب.	التسجيل الذاتي للأفكار - مناقشة - تغذية راجعة.	٦٠ دقيقة
اكتشاف الأفكار السلبية الشخصية	تدريب الأعضاء على تحديد الأفكار السلبية لديهم.	١. أن يسجل المشاركون أفكارهم المتكررة. ٢. أن يفرقوا بين الواقع والتفسير السلبي.	سجل الأفكار اليومية - مناقشة جماعية - التفكير بصوت مرتفع.	٦٠ دقيقة
العلاقة بين الفكرة والانفعال والسلوك	فهم نموذج (الحدث - الفكرة - الانفعال).	1- أن يطبقوا النموذج على مواقف حياتية. 2- أن يربطوا بين التفكير والمشاعر والسلوك.	نموذج - ABC مناقشة حالات واقعية - تحليل مواقف.	٦٠ دقيقة
تحدي المعتقدات غير المنطقية	تعديل المعتقدات السلبية المترسخة.	١- أن يتعرف الأعضاء على المعتقدات السلبية. ٢- أن يبدلوا المعتقدات غير المنطقية بأفكار واقعية.	إعادة البناء المعرفي - الحوار السقراطي - تمارين "الدليل ضد الفكرة".	٦٠ دقيقة
إيقاف التفكير الاجتراري	تعلم السيطرة على تدفق الأفكار السلبية.	١- أن يتعلم المشاركون أساليب إيقاف الفكرة.	إيقاف الفكرة - التثبيت البناء - التنفس الواعي.	٦٠ دقيقة

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

		٢- أن يطبقوا طرق تشتيت الانتباه البّناء.		
٦٠ دقيقة	إعادة الصياغة الإيجابية - كتابة إيجابية - التخيل الموجه.	١- أن يضع الطلاب أهدافاً يمكن تحقيقها. ٢- أن يستخدموا لغة إيجابية في التعبير عن المستقبل.	١- تنمية التفاؤل وتوقع النجاح.	تطوير التوقعات الإيجابية
٦٠ دقيقة	تمارين الاسترخاء - التنفس العميق - إعادة التركيز الذهني.	١. أن يتعرفوا على إشارات الغضب أو القلق. ٢. أن يطبقوا استراتيجيات تهدئة ذاتية.	١- إكساب المشاركين مهارة ضبط الانفعالات.	التحكم في الانفعالات والضببط الذاتي
٦٠ دقيقة	العصف الذهني - مجموعات نقاش صغيرة - الأهداف التعليمية.	١. أن يذكروا طرقاً لتطوير الذات. ٢. أن يعرضوا مواقف طبّقوا فيها التعلم الإيجابي.	تشجيع المتدربين على البحث والتعلم المستمر.	حب التعلم والانفتاح المعرفي
٦٠ دقيقة	الكتابة الإيجابية - تمارين المرآة - مناقشة جماعية.	١- أن يعبروا عن إنجازاتهم الواقعية. ٢- أن يتقبلوا نقاط ضعفهم دون جلد ذات.	١- مساعدة الطلاب على تنمية الرضا عن الذات والواقع.	تعزيز الشعور بالرضا وتقبل الذات
٦٠ دقيقة	لعب الأدوار - الحوار الإيجابي - تحليل مواقف اجتماعية.	١. أن يدركوا قيمة الاختلاف. ٢. أن يحددوا مواقف حدث فيها سوء فهم بسبب تفكير سلبي.	بناء رؤية متسامحة تجاه الآخرين.	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
٦٠ دقيقة	تحليل المواقف - حل المشكلات - نموذج "أنا المسؤول".	١. أن يحدد الطلاب المواقف التي يلومون فيها الآخرين. ٢. أن يبدوا استعداداً لتحمل نتائج أفعالهم.	ترسيخ تحمل الفرد لمسؤولية قراراته وسلوكياته.	مهارات تحمل المسؤولية الشخصية
٦٠ دقيقة	فنية اليقظة الذهنية - مناقشة المشاعر - تمارين "اسم مشاعري".	١- أن يميزوا بين المشاعر المختلفة. ٢- أن يستخدموا التفكير الإيجابي لإدارة المواقف الانفعالية.	رفع الوعي العاطفي وتحسين التفاعل الاجتماعي.	الذكاء الوجداني وإدارة المشاعر

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

المجازفات الإيجابية واتخاذ القرار	تشجيع المبادرة واتخاذ قرارات بنّاءة.	١- أن يحددوا مواقف ترددوا فيها بسبب الخوف. ٢- أن يضعوا خطة لتجربة سلوك جديد إيجابي.	حل المشكلات - العصف الذهني - لعب الأدوار.	٦٠ دقيقة
تنمية التسامح والسماحة النفسية	التخلص من مشاعر الغضب والمرارة.	١- أن يتعرفوا على فوائد التسامح. ٢- أن يتدربوا على التسامح تجاه أنفسهم والآخرين.	لتأمل الهادئ - الكتابة الإيجابية - إعادة البناء المعرفي.	٦٠ دقيقة
استخدام التنشيت البناء في مواجهة الاجترار	تدريب الطلاب على أنشطة تصرف الذهن عن الأفكار السلبية.	١- أن يعددوا أنشطة إيجابية تساعدهم على التنشيت. ٢- أن يطبقوا مهارة التحويل الذهني عمليًا.	التنشيت البناء - نشاط جماعي - التمارين الحركية الخفيفة.	٦٠ دقيقة
تمارين الاسترخاء العميق	خفض التوتر والانفعالات الناجمة عن التفكير السلبي.	١- أن يتقنوا تدريبات التنفس العميق. ٢- أن يمارسوا الاسترخاء العصلي التدريجي.	تمارين الاسترخاء - التنفس العميق - التأمل الموجه.	٦٠ دقيقة
مراجعة المهارات المكتسبة	مراجعة جميع الفنيات وتطبيقها في مواقف الحياة اليومية.	١- أن يسترجع الأعضاء الفنيات المستخدمة. ٢- أن يناقشوا كيفية تطبيقها في الجامعة والحياة الشخصية.	مناقشة جماعية - مراجعة مكتوبة - خريطة ذهنية.	٦٠ دقيقة
كتابة التجارب الإيجابية	تعزيز التفكير الإيجابي من خلال التعبير الكتابي.	١- أن يكتب كل عضو تجربة إيجابية عاشها مؤخرًا. ٢- أن يعبروا عن مشاعر الامتنان والنجاح.	لكتابة الإيجابية - مناقشة مفتوحة - مشاركة القصص.	٦٠ دقيقة
إعداد خطة ذاتية للاستمرار بعد البرنامج	تمكين الطلاب من المحافظة على المكتسبات.	١- أن يضعوا خطة أسبوعية للتفكير الإيجابي. ٢- أن يختاروا فنيات تناسبهم للاستخدام الذاتي.	وضع الأهداف - التخطيط الذاتي - نموذج SMART	٦٠ دقيقة

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

التقويم الختامي والإنهاء	تقييم مدى تحقق الأهداف وتوديع المشاركين.	١- أن يقيم الأعضاء تجربتهم في البرنامج. ٢- أن يشاركوا مشاعرهم تجاه التغيير الذي حدث.	مناقشة مفتوحة - تغذية راجعة - اختبار بعدي وتتبعي.	٦٠ دقيقة
--------------------------	--	---	---	----------

وتم تقييم البرنامج بما يحقق الأهداف المرجوة منه من خلال القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وبمقارنة أداء كلا المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي وتم تقييم مدى استمرارية فعالية البرنامج من خلال اجراء قياس تتبعي لأفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

الخطوات الإجرائية للبحث:

مر البحث الحالي بالخطوات التالية:

٣٥ تحديد مشكلة البحث وصياغة تساؤلاته وأهدافه

٣٦ تحديد المفاهيم والمتغيرات الرئيسة وتعريفها إجرائياً

٣٧ مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة

٣٨ إعداد أدوات البحث:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لأدوات البحث، وهما:

- مقياس التفكير الإيجابي (من إعداد الباحثة)
- مقياس اجترار الأفكار السلبية (من إعداد الباحثة)
- برنامج ارشادي معرفي سلوكي (من إعداد الباحثة)

٣٩ تطبيق الدراسة الاستطلاعية

٤٠ تطبيق الدراسة الأساسية

٤١ تفسير النتائج ومناقشتها

٤٢ استخلاص التوصيات والمقترحات

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢. اختبار مان ويتني Mann-Whitney اللابارامتري.

٣. اختبار ويلكوكسون اللابارامتري Wilcoxon Test.

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

- ٤ . معادلة الكسب المعدلة لبلاك ونسبة التحسن لجيوجان وحجم الأثر .
- ٥ . التجزئة النصفية (معادلتى سبيرمان-براون، جوتمان).
- ٦ . معامل الارتباط الخطي لبيرسون .
- ٧ . التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي .
- ٨ . معامل ألفا-كرونباخ ومعامل ماكدونالد أوميجا .

نتائج البحث ومناقشتها:

١ . نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه المجموعة التجريبية "، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "مان-ويتني" للعينات المستقلة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي، وجدول (٢٧) يوضح نتائج هذا المقياس:

جدول (٢٧)

نتائج اختبار "مان-ويتني" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي .

حجم الأثر	قيمة (Z) ودالاتها الإحصائية	قيمة مان ويتني (U)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعة	المقياس وأبعاده الفرعية
كبير (٠,٨٥٧)	**٤,٦٩٣-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	البعد الأول (التفاؤل والضبط الانفعالي)
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	
كبير (٠,٨٥٧)	**٤,٦٩٦-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	
كبير (٠,٨٥٧)	**٤,٦٩٤-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	
كبير (٠,٨٧٩)	**٤,٨١٤-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	البعد الرابع

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	(حب التعلم والتفتح المعرفي)
كبير (٠,٨٦٧)	**٤,٧٤٩-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	البعد الخامس
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	(تحمل المسؤولية)
كبير (٠,٨٥٤)	**٤,٦٨٠-	٠,٠٠٠	٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	تجريبية	مقياس التفكير الإيجابي
			١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	ضابطة	ككل

(**) ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠٠١

ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الأول وصحته، حيث بلغت قيم " Z " المحسوبة (-٤,٦٩٣، -٤,٦٩٦، -٠,٤٦٩٤، -٤,٨١٤، -٤,٧٤٩، -٤,٦٨٠) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التقاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) في اتجاه المجموعة التجريبية؛ وهذا يدل على أن البرنامج له تأثير في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب المشاركين بالمجموعة التجريبية.

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Ranks Biserial Correlation) باستخدام المعادلة التي أوردها (Field, 2018, 520) والذي يتم حساب حجم الأثر من المعادلة التالية:

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$$

حيث (Z) قيمة (Z) المحسوبة و (N) تعني حجم العينة.

وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحكات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً. ويتضح أن حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كبير، وهذا ما تؤكدته قيم معاملات التأثير حيث بلغت قيم حجم تأثير البرنامج في مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التقاؤل والضبط

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

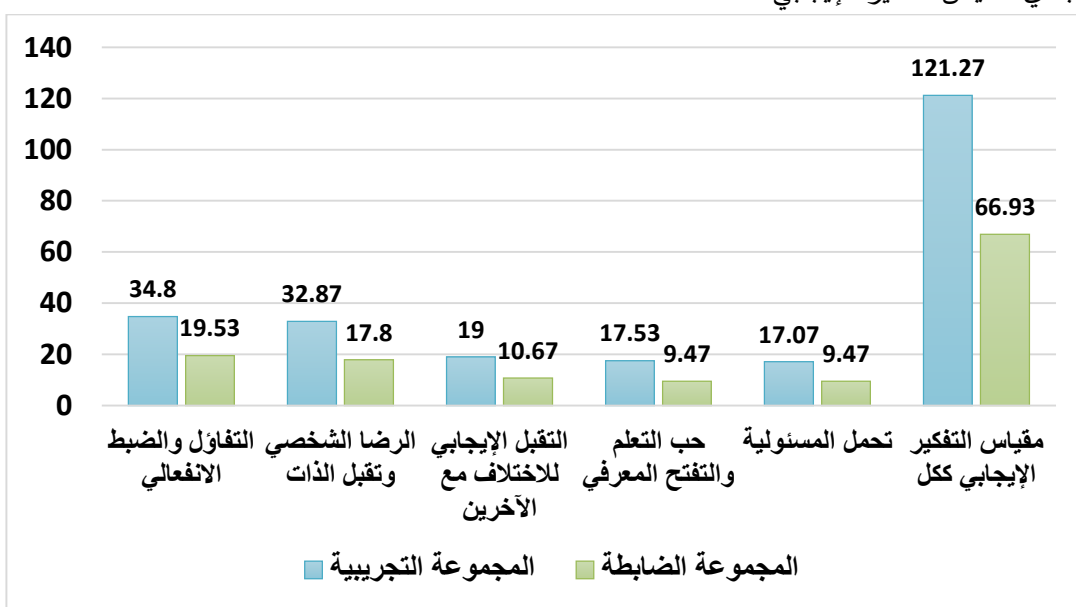
الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) لدى أفراد المجموعة التجريبية (٠,٨٥٧، ٠,٨٥٧، ٠,٨٥٧، ٠,٨٥٧، ٠,٨٥٧، ٠,٨٥٧) ويمكن تلخيص نتائج هذا الفرض فيما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد التفاؤل والضبط الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٦٩٣) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٥٧)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد الرضا الشخصي وتقبل الذات في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٦٩٦) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٥٧)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٦٩٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٥٧)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد حب التعلم والتفتح المعرفي في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٨١٤) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٧٩)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعد تحمل المسؤولية في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٧٤٩) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٦٧)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "Z" (-٤,٦٨٠) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٥٤)، وهي قيمة كبيرة؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادي له تأثير قوي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة المشاركين بالمجموعة التجريبية.

والشكل البياني التالي يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي:



شكل بياني (٥) الفروق في أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج.

أوضحت نتائج الفرض أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان ذا فاعلية ملموسة في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن البرنامج الإرشادي اعتمد على أسس معرفية وسلوكية تهدف إلى تعديل أنماط التفكير السلبية، وتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والآخرين والحياة بصفة عامة. فالمجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب الإرشادي أظهرت بعد انتهاء البرنامج مستويات أعلى في جميع أبعاد التفكير

الإيجابي، مما يدل على أن الجلسات الإرشادية قد ساعدت الطلاب على إدراك أن أفكارهم السلبية يمكن استبدالها بأخرى أكثر تفاؤلاً ومرونة. ويلاحظ أن بعد التفاؤل والضبط الانفعالي قد تحسن بشكل واضح لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ ساعدهم البرنامج على إعادة تفسير المواقف الصعبة بطريقة إيجابية، والنظر إلى المشكلات باعتبارها فرصاً للنمو والتعلم بدلاً من كونها مواقف تهديدية. كما اكتسب الطلاب مهارة التحكم في استجاباتهم الانفعالية، فلم تعد مشاعر القلق أو الإحباط تسيطر عليهم بنفس الدرجة السابقة، بل أصبحوا أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط اليومية. هذا التحسن يتسق مع نتائج دراسة (Nasrin et al. (2021 التي أثبتت أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يؤدي إلى خفض القلق والتوتر وتحسين جودة الحياة، مما يشير إلى أن تعزيز التفاؤل والضبط الانفعالي هو أحد المخرجات الأساسية لأي برنامج يهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي. كما ارتفعت درجات المجموعة التجريبية في بعد الرضا الشخصي وتقبل الذات، وهو ما يعني أن البرنامج ساعد الطلاب على النظر إلى أنفسهم بصورة أكثر إيجابية، وتقدير قدراتهم وإنجازاتهم دون تضخيم لنقاط الضعف أو الإخفاقات. فخلال الجلسات الإرشادية، تمت مناقشة مفاهيم مثل تقدير الذات، والتفكير الواقعي، والمقارنة الإيجابية مع الآخرين، مما جعل المشاركين أكثر انسجاماً مع ذواتهم. هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة سالي صلاح (2022) التي أشارت إلى تحسن التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض الاكتئاب بعد تطبيق برنامج إرشادي سلوكي جدلي، وهو ما يدعم فكرة أن تقبل الذات يعد مكوناً محورياً في بنية التفكير الإيجابي.

أما بالنسبة لبعْد التّقبّل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، فقد أظهرت النتائج زيادة واضحة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث ساعدهم البرنامج على اكتساب مهارات اجتماعية ومعرفية جديدة مكنتهم من احترام وجهات النظر المختلفة وتقبل الآخرين دون أحكام مسبقة. وقد تضمنت الجلسات الإرشادية أنشطة جماعية تفاعلية سمحت للطلاب بممارسة الحوار الإيجابي، مما انعكس على نظرتهم للآخرين. وتتسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Bekhet & Zauszniewski (2013) من أن التفكير الإيجابي لا يعني إنكار الجوانب السلبية بل الاعتراف بها مع تبني منظور أكثر توازناً وتسامحاً. كما تدعمها نتائج دراسة Odeh &

(Qadumi (2023) التي وجدت أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً قوياً باليقظة الذهنية والانفتاح المعرفي لدى طلاب الجامعات.

وفيما يتعلق ببعد حب التعلم والتفتح المعرفي، فقد تحسنت درجات الطلاب بشكل ملحوظ، مما يعكس أن البرنامج الإرشادي أسهم في تنمية الدافعية الداخلية نحو التعلم، وجعلهم أكثر استعداداً لتجربة طرق جديدة في التفكير واكتساب المعرفة. فالأنشطة الإرشادية اعتمدت على مواقف حياتية واقعية تُشجع الطلاب على حل المشكلات بأسلوب إيجابي، مما زاد من حبهم للاستطلاع والرغبة في التطوير الذاتي. وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة (Zahra (2023 التي أكدت أن تدريب التفكير الإيجابي لدى كبار السن زاد من مرونتهم ورضاهم عن الحياة، إذ يتضح أن التفكير الإيجابي يُحفز الرغبة في النمو والتجدد المعرفي بغض النظر عن المرحلة العمرية.

وأخيراً، ارتفعت درجات الطلاب في بعد تحمل المسؤولية، حيث ساعدهم البرنامج على إدراك أن لديهم القدرة على التحكم في استجاباتهم ومصيرهم، بدلاً من إلقاء اللوم على الظروف الخارجية. فالأنشطة التي تركزت حول اتخاذ القرار وتحمل نتائجه عززت لديهم الشعور بالاستقلالية والكفاءة الذاتية. وهذا يتماشى مع ما توصل إليه (Al-Khelaiwi & Al-Mohammadi (2022 من أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمرونة الأكاديمية والقدرة على مواجهة الصعوبات، كما يتوافق مع نتائج (Suud & Naimah (2023 التي أظهرت أن التفكير الإيجابي يقلل من التوتر الأكاديمي عبر تعزيز الإحساس بالقدرة والمسؤولية.

ومن خلال هذه النتائج يتضح أن البرنامج الإرشادي قد نجح في إحداث تغيير معرفي وانفعالي وسلوكي متكامل لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث أصبحوا أكثر تفاؤلاً وتقبلاً لذواتهم وللآخرين، وأكثر وعياً بقدراتهم ومسؤولياتهم، وأكثر انفتاحاً على التعلم. وهذا كله يعكس تنمية حقيقية للتفكير الإيجابي بمفهومه الشامل الذي يجمع بين الإدراك الواقعي، والانفعال المتزن، والسلوك الهادف. وبذلك يمكن القول إن هذه النتائج تؤكد فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية في تعزيز التفكير الإيجابي كأحد أهم عوامل الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدي "، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي، وجدول (٢٩) يوضح نتائج هذا المقياس:

جدول (٢٨)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي.

حجم الأثر	قيمة "Z" ودلالاتها	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المقياس وأبعاده الفرعية
(٠,٨٨٢) كبير	**٣,٤١٧-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الأول (التأول والضبط الانفعالي)
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٢) كبير	**٣,٤١٥-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨١) كبير	**٣,٤١٤-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٦) كبير	**٣,٤٣١-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الرابع (حب التعلم والتفتح المعرفي)
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٩٢) كبير	**٣,٤٥٣-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	البعد الخامس (تحمل المسؤولية)
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٠) كبير	**٣,٤٠٩-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	السالبة	مقياس التفكير الإيجابي ككل
		١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	الموجبة	
				٠	المتساوية	

(**) . ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠١

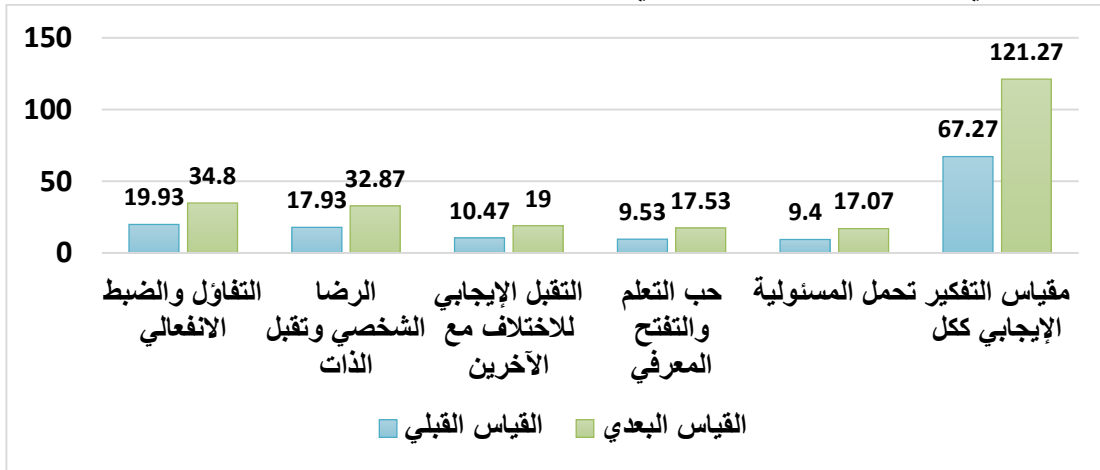
ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الثاني وصحته، حيث بلغت قيم " Z " المحسوبة (-٣,٤١٧، -٣,٤١٥، -٣,٤١٤، -٣,٤٣١، -٣,٤٥٣، -٣,٤٠٩) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) وذلك في اتجاه القياس البعدي؛ مما يدل على أن البرنامج له أثر كبير في تنمية التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية، كما بلغت قيم حجم الأثر على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (٠,٨٨٢، ٠,٨٨٢، ٠,٨٨١، ٠,٨٨٦، ٠,٨٩٢، ٠,٨٨٠)، وهي قيم مرتفعة وقوية؛ مما يدل على التأثير القوي للبرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. ويمكن تلخيص نتائج هذا الفرض فيما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعده التفاؤل والضبط الانفعالي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٢)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعده الرضا الشخصي وتقبل الذات في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٢)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعده التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨١)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعده حب التعلم والتفتح المعرفي في اتجاه القياس

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

- البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-3,431) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (0,886)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0,01 بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعدها تحمل المسؤولية في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-3,453) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (0,892)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0,01 بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "Z" (-3,409) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (0,880)، وهي قيمة كبيرة؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادي له تأثير قوي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة المشاركين بالمجموعة التجريبية.

والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي:



شكل بياني (٦) الفروق في أداء المجموعة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

وللتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والنهايات العظمى للأبعاد الفرعية ومقياس التفكير الإيجابي ككل لدى عينة البحث، ثم تم حساب نسبة الكسب المعدلة لبلانك من خلال المعادلة التالية:

$$MG_{Blake} = \frac{M_2 - M_1}{P - M_1} + \frac{M_2 - M_1}{P}$$

حيث إن: M_2 : المتوسط البعدي، M_1 : المتوسط القبلي، P : النهاية العظمى للاختبار أو الأبعاد الفرعية.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات الطلاب وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية.

$$G_{percentage} = \left(\frac{M_2 - M_1}{P - M_1} \right) \times 100$$

والجدول التالي يوضح نتيجة تطبيق المعادلة على درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي لإثبات فعالية البرنامج الإرشادي:

جدول (٢٩)

حساب نسبة التحسن ونسبة الكسب المعدل لبلانك في القياسين القبلي والبعدي

لمقياس التفكير الإيجابي (ن=١٥).

دلالة النسبة	نسبة التحسن لجيوجان	نسبة الكسب المعدلة لبلانك	النهاية العظمى (P)	القياس البعدي	القياس القبلي	المقياس وأبعاده الفرعية
				M_2	M_1	
مؤشر قوي على الفعالية	٧٧,٩٨ %	١,٢٠	٣٩	٣٤,٨٠	١٩,٩٣	البعد الأول (التفاوض والضبط الانفعالي)
مؤشر قوي على الفعالية	٨٢,٦٨ %	١,٢٤	٣٦	٣٢,٨٧	١٧,٩٣	البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)
مؤشر قوي على الفعالية	٨١,٠١ %	١,٢٢	٢١	١٩,٠٠	١٠,٤٧	البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

المقياس وأبعاده الفرعية	القياس القبلي	القياس البعدي	النسبة الكسب المُعدلة لبلاك	نسبة التحسن لجيوبجان	دلالة النسبة
	M ₁	M ₂			
البعد الرابع (حب التعلم والتفتح المعرفي)	٩,٥٣	١٧,٥٣	١٨	٩٤,٤٥ %	مؤشر قوي على الفعالية
البعد الخامس (تحمل المسؤولية)	٩,٤٠	١٧,٠٧	١٨	٨٩,١٩ %	مؤشر قوي على الفعالية
مقياس التفكير الإيجابي ككل	٦٧,٢٧	١٢١,٢٧	١٣٢	٨٣,٤٢ %	مؤشر قوي على الفعالية

يتضح من جدول (٢٩) أن نسب التحسن على مستوى المقياس وأبعاده الفرعية بلغت (٧٧,٩٨ %، ٨٢,٦٨ %، ٨١,٠١ %، ٩٤,٤٥ %، ٨٩,١٩ %، ٨٣,٤٢ %)، وهي قيم مرتفعة أكبر من ٥٠ %، بينما بلغت نسب الكسب المُعدلة لبلاك (١,٢٠، ١,٢٤، ١,٢٢، ١,٣٩، ١,٣٢، ١,٢٤) بالترتيب على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية)، وهي نسب مقبولة وفقاً للحد الأدنى الذي حدده بلاك (Blake, 1977, 99) وهو (١,٢)؛ وهذا يدل على فعالية قوية لتأثير البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية) لدى طلاب الجامعة.

تشير نتائج هذا الفرض بوضوح إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث كان فعالاً بدرجة كبيرة في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لجميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي. فقد أظهرت النتائج أن جميع الأبعاد — مثل التفاؤل والتوقع الإيجابي، والضبط الانفعالي، والرضا الشخصي، وتقبل الذات، والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، وحب التعلم والتفتح المعرفي، وتحمل المسؤولية — شهدت تحسناً ملحوظاً بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. وتوضح قيم (Z) السالبة العالية والدالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) أن التغيرات بين القياسين القبلي والبعدي لم تكن عشوائية، بل ترجع بشكل واضح لتأثير البرنامج، كما أن

قيم حجم الأثر (η^2) التي تراوحت حول (0,88-0,89) تعد قيمةً كبيرةً جدًا حسب المعايير الإحصائية، مما يدل على أن البرنامج ترك أثرًا قويًا ومستمرًا في تعزيز التفكير الإيجابي لدى المشاركين.

ويُعزى هذا الأثر إلى الاستراتيجيات المتنوعة والمتربطة التي استخدمها البرنامج الإرشادي، والتي استندت إلى أسس العلاج المعرفي السلوكي، واستراتيجيات إعادة البناء المعرفي، وتنمية الوعي الذاتي، وإدارة الانفعالات. فقد اعتمد البرنامج على أنشطة تفاعلية هدفت إلى مساعدة الطلاب في التعرف على أفكارهم السلبية وتحديدها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية، كما تم استخدام أسلوب إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) لتغيير التفسيرات غير المنطقية للأحداث اليومية. كذلك تضمنت الجلسات التدريب على استراتيجيات الاسترخاء والتنفس العميق لضبط الانفعالات والتخفيف من التوتر، إلى جانب تمارين الامتنان والتفكير في النعم اليومية التي تسهم في رفع مستوى التفاؤل والرضا الشخصي.

كما استخدم البرنامج استراتيجيات العصف الذهني الجماعي والمناقشات الإيجابية التي أتاحت للطلاب التعبير عن تجاربهم وتبادل وجهات النظر بشكل داعم وبناء، مما عزز لديهم الشعور بالانتماء والتقبل الاجتماعي. كذلك تم تضمين تدريبات على تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ القرار الواعي، وهي ممارسات ساهمت في تنمية الضبط الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس، إلى جانب أنشطة التأمل الذاتي والكتابة الإيجابية التي مكنت الطلاب من مراجعة مواقفهم السابقة بطريقة أكثر وعيًا ونضجًا.

ويمكن تفسير هذه النتائج من الناحية النفسية بأن البرنامج الإرشادي قد زود الطلاب بالمهارات المعرفية والانفعالية اللازمة لتغيير أنماط تفكيرهم السلبية إلى أنماط أكثر تفاؤلاً وتقبلاً للذات والآخرين، كما ساعدهم على تنمية مهارات الضبط الانفعالي وتحمل المسؤولية والتفكير المرن، مما انعكس على مستوى رضاهم الشخصي وتوجههم نحو التعلم والانفتاح المعرفي.

وتتنسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على التفكير الإيجابي في تحسين الصحة النفسية العامة، وخفض القلق والاكتئاب، وزيادة التكيف النفسي والاجتماعي. فقد أوضحت دراسة عبد الحميد (2016) أن التدريب على التفكير الإيجابي يسهم في رفع مستوى التفاؤل وتقدير الذات بين طلاب الجامعة، بينما أظهرت دراسة إيمان محمد (2023) أن استخدام جلسات إعادة البناء المعرفي في البيئة

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

المدرسية يؤدي إلى تحسين الاستقرار الانفعالي وخفض التفكير السلبي، وأكدت دراسة فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) أن البرامج الإرشادية التي تدمج التأمل الذهني والوعي بالذات تحقق فاعلية مرتفعة في تعزيز التفكير الإيجابي وخفض الاضطرابات المزاجية.

ومن الناحية التطبيقية، تُبرز هذه النتائج أهمية إدماج مثل هذه البرامج في المناهج التعليمية أو الأنشطة الإرشادية بالمدارس الثانوية، لما لها من دور في بناء شخصية متفائلة، متزنة انفعاليًا، ومسؤولة فكريًا واجتماعيًا. فالتفكير الإيجابي لا يُعد مجرد مهارة عقلية، بل هو نمط حياة يساعد الأفراد على التعامل بمرونة مع المواقف الصعبة، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو والتطور.

وبذلك يمكن القول إن الفرض تحقق بالكامل، إذ أثبتت النتائج أن البرنامج الإرشادي أحدث تحولاً جوهرياً في اتجاه التفكير الإيجابي لدى الطلاب، مما يدل على فاعليته العالية في تحقيق أهدافه النفسية والتربوية.

٣. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية في اتجاه القياس البعدي "، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية، وجدول (٣١) يوضح نتائج هذا المقياس:

جدول (٣٠)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

المقياس وأبعاده الفرعية	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z" ودلالاتها	حجم الأثر
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية)	السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	-٣,٤١٥**	٠,٨٨٢) كبير
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتساوية	٠				
البعد الثاني (العجز والوحدة)	السالبة	١٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	-٣,٤١٥**	٠,٨٨٢) كبير
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٢) كبير	**٣,٤١٥-	١٢٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٥	السالبة	البعد الثالث (التأمل الاجتراري)
		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٣) كبير	**٣,٤٢٠-	١٢٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٥	السالبة	البعد الرابع (انعدام الثبات الانفعالي)
		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	
(٠,٨٨٤) كبير	**٣,٤٢٣-	١٢٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	١٥	السالبة	مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل
		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الموجبة	
				٠	المتساوية	

(**) . ترمز إلى مستوى دلالة ٠,٠١

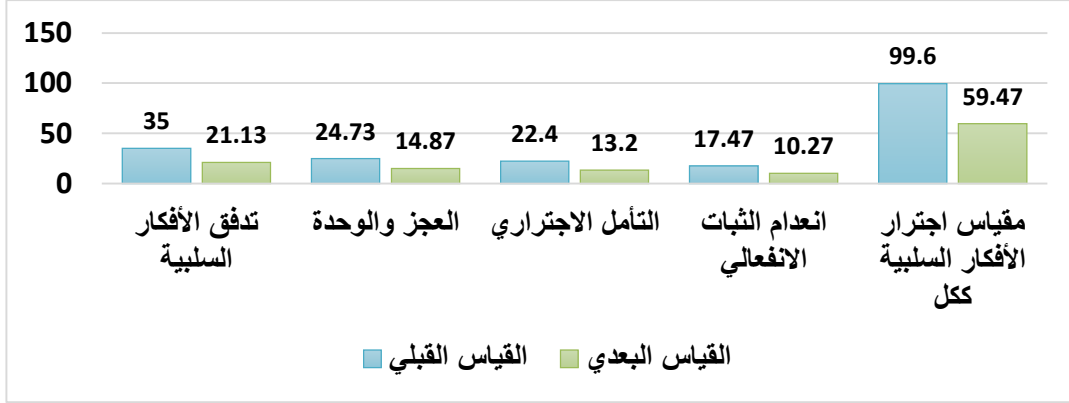
ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الثالث وصحته، حيث بلغت قيم " Z " المحسوبة (-٣,٤١٥، -٣,٤١٥، -٣,٤٢٠، -٣,٤٢٣) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية وأبعاده الفرعية، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية وأبعاده الفرعية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي) وذلك في اتجاه القياس القبلي؛ مما يدل على أن البرنامج له أثر كبير في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى المجموعة التجريبية، كما بلغت قيم حجم الأثر على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية (٠,٨٨٢، ٠,٨٨٢، ٠,٨٨٢)، (٠,٨٨٣، ٠,٨٨٤)، وهي قيم مرتفعة وقوية؛ مما يدل على التأثير القوي للبرنامج الإرشادي في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة. ويمكن تلخيص نتائج هذا الفرض فيما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعده تدفق الأفكار السلبية في اتجاه القياس القبلي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٢)، وهي قيمة كبيرة.

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد العجز والوحدة في اتجاه القياس القبلي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٢)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد التأمل الاجتراري في اتجاه القياس القبلي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤١٥) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٢)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد انعدام الثبات الانفعالي في اتجاه القياس القبلي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤٢٠) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٣)، وهي قيمة كبيرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية في اتجاه القياس القبلي، حيث بلغت قيمة "Z" (-٣,٤٢٣) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة حجم الأثر (٠,٨٨٤)، وهي قيمة كبيرة؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادي له تأثير قوي في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة المشاركين بالمجموعة التجريبية.

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية:



شكل بياني (٧) الفروق في أداء المجموعة التجريبية على مقياس اجترار الأفكار السلبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

تشير نتائج الفرض الحالي إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً بدرجة كبيرة في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، وهو ما تؤكدته الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لجميع أبعاد المقياس، واتجاهها لصالح القياس القبلي. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن البرنامج نجح في تعديل أنماط التفكير السلبية المتكررة لدى الطلاب، من خلال إكسابهم استراتيجيات معرفية وسلوكية تساعدهم على التعامل الواقعي مع المشكلات، وتدريبهم على التحكم في تدفق الأفكار السلبية، والحد من الميل إلى التأمل الاجتراري والعجز الانفعالي. فالتغيرات الملحوظة في الأبعاد الأربعة للمقياس (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي) تؤكد أن الطلاب اكتسبوا مهارات تنظيم معرفي وانفعالي مكنتهم من كسر حلقة التفكير السلبي المتكرر.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إيمان محمد (٢٠٢٣)، التي كشفت عن وجود علاقة سلبية دالة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، مما يعني أن تنمية مهارات الوعي الذاتي والتعاطف مع الذات — كما يفعل البرنامج الإرشادي — تسهم في تقليل مستويات الاجترار الفكري. كما تؤيد دراسة السيد عبد الرحمن (٢٠٢٢) هذه النتيجة، حيث وجدت علاقة سالبة بين اجترار الأفكار ومهارات حل المشكلات الاجتماعية، مما يشير

إلى أن البرامج التي تُنمّي مهارات التفكير الإيجابي وحل المشكلات تقلل من اجترار الأفكار وتزيد من التكيف الاجتماعي، وهو ما تحقق في البرنامج الحالي.

كما أوضحت دراسة فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) أن تطبيق برنامج إرشادي قائم على تنمية الشفقة بالذات أسهم في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة، مما يعزز تفسيرنا بأن البرامج التي تركز على إعادة البناء المعرفي وتنمية الجوانب الإيجابية للذات تؤدي إلى نتائج مشابهة. كذلك، توصلت دراسة شيمااء عزت (٢٠١٥) إلى أن اجترار الأفكار يرتبط ارتباطاً موجّباً بالاكنتاب والتشويه المعرفي، مما يشير إلى أن خفض الاجترار يؤدي إلى تحسن في الحالة المزاجية والقدرة على التفكير الواقعي.

ومن جهة أخرى بينت دراسة Maria (2022) أن اجترار الأفكار السلبية يلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الاكنتاب والرضا عن الحياة، مما يعني أن خفض الاجترار — كما حدث في البحث الحالي — يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرضا النفسي وتحسين جودة الحياة. كما تدعم دراسة Wang et al. (2022) هذا التفسير؛ إذ وجدت أن اجترار الأفكار يسهم في زيادة الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعات عند التعرض لأحداث سلبية، ما يدل على خطورة استمرار الاجترار وأهمية البرامج الوقائية التي تحد منه.

كما تتسق النتائج مع دراسة عدنان على (٢٠٢٣) التي كشفت عن وجود علاقة بين اجترار الأفكار والتسويق الأكاديمي لدى الطالبات، إذ يضعف الاجترار القدرة على الإنجاز ويزيد من الميل إلى التأجيل، في حين أن خفضه — كما أظهر البرنامج الحالي — يرفع من الكفاءة الذاتية ويعزز الدافعية نحو الأداء الإيجابي. وأخيراً، أوضحت دراسة Lilly et al. (2023) أن النساء يعانين من مستويات أعلى من التفكير السلبي المتكرر، خاصة في مرحلة الشباب، مما يؤكد أهمية التدخلات الإرشادية في هذه المرحلة العمرية بالذات، لأنها أكثر عرضة لتأثيرات الاجترار السلبي على التكيف النفسي والاجتماعي.

بناءً على ما سبق يمكن القول إن نتائج البحث الحالي تتسق مع الاتجاه العام للدراسات السابقة التي أكدت أن اجترار الأفكار يمثل نمطاً معرفياً سلبياً يرتبط بالاكنتاب والقلق وضعف التكيف، وأن البرامج الإرشادية القائمة على تعديل التفكير وتنمية الوعي الذاتي والتفكير الإيجابي تُعد أدوات فعالة في خفضه. وهذا ما يفسر فاعلية البرنامج الحالي في خفض اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة وتحسين حالتهم النفسية العامة.

٤. نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي، وجدول (٣٢) يوضح نتائج هذا المقياس:

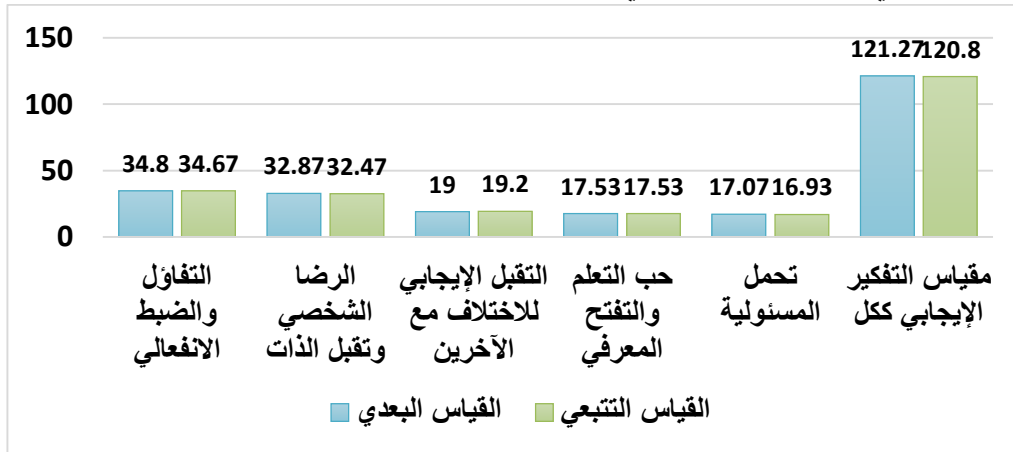
جدول (٣١)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي.

المقياس وأبعاده الفرعية	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (التفائل والضبط الانفعالي)	السالبة	٧	٧,٥٠	٥٢,٥٠	- ٠,٤٩٥	غير دالة إحصائيًا (٠,٦٢٠)
	الموجبة	٦	٦,٤٢	٣٨,٥٠		
	المتساوية	٢				
البعد الثاني (الرضا الشخصي وتقبل الذات)	السالبة	٧	٦,٠٠	٤٢,٠٠	- ٠,٨٠٧	غير دالة إحصائيًا (٠,٤٢٠)
	الموجبة	٤	٦,٠٠	٢٤,٠٠		
	المتساوية	٤				
البعد الثالث (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين)	السالبة	٥	٤,٤٠	٢٢,٠٠	- ٠,٥٧٠	غير دالة إحصائيًا (٠,٥٦٩)
	الموجبة	٥	٦,٦٠	٣٣,٠٠		
	المتساوية	٥				
البعد الرابع (حب التعلم والتفتح المعرفي)	السالبة	٣	٢,٦٧	٨,٠٠	- ٠,١٣٧	غير دالة إحصائيًا (٠,٨٩١)
	الموجبة	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
	المتساوية	١٠				
البعد الخامس (تحمل المسؤولية)	السالبة	٤	٥,٥٠	٢٢,٠٠	- ٠,٥٨٧	غير دالة إحصائيًا (٠,٥٥٧)
	الموجبة	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠		
	المتساوية	٧				
مقياس التفكير الإيجابي ككل	السالبة	٧	٨,٥٧	٦٠,٠٠	- ٠,٤٧٣	غير دالة إحصائيًا (٠,٦٣٧)
	الموجبة	٧	٦,٤٣	٤٥,٠٠		
	المتساوية	١				

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

- ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الرابع وصحته، حيث بلغت قيم " Z " المحسوبة (-٠,٤٩٥، -٠,٨٠٧، -٠,٥٧٠، -٠,١٣٧، -٠,٥٨٧، -٠,٤٧٣) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى:
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي (التفاؤل والضبط الانفعالي، الرضا الشخصي وتقبل الذات، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية)، حيث بلغت قيم "Z" (-٠,٤٩٥، -٠,٨٠٧، -٠,٥٧٠، -٠,١٣٧، -٠,٥٨٧)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.
 - عدم وجود فرق دال إحصائياً في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة حيث بلغت قيمة "Z" (-٠,٤٧٣)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على ثبات أثر البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة زمنية قدرها شهراً من تاريخ تطبيق القياس البعدي.
- والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية:



شكل بياني (٨) الفروق في أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي كان فعالاً في تحسين اتجاهات الطلاب نحو الحياة وخفض مستويات القلق والتوتر لديهم، كما ثبت ثبات أثر البرنامج بعد مرور شهر من تطبيقه. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي دعمت الدور العلاجي والتموي للتفكير الإيجابي في تحسين الصحة النفسية والانفعالية، حيث أثبتت دراسة (Nasrin et al. (2021 أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي أدى إلى انخفاض كبير في متوسط درجات القلق والتوتر والاكنتاب، وتحسن في جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم تظهر مثل هذه النتائج لدى المجموعة الضابطة، مما يؤكد أن التفكير الإيجابي يُعد أداة فعالة في إعادة التوازن النفسي للفرد وتنظيم استجاباته الانفعالية.

كما دعمت نتائج سالي صلاح (٢٠٢٢) التفسير ذاته، إذ تبين أن تطبيق الإرشاد السلوكي الجدلي أدى إلى تحسن التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وانخفاض الاكنتاب لدى طلاب الجامعة، وهو ما يعكس أن البرامج التي تعتمد على فنيات معرفية وسلوكية مثل إعادة البناء المعرفي، والتقبل الذاتي، وتدريب الانتباه الواعي، قادرة على تحويل نمط التفكير السلبي إلى نمط أكثر مرونة وتفاؤلاً. وقد أظهرت هذه النتائج توازناً بين البعد المعرفي (تعديل الأفكار السلبية)، والبعد الانفعالي (تحسين التحكم الانفعالي)، وهما بعدان من أبعاد التفكير الإيجابي وفق عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) الذي أشار إلى أن التفكير الإيجابي يتضمن التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي، وحب التعلم، والرضا عن الذات، والتقبل الإيجابي للاختلاف، والسماحة، والذكاء الوجداني، وتقبل الذات، وتحمل المسؤولية، والمجازفات الإيجابية.

وبالاستناد إلى هذه الأبعاد، يمكن تفسير نتائج البرنامج الحالي بأنه عمل على إحداث تغيير في الاتجاهات الذهنية لدى الطلاب من خلال تدريبهم على فنيات معرفية وسلوكية متنوعة، مثل: إعادة البناء المعرفي لتصحيح الأفكار السلبية المشوهة حول الذات والعالم؛ وإيقاف الأفكار السلبية للحد من الاجترار الفكري؛ والتنفس العميق والاسترخاء العضلي لتقليل التوتر؛ والوعي الذاتي بالمشاعر لتعزيز الضبط الانفعالي؛ والتدريب على الامتتان والتفاؤل لتنمية الرضا الذاتي والشعور بالسلام الداخلي؛ بالإضافة إلى التدريب على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الإيجابية، مما زاد من شعورهم بالقدرة والسيطرة الذاتية.

كما تدعم دراسة (Zahra et al. (2022) هذا التفسير، إذ توصلت إلى أن تدريب الأمهات على مهارات التفكير الإيجابي عبر سبع جلسات أدى إلى زيادة تحمل الضغوط وتحسين جودة الحياة، وهو ما يشير إلى أن التفكير الإيجابي ليس مجرد اتجاه ذهني، بل مهارة مكتسبة تُترجم إلى سلوك واقعي يؤثر في طريقة تعامل الفرد مع الضغوط اليومية. كذلك، أكدت دراسة (Zahra (2023) أن تطبيق جلسات التفكير الإيجابي لدى كبار السن ساعد على تحسين المرونة النفسية وزيادة الرضا عن الحياة، مما يؤكد أن هذه المهارات تُحدث تحولاً إدراكياً وانفعالياً مستمرًا بغض النظر عن المرحلة العمرية.

أما دراسة (AL-Khelaiwi & AL-Mohammadi (2022) فقد أظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والمرونة الأكاديمية لدى طالبات جامعة الملك سعود، وهو ما يوضح أن الأفراد الذين يمتلكون تفكيرًا إيجابيًا أكثر تفاؤلاً وثقة في قدراتهم يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع الصعوبات الأكاديمية والحياتية. كما تدعم نتائج (Odeh & Qadumi (2023) الاتجاه نفسه، حيث كشفت عن وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مما يشير إلى أن التفكير الإيجابي يسهم في زيادة الوعي اللحظي، وتقليل التشتت الذهني والانفعالي.

تؤكد هذه النتائج جميعها أن البرنامج الحالي لم يكن مجرد تدخل عابر، بل استند إلى مجموعة من الفنيات الإرشادية التي أثبتت فعاليتها في تعديل التفكير والسلوك، ومن أبرزها:

- فنية إعادة البناء المعرفي: لمساعدة الطلاب على استبدال الأفكار السلبية بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.
- فنية الحوار السقراطي: لتحدي القناعات الذاتية السلبية وتشجيع التفكير النقدي المتفائل.
- فنية الاسترخاء العميق والتنفس الواعي: لتقليل القلق الجسدي والانفعالي المصاحب للأفكار السلبية.
- فنية الكتابة الإيجابية: (Positive Journaling) لمساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم بشكل منظم وتعزيز الوعي الذاتي.
- فنية التعزيز الإيجابي: لترسيخ السلوكيات المرغوبة وزيادة الدافعية نحو التغيير.

- فنية التخيل العقلي الإيجابي: لتدريب الطلاب على استحضار صور ذهنية تعكس النجاح والتفاؤل بدلاً من التهديد والفشل.
- فنية اليقظة الذهنية: (Mindfulness) لتنمية الوعي باللحظة الحالية دون إصدار أحكام، مما يقلل من الاجترار والتوتر.

إن البرنامج من خلال هذه الفنيات أتاح للطلاب إعادة تنظيم طريقة تفكيرهم، فانقلوا من التركيز على التهديد والمخاطر إلى التركيز على الفرص والحلول، مما انعكس على قدرتهم في التحكم في انفعالاتهم وإدراكهم لذواتهم ومشكلاتهم. كما ساعدتهم هذه الفنيات على تقبل الذات والآخرين، وتعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية تجاه نجاحهم وتطويرهم.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج الإرشادي القائم على تنمية التفكير الإيجابي أسهم في بناء منظومة متكاملة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية لدى الطلاب، ما جعل أثره مستمرًا حتى في القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء الجلسات، وهو ما يعكس ثبات فاعلية البرنامج واستدامة تأثيره، متسقًا مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت أن التفكير الإيجابي ليس مجرد سلوك مؤقت، بل نمط حياة يُكسب الفرد المرونة النفسية والتوازن الانفعالي ويزيد من جودة حياته

٥. نتائج الفرض الخامس ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية، وجدول (٣٢) يوضح نتائج هذا المقياس:

جدول (٣٢)

نتائج اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

المقياس وأبعاده الفرعية	اتجاه الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (تدفق الأفكار السلبية)	السالبة	٦	٩,٤٢	٥٦,٥٠	٠,٧٧٣-	غير دالة إحصائياً (٠,٤٤٠)
	الموجبة	٧	٤,٩٣	٣٤,٥٠		
	المتساوية	٢				
البعد الثاني (العجز والوحدة)	السالبة	٥	٤,٦٠	٢٣,٠٠	١,٨٧٨-	غير دالة إحصائياً (٠,٠٦٠)
	الموجبة	٩	٩,١١	٨٢,٠٠		
	المتساوية	١				
البعد الثالث (التأمل الاجتراري)	السالبة	٩	٦,٣٩	٥٧,٥٠	٠,٣٢١-	غير دالة إحصائياً (٠,٧٤٨)
	الموجبة	٥	٩,٥٠	٤٧,٥٠		
	المتساوية	١				
البعد الرابع (انعدام الثبات الانفعالي)	السالبة	٦	٨,٤٢	٥٠,٥٠	٠,١٢٧-	غير دالة إحصائياً (٠,٨٩٩)
	الموجبة	٨	٦,٨١	٥٤,٥٠		
	المتساوية	١				
مقياس اجترار الأفكار السلبية ككل	السالبة	٨	٧,٣٨	٥٩,٠٠	٠,٠٥٧-	غير دالة إحصائياً (٠,٩٥٥)
	الموجبة	٧	٨,٧١	٦١,٠٠		
	المتساوية	٠				

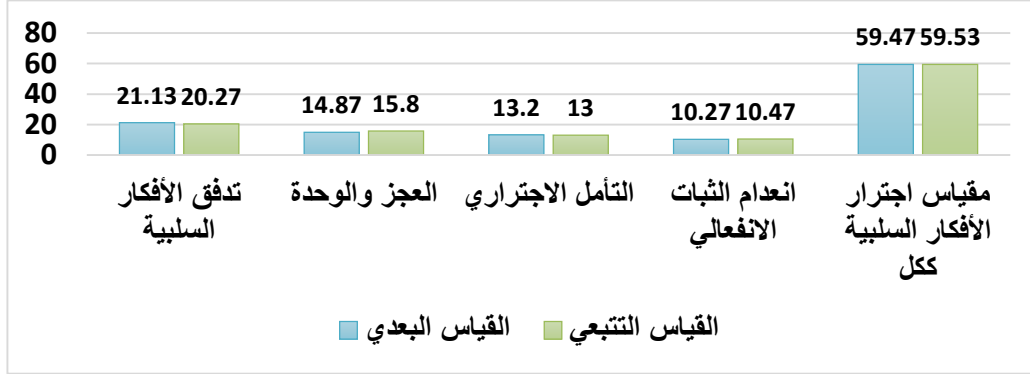
ويتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الخامس وصحته، حيث بلغت قيم " Z " المحسوبة (-٠,٧٧٣، -١,٨٧٨، -٠,٣٢١، -٠,١٢٧، -٠,٠٥٧) على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اجترار الأفكار السلبية وأبعاده الفرعية، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى :

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الأبعاد الفرعية لمقياس اجترار الأفكار السلبية (تدفق الأفكار السلبية، العجز والوحدة، التأمل الاجتراري، انعدام الثبات الانفعالي)، حيث بلغت قيم "Z" (-٠,٧٧٣، -١,٨٧٨، -٠,٣٢١، -٠,١٢٧)، وهي قيم غير دالة إحصائياً.
- عدم وجود فرق دال إحصائياً في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية لدى طلاب الجامعة حيث بلغت قيمة "Z" (-٠,٠٥٧)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي وخفض اجترار الأفكار السلبية

مما يدل على ثبات أثر البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة زمنية قدرها شهراً من تاريخ تطبيق القياس البعدي.

والشكل البياني التالي يوضح متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية وأبعاده الفرعية:



شكل بياني (٩) الفروق في أداء المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية.

عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية (قيمة $Z = -0.057$ ، غير دالة) يعني أن الانخفاض الذي حدث في مستوى الاجترار بعد التطبيق بقي ثابتاً تقريباً بعد مرور شهر؛ أي أن أثر البرنامج الإرشادي لم يتراجع سريعاً وإنما استمر على مدى الفترة التتبعية. قيمة Z القريبة من الصفر تعكس اختلافاً ضئيلاً بين المتوسطين (البعدي والتتبعي) لا يمكن تفسيره على أنه فرق حقيقي خارج نطاق الصدفة الإحصائية، وبذلك يمكن تفسير النتيجة على أنها دلائل عملية على ثبات الأثر على المدى القصير.

يمكن تفسير هذا الثبات بعدة أسباب نظرية وتطبيقية: أولاً، البرنامج لم يقدم معلومات مؤقتة فحسب، بل درّب الطلاب على فنيات معرفية-انفعالية (إعادة البناء المعرفي، اليقظة الذهنية، مهارات حل المشكلات، التشثيت البناء، تمارين الاسترخاء والكتابة الإيجابية) مما مكّنهم من امتلاك أدوات قابلة للتطبيق ذاتياً بعد انتهاء الجلسات؛ امتلاك مهارات عملية يزيد احتمال استمرار آثارها. ثانياً، من منظور النموذج الميتمعرفي، إذا نجح التدخل في تعديل المعتقدات ما وراء المعرفية حول الاجترار (مثل تقليل المعتقدات الإيجابية عن فائدة الاجترار وزيادة

الإحساس بالتحكم فيه)، فإن ذلك يقلل ميل الأفراد للعودة إلى نمط الاجترار، ما يدعم الاستدامة. ثالثاً، من منظور نظرية أنماط الاستجابة، البرنامج علم بدائل تكيفية (التشتيت وحل المشكلات واليقظة) لتحل محل الاستجابة الاجترارية، ومع التكرار والتدريب تصبح هذه البدائل ردود فعل تلقائية أطول زمناً. رابعاً، الأحجام الكبيرة للأثر في القياس البعدي التي أظهرتها الدراسة تشير إلى تغيير قوي في السلوك والمعرفة، والتغيرات القوية تُرجح بقاء أثرها لفترة ما بعد انتهاء التدخل، لا سيما على المدى القصير.

تنسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة؛ فدراسات أظهرت أن برامج التدريب على التفكير الإيجابي واليقظة وإعادة البناء المعرفي تعود إلى تحسن مستدام في المؤشرات الانفعالية والمعرفية بعد فترة متابعة (مثل Nasrin et al., 2021؛ Zahra, 2023؛ دراسة فاطمة الزهراء محمد، ٢٠٢١ في خفض الاجترار وتنمية الشفقة الذاتية). كما تدعمها نتائج تشير إلى أن تقنيات اليقظة والتدريب على حل المشكلات تضعف حلقة الاجترار وتقلل من احتمال عودته إذا التزم المتدرب بممارسات يومية أو عادات جديدة.

بناءً على ذلك يمكن الاستنتاج بأن البرنامج نجح في تحقيق تأثير مستدام على مستوى اجترار الأفكار السلبية خلال شهر ما بعد التطبيق، وأن الجمع بين الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية الذي تبناه البرنامج يُعد سبباً منطقياً لهذا الثبات.

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص النتائج الخاصة بالبحث الحالي فيما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه المجموعة التجريبية

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدي

٣- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اجترار الأفكار السلبية في اتجاه القياس البعدي

- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس اجترار الأفكار السلبية

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي بالنقاط التالية:

- ضرورة إدماج برامج الإرشاد النفسي المعرفي والبرامج القائمة على تنمية التفكير الإيجابي ضمن الخطط الإرشادية بالمدارس الثانوية، لما لها من أثر فعال في تحسين الصحة النفسية العامة، وضبط الانفعالات، وتخفيف مظاهر التفكير السلبي لدى الطلاب.
- تدريب المرشدين الطلابيين والمعلمين على استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي (مثل إعادة البناء المعرفي، والضبط الانفعالي، واليقظة الذهنية) في مواقف الحياة اليومية والصفية لتعزيز مهارات الطلاب.
- الاهتمام بإقامة ورش عمل ودورات تدريبية للطلاب تهدف إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وإدارة الضغوط، وتنظيم الأفكار، ومواجهة المشكلات بأسلوب واقعي متقائل.
- تعزيز دور الأسرة والبيئة المدرسية في دعم التفكير الإيجابي، من خلال توفير مناخ نفسي آمن، وإشاعة ثقافة الحوار، وتقبل الذات والآخرين.
- إدراج مقررات تربوية ونفسية تُعنى بتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والمستقبل، ضمن مناهج التعليم العام والجامعي.
- إجراء دراسات تتبعية طويلة المدى (من ٣ إلى ٦ أشهر أو أكثر) لقياس استمرارية أثر البرنامج على المدى البعيد.
- مقارنة فاعلية هذا البرنامج ببرامج أخرى (مثل برامج العلاج المعرفي السلوكي، أو برامج الذكاء الانفعالي) لمعرفة أيها أكثر تأثيرًا في خفض الاجترار وزيادة التفكير الإيجابي.

- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومجالات أخرى مثل المرونة النفسية، الصلابة النفسية، التوافق الدراسي، والتحصيل الأكاديمي، لتوضيح الدور الوسيط للتفكير الإيجابي في الصحة النفسية الشاملة.
- تطوير برامج إلكترونية أو تطبيقات ذكية قائمة على التفكير الإيجابي يمكن أن تُستخدم بشكل ذاتي من قِبل الطلاب، لتوسيع نطاق الاستفادة من البرنامج.

بحوث مقترحة:

وفي ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:

- أثر الامتنان والتفكير الإيجابي في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- العلاقة بين الأمل والإبداع الشخصي في ضوء التفكير الإيجابي لطلاب المرحلة الثانوية.
- فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الأكاديمي وتعزيز الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج قائم على الذكاء العاطفي في تنمية الرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي.
- دور التفكير الإيجابي في التكيف مع الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- الرفاهية النفسية كمتغير وسيط بين اليقظة الذهنية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

المراجع :

أولا المراجع العربية :

- إسلام رمضان إبراهيم (٢٠٢٣) . الإسهام النسبي للتفكير الاجترارى والتنظيم الانفعالي فى التنبؤ بجودة النوم لدى طلبة الجامعة . مجلة الإرشاد النفسى ، ٥(٧٦) ، ٣١٢-٤٢١ .
- أمل بنت عمر الوعيل (٢٠٢١) . التفكير الايجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية فى جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية ، جامعة القاهرة ، (١٨٩) ، ١٩٠-٢٣٣ .
- محمود مغازى العطار (٢٠١٨) . فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الجروح الكامن لدى المراهقين . مجلة كلية التربية ، ١٨(٢) ، ١٦٥-٢٠١٨ .
- أميرة السيد مسعود (٢٠٢٢) . عادات العقل وعلاقتها بمهارات التفكير الايجابي لدى الطالبات الموهوبات بالمرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية بينها ، ٢(١٣٠) ، ٧٩٤-٨٤٢ .
- إيرينى سميرغريال ، نسرین السيد سويد (٢٠٢٢) . نموذج بنائى للإسهام النسبى لاجترار الأفكار وتقدير الذات على صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة . المجلة التربوية، جامعة سوهاج ، ١(١٠٦) ، ١١٢٦-١١٧٤ .
- إيمان محمد حسن (٢٠٢٣) . اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية الآداب ، جامعة الفيوم ، ١٥ (١) ، ٢٨٧-٣٤٨ .
- إيناس محمد صفوت ، ميمى السيد أحمد (٢٠١٨) . نمذجة العلاقات السببية بين الأفكار اللاعقلانية وموضع الضبط والتمتر لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية . المركز القومى للبحوث التربوية ، ١٧(٣٣) ، ١٤٩-١٥٨ .
- رشا محمد عبد الستار (٢٠١٧) . الفروق فى العلاقة بين التسامح واجترار الأفكار لدى المعنفات وغير المعنفات . دراسات نفسية ، ٢٧(٣) ، ٤١٣-٤٦٦ .
- زياد بركات غانم (٢٠٠٥) . التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية . دراسات عربية فى علم النفس ، ٤(٣) ، ٨٥-١٣٨ .
- زينب إبراهيم محمد (٢٠٢٣) . الوحدة النفسية وعلاقتها بنمط التفكير (الايجابى - السلبي) لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٢٤(١٢٤) ، ٦٤٣-٦٢٢ .

د . شيماء أبو الحمد أحمد عبد اللطيف

- سالى صلاح عنتر قاسم (٢٠٢٢) . فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، ٤٦ (٤) ، ٧٥-١٤٠ .
- سعید بن صالح الرقيب (٢٠٠٨) . أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية . ماليزيا : الجامعة الإسلامية .
- السعيد محمد غازى ، سامح أحمد سيد (٢٠٢٢) . اجترار الأفكار وعلاقته بحل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوى الأعراض الاكتئابية . مجلة كلية التربية ، ١٩٤)٥ (٣٣١-٣٠٠ .
- سماء محمد جميل (٢٠٢٣) . اجترار الأفكار وعلاقته باضطراب الشخصية الحدية لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية إكلينيكية) . مجلة كلية التربية ، ٢٨ (١٢٤) ، ١١١-٢٤٣ .
- سماء محمد جميل (٢٠٢٣) . اجترار الأفكار وعلاقته باضطراب الشخصية الحدية لدى طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية إكلينيكية) . دراسات تربوية ونفسية ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق ، ٣٨ (١٢٤) ، ١١١-٢٤٣ .
- سميرة بنت محارب العتيبي ، بلسم بنت عبد الرحمن الحازمي (٢٠٢٠) . حجم الإسهام النسبي لاجترار الأفكار في التشوه المعرفى لدى طالبات جامعة أم القرى . مجلة التجديد ، ٢٤ (٤٨) .
- سها عبد الوهاب بك (٢٠٢١) . التغيرات النفسية فى زمن الوباء ودور مهارات التفكير الإيجابي كروية نفسية لإصلاح ما أفسدته الجائحة . المؤتمر الدولي الثالث ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، ١١٨١-١٢١٥ .
- السيد عبد الرحمن أحمد (٢٠٢٢) . اجترار الأفكار وعلاقته بمهارة حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب جامعة الأزهر ذوى الاعراض الاكتئابية . مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٤)٥ (٣٣١-٣٠٠ .
- شيماء عزت باشا (٢٠١٥) . اجترار الأفكار والتشويه المعرفى وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب . المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادى ، ٤ (٣) ، ٥٣٥-٥٨٢ .

◆ فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية التفكير الإيجابى وخفض اجترار الأفكار السلبية ◆

- طه السيد جعفر (٢٠٢٣) . التفكير الايجابى كما يدركه الأطفال ذوى قصور الانتباه وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمى لديهم ،مجلة كلية التربية ، ٢٠١٦، ٢-٩٤٢ .
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) . عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى الايجابى . دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع .القاهرة .
- عبد الله يوسف على أبو زعيزع (٢٠٠٩) . أساسيات الإرشاد النفسى والتربوى بين النظرية والتطبيق . دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ،ط١، عمان .
- عدنان على حسين (٢٠٢٣) . اجترار الأفكار وعلاقته بالتسويق الأكاديمى لدى طالبات الجامعة . مجلة واسط للعلوم الإنسانية ، ١٩(٥٥) ،
- علاء عبد الرحمن على (٢٠١٣) . فاعلية برنامج تدريبي لأكساب بعض أبعاد التفكير الايجابى لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن .العلوم التربوية ، ٢١(٤) ، ٧٧-١٩ .
- عيشة علة ، نعيمة بوزاد (٢٠١٦) . التفكير الايجابى لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ٣(٢) ، ١٢٤-١٤٩ .
- فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) . فعالية برنامج إرشادى انتقائى لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوى الكمالية العصابية . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٣١(١١١) ، ٣٢١-٣٩٦ .
- محمد حمود صالح (٢٠١٧) . التفكير الايجابى لدى الأطفال . المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، جامعة المنصورة ، ٣(٣) ، ٩٨-١٢٨ .
- محمد مصطفى طه (٢٠٢٢) . فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لخفض التشوهات المعرفية وأثره فى اجترار الأفكار السلبية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الفكرية .مجلة كلية التربية ، جامعة بنى سويف ، ١٩(١١٣) ، ٧٧-١ .
- مصطفى حجازى (٢٠١٢) . إطلاق طاقات الحياة -قراءات فى علم النفس الإيجابى - التنوير للنشر والتوزيع ، لبنان
- معتز محمد عبيد (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج إرشادى سلوكى فى خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، ٤(٤٤) ، ١١٣-١٨٨ .
- وليد يوسف سرحان (٢٠٠٨) . الوسواس القهرى . دار مجدلاوى للنشر والتوزيع ، عمان .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- A.I.Adnan Ali Hussain (2023) . Positive Thinking and Its Relationship to Academic Buoyancy Among University Students.Lark Journal of Philosophy and Science,51,pp 548-569.
- Abir K. Bekhet1 and Jaclene A. Zauszniewski(2013). Measuring Use of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing of a New Scale. Western Journal of Nursing Research 35(8) 1074–1093.
- Adnan Said Ahmad AL-Husaini (2021) . THE EFFECT OF TEACHING THE ART OF DECORATION ACCORDING TO THE HABITS OF THE MIND ON DEVELOPING POSITIVE THINKING SKILLS AND ACHIEVEMENT AMONG SIXTH GRADE STUDENTS IN THE STATE OF KUWAIT. International Journal of Education, Learning and Development Vol. 9, No.1, pp.42-54, 2021.
- Ali Salman Mansour & Sajaad Abdulmahdy Jasem (2022). Positive Thinking and its Impact on Perceived Self-Efficacy Among Middle School Students.Lark Journal, Vol.46,No.3,pp418-441.
- Al-Khelaiwi,A.,M.,AL-Mohammadi,A.,S.(2022). The relationship of academic resilience with positive thinking among female students at King Saud University. Journal of Educational and Psychological Sciences,7(15),113-132.
- Bekhet,A.,K.,Zauszniewski,J.,A.(2013). Measuring Use of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing of a New Scale. Western Journal of Nursing Research 35(8) 1074–1093.
- Ciarocco,N.,J,Vohs,K.,D.,Baumeister,R.,F.(2010). Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement. Journal of Social and Clinical Psychology,299100, 1057-1073.
- Costas Papageorgiou & Adrian Wells (2003) . An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression . Cognitive Therapy and Research, Vol. 27, No. 3, pp. 261–273.
- Emily E. Bernstein , Alexandre Heeren , [Richard J. McNally \(2019\)](#) . Reexamining trait rumination as a system of repetitive negative thoughts: A network analysis .[Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry](#) ,Vol.63,pp 21-27.

- Globe,M.,J.,Manoukh,S.,M.(2023). The level of positivethinking among university students. Journal of Humanities and Social Sciences Researches,1(3),1-12.
- Gracia E.,S.,Salguero,J.,M., Fernández ,B.(2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. Personality and Individual Differences,89,143-147.
- Gregory N Bratman, Paul Hamilton, Kevin S Hahn, Gretchen C Daily, James J Gross (2015) . Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. [PSYCHOLOGICAL AND COGNITIVE SCIENCES](#) ,Vol.112,N.28, pp 8567-8572
https://www.researchgate.net/publication/287241313_Rumination_and_emotions.
- Jay K. Brinker & David A. Dozois (2009). Ruminative thought style and depressed mood. Journal of clinical psychology ,Vol.65,N.1,pp 1-19.
- Ji,L.,J.,Johnston,V.,Zhiyong,Z.,Jacobosn,J.,A.,Zhang,N.(2021). Contextual and Cultural Differences in Positive Thinking. Journal of Cross-Cultural Psychology , 52(5) 449–467
- Julia B. Cano-López , Esperanza García-Sancho, Belén Fernández-Castilla, José M. Salguero (2022) . Empirical Evidence of the Metacognitive Model of Rumination and Depression in Clinical and Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cognitive Therapy and Research ,46:367–392 <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10260-2>.
- Jutta Joormann ,Marco Dkane (2006).Adaptive and Maladaptive Components of Rumination ? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. Behavior Therapy,Vol.37,N.3,pp 269-280.
- Kovacs,L.,N.,Kocsel,N., Galambos,A.,Magi,A.(20210. Validating the bifactor structure of the Ruminative Thought Style Questionnaire-A psychometric study. PLoS One,26(7), doi: 10.1371/journal.pone.0254986.
- Lilly ,K.,J.,Howard ,C.,Sibley,C.,G.(2023). Thinking twice: examining gender differences in repetitive negative thinking across the adult lifespan. ORIGINAL RESEARCH article,14,1-14.

- Lori M. Hilt & Katie A. McLaughlin & Susan Nolen-Hoeksema (2010). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *J Abnorm Child Psychol* , 38:545–556 DOI 10.1007/s10802-009-9384-3 .
- Lori M. Hilt, Seth D. Pollak (2012). Getting Out of Rumination: Comparison of Three Brief Interventions in a Sample of Youth. *J Abnorm Child Psychol*, Vol.40,N.7,pp1157–1165.
- Maria Manuela Peixoto (2022) . Repetitive Negative Thinking, Rumination, Depressive Symptoms and Life Satisfaction: A cross-sectional mediation analysis. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 22, 2, 211-221.
- Mauricio Garnier & Abir K. Bekhet (2017). The Positive Thinking Skills Scale: A screening measure for early identification of depressive thoughts. *Applied Nursing Research* ,Vol.38,pp5-8.
- Nasrin Shokrpour, Shima Sheidaie, Mehdi Amirkhani , Leila Bazrafkan, Ameneh Modreki (2021). Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion*,Vol.10.
- Odeh,A.,J.,Qadumi,A.(2023). The Relationship between Positive Thinking and Mindfulness among Students of Educational Faculties in Palestinian Universities. *International Journal of Educational and Psychological Studies*,13,1-19.
- Olatunji, B. O., Naragon-Gainey, K., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2013). Specificity of rumination in anxiety and depression: A multimodal meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20, 225–257.
- Randy A Sansone ,Lori A Sansone (2012). Rumination Relationships with Physical Health. *Innov Clin Neurosci*, Vol.9,N.2,PP29-34.
- Rawal, A. , Park, R. , Mark, J., & Williams, G.(2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48 , 851-859.
- Richm,A.,C.,Hayonos,A.,F.,Anderson,D.,A.,Ehrlich,L.,E.(2021). The role of rumination and positive beliefs about rumination in eating pathology. *Eat Weight Disord*,27(3),979-988. doi: 10.1007/s40519-021-01209-1.

- Saba Yalcin.(2020). Advances in Health Sciences Research.Chapter 17 : Importance of positive thinking ,pp 170-179. ST. KLIMENT OHRIDSKI UNIVERSITY PRESS SOFIA .2020.
- Sabouri,F.,Rambod,M.,Kkademian,Z.(2023). The effect of positive thinking training on hope and adherence to treatment in hemodialysis patients: a randomized controlled trial. Sabouri et al. BMC Psychology,11(6),2-8.
- Seligman M: Learned optimism: how to change your mind and your life, vol. 3: Vintage Books; 2011.
- Stephanie M. Wong, Eric Y. H. Chen, Michelle C. Y. Lee , Y. N. Suen and Christy L. M. Hui (2023). Rumination as a Transdiagnostic Phenomenon in the 21st Century: The Flow Model of Rumination. , 13, 1041. <https://doi.org/10.3390/brainsci13071041>.
- Susan Nolen –Hoeksema (2008) . The Response Styles Theory. Depressive Rumination : Nature, Theory and Treatment (pp. 105 – 123). DOI:10.1002/9780470713853.ch6.
- Susan Nolen-Hoeksema, Blair E. Wisco, and Sonja Lyubomirsky(2008) . Rethinking Rumination.PERSPECTIVES ON PSYCHOLOGICAL SCIENCE,Vol.3,No.4,pp400-424.
- Susan Nolen-Hoeksema, Vera Vine, [Kirsten Gilbert](#) (2013). Rumination and emotions. In *Handbook of Psychology of Emotions: Recent Theoretical Perspectives and Novel Empirical Findings* (Vol. 1, pp. 187-209).
- Suud ,F.,M.,Naimah,T.(2023). The effect of positive thinking training on academic stress of Muslim students in thesis writing: a quasi-experimental study. International Journal of Adolescence and Youth,28(1), <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
- Taherkhani, Z., Kaveh, M. H., Mani, A., Ghahremani, L., & Khademi, K. (2023). *The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: A randomized controlled trial*. Scientific Reports, 13(1). [doi:10.1038/s41598-023-36189-y](https://doi.org/10.1038/s41598-023-36189-y)
- Takano,K.,Tanno,Y.(2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection.Behaviour Research and therapy, 47(3),260-264.
- Telma Catarina Almeida&Ionela Catalina Ifrim(2023) . Psychometric Properties of the Positive Thinking Skills Scale (PTSS) among Portuguese Adults,behavioral sciences,13(5),pp 1-11.

- The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, Vol.13.No.1,
- Wahba,N.,M.,Hamza,H.,G.(2022). Psychological Pain, Anger Rumination, and Its Relation with Suicidal Ideations among Patients with Major Depressive Disorder. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*,3(1),95-116
- Wang,S.,Jing,H.,Chen,L.(2020). The Influence of Negative Life Events on Suicidal Ideation in College Students: The Role of Rumination *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 17(8), 2646; <https://doi.org/10.3390/ijerph17082646>.
- Watkins Roberts (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination .*JOURNAL Behaviour Research and Therapy*,pp 1-92. This version available at <http://hdl.handle.net/10871/40934>.
- Watkins,E.,R.,Roberts,H.(2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination.*Behaviour Research and Therapy*,127, doi: 10.1016/j.brat.2020.103573.
- Zahra Rezaei Mirza, Seyed Abdollah Ahmadi Ghaleh, Zahra Nasiri , Zahra Taheri (2022). The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Distress Tolerance and Quality of Life in Mothers of Students with Special Learning Disorders.*Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal* ,Vol.4,N.2,pp377-387
- Zarghuna Naseem & Ruhi Khalid(2010) . Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education*, Vol.4, No.1, pp 42 -61.

Abstract

The present study aimed to verify the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program based on a set of psychological strategies — namely cognitive restructuring, mindfulness, problem-solving skills, constructive distraction, relaxation exercises, and positive writing — in developing positive thinking and reducing rumination of negative thoughts among a sample of university students. The study sample consisted of 30 male and female university students, aged between 18 and 19 years, with a mean age of 18.60 years and a standard deviation of 0.498. The sample was divided into two groups: an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). The researcher employed a quasi-experimental design involving two groups (experimental and control) with pre-test, post-test, and follow-up measurements. The study tools included the Positive Thinking Scale, the Negative Thought Rumination Scale, and the counseling program developed by the researcher. The results revealed statistically significant differences between the mean ranks of the two groups in the post-test, in favor of the experimental group. Significant differences were also found between the pre- and post-test scores of the experimental group, in favor of the post-test, confirming the program's effectiveness in enhancing positive thinking and reducing negative thought rumination. However, no significant differences were observed between the post-test and follow-up measurements, indicating the sustained impact of the program over time.

Keywords: Cognitive behavioral Counseling Program, Positive thinking, Rumination of negative thoughts, University Students