

# فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة

د. سالى صلاح عنتر

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية  
بجامعة قناة السويس

## المخلص:

هدفت الدراسة الحالية الى استيضاح العلاقة بين مهارات إدارة التفكير (مهارات التفكير فوق المعرفي) وبين كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، كما هدفت الى فحص العلاقة بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، ثم اعدت الدراسة برنامجاً لتنمية مهارات إدارة التفكير ، وعملت الدراسة علي بيان فاعلية ذلك البرنامج في تطوير سمة ما وراء المزاج، وتحسين مستوى الشعور بالسعادة لنفسية، ولقد طبق البحث على عينة (ن=٣٣٥) من طلاب الدراسات العليا ببرنامج الدبلوم التربوي، واستخدم المنهج الارتباطي لفحص العلاقة بين متغيرات الدراسة، والمنهج شبه التجريبي لفحص فاعلية برنامج إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة، ولقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين كل من إدارة التفكير (مهارات التفكير فوق المعرفي) وكل من سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية لدى الطلاب المعلمين، ووجود علاقة ايجابية بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية ، كما توصلت الدراسة الى فاعلية برنامج ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى السعادة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية بالمقارنة بطالبات المجموعة الضابطة، كذلك تحققت فاعلية البرنامج لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما تبين انتقال أثر التعلم للطالبات بعد توقف البرنامج من خلال عدم وجود فروق ذات دلالة بين القياسين البعدي والتبقي لدى طالبات المجموعة التجريبية، مما يوضح فاعلية البرنامج المستخدم وتحقيقه للهدف المنشود وهو تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة.

## فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراج وتحسين مستوى الشعور الذاتى بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة

د. سالى صلاح عنتر

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية  
بجامعة قناة السويس

### مقدمة البحث:

إن مفهوم السعادة النفسية psychological Well-Being لهو مفهوم محوري ورئيسي في علم النفس الايجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني، وسعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتفؤل. وعلى الرغم من أن الغاية الاساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة ، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الايجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب والتوتر والضغط هي الأكثر تناولا واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم. (ابو هاشم، ٢٠١٠)

والسعادة اختيار وعادة ، أي أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في المستقبل كالزواج والانجاب والعمل والحج والحصول على المال.....الخ، ولكن السعادة تكون دائما وفي كل لحظة وفي كل مكان، إن السعادة تتبع من داخلنا ومن اختيارنا للطريقة التي ننظر (نفكر ونشعر) بها الى الظروف والاحداث المحيطة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا أو يقلله، وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الانساني، فعلى الرغم من نجاح علماء النفس في الاهتمام بالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والضغط وغيرها وإيجاد الطريقة الملائمة لحل كثير من هذه المشاكل، إلا انهم لم يستطيعوا تحقيق الحياة الراقية للإنسان ؛ لأن تخفيف الأمراض ليست هي الهدف الذي يسعى إليه معظم البشر، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، انهم يحتاجون الى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش، ومن هنا بدأ علماء النفس يسعون الى فهم المشاعر

## د. سالى صلاح عنتر

الإيجابية، وبناء الفضيلة للوصول الى ما اسماه ارسطو بالحياة الطيبة، فقرروا أن يهتموا بالجوانب الإيجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والايامن والثقة والكفاءة والتوكيدية وغيرها من المتغيرات الايجابية. (معمرية، ٢٠١٢)

وعلى رأس هذه المتغيرات توجد السعادة النفسية، حيث انها تعد الهدف الرئيسي الذي يسعى الانسان الى تحقيقه من أجل تحقيق القدرة على العطاء، فالمعلم الذي لا يشعر بالسعادة لا يمكن أن يمنحها للآخرين ولا يمكنه القيام بدوره كمعلم تربوي كما يجب أن يقوم به، فالمعلم الذي يشعر بالسعادة النفسية يستطيع ان يبتكر ويتحمل الصعاب ويتحدى المعوقات لكي يصل الى تحقيق اهدافه التعليمية.

لذا اهتم البحث الحالي بالتركيز على السعادة النفسية ومكوناتها والعوامل التي تتعلق بها وتؤثر عليها وتساعد في تحقيقها، ولقد أوضح (ابو هاشم، ٢٠١٠) أن السعادة النفسية لها ست مكونات أساسية هي(الاستقلال الذاتي- التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات)، وان السعادة ومكوناتها ترتبط بشخصية الفرد ونظرة الفرد للحياة وطريقة تفكيره وما يخبره من حالة انفعالية، ووجد أن هناك قدرة تنبؤية لشخصية الفرد وما يمتلكه من طريقة تفكير وانفعال بما يشعر به الفرد من مقدار سعادة نفسية، كما اوضح (Lyubomirsky, 2014 & Stone, 1998; Tucker) أن طريقة التفكير في الحياة وما بها من أحداث ترتبط ارتباطاً دالاً بشعور الفرد بالسعادة النفسية، فالتفكير بشكل اكثر ايجابية يؤدي بالفرد للمزيد من الشعور بالسعادة، ولقد أوضح (Bigelow, 2012) أن هناك ثلاث مفاتيح رئيسية لحل ما يواجه الفرد من مشاكل وزيادة قدرته على الإنجاز، تلك المفاتيح هي: التحكم في العاطفة والتفكير الذكي أو الناجح والسعادة النفسية، فمن هنا اخذ البحث في الاهتمام بمتغير السعادة النفسية، كما اهتم بمتغير خاص بالقدرة على التحكم في الحالة الانفعالية فيما يعرف بسمة ما وراء المزاج وطرق تنميتها، حيث يقصد بتلك السمة " مدي انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن"، ولها ثلاث مكونات أساسية (الانتباه للمشاعر ووضوح المشاعر والتعديل أو "الإصلاح لهذه المشاعر)، ومن الجيد هنا أن نشير الي ان الوعي والانتباه للحالة المزاجية والتحكم فيها والعمل علي اصلاحها والسيطرة عليها للأحسن(سمة ما وراء المزاج)، لهو من مقومات

الصحة والسعادة النفسية، مما يعطي اهمية وضرورة لدراسة هذا المتغير الجديد، كما انه يعد احد مجالات علم النفس الايجابي. (كفاي والدواش، ٢٠٠٦)

كما انه من المنطقي ان المعلم القادر على التحكم في انفعالاته ومشاعره سيكون اكثر جودة في الأداء التدريسي وأكثر قدرة على التفاعل مع الطلاب بشكل تربوي سليم، ولقد أشارت العديد من الدراسات مثل (Extremera, et. al., ٢٠١١, Gamble & Garling, ٢٠١٢; Belus, 2012, et. al., 2012, Fernandez, 2005 & Extremera; et. al., 2012) إلي أن هناك علاقة بين قدرة الفرد على التفكير وإدارته لعملية التفكير لديه وقدرته على الانتباه والوعي والتحكم في الانفعالات والمشاعر، لذلك كان لابد من الاهتمام بعملية التفكير وقدرة المعلم على إدارة تفكيره، كي يتمكن من التحكم في مشاعره وانفعالاته بمختلف المواقف، ويتمكن كذلك من الإحساس بالسعادة النفسية، مما يمكن المعلم من القيام بدوره التربوي على أكمل وجه.

ويلاحظ في نفس الوقت ما أوضحه (Digilio, ٢٠١٢) أن الانسان السلبي الذي يمتلك أفكاراً سلبية لا يعرف كيف يتعامل مع تلك الأفكار ويفقد الإحساس بالسعادة ويشعر بالألم، كما بين (Elliott, 2008 & Coker) أن إدارة التفكير تؤثر على قدرة الفرد على الانتباه والوعي بالذات من خلال التأمل الذاتي وأن ذلك يعد منبئاً بشعور الفرد بالسعادة الذاتية، كما أكد (Warr, ٢٠١٣) على أنه من مصادر السعادة والتعاسة التي يخبرها الفرد وخاصةً في مجال العمل، الأفكار والمشاعر والخصائص الشخصية التي يمتلكها الفرد ودرجة توافقه المهني، إلا أن الأفكار والمشاعر لهما تأثير أكبر على إحساس الفرد بالسعادة أو التعاسة، كما أشار (Daniel, 2010) أن تحسين المزاج من خلال ممارسة بعض الأفكار السريعة الجيدة له أثر كبير أن تكون سعيداً، كذلك أكد (Rostami, et. al., 2014) أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يعمل على زيادة السعادة لدى المراهقين، كما أوضح (Erber & Erber, ٢٠٠٠) أن السعادة النفسية تتأثر بطريقة الفرد في إدارة تفكيره وفي قدرته على التنظيم الذاتي للمزاج، كما بين (Salovey & Detweiler, ٢٠٠٣) أن إصلاح الحالة المزاجية والاحتفاظ بالحالة المزاجية الإيجابية من خلال رسائل العقل تؤدي بالفرد إلى الشعور بالسعادة النفسية، كما بين (Correia, et. al., 2009) أن هناك علاقات سببية بين كل من الشعور بالعدل والرضا عن الحياة والحالة المزاجية وبين الشعور

## د. سالى صلاح عنتر

بالسعادة النفسية، ويوضح (Haybron, 2010) أن للسعادة شق عاطفي وهي تعرف بنظرية الحالة العاطفية للسعادة، وأن الحالة العاطفية جزء من السعادة، ويضيف مصطلح النزعة أو الميل المزاجي ويقصد به تغيير الفرد لحالته المزاجية- أي ما وراء المزاج- ويرى هايبرون أن هذه النزعة المزاجية هي جانب من جوانب السعادة، كما أشار (Mayumi, et. al., 2011) إلى أنه يوجد ارتباط بين السعادة والحالة الاقتصادية والصحية للفرد والإحساس بالعدل والاستقرار العاطفي والرضا عن الحياة، كما أشار (Extremera, et. al., 2011) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين سمة ما وراء المزاج وبين شعور الفرد بالسعادة النفسية، وأن سمة ما وراء المزاج تعد منبئ قوي بالشعور بالسعادة النفسية، كما بين (Garling & Gamble, 2012) أن كل من السعادة النفسية والرضا عن الحياة يتعلقان بالحالة المزاجية للفرد، وإن استخدام سيناريوهات للحث على تغير الحالة المزاجية يؤثر على شعور الفرد بالسعادة النفسية.

فمن هنا وجدت الباحثة أنه لكي نتمكن من تنمية السعادة النفسية لدى المعلمين، والتي تساعد على الشعور بالتوافق المهني والرضا عن عملهم كترتيبين، وعن حياتهم بصورة عامة كأفراد، ومن ثم يتمكنوا من تحقيق الأهداف التربوية الموكلة إليهم إنجازها، لكي يتحقق ذلك كله لابد من الاهتمام والتأكد من شعور المعلمين بالسعادة النفسية، ولقد اتضح للباحثة من خلال الدراسات السابق عرضها أنه لتحقيق السعادة النفسية لابد من أن يتمكن الفرد من التحكم في مشاعره وانفعالاته، ويتمكن كذلك من إدارة تفكيره والتحكم بما يفكر به من أفكار إيجابية أو سلبية، حيث تؤثر الأفكار بشكل مباشر وغير مباشر في شعور الفرد بالسعادة، من خلال تأثير الأفكار في الحالة المزاجية للفرد فتزيد أو تقلل من قدرته على التحكم في حالته المزاجية للأحسن والأفضل أو للأسوأ، ثم تؤثر الحالة المزاجية وسمة ما وراء المزاج (وهي القدرة على الانتباه للعواطف والانفعالات ووضوح تلك المشاعر والانفعالات والقدرة على إصلاحها والاحتفاظ بالمزاج الحسن أطول فترة ممكنة) في شعور الفرد بالسعادة النفسية بشكل جيد ومرتفع.

لذا أرادت الباحثة دراسة العلاقة بين إدارة التفكير وكل من سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية للتأكد من العلاقة المشار إليها بالدراسات السابقة، كما هدفت الباحثة أيضاً إلى دراسة العلاقة بين ما وراء المزاج والسعادة النفسية، ثم اختبار مدى فاعلية برنامج لتنمية

القدرة على إدارة التفكير على سمة ما وراء المزاج (على إنها المتحكم الرئيسي لدى الفرد في حالته المزاجية) ومن ثم أثر ذلك على شعور الفرد بالسعادة النفسية لدى فئة هامة في الحياة التربوية وهي فئة المعلمين، التي تعد محور العملية التربوية وأداة تنفيذ أهدافها، لذا وجدت الباحثة أهمية وضرورة لدراسة أثر هذا البرنامج على شعور المعلمين بالسعادة النفسية من خلال تنمية قدرتهم على إدارة أفكارهم وأثر ذلك في تنمية سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، حتى يتمكن المعلم من مواجهة ما يقابله من مشكلات صافية وغير صافية في اثناء قيامه بأداء وظيفته المقدسة ودوره التربوي.

ولقد أوضح (جروان، ٢٠٠٥) أن إدارة التفكير تعني في المقام الأول ما يعرف بمصطلح التفكير فوق المعرفي، والذي يشتمل على مهارات (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) ، حيث أن مهارات التفكير فوق المعرفية لها عدة تعريفات منها انه التفكير في التفكير، ومنها ما اورده (Sternberg, 198) ١٩٨٨.٤) من انه أعلى مستويات النشاط العقلي الذي وظيفته التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة ، وهي مهارات تنفيذية مهمتها التوجيه وادارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، وهذا يعد أحد أهم مكونات الأداء الذكي أو معالجة المعلومات. ولقد أوضح (جروان، ٢٠٠٥) ايضا أن برامج التفكير تظل ناقصة ما لم تتصدى لمهمة تنمية مهارات التفكير حول التفكير أو مهارات التفكير فوق المعرفية نظراً لأهميتها في الوصول الى مستوى التفكير الحادق.

ولكي تنمى تلك المهارات فان البحث الحالي سيجاول بناء برنامج لتنمية تلك القدرة على إدارة التفكير (تنمية مهارات التفكير فوق المعرفي) بشكل تدريجي ومنظم، ثم قياس أثر ذلك البرنامج علي سمة ما وراء المزاج، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية لدى عينة من المعلمين قبل التحاقهم بالخدمة كشكل من أشكال الدعم واستكمال عملية الإعداد الشامل للمعلم من الناحية الاجتماعية والنفسية والتربوية.

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والبرامج التي اهتمت بموضوع التفكير فقد اتضح للباحثة أن أنسب وأنجح اسلوب تم استخدامه في برامج التفكير بشكل خاص هو اسلوب الإرشاد المعرفي السلوكي، لذا ستعتمد الباحثة في برنامجها على استخدام الإرشاد السلوكي المعرفي والذي يعد من أفضل الأساليب الإرشادية التي يمكن أن تستخدم مع برامج التفكير، حيث أن مبادئه الأساسية تركز على: دراسة الأفكار والمشاعر والمعتقدات والتغيرات

## د. سالى صلاح عنتر

البيولوجية والفسولوجية باعتبارها جميعها من أسباب إحداث التغيير في السلوك، والعمل على تحليل انماط التفكير والمعتقدات لدى الانسان شرط أساسي لبناء وتطوير البرامج الإرشادية الفاعلة، والعمل على التغيير في العمليات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة (مثل التحدث الذاتي)، والعمل على توفير الفرصة المناسبة لتنفيذ ما يسمى بعملية إعادة البناء المعرفي بهدف أن تصبح العمليات المعرفية أكثر اتصالاً بالواقع.

وبناءً على ذلك ينظر الى الإرشاد السلوكي المعرفي على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات المختلفة. (الخطيب، ١٩٩٤)

### مشكلة البحث:

مما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة؟

ويتفرع من هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مهارات التفكير فوق المعرفي (إدارة التفكير) وكل من سمة ما وراء المزاج ومكوناتها، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة ما وراء المزاج ومكوناتها والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في كل من إدارة التفكير وسمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية ترجع إلى الاختلاف في الجنس؟
- هل توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - الإصلاح للمشاعر) والدرجة الكلية لها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي -

## فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتمسين مستوى الشعور الذاتى

- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه- الوضوح- الإصلاح) والدرجة الكلية لها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها؟
- هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبعية على أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه- الوضوح- الإصلاح) والدرجة الكلية لها ، وعلى أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها؟

### أهداف البحث:

- بيان وتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة نظرياً وتطبيقياً.
- تحديد الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.
- إعداد برنامج لتنمية القدرة على إدارة التفكير (مهارات التفكير فوق المعرفي).
- التحقق من فاعلية برنامج إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج والشعور الذاتى بالسعادة النفسية.
- بيان مدى تأثير البرنامج على تطوير سمة ما وراء المزاج والشعور الذاتى بالسعادة النفسية.
- الإسهام في إعداد المعلمين إعداداً جيداً قبل قيامه بالخدمة ، وخاصة من الناحية الانفعالية والنفسية.
- تدعيم المعلمين قبل الخدمة لمساعدتهم في القيام بدورهم التربوي الذي سيوكل إليهم عبئ إنجاز أهدافه.
- تطوير البرامج المقدمة لإعداد المعلمين، وعدم الاقتصار فيها على النمو الاكاديمي فقط، ولكن الاهتمام أيضاً بالنمو النفسي والانفعالي والاجتماعي لمعلم المستقبل.



## أهمية البحث:

### الأهمية النظرية:

- تحديد الطرق والخطوات الأساسية التي يجب إتباعها لتطوير القدرة على إدارة التفكير.
- تحقيق التكامل بين الجانب المعرفي والانفعالي في إعداد معلم المستقبل.
- ان الارتقاء بالنواحي المعرفية كإدارة التفكير، والارتقاء بالنواحي النفسية والانفعالية لمعلم المستقبل يعد خطوة إيجابية نحو بناء وتربية جيل جديد ذو كفاءة عالية، مما يساعد على الارتقاء بالمجتمع.

### الأهمية التطبيقية:

- تقييم فعالية برنامج لتنمية القدرة على إدارة التفكير في تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية لدى المعلمين قبل الالتحاق بالخدمة.
- تنمية سمة هامة في المعلم وهي سمة ما وراء المزاج التي تعطيه القدرة على إصلاح حالته المزاجية وتنمية قدرته على مواجهة المشكلات التي قد تواجهه في حياته المهنية والعامة.
- تنمية الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لدى المعلمين المقبلين على العمل لضمان الأداء الجيد لهم أثناء الخدمة.
- زيادة قدرة المعلم على العطاء من خلال رفع القدرة لديه على التحكم في الحالة المزاجية له، وزيادة شعوره بالسعادة النفسية.
- مساعدة المعلمين في الانتقال من الجانب النظري للعملية التربوية للجانب التطبيقي والعملية في العملية التربوية.

## حدود الدراسة:

- حدود بشرية: طبق هذا البحث علي طالبات الدبلوم التربوي، والذي يعد متطلب أساسي لالتحاق المعلمات بالخدمة في مجال التربية والتعليم.
- حدود مكانية: تم تطبيق البحث في كليات التربية للبنات بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.

- حدود زمنية: طبق البحث في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) م (١٤٣٥/١٣٣٦) هـ.

### مصطلحات الدراسة:

- إدارة التفكير :

هي عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير العاملة في حل المشكلة، وهو العمليات فوق المعرفية التي تقوم بالتنظيم والإشراف وإصدار التعليمات حول كيفية السير في عملية التفكير لحل المشكلات، وهو مهارات التفكير فوق المعرفي. (فتحي جروان، ٢٠٠٥)

كما أوضح (Mahoney, ٢٠١٣) أن إدارة التفكير هو التفكير ما وراء المعرفي وهو التفكير في التفكير، وهو عملية قمع للأفكار التي تراود الفرد للسيطرة عليها والانتقاء منها بما يتماشى مع راحة الفرد وتحقيق الصحة النفسية للفرد.

### فالتفكير فوق المعرفي Metacognitive Thinking

عرفه ستيرنبرج (Sternberg, 1984,1988) علي انه عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، وأحد أهم مكونات الأداء الذكي أو معالجة المعلومات.. ويشتمل علي ثلاث مهارات أساسية هي: (١) التخطيط. (٢) المراقبة والتحكم. (٣) التقييم.

- سمة ما وراء المزاج: Trait Meta- mood

هي مدي انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقدونه هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيء أو محاولة مد فترة المزاج الحسن. ولها ثلاث مكونات أساسية:

- الانتباه للمشاعر Attention to feeling : وهي قدرة الشخص علي الوعي بمشاعره في المواقف المختلفة، وفهم مزاجه الخاص وبقظة الفرد العقلية إزاء الانفعالات التي يشعر بها.

- وضوح المشاعر Clarity of feeling : يعني فهم الشخص لمشاعره دون التباس بينها، أي أنه بعد الانتباه لخبرة ما وراء المزاج تتضح له عناصر هذه الخبرة

## د. سالى صلاح عنتر

وتوضح حقيقة الانفعالات للفرد، وتؤدي لغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر.

- التعديل "الإصلاح" Repair mood : يشير إلى سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية في حالة المزاج السيء وإطالة فترة المزاج الحسن. (كفاي والدواش، ٢٠٠٦)

### • السعادة النفسية: Happiness او Psychological Well-Being :

مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددها (أبو هاشم، ٢٠١٠) في ستة عوامل رئيسية هي:

- الاستقلالية **Autonomy** : ويشير الى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
- التمكن البيئي **Environmental Mastery** : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
- التطور الشخصي **Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفائه الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Positive Relations** : قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء.
- الحياة الهادفة **Purpose in Life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- تقبل الذات **Self-Acceptance** : ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

• البرنامج التدريبي:

هو برنامج قامت بإعداده الباحثة وهو عملية منظمة مخططة تهدف إلى تنمية القدرة على إدارة التفكير لدي المعلمات قبل التحاقهم بالخدمة، بهدف تطوير سمة ما وراء المراج و الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لديهن كنوع من أنواع الدعم الفكري أو العقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي للمعلمات قبل قيامهن بدورهن وواجبهن التربوي المقدس.

الإطار النظري:

اولاً: إدارة التفكير (التفكير فوق المعرفي) وطرق تنميته: **Metacognitive**

**Thinking**

وضح (جروان، ٢٠٠٥) أن معظم الخبراء في مجال علم نفس التفكير اتفقوا على أن أي جهد جاد لتعليم مهارات التفكير يظل ناقصاً ما لم يتصدى لمهمة مساعدة الفرد على تنمية مهارات التفكير حول التفكير أو إدارة التفكير أو مهارات التفكير فوق المعرفية، نظراً لأهميتها في الوصول الى مستوى التفكير الحاذق، لهذا فإن أي برنامج لتعليم التفكير يجب أن لا يقتصر على تنمية الفاعلية في استخدام عدد من العمليات المعرفية الدنيا والمتوسطة، ولا بد من أن يتضمن تدريبات مدروسة لرفع مستوى استقلالية تفكير المتعلم وفاعليته في ممارسة التفكير الموجه ذاتياً والمنطلق ذاتياً، وهذه هي غاية تعليم مهارات التفكير فوق المعرفية.

كما أوضح (الحوالدة وآخرون، ٢٠١٢) أن التفكير ما وراء المعرفي خاصية بشرية تتمثل في التخطيط الواعي والخطوات التي يتخذها الفرد لحل ما يواجهه من مشكلات، وتقييم كفاءة تفكيره كما أن التفكير فوق (ما وراء) المعرفي يركز على اهتمام المتعلم بمعرفة كيف يفكر، ويعي عملياته المعرفية، ويعي عملية التفكير ذاتها وإجراءاتها النوعية. ويرى (العنوم، ٢٠٠٧) أن التفكير ما وراء المعرفي يتكون من تلك العمليات التي من خلالها توجه استراتيجيات ومهارات بناء المعنى، والتحكم بها، ويمكن وصف التفكير ما وراء المعرفي على أنه التفكير في التفكير، وهو القدرة على إدارة التفكير من خلال توجيه الفرد نحو إيجاد أو بناء معنى، وبخاصة العمليات الرئيسية كالتخطيط والتنظيم والتقييم، ويمكن التمييز بين "المعلومات ما وراء المعرفية" التي تتضمن المعلومات المتعلقة بالمهمة او الفرد، و"النشاط ما وراء المعرفي" وهو ما يحدث عندما يقوم الأفراد بشكل واعى بملائمة وتدبير استراتيجيات التفكير لديهم أثناء حل المشكلات والتفكير الهادف.

## د. سالى صلاح عنتر

ويتفق معظم الباحثين المختصين في موضوع التفكير ما وراء المعرفي مثل (جروان ، ٢٠٠٥; خطاب ، ٢٠٠٧; العتوم، ٢٠٠٧) على وجود ثلاث مهارات رئيسية للتفكير ما وراء المعرفي هي: (التخطيط- المراقبة والتحكم- التقويم) وتضم كل مهارة من هذه المهارات عدداً من المهارات الفرعية، وأحياناً يضاف لها مهارة رابعة هي مهارة المراجعة ويقصد به تعديل خطة العمل الموضوعية مسبقاً لتحقيق أهداف محددة أي قيام الفرد بتغيير الاستراتيجيات وتصويب الأخطاء إذا دعت الحاجة لذلك.

### تعريف التفكير فوق المعرفي (إدارة التفكير):

عرفه ستيرنبرج (Sternberg, 1984,1988) على انه عمليات تحكم عليا وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد في حل المشكلة، وهي مهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة، وأحد أهم مكونات الأداء الذكي أو معالجة المعلومات. ويشتمل علي ثلاث مهارات أساسية هي: (١) التخطيط. (٢) المراقبة والتحكم. (٣) التقييم.

ويعرفه (Alexander, 1996) على أنه مهارات عقلية معقدة تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات، وتتمو مع التقدم في العمر والخبرة، وتقوم بمهمة السيطرة على جميع نشاطات التفكير العاملة الموجهة لحل المشكلة، واستخدام القدرات أو الموارد المعرفية للفرد بفاعلية في مواجهة متطلبات مهمة التفكير. وهي ذات علاقة ايجابية بدرجة الذكاء لدى الفرد، كما تتأثر بالفروق الفردية فبعض الافراد يستخدمون تلك المهارات بشكل أكثر فعالية من غيرهم.

ويعرفه سميث (١٩٩٤) على انه التفكير في الافكار والتحكم فيه وإدارته بشكل مناسب، كما يعرفه بوندز وبوندز (١٩٩٢) بأنه معرفة ووعي الفرد بعمليات المعرفة، وقدرته على تنظيم وتقييم ومراقبة تفكيره، وان هذه المراقبة تتيح للفرد فرصة السيطرة بفاعلية اكثر على عمليات المعرفة، أي بمعنى اشمل ان التفكير فوق المعرفي هو عملية إدارة التفكير بما تشمله عملية الادارة من وظائف وأدوار أساسية كالتخطيط والمراقبة والتحكم والتقويم.

(جروان، ٢٠٠٥)

ولقد اوضح (العتوم وآخرون، ٢٠٠٥) أن التفكير ما وراء المعرفي هو التفكير عالي الرتبة والذي يتضمن مراقبة نشطة لعمليات المعرفة، وتتمثل بالتخطيط للمهمة Planning

ومراقبة الاستيعاب Monitoring Comprehension وتقييم التقدم Evaluating Progress.

ويعرفه (ابراهيم، ٢٠٠٥) انه عبارة عن عمليات تحكم عليا تستخدم التخطيط والمراقبة وتقييم أداء الفرد في حل المشكلة ومهارات تنفيذية مهمتها توجيه وإدارة مهارات التفكير المختلفة العاملة في حل المشكلة.

ولقد أوضح (Mahonney, ٢٠١٣) أن التفكير ما وراء المعرفي هو التفكير في التفكير ويطلق عليه ادارة التفكير، وهو عملية قمع للأفكار التي تراود الفرد للسيطرة عليها والانتقاء منها بما يتماشى مع راحة الفرد وتحقيق الصحة النفسية للفرد.

#### مكونات التفكير فوق المعرفي:

بمراجعة أدبيات الدراسات الخاصة بمتغير التفكير فوق المعرفي، وجد أنه يعتمد على مجموعة من المهارات التي تشكل التفكير فوق المعرفي، ومن الملاحظ أنه يوجد تصنيفات مختلفة لمهارات التفكير فوق (ماوراء) المعرفي، فبعض الباحثين يصنفها في خمسة محاور وبعضهم يوزعها على ثلاث محاور ومنهم من يصنفها على محورين، وبالنظر الى هذه التصنيفات يلاحظ انها متداخلة وكل تصنيف يشابه مع التصنيفات الأخرى على الرغم من اختلاف مسميات المهارات الرئيسية، ولقد أجمع معظم الباحثين المختصين في موضوع التفكير فوق المعرفي على وجود ثلاث مهارات رئيسية للتفكير فوق المعرفي هي:

#### • التخطيط Planning وتشمل:

• تحديد هدف او الاحساس بوجود مشكلة وتحديد طبيعتها. - تحديد العقبات والاختفاء المحتملة.

• اختيار استراتيجية التنفيذ. - تحديد اساليب مواجهة الصعوبات والاختفاء

• ترتيب تسلسل العمليات او الخطوات. - التنبؤ بالنتائج المرغوبة او المتوقعة.

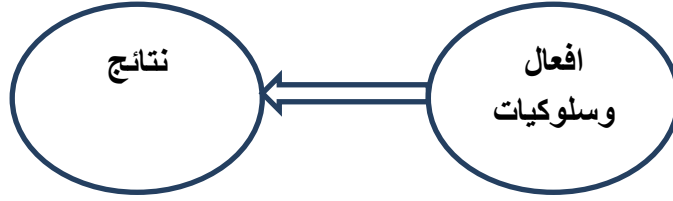
#### • المراقبة والتحكم Controlling & Monitoring وتشمل:

• الابقاء علي الهدف في بؤرة الاهتمام. - الحفاظ علي تسلسل العمليات او الخطوات.

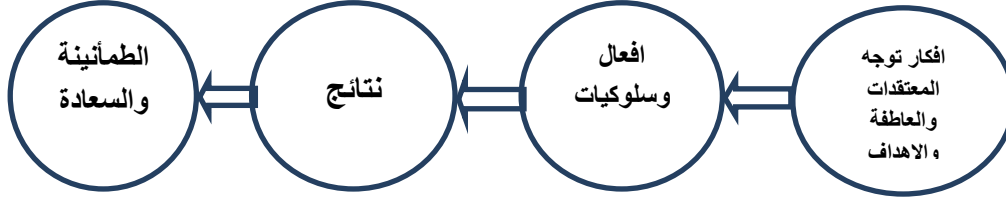
• معرفة متي يتحقق هدف فرعي. - معرفة متي يجب الانتقال الي العملية التالية.

## د. سالى صلاح عنتر

- اختيار العملية الملائمة التي تتبع في السياق. - اكتشاف العقبات والاطفاء.
  - معرفة كيفية التغلب علي العقبات والتخلص من الالخطاء.
  - التقييم Assessment وتشمل:
    - تقييم مدي تحقق الهدف. - الحكم علي دقة النتائج وكفايتها.
    - تقييم مدي ملائمة الاساليب التي استخدمت. - تقييم كيفية تناول العقبات والالخطاء.
    - تقييم فعالية الخطة وتنفيذها.
- ولقد أشارت (ماري جيه. لور، ٢٠١١) أن النتائج التي يتحصل عليها الانسان وما يحدث له من مواقف في الحياة انما هو نتاج لأفعاله وسلوكياته كما بالشكل التالي:



وإذا أراد الشخص أن يغير النتائج ، فيجب أن يغير تصرفاته، وهذا ما تعنيه الادارة، تغيير التصرفات والسلوكيات والعمليات والانظمة، وان تغير الافعال والسلوكيات هو وسيلة للتطوير ، والاكتشاف الرائع بخصوص إدارة التفكير هو: إن ما يدور في عقولنا هو ما يقود للنتائج، فمعتقداتنا وافكارنا هي التي تقود قاطرة تصرفاتنا ، وإن لم نوجه أفكارنا فلن يحدث تغيير ذو مغزى، وعلى النقيض فعندما يصبح الفرد على وعي بأفكاره يحدث التحول الحقيقي، فالوعي بالأفكار وما تتطوي عليه هذه الأفكار يقود افعال الفرد وقدراته نحو إبداع لتحقيق نتائج رائعة، وتطوير الوعي بالأفكار يتضمن الوعي بالذات، والوعي بالمشاعر والمعتقدات والأهداف، ويؤثر ذلك كله في التصرفات والسلوكيات التي تؤدي الى نتائج ايجابية في الحياة، وتحقق للفرد الطمأنينة والإلهام والسعادة، كما هو موضح بالشكل التالي:



#### أساليب التدريب على مهارات التفكير ما وراء "فوق" المعرفية:

لتعلم مهارات التفكير ما وراء المعرفي أهمية قصوى في الحياة بصورة عامة وفي مجال التعلم والتعليم بصورة خاصة، فهي تجعل لدى الفرد القدرة على عزو نجاح تعلمه الى ذاته، كما تزيد من ثقته بقدراته، وتتيح له الفرصة للاستخدام المدروس للمهارات لتحسين ادائه ومساعدته على نقل المهمات الى خبرات اخرى، إضافة الى تغيير موقعه أثناء العمل، كما تزوده بمفتاح لتحسين تكيفه وتنظيم سلوكه، وبناء وعي يتعلق بنمو الاستراتيجية من خلال تحليل المهمة وإصدار الأحكام، ويؤكد عدد من الباحثين على ضرورة التدريب على استراتيجيات أو مهارات ما وراء المعرفة ضمن بيئة تعليمية منظمة تسمح للطلبة بالتعلم وممارسة التفكير ما وراء المعرفي، مبيناً ان الطلبة في هذا الموقف بحاجة الى التشجيع والتعزيز من الخارج، لممارسة هذا النوع من الإدارة للتفكير ، من خلال نشاطات تعليمية مصممة بعناية. (العتوم وآخرون، ٢٠٠٥)

وتعليم مهارات التفكير فوق المعرفية يعني مساعدة الأفراد على الامساك بزمام تفكيرهم بالروية والتأمل، ورفع مستوى الوعي لديهم الى الحد الذي يستطيعون التحكم فيه في افكارهم وتعديل مسار افكارهم في الاتجاه الذي يؤدي الى بلوغ الهدف، ونظراً لتأخر وبطء نمو المهارات فوق المعرفية فيستحسن التعامل معها بصورة مباشرة فقط في المراحل العمرية المتقدمة (المرحلة الثانوية وما فوقها)، والتعامل معها بشكل غير مباشر في المراحل العمرية الأصغر. (جروان، ٢٠٠٥)

وهناك عدة استراتيجيات لتطوير التفكير ما وراء المعرفي هي:

- حدد ما تعرف وما لا تعرف : حيث يتوجب على الطلبة او المتدربين في بداية أي نشاط أن يتخذوا قراراً حاسماً يتعلق بما يعرفون، وما لا يعرفون لتحديد ما الذي يريدون معرفته.



## د. سالى صلاح عنتر

- **الحديث عن التفكير:** وهو من الاستراتيجيات المهمة لأنها تزود الطلبة او المتدربين بمفردات تساعدهم في وصف عمليات تفكيرهم، ويمكن أن يقوم بها المدرب او المعلم أمام الطلبة او المتدربين وهم يراقبونه، أو يقوم بها كل طالبين معاً حيث يتكلم أحدهما ويسأله الآخر لتوضيح تفكيره.
  - **التخطيط والتنظيم الذاتي:** من الصعب على الطالب أو المتدرب أن يقوم بالتخطيط وتنظيم ذاته دون مساعدة، لذلك لابد من تدريب الطلبة على ذلك من خلال تقدير الوقت اللازم، وتنظيم المواد، وجدولة الاجراءات الضرورية لإكمال النشاط.
  - **الاحتفاظ بسجل التفكير:** حيث يسجل الطلبة او المتدربين ملاحظاتهم حول مواقع الغموض في الموقف، وكيف تعاملوا معها.
  - **استخلاص عمليات التفكير:** حيث يطلب المدرب من المتدربين مراجعة النشاطات وجمع المعلومات عن عمليات التفكير، ثم تصنيف الافكار ذات العلاقة، وتحديد الاستراتيجيات المستخدمة، وأخيراً تقويم مدى النجاح، وتجنب الاستراتيجيات غير الفعالة، واللجوء الى مسارات بديلة.
  - **تقويم الذات:** ويمكن استخدام دليل خبرات التقويم الذاتي وذلك بأن يختبر الفرد نفسه ذاتياً، وبشكل تدريجي يصبح التقويم الذاتي اكثر استقلالية، وبعدها ينقل الطلبة خبراتهم الى مواقف مشابهة. (العتوم وآخرون، ٢٠٠٥)
- كما قدم كوستا (١٩٨٨) عدة استراتيجيات لتنمية الوعي بالتفكير والقدرة على إدارته هي:
- **استراتيجية التخطيط (وضع خطة):** وهي تتضمن عدة مهمات قبل واثاء وبعد المهمة، فقبل المهمة يجب توضيح الخطوات والاستراتيجيات اللازمة والقواعد والتعليمات التي يجب تذكرها واتباعها، والزمن المتاح، والاهداف المرجو تحقيقها، وأثناء المهمة يجب التعبير عن التقدم في العملية التي يقومون بها شفها ويتحدثون عن عمليات التفكير التي يقومون بها، وعن إدراكهم لسلوكهم، ويحددوا موقعهم بالنسبة للاستراتيجية المتفق عليها وتحديد البدائل التي يمكن اتباعها ليصبحوا أكثر وعياً بسلوكهم، وبعد المهمة يجب أن يقوم المتدرب بتقييم أدائه ويشجعه على ذلك المدرب، والتقييم يكون في ضوء اتباعهم للقواعد المحددة سلفاً.

- توليد الأسئلة: من المفيد أن يوجه الفرد لنفسه مجموعة من الاسئلة، قبل وأثناء وبعد عملية التفكير، والتي من شأنها تيسير الفهم، والتشجيع على التوقف والتفكير في العناصر الهامة والافكار الرئيسية، ويوجد العلاقة بين الموقف الحالي وبين خبرته الماضية.
- الاختيار القسدي للكلمات: ويتمثل ذلك باختيار الالفاظ التي من شأنها تطوير التفكير.
- استخدام محكات متعددة للتقييم: يجب ان يكون المحك واضحاً امام الفرد كي يتمكن من القيام بعملية التقييم التي تعد جزء هام من التفكير.
- التقدير: بأن يجيب الفرد عن التساؤلين التاليين : ماهي الأشياء التي أشعر بالفخر لأني قمت بها؟ وكيف اريد ان يعبر الآخرين لي عن تقديرهم لي؟
- الاتفاق على ان عبارة لا أستطيع غير مقبولة: والتأكيد على أهمية المحاولة.
- اعادة صياغة الأفكار: كاستخدام عبارات انت تقصد... او خطتك تقيد في.... مما يطور من افكار الفرد.
- اعطاء أمثلة لصفات معرفية: وهذا يزيد من وعي الطالب، كأن يقول له انك بإعطائك زميلك قلماً فقد تعاونت معه، إن هذا يسمى تعاون
- تحديد وتوضيح المصطلحات التي يستخدمها الافراد: بأهمية الاستفسار عن الكلمات التي يستخدمها الفرد بتلقائية مما يدفع الفرد للتفكير العميق في الكلمات والمواقف التلقائية.
- لعب الدور: حيث يساعد في تنمية الوعي بالتفكير، لأنهم يدركون خصائص الشخصيات من خلال لعب دورها.
- حفظ السجلات: لأنها تتيح للفرد الرجوع الى الخيرات السابقة.
- المعلم أو المدرب يجب أن يكون نموذج: ففي امتلاك المدرب او المعلم وعياً لتفكيره، يساعد متدريبيه في تقليده واكتساب الوعي بالتفكير، وتقليده في مناقشة افكاره ووضع خطته ووصف اهدافه وتقييم وتفسير سلوكياته. (العتوم وآخرون، ٢٠٠٥)

## د. سالى صلاح عنتر

ولقد أوضح (جروان، ٢٠٠٥) أن من اهم الممارسات لتنمية مهارات التفكير فوق المعرفي، التوقف عن نشاط التفكير بين الحين والآخر، والتأمل فيما تم إنجازه عن طريق إثارة العديد من الاسئلة التي تعكس مفهوم التفكير حول التفكير، ومن هذه الاسئلة، ما هو الهدف الذي اريد تحقيقه الآن؟ هل الخطة التي وضعتها مناسبة لتحقيق الهدف؟ هل انا في طريقي لبلوغ الهدف؟ ما الذي يجب أن اعرفه لمعالجة المشكلة؟ هل هذه الطريقة التي اتبعتها هي الطريقة الصحيحة للحل؟ هل استطيع حل المشكلة بطريقة اخرى؟ هل استطيع شرح ما قمت به لإنسان آخر؟ كما إن إتاحة الفرص للأفراد لتبادل الافكار فيما بينهم أثناء قيامهم بحل المشكلات أو بعد الانتهاء من الحل يساعدهم على التأمل في نتائج تفكيرهم ومراجعة خططهم وخطوات عملهم، وتقييم ما انجزوه، واتقان مهارة الاستماع للآخرين وهم يحاولون نقل افكارهم، أو التفكير بصوت عال وشرح الخطوات واكتشاف الصعوبات فيما يتعلق بخبراتهم التفكيرية في حل المشكلة.

واكدت (الرويثي، ٢٠٠٩) أن مهارات التفكير فوق المعرفي ذات اهمية كبيرة في عملية التدريس فهي عمليات ضبط عليا تستخدم لتنظيم أداء الفرد ونشاطاته العقلية والسيطرة عليها أثناء قيامه بمهمة معينة، وهي تشتمل على ثلاث مهارات رئيسة هي التخطيط والمراقبة والتقييم، وتضم كل مهارة رئيسة عدداً من المهارات الفرعية، وحددت بعض الممارسات التدريسية للتفكير فوق المعرفي، وهي الاجراءات والسلوكيات التي يقوم بها المتعلم قبل التعلم وفي اثنائه وبعده، للتحكم في انشطته المعرفية ، واساليب تعلمه، وزيادة قدرته على التنظيم الذاتي لما يقوم به من مهمات تعليمية بهدف مساعدته على استيعاب المعرفة بصورة جيدة ، وتنمية مهارات التخطيط والمراقبة والتقييم وهي مهارات التفكير فوق المعرفي لديه، مما يمكنه من التحكم في تفكيره وتوجيهه بصورة تساعده على مواجهة التحديات المستقبلية والقدرة على التعامل مع متغيرات العصر، وهناك عدد من الممارسات التدريسية للتفكير فوق المعرفي -مثلت لها المؤلفة- من أهمها: التفكير وفق خطة التساؤلات الذاتية ، واستخدام محكات متعددة للتقييم، والتعامل مع عبارة (لا استطيع) على انها عبارة غير مقبولة، وإعادة صياغة الأفكار، وتسمية سلوكيات الطلاب بمصطلحات علمية، وتوضيح المصطلحات التي يستخدمها الطلاب، وخرائط المفاهيم، والخرائط الذهنية، والمعلم النموذج، وسجلات التعلم، والاختيار القصدي الواعي، ولعب الأدوار .

كما بينت (Lore,2011) أنه للقيام بالإدارة الجيدة للأفكار يجب اتباع بعض الاستراتيجيات الهامة لتحقيق ذلك مثل: الهدوء المطلق- الاهتمام بالمشاعر- تنمية المهارات الادارية كالخطيط والمراقبة والتحكم والتوجيه والتقييم- تحديد واختيار الاهداف- مقاومة الأفكار الهدامة- تحرير وجهات النظر والمعتقدات- تعلم كيفية صياغة الافكار- طرح الاسئلة القوية- استبدال الأفكار الضعيفة بالأفكار القوية- التدريب اليومي والمستمر.

#### ثانيا: سمة ما وراء المزاج: Trait Meta- mood

إن ما وراء المزاج (ما وراء الوجدان) هو الوعي بالعواطف والمشاعر والانفعالات ، ويستخدم هذا المصطلح للإشارة الى ما ينتج عن استخدام عمليات التأمل والتنظيم الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما، ويتضمن ما وراء المزاج بعدين: الأول: ما وراء تقييم المزاج Mood Evaluation Meta ويشير الى ما ينتج عن التأمل الذاتي للعواطف والمشاعر والانفعالات والأفكار المرتبطة بهما من وضوح المشاعر وتقبلها، وإدراك مدى إيجابياتها وتأثيرها، والثاني: ما وراء تنظيم المزاج Meta Regulation Mood ويشير الى الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتعديل وتغيير العواطف والمشاعر والانفعالات السالبة والأفكار المرتبطة بهما، والإبقاء على العواطف والمشاعر والانفعالات والعواطف الايجابية والأفكار المرتبطة بهما، وما ينتج عنها من: تحسين أو الإبقاء أو التخفيف من المشاعر والانفعالات والعواطف والافكار المرتبطة بهما. ويتحدد ما وراء المزاج من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المستخدم، حيث تشير الدرجة المرتفعة الى أن الفرد أكثر وعياً بالمشاعر والعواطف والانفعالات، وأكثر قدرة على تنظيم تلك المشاعر. (الشويقي، ٢٠٠٨)

ويري (Salovey, 1995, et. Al.) أن مصطلح ما وراء المزاج يستخدم للإشارة الي عمليات التأمل، المراقبة، التقييم، التنظيم المصاحبة للحالة المزاجية للتعرف علي العواطف والمشاعر والافكار المرتبطة بالحالة المزاجية، بمعنى انه يشير الي الانتباه المستمر للمشاعر والعواطف والانفعالات، ومدى وضوحها وفعاليتها وإيجابياتها ومدى إمكانية التخلص من الحالة المزاجية السيئة ، والحفاظ علي الحالة المزاجية الايجابية، وقد توصلوا الي ان ما وراء المزاج يتضمن ثلاث عوامل:

## د. سالى صلاح عنتر

- الانتباه المستمر للمشاعر Attention to feeling : وهو الميل الي رصد العواطف والمشاعر والانفعالات والافكار المرتبطة بها والتأمل فيها، أي كفاءة الفرد في فهم مزاجه الخاص، فيوضح (كفاي والدواش، ٢٠٠٦) ان انتباه الفرد لما وراء المزاج تظهر في استعداده لإعمال تفكيره في مزاجه وتتضح ايضا في عدم انقياد الفرد لمشاعره، وفهمه لطريقته للشعور بالأحداث والاهتمام بمشاعره أيا كان نوعها.
  - الوضوح Clarity of feeling : حيث يتميز الفرد الذي يتصف بسمة ما وراء المزاج بوضوح خبرته بحالته المزاجية فالفرد بعد انتباهه تتضح له عناصر هذه الخبرة وما تشتمله من انفعالات، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في انها تبين للفرد حقيقة انفعالاته، وتؤدي لوضوح مدي الثبات النسبي لقتاعات الفرد عن احساساته. ويبين (Salovey, 1995, et. Al.) إن وضوح المشاعر يعكس مدي فهم ووعي الفرد بالعواطف والمشاعر والانفعالات والافكار المرتبطة بها والاسباب التي تكمن وراءها.
  - تحسين الحالة المزاجية (التعديل) Repair Mood : ويتعلق بقدرة الفرد علي تعديل الحالة المزاجية من خلال استخدام استراتيجيات التنظيم الوجداني المناسبة للتخلص من العواطف والمشاعر والأفكار السلبية المرتبطة بالحالة المزاجية والعمل علي استمرار الحالة المزاجية الإيجابية.
- كما أوضح (Palmer, et. 2003. al.) بالتحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس سمة ما وراء المزاج ان المقياس يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي الانتباه والوضوح والتعديل وأكد علي ذلك ما توصل اليه (Salguero, et. 2010. al.) من تحليل عاملي توكيدي لنفس المقياس وتوصلت الدراسة الي ان مقياس سمة ما وراء المزاج يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي الانتباه والوضوح والتعديل.
- ويجب الإشارة الي انه في البداية استخدم مصطلح ما وراء المزاج منذ ١٩٨٨ كمؤشر للذكاء الانفعالي علي يد مايرز وجاسك، حيث قاما بإجراء عدد من الدراسات التي اهتمت ببنية ما وراء المزاج حيث توصلوا الي ان ما وراء المزاج يتضمن خمسة عوامل:
- العامل الاول: ضبط/ عدم ضبط المشاعر : ويشير الي التحكم والسيطرة علي المشاعر والانفعالات والعواطف أو الشعور بالارتباك والخوف منها والاحساس بعدم القدرة علي السيطرة عليها.

العامل الثاني: وضوح / غموض المشاعر : يشير الي فهم ووعي الفرد بالعواطف والمشاعر والانفعالات المرتبطة بالموقف والشعور بالقوة في أي موقف وجداني أو انفعالي، في مقابل الشعور بان العواطف والمشاعر والانفعالات والحالة المزاجية المرتبطة بالموقف غير مفهومة ومتناقضة وغامضة ومتقلبة وغير واضحة.

العامل الثالث: قبول/ رفض المزاج : يشير الي تقبل الفرد لعواطفه وانفعالاته وحالته المزاجية والحرص علي اظهارها والتعبير عنها، في مقابل الشعور بالخجل والضيق من العواطف والانفعالات والحالة المزاجية وعدم الرضا عنها والحرص علي عدم اظهارها.

العامل الرابع: المزاج السوي / غير السوي : ويشير الي شعور الفرد بأن عواطفه وانفعالاته سوية وإيجابية وحيدة ويجب الحفاظ علي استمراريتها في مقابل الشعور بانها غير سوية وشاذة ويجب تغييرها والتخلص منها.

العامل الخامس: تغيير/ ثبات الحالة المزاجية: ويشير الي التفاؤل الذي يلعب دور كبير حيث يجعل الفرد يعتقد ان الحالة المزاجية السيئة يمكن تغييرها نحو الافضل بأكثر من استراتيجيات مثل التفكير في أشياء جميلة وإيجابية ، وتشتيت الانتباه بعيدا عن المشاعر السيئة والتركيز علي الجوانب الايجابية. بينما التشاؤم يجعل الفرد يعتقد ان الحالة المزاجية السيئة سوف تستمر ولا يمكن تغييرها أو تجنبها. (الشويقي، ٢٠٠٨)

اقسام ما وراء المزاج: وتنقسم خبرة ما وراء المزاج لقسمين وهما: حالة ما وراء المزاج (Meta-Mood Stste) وسمة ما وراء المزاج (Trait Meta-Mood) وتنشأ حالة ما وراء المزاج كرد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة وهي تشير الى نزوع الفرد الى تقييم ما وراء مزاجه ويتضمن التقييم ووضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج، ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج في التفكير، وهي تشير ايضا الى نزوع الفرد الى تنظيم ما وراء مزاجه حيث يسعى الى اصلاح مزاجه او رعاية المزاج الحسن بحيث يرى الفرد أن هذه الحالة المزاجية لا يريد تغييرها، ويسعى الفرد ايضا الى تقليل فترة المزاج السيئ، أما سمة ما وراء المزاج فهي تتمثل في نزوع الفرد لاستخدام استراتيجيات في التعامل مع مزاجه مثل الانتباه لمشاعره ومدى وضوح هذه المشاعر له، ومدى ارتباط ذلك بمحاولة اصلاح مزاجه السيئ ومد فترة المزاج الحسن، وسمة ما وراء المزاج تعبر عن اتجاهات ثابتة نسبيا لدى الفرد وهذا ما اهتمت به الباحثة في هذه الدراسة. (كفافي والدواش، ٢٠٠٦)

### المرتكزات النظرية لسمة ما وراء المزاج:

يعبر المزاج عن حالة انفعالية أو اتجاه يستمر لبعض الوقت ويتسم بالقابلية للاستثارة، وتنقسم الامزجة الى نوعين وهما المرح والاكتئاب، وهو صوت المشاعر وخاصة المشاعر التي يخبرها الشخص حول موضوع معين، والمزاج يتضمن ردود الفعل الانفعالية للأحداث المختلفة، وتتركب خبرة المزاج على الأقل من عنصرين هما: الخبرة المباشرة للمزاج ومستوى ما وراء الخبرة المزاجية ، ويتكون مستوى ما وراء الخبرة من المشاعر والافكار عن المزاج. ويمثل الوعي الصفحة الامامية للعقل فهو يحتوي على المعلومات التي ينتقياها الفرد، وتعتبر هذه البنية المعلوماتية عن اهتمامات الفرد، فالوعي معرفيا يمثل مجموعة من المكونات المعرفية التي يكون الشخص واعيا بها، ان وعي الفرد يتضمن خبرات هجينة من المعرفة والوجدان، وبالتالي فان هناك فعاليات متبادلة بين المعرفة والوجدان وتنبثق في الدافعية، والفرد إما ان يكون لديه وعي مرتفع بمزاجه او وعي منخفض بمزاجه وخبرة ما وراء المزاج، وان وعي الفرد بخبرة ما وراء مزاجه يشمل ضمنا وعيه بالخبرة المزاجية المباشرة، وتشير خبرة ما وراء المزاج الى وعي الفرد او فكرته عن المشاعر والافكار التي أدت لنشوء هذه الخبرة. (كفاي والدواش، ٢٠٠٦)

ونلاحظ ان (Mayer, ٢٠٠١) اهتم بدراسة خبرة المزاج وما ورائها، حيث هدفت دراسته الى استكشاف خبرة المزاج المباشرة والخبرة التي تقف وراء المزاج، واستخدمت الدراسة مقياس خبرة ما وراء المزاج والمقياس الموجز لخبرة المزاج المباشرة، وبلغت عينة الدراسة ١٦٠ شخصا طبق عليهم مقياسي الدراسة، وتوصلت الدراسة الى انه تختلف خبرة المزاج من شخص لآخر، ويقف وراء الخبرة المزاجية المشاعر والافكار اللذين يمثلان وقود هذه الخبرة.

كما قدمت (Haloran, ١٩٩٤) دراسة للعلاقة بين معالجة المعلومات والمشاعر، وكانت الدراسة تهدف الى بحث تأثير الأفكار ومعالجتها على حالات المشاعر المدعمة بالتدريب واستخدمت الدراسة مقياسين لسمة وحالة ما وراء المزاج على عينة مقدارها (ن= ٢٠٠) طالب جامعي، وكان من اهم نتائج الدراسة ان الدرجة المرتفعة لخبرة ما وراء المزاج كسمة تؤثر بشكل ايجابي على الحالات المزاجية، فالأفراد الذين ينتبهون لمشاعرهم يصبحون اكثر قدرة على تقييم مزاجهم ومن ثم امكانية تعديله.

كما بين (Salovey, 1995, et. Al.) ان ارتفاع سمة ما وراء المراج تتبأ بانخفاض درجتي العصابية والاكتئاب، وسمة ما وراء المراج ترتبط بالوعي بالأفكار والمشاعر التي تقف وراء المراج وقد ارتبط ذلك بالذكاء الوجداني باعتبار ان ذلك الذكاء يتضمن ادراك الفرد لوجدانه الذاتي ووجدان الآخرين ويتبع ذلك مستوى اعلمق من الاستيعاب لما يتبع الادراك الاول احاسيس مصاحبة ويلي ذلك فهم بيانات عن الوجدان ويتوج ذلك قيام الشخص بإدارة الوجدان في الذات والآخرين. كما توصلوا الى انه لا يوجد ارتباط بين ادراك الوجدان من ناحية والدرجة الكلية لسمة ما وراء المراج وتعديل المراج من ناحية اخرى، ويعود ذلك الى ان ادراك الوجدان في الذات والآخرين وحده ليس ملزما وحده او كافيا لان يتأمل الشخص فيما يقف وراء المراج الذاتي او مراج الآخرين وحتى ان ساهم هذا الادراك في وضوح المشاعر والانتباه اليه فإن هذا الادراك قد لا يصاحبه محاولة لتعديل المراج في الذات والآخرين، وادراك الوجدان يرتبط بادراك الشخص للمثيرات الغامضة ومحتواها وليس هناك ما هو اكثر غموضا مما يقف وراء الخبرة المزاجية المباشرة، فالخبرة المزاجية المباشرة والتي تتجلى في التعبيرات الانفعالية من السهل ادراكها إلا ان تأمل الشخص فيما يقف وراء الخبرة المزاجية يحتاج من الشخص ان يبدأ ادراكه الوجداني من ابسط المثيرات والتي تتمثل في ادراك الوجدان من الوجوه ثم يزداد الادراك عمقا بادراك المحتوى الوجداني من التصميمات الفنية بما تحتويه من الوان وحركات ثم يزيد الادراك في عمقه بادراك المحتوى الوجداني في القصص التي يقابلها الانسان في حياته اليومية اما بالسمع او المعاشية الفعلية، ويتسع ادراك الوجدان ليشمل قدرة الشخص على اعطاء المعنى للقطع الموسيقية التي يسمعها مثلا، ويتضح هنا أن الادراك الوجداني كان عاملا فعلا في المساعدة على الوعي بما وراء المراج.

اما فيما يتعلق باستيعاب الوجدان والذي يشير لوعي الشخص بالإدراكات الرئيسية والاحاسيس الفرعية المصاحبة لها فقد ارتبط عند الذكور والاناث بسمة ما وراء المراج بأبعادها الفرعية، ويرجع ذلك الى ان استيعاب الوجدان يؤهل الشخص فقط للوعي والادراك بشكل كلي لا يهمل الجزئيات وانما يؤهله ايضا الي الوعي بالمشغلات الفرعية للوعي، والمبدأ الاساسي لاستيعاب الوجدان ان مشغلات الوعي تنقسم الى مشغلات رئيسية وفرعية، فمثلا انفعال الغيرة يخلق احاسيس وحركات مصاحبة لهذا الانفعال، وان امتلاك الشخص لسمة ما وراء المراج تجعل الشخص مدركا للأفكار والمشاعر التي تسبب الحالات المزاجية المختلفة، وقد يظن



## د. سالى صلاح عنتر

وجود تعارض بين المبدأ النظري لاستيعاب الوجدان ومبدأ سمة ما وراء المزاج الا ان الشخص حينما يستطيع ان يدرك من خلال "استيعاب الوجدان" ما يصاحب الحالات المزاجية من احساسات تتمثل في حركات واللون واصوات فانه يستطيع ان يدرك من خلال تأمل خبرة ما وراء المزاج المشغلات التي تقف وراء الحالة المزاجية.

اما فيما يتعلق بفهم الوجدان فقد ارتبط ايجابيا بسمة ما وراء المزاج والانتباه للمشاعر ووضوحها وتعديل المزاج بدرجة ايجابية، وفهم الوجدان يتيح للفرد قاعدة معلوماتية وجدانية يطبقها في مواقف الحياة المختلفة، ولكي يفهم العقل معنى الانفعال يجب ان يكون به قاعدة بيانات وجدانية تتيح للشخص فهم الانفعال ويجب ان تتسم هذه القاعدة بثناء المعاني الوجدانية وان يكون نسقها متدرجا من الابطس الى الاعقد.

### تحسين مستوى سمة ما وراء المزاج:

في دراسة (الدواش ، ٢٠١٠) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين ما وراء المزاج والغضب الكلينيكي، وكان من اهم نتائجه أنه لا توجد فروق بين المراهقين والراشدين في الغضب الكلينيكي ووجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في الغضب الكلينيكي، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين حالة ما وراء المزاج والغضب الكلينيكي، وكان من أهم التوصيات بالبحث انه لرفع قدرة الفرد لمقاومة الغضب يجب الاهتمام برفع كفاءة ما وراء المزاج لديه.

وفي دراسة (سعد، ٢٠١٢) بعنوان خبرة ما وراء المزاج : السمة-الحالة وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، كان من أهم التوصيات والمقترحات لتلك الدراسة : (١) ضرورة تدريب الطلاب على التعامل المناسب مع مثيرات ومسببات السلوك العدواني وفقاً لمبادئ خبرة ما وراء المزاج، أي العمل على تنمية خبرة ما وراء المزاج.

ويوضح (العنوان، ٢٠١١) إن إدارة الانفعالات (Managing Emotions) تتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات والمشاعر السالبة وزيادة المشاعر السارة منها دون كبت أو إسراف. وتتضمن القدرة على الانفتاح على المشاعر ومراقبتها وتنظيمها بشكل كامل لتشجيع النمو الانفعالي والعقلي. أي أن ما يخبره الفرد من مشاعر وانفعالات تؤثر على حالته المزاجية يمكن التحكم فيها وادارتها من خلال المراقبة والتنظيم والتقويم، وتلك المهارات لهي من اهم مكونات سمة ما وراء المزاج، فإذا ما استطاعت

الباحثة هنا تعليم الفرد كيف يدير انفعالاته من خلال ادارته لأفكاره، فإنه من المنطقي ومن المتوقع أن تنمو لديه درجة سمة ما وراء المراج، ويتحسن لديه الشعور بالرضا والهناء النفسي والسعادة.

ومن اكثر الدراسات التي شجعت الباحثة على تلك النظرة ما أشار اليه (Mayer, 2001) من أن الانفعال والحالة المزاجية للفرد تجمع بين الشعور والافكار المصاحبة له، والانفعالات والحالات المزاجية القوية قد تتسبب في تعطيل التفكير، أو إضعاف بعض الدوافع، كما أن بعض الأفكار يمكن أن تثير بعض الانفعالات والحالات المزاجية الحسنة أو السيئة. لذا رأت الباحثة أن جميع الدراسات السابقة اكدت على إمكانية التحكم في الانفعالات والحالات المزاجية التي يخبرها الفرد، وانه إذا ما أراد الفرد أن يتحكم في حالته المزاجية وما يخبره من انفعالات فعليه اولاً أن يتعلم كيف يتحكم ويسيطر على أفكاره، أي أن إدارة الأفكار تسبق إدارة الانفعالات أو إدارة الحالات المزاجية التي يمر بها الفرد.

#### ثالثاً السعادة النفسية:

ان مفهوم السعادة النفسية لهو من اهم الغايات التي يسعى الانسان الى تحقيقها، ولكي يمكن تحديد ماهي السعادة الحقيقية وما هي مكوناتها؟ وكيف يمكن قياسها؟ وهل الشعور بالسعادة مطلق أو نسبي؟ وللإجابة على تلك التساؤلات قام فريق من الباحثين بقيادة سيلجمان بالبحث في التراث الانساني على اجابات لتلك الاسئلة، فتمت دراسة الكتب السماوية والفلسفات والثقافات المختلفة، وتم التوصل الى ان السعادة هي مجموعة من الفضائل الانسانية العامة توجد في كل زمان ومكان، هي التي تحدد نموذج السعادة الحقيقية، ولقد توصل هذا الفريق الى تحديد ست فضائل اساسية تتضمن اربعاً وعشرين قوى انسانية، تلك الفضائل هي: الحكمة والمعرفة- الشجاعة- الحب والانسانية- العدالة والانصاف- الاعتدال وضبط الذات- النمو والروحانية. (معمرية، ٢٠١٢)، ويرى (Correia, et. al., 2009) ان الشعور بالسعادة النفسية يرجع الى احساس الفرد بالعدل في الحياة التي يعيشها، وشعوره بالرضا عن هذه الحياة، كما أشار (Mayumi, et. al., 1201) الى أنه يوجد ارتباط بين السعادة والحالة الاقتصادية والصحية للفرد والإحساس بالعدل والاستقرار العاطفي والرضا عن الحياة، ولقد اوضح (مايكل ارجايل ، ١٩٩٣) ان السعادة لها شق معرفي تأملي يتضح في الرضا عن الحياة، وهناك من يتناول السعادة

## د. سالى صلاح عنتر

النفسية من هذا الجانب فقط ، ولكن لا يمكن ان ننكر ايضا أن السعادة لها جانب وجداني وانفعالي هام وهو خاص باعتدال المزاج، ويؤكد ذلك ما أشار اليه (Haybron, ٢٠١٠) الى ان النزعة المزاجية لهي مكون من مكونات السعادة، وان تلك الحالة العاطفية جزء من السعادة وإن ذلك يعرف بنظرية الحالة العاطفية للسعادة، وان تلك الحالة العاطفية جزء من السعادة لذلك يجب ان نهتم بتنمية الجانب العاطفي وتنمية القدرة على التحكم فيه كي يتمكن الفرد من الاحساس بالسعادة. وترتكز معظم تعريفات السعادة على الجانب الانفعالي للفرد، حيث ينظر للسعداء بأنهم أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية، كما ان هناك تعريفات اخرى متعددة ركزت على الجانب المعرفي وبينت ان السعداء اكثر رضا عن حياتهم واكثر طمأنينة وتحققاً لذواتهم لما يؤمنون به ويتبعونه من افكار وطريقة تفكير ايجابية.

وقد تعددت تعريفات السعادة فعرفتها (النيال وعلي ، ١٩٩٥) على انها شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق اشباع الحاضر، كما انها مشاعر راقية، وانفعال وجداني ايجابي ما زال الانسان ينشد الوصول اليه باعتباره من الغايات الاساسية.

ويعرفها (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦) بأنها شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة، والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع، والضبط الداخلي وتحقيق الذات وقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.

ويعرفها (الخضر وهدي الفضلي، ٢٠٠٧) بانها سمة مستقرة نسبياً اكثر من كونها حالة انفعالية، ويمكن اعتبار السعادة هي الوجه الآخر لما اسماه بالانبساطية المتزنة Stable Extraversion ، وتعد سمات الشخصية وخاصة الانبساطية والعصابية من أهم وأقوى المنبئات بسعادة الفرد.

وتعرفها (سهير سالم، ٢٠٠١) بأنها شعور داخلي ايجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية ، وله محددات فسيولوجية ومزاجية ومعرفية واجتماعية لدى الفرد مصل الصحة والامل والالتسام ببعض الصفات النبيلة ، وتكوين صورة ايجابية عن النفس وتكوين علاقات ناجحة في الحياة.

ويعرف (ابو هاشم، ٢٠١٠) السعادة النفسية بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وحددها في ستة عوامل رئيسية هي:

- **الاستقلالية Autonomy** : ويشير الى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
  - **التمكن البيئي Environmental Mastery** : قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الانشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
  - **التطور الشخصي Personal Growth**: قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
  - **العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive Relations** : قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة والاحذ والعطاء.
  - **الحياة الهادفة Purpose in Life**: قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه افعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق أهدافه.
  - **تقبل الذات Self-Acceptance** : ويشير الى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب ايجابية واخرى سلبية.
- ويعرفها (عبد الخالق وآخرون، ٢٠١١) هي شعور الانسان بأن أغلب اموره الشخصية تسير على ما يرام، مع تقويم ايجابي لحياته بوجه عام، كما تشمل السعادة على عدة مكونات اهمها الوجدان الايجابي، والغياب النسبي للمشاعر السلبية، وتعرف السعادة اجرائياً بأنها الدرجة التي يحددها المستجيب لنفسه، على اساس مقياس تقدير ذاتي.
- أنواع السعادة:
- يرى العديد من الباحثين مثل (أمانى عبد الوهاب، ٢٠٠٦) أن السعادة تتميز الى ثلاثة أنواع هي:

• السعادة الذاتية (SWB) (Subjective Well-Being)

او الشعور الذاتي بالسعادة وتدور حول كيف يكون الفرد سعيداً، وكيف يكون راضياً عن حياته، وتعكس السعادة الذاتية تصورات الافراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف او الادوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر ابعاداً ضرورية للصحة النفسية.

• السعادة النفسية (PWB) (Psychological Well-Being)

وهي تتميز عن السعادة الذاتية انها تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة مع الآخرين.

• السعادة الموضوعية (OWB) (Objective Well-being)

ويتضمن خمس انواع هي : السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية.

السعادة والتعاسة:

اوضح (مايكل ارجايل ، ١٩٩٣) أن السعادة ليست نقيض للتعاسة، وانهما بعدين مستقلان الى حد كبير عن بعضهما البعض، والحق أن المرء لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة في آن واحد ، ولكن اشارت العديد من الدراسات الى وجود ارتباط عكسي بين المتغيرين ، ورغم تلك العلاقة العكسية فان شدة المشاعر أي قوة الاحساس بالانفعالات ترتبط معا ارتباطا ايجابيا، اي ان الافراد الذين يشعرون بشدة السعادة هم الذين يخبرون التعاسة بشدة ايضاً؟ وهناك دليل إضافي على الاستقلال النسبي لمشاعر الحزن عن مشاعر السعادة يأتي في كون العوامل التي تتنبأ بكل منهما تختلف عن الاخرى الى حد كبير فالعوامل التي تنبأ بالعوامل الايجابية هي الانبساط، والتعليم والتوظيف والمشاركة الاجتماعية وأحداث الحياة الايجابية والانشطة الترفيهية المشبعة، اما العوامل التي تنبأ بالتعاسة والحزن هي العصابية والمكانة الاجتماعية المنخفضة والصحة المعتلة وانخفاض تقدير الذات والاحداث الشاقة للحياة.

### المناحي المفسرة للسعادة:

- المنحى الاجتماعى: ترى السعادة نتاج لبعض المتغيرات الاجتماعية مثل العمر والجنس والحالة الزوجية والدخل، والثقافة فمثلا: في امريكا واوروبا وجد ان السعادة ترتبط بتحقيق الأهداف وتفرد الشخصية بينما في دول شرق آسيا ترتبط السعادة بالإدراك الإيجابي للعلاقات الاجتماعية، من هنا يتضح أن السعادة تتأثر بالسياقات الاجتماعية والثقافية. (Camfield, 200, et. al., ١٩)
- المنحى البيئي: يؤكد اصحاب المنظور البيئي للسعادة على الأحداث الأساسية في الحياة (الإيجابية والسلبية) واثرها على التغيرات في السعادة وان مستوى السعادة لدى بعض الناس يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن، وكذلك أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت جيدة ام سيئة.
- المنحى الشخصى: افترض هذا المنحى ان السعادة سمة ثابتة تعتمد اساسا على الشخصية، ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية وخاصة العوامل الخمسة الكبرى، ويؤكد ان لدى كل فرد امكانية فطرية للسعادة، وانها تتحدد عن طريق عوامل الشخصية، وان الانبساط والعصابية بالذات استوعبا اكبر نسبة تباين مفسر في مقياس السعادة. (عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣)
- المنحى الفسيولوجي: يرى اصحاب هذا المنحى ان السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى جهد، وان الشعور بعدم السعادة يكشف عن ذاته من خلال اضطرابات نفسية جسمي، وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي، الى جانب الشكوى من الصداع والكسل، وتظل السعادة خداعاً ما لم تتبع من التفاعل الجسمي السليم لطاقة اعضاء الجسم. (العنزى، ٢٠٠١)
- المنحى الفلسفي: يرى الحكماء الذين كانوا قبل ارسطو مثل فيثاغورث وسقراط وافلاطون ان السعادة تكون في قوى النفس وفضائلها: الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة، وان هذه الفضائل كافية في السعادة ولا يحتاج الى غيرها من فضائل البدن أو غيره، وان الانسان إذا حصل تلك الفضائل لم يضره في سعاده يكون

## د. سالى صلاح عنتر

سقيما ناقص الاعضاء مبتلى بجميع أمراض البدن ولا يقدر في السعادة إلا ما يلحق بالنفس من ضرر وأذى مثل فساد العقل ورياءة الذهن ، اما الفقر والخمول وسقوط الجاه وسائر ما يأتي من الخارج فليس له أثر على السعادة. (الزغبى، ٢٠٠٦).

### زيادة الشعور بالسعادة:

السؤال الآن هل يمكن زيادة الشعور بالسعادة؟ وما المقصود بزيادة السعادة؟ وما الاساليب التي تؤدي الى ذلك؟

ان المقصود بزيادة السعادة سيادة حالة مزاجية ايجابية والرضا عن الحياة، كذلك الاهتمام بالصحة السليمة وتجنب العناء، ولقد قيل كثيراً إن السعادة ينبغي ان تكون نتاجا ثانويا لأنشطة وأهداف اخرى ولا يمكن أن نستهدفها مباشرة، لذلك من اهم الاساليب التي تنمي السعادة هي اساليب استئارة الحالات المزاجية الايجابية مثل:

التواجد مع أناس سعداء- جعل الناس يهتمون بما تقول - التواجد مع أصدقاء - ان تدخل في مناقشات صريحة ومفتوحة- ان تخبر بانك محبوب- رؤية اصدقاء قداماء- الضحك والاسترخاء- التفكير في شيء جيد في المستقبل- التفكير في اناس تحبهم- مشاهدة مناظر جميلة- النوم العميق ليلا- الشعور بوجود الله في حياتك- التنظيم والتخطيط لشيء- تعلم عمل جديد- ان يمتدحك احد- اداء العمل بكفاءة. (مايكل ارجايل، ١٩٩٣)

ويجب ان ننظر الى السعادة من جانبين، السعادة كسمة وكحالة ، فالأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على سمة السعادة يتميزون بالشعور بالاطمئنان والنشاط الداخلي والخارجي والحيوية، ونظرتهم للحياة ايجابية وتعاملاتهم وعلاقاتهم في معظمها ناجحة، ولديهم القدرة على الاستمتاع بالوقت بطريقتهم الخاصة، اما السعادة كحالة فتعبر عن الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها بطريقته الخاصة في موقف معين. (الفنجري، ٢٠٠٦)

وترتكز بحوث السعادة الان او ما يسمى علم السعادة Happilology على كيفية ادخال الفضائل وجوانب القوة في الشعور بالسعادة، بمعنى ان السعادة ليست هي الشعور اللحظي بالسرور والفرح، والذي قد يحدث استجابة لمثيرات كثيرة، ، والذي يمكن ان يخبره كل الناس السعيد وغير السعيد في لحظة معينة، ولكن الهدف هنا هو الشعور الدائم بالسعادة ومقاومة ما يطلق عليه "طاحونة اللذة" وهي الظاهرة التي تشير الى التكيف الذي يحدث بسرعة مع

الاشياء الطيبة التي كنا نستمتع بها، ثم تصبح اشياء عادية وتفقدها بريقها ولذتها، ويبدأ الفرد الى التطلع الى اشياء اخرى يعتبرها جذابة. (سهير سالم، ٢٠٠١)

**العوامل التي تساعد علي الشعور بالسعادة:**

تتعدد العوامل التي تساعد على الشعور بالسعادة، ويمكن استنباط تلك العوامل من الدراسات المتخصصة في هذا المجال، فلقد اوضح (بريجز، ٢٠٠٦) ان الانسان لكي يحقق السعادة لا بد من ان يستخدم عقله، ويدرك ان بلوغ السعادة يتطلب قدراً كبيراً من التفكير، والقدرة على ضبط النفس التي تميل للتعطيل السريعة المؤقتة، ودفعها للسعي نحو السعادة الدائمة وترويضها للتوجه نحو مصادر السعادة، والتعقل في السؤال الدائم هل سيجعلني هذا الامر اكثر سعادة ام اكثر بؤساً؟

كما اوضح (مايكل ارجايل ، ١٩٩٣) ان العلاقات مع الآخرين - النجاح والتوافق في العمل - تقدير الذات - الصحة العقلية - النشاط الايجابي لوقت الفراغ - استخدام المهارات وتمييزها - المستوى الاقتصادي - المستوى الثقافي - المستوى الديني - الصحة العامة - الشخصية لهي عوامل تساعد على تحسين مستوى الشعور بالسعادة.

لذلك تطلعت الباحثة هنا الى الاهتمام بشعور الفرد بالسعادة النفسية ، حيث انها اشمل واعم انواع السعادة، فهي تشتمل على السعادة الذاتية، حيث تدور حول كيف يكون الفرد راضياً عن حياته، ويقيم حياته من الناحية الانفعالية السلوكية، والوظائف او الادوار النفسية الاجتماعية التي تعتبر ابعاداً ضرورية للصحة النفسية.

و تزيد عنها بتعلقها وارتباطها بالإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة روابط جيدة مع الآخرين، وإذا ما تحقق ذلك فإن السعادة الموضوعية تصبح في طريقها للتحقق بشكل تلقائي. وفي سبيل تحسين مستوى السعادة النفسية لا بد من أن ننتهج سبيلين اساسين هما سبيل العقل والتفكير من جهة والانفعال والحالة المزاجية من جهة اخرى

#### **رابعاً: الارشاد السلوكي المعرفي:**

إن الارشاد السلوكي المعرفي يركز على مبدأ أساسي ومركزي وهو أن الأفكار والوجدان والسلوك والجوانب الفسيولوجية هي كلها مكونات لنظام موحد، فالتغير الحادث في أي مكون منها يكون مصحوباً بتغير في المكونات الأخرى، والارشاد المعرفي السلوكي ينظر



## د. سالى صلاح عنتر

الى أن كل فرد يستحضر في الموقف نفسه مدى مختلف من المشاعر والاستجابات الفسيولوجية والسلوك، وتعتبر الأفكار هي الموجه لهذه المكونات الثلاث ، حيث أنها ليست ناشئة عن الموقف بشكل أساسي، وإنما تتوقف على الطريقة التي ينظر بها كل منا للموقف نفسه.

وتتلخص الاصول الأساسية للعلاج المعرفي في:

- أن الأفكار يمكن أن تؤدي الى الانفعالات والسلوك.
- أن الاضطراب الانفعالي (الوجداني) ينشأ من التفكير المنحرف السلبي (الذي يؤدي الى انفعالات وسلوكيات غير مساعدة للفرد).
- هذا الاضطراب الوجداني يمكن علاجه بمجرد تغيير التفكير (الذي يفترض أنه متعلم).

ويوجد نوعان من التفكير يركز عليهما الإرشاد السلوكي المعرفي هما: الأفكار الآلية والمعتقدات الخبيثة أو المضمره، ونظراً لأن أخطاء التفكير هي تشوهات معرفية أو تفكير ملتوي، فإن المعالج أو المرشد هنا يساعد العميل في تحديد هذه الأخطاء أو التشوهات لمعرفية، حيث أن الفرد عندما يحبط انفعالياً فيكون لديه أفكاراً مصاحبة قد تبدو في البداية مقبولة وصادقة ولكن بعد فحصها عن قرب يكتشف انها غير مساعدة وغير واقعية وغير متسقة مع الواقع، وفي هذا النوع من الإرشاد يتعلم العميل كيف يحدد أخطاء التفكير التي تؤدي الى المزاج السلبي، وأهم تلك الأخطاء الشائعة في التفكير هي: تفكير الكل أو اللاشئ- الشخصية واللوم- التفكير الكوارثي- الاستنتاج الانفعالي- عبارات يجب ولازم- العجز او عدم النظر للإيجابيات- التعميم- التضخيم والتهوين- العنونة- القفز الى النتائج. (بيرني كوروين وآخرون، ٢٠٠٨)

وأهم أساليب وفتيات العمل في الإرشاد السلوكي المعرفي هي:

- فنية المراقبة الذاتية - تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها
- المتصل المعرفي (حيث تستخدم لبيان ومقارنة مكانة الفرد بالنسبة للآخرين، وتفيد في استبدال الأفكار التلقائية الخاطئة، وتفيد في التفكير الثنائي وهو تفكير كل شيء أو لا شيء مثل فكرة انا انسان عديم الفائدة، فنطلب من الفرد هنا أن يحدد مكان الآخرين على متصل من صفر الى ١٠٠، ثم يضع نفسه على هذا المتصل ويوضح الأسباب).

- الجدل المباشر (وهو المواجهة المباشرة في النقاش، وتعرف أحياناً بالنقاش الحاد والمفتوح والمباشر، ولكن يؤخذ على الاسلوب إشعار المفحوص أو المتدرب بالدنو والخطأ، ولكنه اسلوب سريع في التدخل).
- التحكم الذاتي. - حل المشكلات. - التحدث مع الذات.
- وقف الأفكار. - التعريض (المواجهة للموقف المقلق). - التخيل.
- الواجبات المنزلية. - صرف الانتباه. - ملئ الفراغ.
- فنية طرح الأسئلة والاكتشاف الموجه (التروي والتأمل والتفكير في طرح أسئلة على نفسه وإجاباتها في مقابل الاندفاع التلقائي). - اختبار البديل. - الحوار الذاتي.
- التعرف على أساليب التفكير الخاطئ (كالمبالغة والتعميم الزائد والمقياس الثنائي والتطرف والتجريد الانتقائي وأخطاء إصدار الأحكام والاستنتاج).
- لعب الدور. - النمذجة. - التدريب على الاسترخاء. (صادق ومروة نوري، ٢٠١٣ ; الزعبي، ٢٠١٤)

### دراسات سابقة:

اولا: دراسات خاصة بإدارة التفكير (التفكير فوق المعرفي):

- دراسة (Hofer, 2004) التي هدفت لدراسة الفهم المعرفي كعملية ما وراء معرفية: لتطوير التفكير فوق المعرفي من خلال التفكير بصوت عالي، ووضحت الدراسة الأساس المنطقي للفهم والوعي ما وراء المعرفي، وقد طبقت الدراسة على عدد من الطلاب الجامعيين من خلال برنامج قائم على المحاكاة والتحقيق من خلال استخدام بروتوكولات التفكير بصوت عالي، ومن خلال ذلك تم استكشاف عمليات التفكير فوق المعرفية لدى الطلاب اثناء استخدام الانترنت والبحث عليه، وان تلك المهارات تتأثر بعملية الادراك التي تؤثر على عملية بناء المعرفة.
- دراسة (الحارثي، ٢٠٠٨) التي هدفت لتقييم فاعلية استخدام استراتيجيات التدريس التبادلي في تنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في القراءة لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث ركزت على تنمية مهارات ما وراء المعرفة كالتهيئة للقراءة، والمراقبة والتحكم في القراءة، وتقييم القراءة منفصلة ومجمعة، وكانت عينة الدراسة (ن=٦٠) قسمت الى مجموعتين

## د. سالى صلاح عنتر

تجريبية وضابطة بكل منهم ٣٠ طالب، وكان من اهم نتائجها اثبات فاعلية الاستراتيجية في تنمية مهارات ما وراء المعرفة المستهدفة.

• دراسة (الزعيبي، ٢٠٠٨) التي هدفت الى تحديد مهارات التفكير ما وراء المعرفي التي يستخدمها معلمو المرحلة الاساسية العليا وطلبتها، ولتحديد هذه المهارات اعدت أداة ملاحظة تم التحقق من صدقها وثباتها ، ولوحظت ٣٦ حصة لدى (٦) من معلمي الصفوف (٨-٩-١٠) ورصدت خلالها المهارات فوق المعرفية التي استخدمت من قبل المعلمين وطلبتهم في أثناء حل المسائل الهندسية، وظهرت النتائج أن المهارات فوق المعرفية التي استخدمها المعلمون والطلبة تركزت في مجال التخطيط(تحديد هدف الدرس، رسم شكل، تحديد المعطيات والمطلوب، اعطاء عبارات مكافئة للمعطيات والمطلوب، تحديد النظريات والمعرفة السابقة)، أما في مجال المراقبة والضبط فقد انحصرت المهارات في إثبات صحة الخطوات والحفاظ على تسلسلها، أما في مجال التقييم فقد استخدمت مهارات مراجعة الحل وتصويبه والحكم على مدى تحقق الهدف.

• دراسة (Shamir, et al., 2008) وهدفت الى فحص تأثير الند (التعلم بمساعدة الاقران) وتأثير عمليات التفكير ما وراء المعرفية المطلوبة للتعلم القائم على حل المشاكل على التفكير الناقد لدى الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) تلميذ من الصف الاول والثالث الابتدائي، واختيرت العينة بشكل عشوائي وقسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تسجيل جلسات البرنامج على شريط فيديو، وعد ذلك تم تحليل مهارات الطلاب وتحليل الحوار، وقد تبين من البرنامج وتحليل جلساته الأثر الكبير لدور المعلم في انجاح البرنامج القائم على عمليات التفكير ما وراء المعرفي المطلوب للتعلم القائم لحل المشاكل، وأثر تدريب ومساعدة الأقران للطلاب لتعزيز مستويات التفكير العليا والتفكير الناقد لدى الأطفال.

• دراسة (Algarabel & Luciano, ٢٠٠٨) بعنوان التحكم في التفكير، استراتيجية فعالة لادارة الأفكار المتداخلة، ووضحت ان عملية قمع الافكار والتحكم في عملية التفكير هو آلية ذات فاعلية للسيطرة على الفكر ، وفي هذه الدراسة يتم بحث ما إذا كان يمكن للافراد ان يقمعوا ويتحكموا في افكارهم بنجاح ام لا، وما أثر عامل الذاكرة على القدرة في التحكم بالأفكار ، وكانت عينة الدراسة (ن=٧٦) طالب جامعي، ومهمة التحكم هنا كانت

على ثلاث محاور هي (قمع فقط- مواجهة حافظ التذكر- المراقبة)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق بين الثلاث محاور السابقة، إلا أن المحور الذي يهتم بعنصر الذاكرة مع عملية القمع جاء بنتائج أكثر في عملية التحكم في المشاعر والعواطف، مما يوضح إن المواجهة اي التحكم مع اعتبار عامل الذاكرة هي استراتيجية جيدة وفعالة في تنظيم العاطفة، وهذا ويوضح الآثار المترتبة على سيطرة الفكر على كل شئ في حياتنا.

- دراسة (أبو السعود، ٢٠٠٩) التي تهدف الى تقييم فاعلية برنامج تقني قائم على اسلوب المحاكاة لتنمية بعض مهارات التفكير ما وراء المعرفي في منهاج العلوم لدى طلبة الصف التاسع الاساسي بغزة، وقد كانت عينة الدراسة ٧٤ طالب و ٩٠ طالبة ، وكان المتغير المستقل هو البرنامج وتم قياس فاعليته على المتغير التابع وهو مهارات التفكير فوق المعرفية، وقد اثبتت نتائج الدراسة فعالية البرنامج في تنمية تلك المهارات، وكان من اهم توصيات تلك الدراسة الاهتمام بتنمية تلك المهارات لدى الطلاب ، وعقد ورش عمل للمعلمين لتدريبهم على استخدام مهارات ما وراء المعرفة سواء قبل أو أثناء الخدمة حتى يمكنهم استخدامها في التدريس، مما يوفر مواقف تعليمية مناسبة أمام التلاميذ ليتمكنهم من ممارسة بعض المهارات بأنفسهم، وكذلك تصميم برامج لتنمية تلك المهارات المختلفة في ضوء احتياجات الطلاب وواقع المجتمع ومتطلباته وتحديات العصر.
- دراسة (نجم، ٢٠١٢) التي بحثت أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير الرياضي في تحصيل طلبة الصف السابع الاساسي في الرياضيات، وكانت عينة الدراسة (١٨٢) طالباً وطالبة من الصف السابع الاساسي، وتم تقسيمهم لمجموعتين تجريبيتين احدهما للذكور والآخرى للاناث ، ومجموعتين ضابطين احدهما للذكور والآخرى للاناث،وقد اثبت البرنامج فاعليته في تطوير وتنمية مهارات التفكير كالاستقراء والاستنتاج والتفكير المنطقي والتعليل والتبرير.
- دراسة (عكاشة وايمان ضحا، ٢٠١٢) والتي هدفت الى بحث فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في سياق تعاوني على سلوك حل المشكلة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، وقد اثبت البرنامج فاعليته في رفع مستوى مهارات التفكير فوق المعرفي ، وبينت الدراسة كذلك الاثر الايجابي لتلك المهارات على رفع قدرة الطلاب في التعامل مع المشكلات بصورة عامة.

## د. سالى صلاح عنتر

- دراسة (الاحمدي، ٢٠١٢) التي هدفت الي تحديد مدى فاعلية استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات القراءة الابداعية وأثره على التفكير فوق المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ، واستخدمت الدراسة قائمة بمهارات القراءة الابداعية المناسبة لطالبات المرحلة المتوسطة، وتصميم دليل المعلمة لتدريس بعض دروس القراءة من الكتاب المقرر باستخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة، واعداد اختبار لقياس كل من مهارات القراءة الابداعية والتفكير فوق المعرفي، وقد تم استخدام تلك الأدوات في التطبيق القبلي والبعدي، وقد توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق في التطبيقين في مهارات القراءة ومهارات التفكير فوق المعرفي لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.
- دراسة (Benner, et, al., 2012) التي هدفت الى تقييم فاعلية برنامج قائم على تنمية التفكير ما وراء المعرفي على العمليات المعرفية للفرد والمساعدة على التكيف الاجتماعي وزيادة التحصيل الاكاديمي للطلاب ذوي الاضطرابات السلوكية والانفعالية، وكانت عينة الدراسة (ن= ٤٢) طالب بالمرحلة الثانوية ، ولقد اثبتت الدراسة فاعلية البرنامج في تحقيق التكيف الاجتماعي وزيادة التحصيل.
- دراسة (Capa & Uzuntiryakim, ٢٠١٣) والتي هدفت الى دراسة واقع التفكير الناقد لطلبة الجامعة من خلال علاقته بمهارات التفكير ما وراء المعرفي ، وتمكنهم من التنظيم الذاتي لمهارات الكيمياء، وكانت عينة الدراسة (ن= ٣٦٥) طالب جامعي، وتم حساب معاملات الثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة وكانت معاملات الثبات (الفا كرونباخ) تتراوح بين (٠.٧٧) : (٠.٨٨) وهي قيم ثبات مرتفعة تدل على جودة المقاييس وثبات ادوات الدراسة، ولقد كان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة احصائية بين مهارات التفكير ما وراء المعرفي وقدرة الفرد على التفكير الناقد.
- دراسة (Carbonero, 2013, et. Al.) التي هدفت الى تأثير برنامج تدريبي للمهارات ما وراء المعرفية على التفكير ما وراء المعرفي والمهارات العقلية الاخرى، وقد أوضحت هذه الدراسة أن الابحاث الحديثة في مجال العقل تتعلق بتطوير وتنمية مهارات ما وراء المعرفة" التخطيط، والتنظيم والتنبؤ والتقييم" ، ونكشف هذه الدراسات على اهمية وفاعلية التدريب ما وراء المعرفي في تنمية مهارات التفكير والمهارات العقلية، وفي هذه الدراسة كانت العينة

(٢٠) طفل تتراوح اعمارهم بين (٤ - ٥) سنوات وقد أثبت البرنامج فاعليته في تنمية مهارات التفكير فوق المعرفي.

- دراسة (Doyle, et. Al., 2013) بعنوان فاعلية برنامج لتنمية مهارات التفكير فوق المعرفي لتعزيز المخالفين ذوي سمات الشخصية المعادية للمجتمع، وتظهر الدراسة فاعلية تعزيز مهارات التفكير فوق المعرفي في الحد من العودة الى الاجرام في السجون وتحسين سلوكياتهم بصورة عامة، وخاصة الشخصيات ذوي اضطرابات الشخصية المعادية للمجتمع، وتزيد القدرة في التحكم في الغضب وتزيد من مهارة حل المشكلات الاجتماعية لديهم، وقد كانت عينة الدراسة (ن= ٣٦) من الاحداث في مؤسسات الرعاية الاجتماعية الخاصة بهم، وتم استخدام مقاييس للشخصية والغضب واستمارة لمهارة حل المشكلات.
- دراسة (Bower, et. Al., 2013) بعنوان برنامج تكنولوجي لتدعيم المعلمين قبل الخدمة لتعليمهم تصميم وتشكيل والتحكم في التفكير، وأوضحت الدراسة كيفية تطوير وتحويل اثنين من برامج إعداد المعلمين قبل الخدمة في جامعة ماكواري للتعليم التكنولوجي لتصميم التفكير والتحكم فيه من اجل التغيير في العلاقات الاجتماعية، ولقد بينت الدراسة الاثر الدور الكبير الذي يجب أن تلعبه برامج إعداد المعلمين في تعليم المعلمين قبل الخدمة كيفية التحكم في افكارهم كي يتمكنوا من انجاح العلاقات الاجتماعية بينهم وبين طلابهم في المستقبل مما يمكنهم من القيام بأعمالهم التربوية في المستقبل.
- دراسة (Myles, et al., 2014) التي هدفت الى تنمية مهارات التفكير الايجابي الذي يساعد الفرد على التفاوض ويؤثر على التعلم الاجتماعي والعاطفي لأفراد، ويتم تطبيق البرنامج عن طريق المعلمين كجزء من المناهج وتم تطويره للوقاية من الاكتئاب والقلق، ويشمل التطبيق عشر مدارس ابتدائية في غرب استراليا، وتم تقييم الاطفال على اثنين من المقاييس الفرعية وهي الاسناد العاطفي والعلاقات الاجتماعية، وتم تطبيق الاختباريين القبلي والبعدي، ولقد اسفرت النتائج عن زيادة القدرة على التحكم العاطفي وانخفاض العديد من الصعوبات الاجتماعية التي يخبرها الفرد.

ثانيا: دراسات خاصة بسمة ما وراء المزاج:

- دراسة (Salovey, 2002, et. al.) والتي هدفت الي دراسة العلاقة بين سمة ماوراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وبين الضغوط والاساليب المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط،

## د. سالى صلاح عنتر

وقد وجدت علاقة ايجابية بين استخدام اساليب مواجهة الضغوط وبين سمة ما وراء المزاج، في حين وجدت علاقة عكسية بين استشعار الفرد للضغوط وبين ما يمتلكه من خبرة ما وراء المزاج.

• دراسة (Palmer, et. al., 2003) وهدفت الي فحص بناء سمة ماوراء المزاج باستخدام مقياس TMMS، وبالتحليل العاملي الاستكشافي توصلت الدراسة الي تكون السمة من ثلاث عوامل أساسية هي الانتباه والوضوح والتعديل، كما وجد عامل رابع وهو الكفاءة في ادارة العاطفة ولكنه غير دال، كما توصلت الدراسة الي ان سمة ما وراء المزاج تعد مؤشرا للذكاء الانفعالي ومسهما في التنبؤ به.

• دراسة (Fernandez, 2005 & Extremera) وهدفت الي بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وعلاقته بالعمليات المعرفية كالتفكير في المواقف الانفعالية، حيث عملا علي دراسة الذكاء الانفعالي من خلال سمة ما وراء المزاج والقدرة علي التكيف في المواقف الانفعالية باستخدام العمليات المعرفية كالتفكير، وكان من أهم ما توصلت اليه الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفكير كأحد العمليات المعرفية وبين سمة ما وراء المزاج، كما وجدت علاقة ايجابية بين سمة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة.

• دراسة (Wong, et. al., 2007) وهدفت الي دراسة العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكل من الشخصية والرضا عن الحياة والقلق، وتحديد هل هناك قيمة تنبؤية من الشخصية ومكوناتها بسمة ما وراء المزاج، وهل يمكن من خلال تحديد درجة ما وراء المزاج التنبؤ بالرضا عن الحياة والقلق. ولقد تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب التعليم العالي بأستراليا وسنغافورة (ن=٢٤٣)، وتوصلت الدراسة الي ان الشخصية بأبعادها (الانبساطية والمقبولية والضمير والعصابية والتفتح) منبئين جيدين بما وراء المزاج بمكوناته الثلاث (الانتباه الي المشاعر والوضوح العاطفي وإصلاح المزاج)، كما توصلت الدراسة لإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة والقلق من سمة ما وراء المزاج التي يتمتع بها الفرد.

• دراسة (Mercer, et. al., 2009) وهدفت الي بحث العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وعلاقته بالاكتئاب والغضب والعدوان ولقد اشارت نتائج الدراسة لوجود علاقة عكسية ذات دلالة بين ما وراء المزاج وكل من الاكتئاب والغضب والعدوان.

• دراسة (Salguero, 2010, et. al.) عملت الدراسة الي فحص مقياس سمة ما وراء المزاج وتحليل الخصائص السيكومترية للمقياس علي عينة من المراهقين ن= ١٤٩٧ تتراوح اعمارهم بين ١٢ : ١٧ عام، وأوضحت نتائج التحليل العملي التأكيدي ان مقياس سمة ما وراء المزاج يتكون من ثلاث عوامل رئيسية هي الانتباه للمشاعر والوضوح للمشاعر واصلاح المزاج، كما هدفت الدراسة الي بحث العلاقة بين العوامل الكبرى للشخصية وسمة ما وراء المزاج، وقد وجدت علاقة ايجابية بين كل العوامل ما عدا العصابية ارتبطت ارتباط سالب بسمة ما وراء المزاج. كما توصلت الدراسة الي وجود فروق في سمة ما وراء المزاج ترجع الي الجنس في صالح عينة الاناث حيث كانوا اكثر امتلاكاً للسمة.

• دراسة (الدواش، ٢٠١٠) بعنوان خبرة ما وراء المزاج ( السمة - الحالة) والغضب الكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين، وهدفت الي تهدف الدراسة إلى الوقوف على الفروق بين المراهقين والراشدين مرتفعي ومنخفضي خبرة ما وراء المزاج في الاستجابة لأحاسيس الغضب الكلينيكي، والوقوف على الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة فيها في البيئة المصرية ، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينات من المراهقين والراشدين وكانت عينة الدراسة (ن=٢٠٣) من طلاب الجامعة والمعلمين بواقع (١٤٣) إناث و (٦٠) من الذكور بمتوسط عمري (٢٠.٨) لطلاب الجامعة و(٣٦.٢) للمعلمين، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين المراهقين والراشدين في الغضب الكلينيكي ووجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة ما وراء المزاج في الغضب الكلينيكي، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين حالة ما وراء المزاج والغضب الكلينيكي، وكان من أهم التوصيات بالبحث انه لرفع قدرة الفرد لمقاومة الغضب يجب الاهتمام برفع كفاءة ما وراء المزاج لديه.

• دراسة (شحاتة، ٢٠١١) بعنوان الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق، وكان هدف البحث دراسة العلاقة بين الانتباه المتمركز حول الذات بأبعاده الثلاثة (الوعي الذاتي الداخلي- الوعي الذاتي الخارجي- القلق الاجتماعي)، وسمة ما وراء المزاج بأبعادها الثلاثة (الانتباه للمشاعر- وضوح المشاعر- إصلاح المزاج)، وتكونت عينة البحث من (٦٦٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الزقازيق. وتمثلت أدوات البحث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات ومقياس سمة ما وراء المزاج. وباستخدام اختبار (ت) ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون، وتحليل المسار كانت النتائج كما يلي: لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الانتباه المتمركز حول الذات ودرجات سمة ما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق توجد



## د. سالى صلاح عنتر

تأثيرات مباشرة وغير مباشرة لأبعاد الانتباه المتمركز حول الذات على أبعاد سمة ما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق لصالح متوسط درجات الإناث. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس الانتباه المتمركز حول الذات وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق لصالح متوسط درجات طلاب الفرقة الأولى. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس سمة ما وراء المزاج وأبعاده المختلفة لدى طلبة جامعة الزقازيق لصالح متوسط درجات طلاب الفرقة الرابعة.

• دراسة (سعد، ٢٠١٢) بعنوان خبرة ما وراء المزاج : السمة-الحالة وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، ولقد كمنت مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية : (١) ما العلاقة بين خبرة ما وراء المزاج "الدرجة الكلية للسمة والحالة"، والدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية للسلوك العدوانى لدى الطلاب؟ (٢) كيف تتفاعل الدرجة الكلية لخبرة ما وراء المزاج "سمة وحاله" في التأثير على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للسلوك العدوانى لدى الطلاب؟ ومجتمع الدراسة عبارة عن: طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. عينة الدراسة: ٢٨٨ طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. منهج الدراسة وأدواتها : استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لدراسته، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة للدراسة. أهم النتائج : (١) وجود ارتباط دال سالب بين الدرجة الكلية "السمة" والدرجة الكلية للسلوك العدوانى وأبعاده الفرعية ما عدا العدوان اللفظي، بينما ارتبطت الدرجة الكلية لحالة ما وراء المزاج والعدوان البدني بينما لم ترتبط الحالة مع باقي الأبعاد والدرجة الكلية للسلوك العدوانى. أهم التوصيات والمقترحات : (١) ضرورة تدريب الطلاب على التعامل المناسب مع مثيرات ومسببات السلوك العدوانى وفقاً لمبادئ خبرة ما وراء المزاج. اجراء المزيد من الدراسات حول علاقة خبرة ما وراء المزاج ببعض الامراض كالاكتئاب والقلق.

• دراسة (منصور، ٢٠١٢) بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الكبرى في الشخصية والقلق، وكانت تهدف الدراسة إلى تحديد الفروق بين النوع، والتخصص، والسن كل على حدة في أبعاد مقياس جودة الحياة، وفحص الفروق بين منخفضي

ومرتفعي جودة الحياة في متغيرات الدراسة، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة وأبعاد متغيرات الدراسة. ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير مقياس جودة الحياة، وقد أجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ( ٤٠٣ ) طالب وطالبة بكلية التربية بالعريش -جامعة قناة السويس من السنة الثانية إلي الرابعة، بالقسمين العلمي والأدبي، وبلغ عدد الطلاب في السنة الثانية (١١٥)، و في السنة الثالثة (١٢٣)، وفي السنة الرابعة (١٦٥) . وتم تطبيق أدوات الدراسة الآتية علي عينة الطلاب : مقياس جودة الحياة. (إعداد الباحث)، مقياس الذكاء الانفعالي ( إعداد: سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢ ) مقياس سمة ما وراء المراج (للمراهقين والراشدين) (إعداد: بيتر سالوفي وآخرون، ١٩٩٥)، قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ( إعداد: توم بيوتشانان، ٢٠٠١)، قائمة القلق الحالة - السمة، (إعداد : سيبليجر وآخرون، ١٩٨٣ ) وانتهت نتائج الدراسة إلي الآتي: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة :علاقات إيجابية مع الأسرة،علاقات إيجابية مع الآخرين،الرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية . وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي طلاب القسم العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة :الدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في متغيرات الدراسة. وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة ومتغيرات الدراسة.

#### ثالثاً: دراسات خاصة بالسعادة النفسية:

- دراسة (Kangal, ٢٠١٣) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وامتلاك الافكار الايجابية، كما درست العلاقة بين السعادة ومتغيرات متعددة كالعمر والجنس والتعليم والزواج والدخل، وقد توصلت الدراسة لوجود علاقة ايجابية بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وامتلاك الافكار الايجابية، بينما لم توجد علاقة بين الشعور بالسعادة ومتغير العمر والجنس والتعليم والزواج والدخل.
- دراسة (et. al., 2014 Aslundm) بعنوان أثر الدعم الاجتماعي والضغط المالية على الشعور بالسعادة النفسية وتهدف الدراسة الى توضيح ان الضغوط المالية تؤثر على الصحة العقلية والبدنية والنفسية ، وباستخدام اساليب المسح البريدية لعينات عشوائية في خمس مقاطعات في السويد ما بين ٢٠٠٤ : ٢٠٠٨ مع عينة (ن=٢٦٣٨٤)، وتضمنت الاستبيانات اسئلة حول الضغوط المالية والدعم الاجتماعي الملموس والاحساس بالسعادة النفسية والصحة العامة، ولقد وجد من أهم نتائج هذه الدراسة إن الضغوط المالية العالية

## د. سالى صلاح عنتر

والدعم الاجتماعي المنخفض ترتبط بالشعور المنخفض بالسعادة النفسية ، وعلى النقيض من ذلك كان الأفراد الذين يعانون من ضائقة مالية عالية والدعم الاجتماعي الملموس عالي زادت لديهم درجة السعادة النفسية ضعفين الى ثلاث اضعاف، مما يشير الى تأثير التخزين المؤقت للدعم الاجتماعي الملموس، وتمشياً مع فرضية التخزين المؤقت، كان هناك تفاعلات كبيرة بين الضغوط المالية والدعم الاجتماعي في علاقتهم بالسعادة النفسية. كما ان الدعم الاجتماعي يؤثر بشكل ايجابي على الصحة العامة للأشخاص الذين يقعون في ضغوط مالية، ويحسن من احساسهم بالسعادة النفسية.

- دراسة (Gholamzadeh, 2014, et al.) التي تستكشف العلاقة بين درجة التدين والسعادة النفسية لمقدمي الرعاية للناجين من السكتة الدماغية بشيراز، ايران، وممن يقومون برعاية ذوي الضعف الشديد بالدراسة، وكانت عينة الدراسة (ن= ٩٦) ٣٤ بنين، و٦٢ بنات، وكان من أهم نتائج الدراسة إنها أظهرت وجود ارتباط ايجابي كبير بين التكيف الديني(درجة التدين) والشعور بالسعادة النفسية حيث وصلت قيمة الارتباط الى (٠.٧٢)، ولم يكن هناك ارتباط ذو دلالة احصائية بين العوامل الديموغرافية والشعور بالسعادة النفسية، والاستنتاجات تشير الى ان النتائج توضح ان المعتقدات الدينية والروحية لها دور كبير في السعادة ، ومن ثم ترفع القدرة على العطاء وتقديم الرعاية سواء في المجال الصحي او التعليمي لذا يجب الاهتمام بشعور أفراد المجتمع بالسعادة ، وخاصة ممن يقومون بالرعاية الطبية، أو يقومون بأدوار تعليمية كي يتمكنوا من القيام بأدوارهم الموكلة اليهم.
- دراسة (Kuiper, 2014 & Maiolino) التي فحصت امكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من بعض المتغيرات الايجابية والسلبية في الشخصية، ودرجة الفكاهة لدى الشخص ، ولقد كان لهم قوة تنبؤ عالية وخاصة درجة الفكاهة ادى الفرد وتعزيز الذات، وامكن بناء على تلك النتائج إضافة منهج وبنية نظرية واسعة ومتكاملة في فهم السعادة النفسية.
- دراسة (Pozzi, 2014, et al.) التي هدفت الى بحث وتحديد آثار العمل التطوعي والتدين والشعور بالمسؤولية نحو المجتمع على شعور الفرد بالسعادة النفسية، ولقد اتضح ان لتلك المتغيرات تأثير كبير على شعور الفرد بالسعادة وجاء في مقدمة تلك المتغيرات الشعور بالمسؤولية نحو المجتمع والدافعية للعمل التطوعي.

- دراسة (Miner, et. al., 2014) بعنوان التعلق بالله والحاجة للرضا والشعور بالسعادة النفسية لدى المسيحين، والتي توصلت الى أن الاشخاص المتعلقين بالله يكونون أكثر أمنأً، وبالتالي يعزز لديهم الشعور بالسعادة النفسية، وقد استخدم الباحثون استبيانات لكل من درجة التعلق بالله والحاجة للرضا والشعور بالامن والسعادة النفسية، واستنتجت الدراسة إن الشعور بالأمان الناتج عن التعلق بالله يسهل الإحساس بالرضا عن الحياة، وبالتالي تزيد درجة السعادة لدى الفرد.

رابعاً: دراسات اهتمت بالعلاقة بين متغيرات الدراسة:

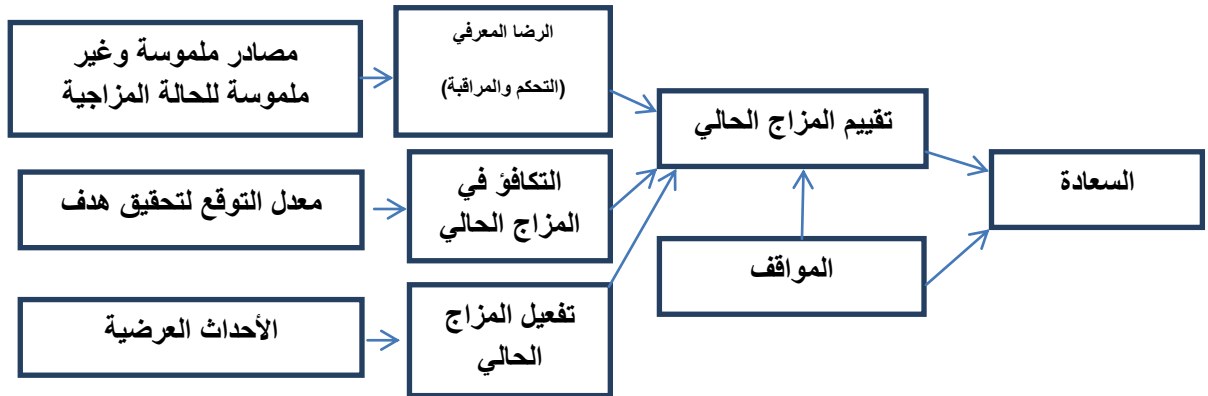
- دراسة (Tuker & Lyubomirsky, 1998) والتي أوضحت إن الناس تختلف في الطرق التي تستجيب بها لأحداث الحياة ويختلفون في تفسيرهم وطريقة تفكيرهم لما يمرون به من خبرات وأحداث ومشاكل، وإن التفكير في الأحداث بشكل ايجابي يؤدي بالأفراد الى الشعور بالسعادة بدرجة عالية، وقد أظهرت النتائج بأن الطلاب الذين رشحهم اقرانهم بأنهم سعداء للغاية، أظهروا درجة عالية من القدرة على إدارة التفكير، وأظهروا انهم أكثر ايجابية في تناولهم لمشاكل الحياة من خلال استعمالهم للكلمة مثلاً، والأكيد على التحسن الأخير في الحياة، أي أنهم متفائلين، وتوصلت الدراسة في النهاية إنه للحفاظ على الشعور بالسعادة يجب الاهتمام بما نفكر وكيف نفكر، أي نتعلم كيف نتبنى أفكار ايجابية ونتخلى عن الأفكار السلبية، أي نراقب ونتحكم وننظم ونقيم افكارنا، بمعنى آخر ندير افكارنا.
- دراسة (Hill, 2009) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين السعادة مع المزاج حيث تعرف احياناً السعادة بأنها هي الميل المزاجي الذي يشعر به الفرد، ولكن هناك رؤية أخرى تقول ان الانسان قد يكون سعيداً حتى عندما لا يكون هذا الشخص ذو ميل مزاجي ايجابي، وعلى ذلك فإن السعادة غير قائمة على العواطف.
- دراسة (Extremera, et. al, 2011) بعنوان سمة ما وراء المزاج والسعادة الذاتية متابعة لمدة سبع اسابيع، وكان الهدف الأساسي للدراسة فحص العلاقة بين سمة ما وراء المزاج ومستويات السعادة الذاتية في دراسة تتبعية لمدة سبع اسابيع، وكانت عينة الدراسة 192 طالب بالمرحلة الجامعية، و100 طالبة وقد طبقت مقاييس لسمة ما وراء المزاج ومقياس للسعادة الذاتية، وقد وجدت علاقة ايجابية عالية تصل الى (0.87-0.89) بين سمة ما وراء المزاج والمستويات العالية من السعادة وذلك في قياسات متكررة على مدار

## د. سالى صلاح عنتر

السبع أسابيع، وقد وجد فروق في السعادة ترجع الى الجنس حيث كان الذكور أكثر سعادة من الإناث، كما وجدت فروق في السعادة ترجع الى العمر فقد كان الطلاب الاصغر سناً اكثر سعادة من الطلاب الاكبر سناً.

- دراسة (Garling & Gamble, 2012) بعنوان العلاقة بين السعادة والرضا عن الحياة والحالة المزاجية، واطهرت نتائج الدراسة أن السعادة والرضا عن الحياة متعلقة بالمزاج الحلي، وقد تأثرت السعادة بالحالة المزاجية بشكل كبير وملحوظ وخاصة بعد استخدام سيناريوهات للحث على تفعيل المزاج وتحسينه، وقد قسمت عينة الدراسة (ن=135) طالب جامعي الى اربع مجموعات اخذت تأثيرات مختلفة على الحالات المزاجية التي يخبرها الفرد، واختلفت كل مجموعة في درجة التأثير على الحالة المزاجية ودرجة اصلاح المزاج التي يخبرها الافراد بها وقد اثبتت التجربة ان (59) طالب في المجموعتين التجريبيتين أن السعادة ذات علاقة ايجابية بالمزاج الايجابي، وعندما فسر الباحثان العلاقة بين المزاج والسعادة اوردا الشكل التالي لتفسير العلاقة:

شكل ( ) يوضح العلاقة بين الحالة المزاجية والشعور بالسعادة



- دراسة (Belus, 2012, et. al.) بعنوان التفكير في الأفكار، حيث هدفت الدراسة الى بيان فاعلية أثر التفكير ما وراء المعرفي في تخفيف المعاناة النفسية، وتقوم على أساس فكرة إن المرونة المعرفية ومهارة التفكير في التفكير تحسن ما يمر به الفرد من محن، من خلال تأثير الأفكار على عاطفة الفرد وهذا التغيير العاطفي يؤثر على شعور الفرد بالسعادة

أو التعاسة(وهذه هي الفكرة الرئيسية والدعامة والركيزة الاولى والاساسية للعلاج المعرفي)، وكانت عينة الدراسة (ن= ٣٢) طالب بالمرحلة الجامعية قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، ولقد بينت المجموعة التجريبية تأثير التفكير في التفكير (مهارة التفكير ما وراء المعرفي) على عواطف الفرد ومن ثم يزيد احساس الفرد بالسعادة إذا ما انتهج افكاراً ايجابية وتحسنت لديه القدرة علة التفكير ما وراء المعرفي(التفكير في التفكير)، اما اذا ترك الفرد نفسه دون اعمال العقل بالتفكير في التفكير فانه يقع فريسة للمحن والشعور بالتعاسة .

- دراسة (Digilio, ٢٠١٢) التي أهتمت بدراسة العلاقة بين السعادة والتفكير المريض، وقد توصلت الدراسة الى ان الانسان الذي يستسلم للضغوط والانسان السلبي الذي يمتلك أفكار سلبية لا يعرف كيف يتعامل مع افكاره، يفقد الإحساس بالسعادة كما إن ذلك يسبب الألم للآخرين وقد يلجأ الى الادمان كنوع من البحث عن السعادة.
  - دراسة (Sheikhmoosi, 2013, et. al.) التي أهتمت بدراسة السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر والجنس والصحة، كما اهتمت بدراسة العلاقة بين السعادة والانفعالات والتفكير ، وكانت عينة الدراسة (ن=٣٥٦) طالباً من كليات الطب، وباستخدام مقياس اكسفورد للسعادة، وبالتحليل الاحصائي للبيانات باستخدام اختبارات وتحليل التباين وارتباط بيرسون، تبين وجود علاقة ايجابية بين العواطف الايجابية والعلاقات الاجتماعية الايجابية وبين التفكير الإيجابي وبين شعور الفرد بالسعادة، كما تبين وجود فروق بين الطلاب باختلاف العمر حيث كانت درجة السعادة لدى الفئة بين (١٨-٢٢) عاماً مرتفعة جداً وعالية بشكل ملحوظ، في حين كان مستوى السعادة النفسية لدى الفئة (٢٢-٣١) عاماً أقل بكثير من الفئة الاولى، كما ارتبطت السعادة عكسياً مع المرض الجسدي، في حين لم تسجل اي فروق في درجة السعادة ترجع الى الجنس والحالة الاجتماعية، والوضع السكني.
  - دراسة (Laureano, 2014, et. al.) والتي هدفت الى مساعدة الطلاب للانتقال من المدرسة الثانوية الى مؤسسات التعليم العالي كما هدفت الى تقييم فاعلية برنامج التعلم التجريبي القائم على مساعدة الطلاب على رفع سلوكيات التكيف مع الحياة من خلال تعلم كيف يتعاملون مع المشاعر والافكار السلبية والحصول على الدعم من الاسرة والاصدقاء
- == (١٨٨) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٤، ديسمبر ٢٠١٥ ==

## د. سالى صلاح عنتر

بغرض رفع درجة السعادة والكفاءة الذاتية في التعامل مع الافكار والمشاعر. وكان هناك اختبار قبلي وبعدي للبرنامج، وأظهرت النتائج أن هناك تحسينات كبيرة في جميع متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية في حين ظلت المجموعة الضابطة دون اي تغيير، أي أن البرنامج ساهم في رفع الكفاءة الذاتية (افكار ومشاعر) ورفع درجة السعادة النفسية.

- دراسة (Rostami, 2014, et. Al.) بعنوان فاعلية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على زيادة السعادة لدى المراهقين المعاقين سمعياً، التي أوضحت ان الإعاقة السمعية قد تؤثر على جودة الحياة بالنسبة للمراهقين المعاقين سمعياً، ويمكن أن تؤدي الى العزلة والاكنتاب، وكان الغرض الرئيسي لهذا البحث دراسة فاعلية البرنامج الذي يقوم على اساس التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على زيادة السعادة لدى مجموعة من ضعاف السمع من الفتيان والفتيات بالمرحلة الثانوية من الأجزاء الجنوبية من طهران بايران، وكان عدد العينة (ن=٤٨) من ضعاف السمع وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية وضابطة وتتكون كل مجموعة من ١٢ فتى و١٢ فتاة، تم تدريب المجموعة التجريبية على مهارات التفكير الإيجابي خلال ثمان جلسات وكل جلسة مدتها ٤٥ دقيقة، مرتين في الاسبوع، ثم استخدم مقياس اكسفورد للسعادة لتقييم مستوى السعادة لدى عينة البحث، وباستخدام تحليل التباين تبين أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي له نتائج عالية على الشعور بالسعادة لدى المراهقين .

### تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة مثل (Shamir, et. al., 2008) ; Luciano & Algarabel, ٢٠٠٨ ; عكاشة وضحي، ٢٠١٢ ; Doyle, Benner, et. al., 2012; Myles, et. al., 2014 ;et. al., 2013 ) فاعلية الاهتمام بمهارة إدارة التفكير متمثلة في التفكير فوق المعرفي في تطوير العديد من السمات والمهارات لدى الفرد مما يؤثر على حالته المزاجية بشكل ايجابي، ويزيد من قدرته على التحكم في المشاعر والعواطف، ويدعم من طريقة تناوله لما يواجهه من مشكلات، ويحسن من شعوره بالصحة النفسية والتوافق والرضا عن الحياة ومن شعوره بالسعادة النفسية، وبهذا يتضح الآثار المترتبة على سيطرة الفكر على كل شئ في حياتنا.

كما اتضح ايضا من الدراسات السابقة مثل (Fernandez, 2005 & Extremera; Lyubomirsky, Toker & Hill, 1998; Hill, 2009) العلاقة القوية بين ادارة التفكير (التفكير فوق المعرفي) وكل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية ، مما يدعم فكرة ان الاهتمام بتعليم الافراد كيفية التفكير في التفكير ، وإدارة هذا التفكير يعطي الفرصة للفرد بأن ينمي قدرته على التحكم في حالته المزاجية بشكل كبير، ويحسن من درجة شعوره بالسعادة النفسية، كما أوضحت الدراسات إن عدم إعمال الفرد لعقله بالتفكير في التفكير فان ذلك سيوقعه فريسة للمحن والشعور بالتعاسة، كما اوضحت الدراسات انه للحفاظ على الشعور بالسعادة يجب الاهتمام بما نفكر وكيف نفكر، أي يجب أن نتعلم كيف نتبنى أفكار ايجابية ونتخلى عن الافكار السلبية ، أي نراقب ونتحكم وننظم ونقيم افكارنا، أي ندير أفكارنا، مما دفع الباحثة لتصميم برنامج لتنمية قدرة الفرد في إدارة التفكير والعمل على قياس فاعلية هذا البرنامج في تطوير وتنمية سمة ما وراء المزاج، وفاعليته في تحسين مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى فئة المعلمات قبل التحاقهن بالخدمة كنوع من التدعيم لهن، من اجل رفع قدرتهم على الأداء الجيد لمواجهة أي مشكلة تعترضهم في الحياة العملية.

مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مهارات التفكير فوق المعرفي(ادارة التفكير) وكل من سمة ما وراء المزاج ومكوناتها، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين سمة ما وراء المزاج ومكوناتها والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة.
- لا توجد فروق دالة احصائياً في كل من ادارة التفكير وسمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية ترجع الى الاختلاف في الجنس.
- توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - الإصلاح للمشاعر) والدرجة الكلية لها.



## د. سالى صلاح عنتر

- توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها.
- توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه- الوضوح- الإصلاح) والدرجة الكلية لها).
- توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها.
- توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه- الوضوح- الإصلاح) والدرجة الكلية لها ، وعلى أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها.

### منهجية البحث واجراءاته:

#### اولاً: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الارتباطي الفارقي لإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، كما استخدم البحث المنهج شبه التجريبي لتطبيق البرنامج الخاص بإدارة التفكير، ودراسة فاعلية البرنامج في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة.

#### ثانياً: عينة البحث:

- اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب الدبلوم التربوي (٢٠١٥/٢٠١٤) بكليات العلوم والآداب والمجتمع، وتكونت من (٥٠) طالب وطالبة منهم (٢٥) طالبة، (٢٥) طالب، متوسط أعمارهم (٢٣.٩١) سنة وانحراف معياري (٠.٦٢)، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.
- أما العينة النهائية فتكونت من (٣٥٠) طالب وطالبة، منهم (١٥٠) طالباً، (٢٠٠) طالبة، متوسط اعمارهم (٢٣.١٥) سنة، وانحراف معياري (٠.٥١)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب الدبلوم التربوي، بالعام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٤) بكليات العلوم

والآداب والمجتمع بجامعة الملك خالد، وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

ثالثاً : أدوات البحث:

- مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي (ادارة التفكير): إعداد الباحثة قامت الباحثة ببناء مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي في بحث سابق (تحت النشر) وتم تطبيقه وتقنيه على البيئة السعودية وفقاً للخطوات التالية:
- مراجعة الإطار النظري في مجال التفكير بصورة عامة، وبصورة خاصة في مجال التفكير فوق المعرفي ومهاراته.
- الاطلاع على العديد من المقاييس العربية والاجنبية ذات العلاقة بهذا الموضوع ومن هذه المقاييس:
  - مقياس التفكير فوق المعرفي لطلاب الجامعة إعداد (الحموري، وأبو مخ، ٢٠١١).
  - مقياس التفكير ما وراء المعرفي لطلبة الجامعة إعداد (الجراح و عبيدات، ٢٠١١).
  - مقياس التفكير فوق المعرفي للصف التاسع الاساسي إعداد (عبد القادر، ٢٠١٢).
  - مقياس مهارات التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الثانوية إعداد (الخالدة وآخرون، ٢٠١٢).
- بعد استيفاء الخطوات السابقة، وبلاستفادة من المقاييس السابقة تم وضع تعريف اجرائي لمهارات التفكير فوق المعرفي، ولكل بعد من أبعاده لإعداد مقياس لمهارات التفكير فوق المعرفي للراشدين، والذي تكون في صورته الأولية من ٦٤ مفردة تتعلق بثلاث مهارات اساسية للتفكير فوق المعرفي هي: مهارة التخطيط - مهارة المراقبة والتحكم - مهارة التقييم. **تصحيح المقياس:** يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٠) مفردة ، وصيغت مفردات المقياس في ثلاث مجموعات (التخطيط- المراقبة والتحكم- التقييم)، ووضع أمام كل مفردة خمس بدائل ، وللإجابة يختار المفحوص فيما بينها وهي: دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، اطلاقاً، وعند التصحيح تعطى خمس درجات للإجابة دائماً الي درجة واحدة للاختيار اطلاقاً تنازلياً.

## د. سالى صلاح عنتر

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بعدة طرق كما يلي:

### • صدق المقياس: تم استخدام طريقتين لحساب الصدق هما

**صدق المحكمين:** حيث تم عرض المقياس في صورته الاولية على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في علم النفس بهدف تحديد مدى ملائمة كل مفردة بالبعد الذي تنتمي اليه، ومناسبة صياغة المفردات، أو أي ملاحظات أخرى، ولقد أشار بعض المحكمين بعدم ملائمة بعض العبارات للبيئة السعودية ، وعدم وضوح بعض العبارات وأشاروا بضرورة حذف بعض العبارات وتعديل صياغة بعضها.

**صدق التحليل العاملي:** أسفر التحليل العاملي الذي استخلص ٦٩.٣% من تباين المصنوفة الكلية عن وجود عدة عوامل ذات نسبة تباين عاملي مرتفعة يمكن أن نعتمد عليها في تقدير مكونات التفكير فوق المعرفي، وتلك العوامل تمثل ثلاث مهارات أساسية للتفكير فوق المعرفي هي: مهارة التخطيط - مهارة المراقبة والتحكم - مهارة التقييم. وقد ظهرت الارتباطات عالية بين تلك المكونات الفرعية، كما أن تصنيف العبارات في عوامل تضم محتوى سيكولوجي واحد إنما يدل على صدق عاملي مرتفع بما يمكننا من استخدامه في دراسة خصائص التفكير فوق المعرفي.

**صدق الاتساق الداخلي:** تم حسابه بتقدير معاملات الارتباط بين درجات العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، ويسمى هذا الصدق احيانا بالصدق التقاربي، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجات افراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (١)

معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية

لمقياس مهارات التفكير فوق المعرفي

م	البعد	معامل الارتباط
١	مهارة التخطيط	٠.٥٦
٢	مهارة المراقبة والتحكم	٠.٦٢
٣	مهارة التقييم	٠.٥٤

فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراه وتصين مستوى الشعور الذاتى

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد او مهارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يشير الى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

جدول (٢)

لمعاملات ارتباط درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة في مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي

معامل الارتباط	البعد الثالث " مهارة التقييم "	معامل الارتباط	البعد الثاني " مهارة المراقبة والتحكم "	معامل الارتباط	البعد الاول " مهارة التخطيط "
**٠.٤٤	٤٥	٠.٠٦	٢٣	*٠.٢٥	١
٠.١٨	٤٦	**٠.٥٥	٢٤	**٠.٤٦	٢
**٠.٣٩	٤٧	**٠.٣٥	٢٥	٠.١٠	٣
*٠.٢٩	٤٨	٠.٠١	٢٦	**٠.٥٣	٤
٠.٠٧	٤٩	**٠.٣١	٢٧	*٠.٢٩	٥
**٠.٥٧	٥٠	*٠.٢٩	٢٨	*٠.٢٩	٦
**٠.٥١	٥١	**٠.٣١	٢٩	**٠.٣٦	٧
**٠.٣٦	٥٢	**٠.٤٢	٣٠	**٠.٣٩	٨
٠.٠٥	٥٣	*٠.٢٩	٣١	٠.٠٨-	٩
٠.٠٧	٥٤	٠.١٤	٣٢	**٠.٤٠	١٠
٠.٠٩	٥٥	**٠.٤٧	٣٣	*٠.٢٦	١١
**٠.٤٧	٥٦	**٠.٣٨	٣٤	**٠.٤٢	١٢
**٠.٥٦	٥٧	*٠.٢٧	٣٥	**٠.٥٧	١٣
**٠.٣٢	٥٨	**٠.٣٣	٣٦	٠.١١	١٤
*٠.٢٨	٥٩	**٠.٦٤	٣٧	**٠.٤٥	١٥
٠.١١	٦٠	٠.١٩	٣٨	**٠.٦٣	١٦
**٠.٤٤	٦١	*٠.٢٧	٣٩	**٠.٥٤	١٧
**٠.٥٣	٦٢	**٠.٥٢	٤٠	*٠.٢٩	١٨
*٠.٢٧	٦٣	**٠.٤١	٤١	**٠.٤١	١٩
*٠.٢٤	٦٤	**٠.٣٥	٤٢	**٠.٣٥	٢٠
		**٠.٤٤	٤٣	**٠.٤١	٢١
		**٠.٣٠	٤٤	٠.٠٢	٢٢

\* دالة عند مستوى ٠.٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

## د. سالى صلاح عنتر

وتبين من الجدول السابق ضرورة حذف المفردات (٣-٩-١٤-٢٢-٢٣-٢٦-٣٢-٣٨-٤٦-٤٩-٥٣-٥٤-٥٥-٦٠) حيث أنها غير دالة، كما يتبين من الجدول أن باقي معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة في المقياس، مما يشير الى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

### • ثبات المقياس:

ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم ايجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير فوق المعرفي، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجثمان للمقياس ككل ولأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣)

بيان قيم معاملات الفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية

ولكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	معامل الفا	معامل التجزئة النصفية
بعد مهارة التخطيط	٠.٩١	٠.٨٨
بعد مهارة المراقبة والتحكم	٠.٨٣	٠.٨١
بعد مهارة التقييم	٠.٩٠	٠.٨٩
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٩	٠.٨٥

الثبات بطريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مرتبي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٨٤) وهو معامل عالي يدل على ثبات المقياس.

وقد قامت الباحثة هنا بإعادة تقنين المقياس على العينة الاستطلاعية الحالية (٥٠) طالب وطالبة من مرحلة الدبلوم التربوي وكانت النتائج كالتالي:

### • صدق المقياس: تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي: تم حسابه بتقدير معاملات

الارتباط بين درجات العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة، ويسمى هذا الصدق احياناً بالصدق التقاربي، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين

فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراج وتصين مستوى الشعور الذاتى

درجات افراد العينة على كل بعد ودرجاتهم على المقياس ككل، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجداول التالية:

جدول (٤)

معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير فوق المعرفي

م	البعد	معامل الارتباط
١	مهارة التخطيط	٠.٦٠
٢	مهارة المراقبة والتحكم	٠.٥٨
٣	مهارة التقييم	٠.٦٢

يتضح من الجدول السابق إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد او مهارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠١) مما يشير الى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

جدول (٥)

لمعاملات ارتباط درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة في مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي

البعد الاول مهارة التخطيط	معامل الارتباط	البعد الثاني مهارة المراقبة والتحكم	معامل الارتباط	البعد الثالث مهارة التقييم	معامل الارتباط
١	**٠.٣٣	١٩	**٠.٤٧	٣٧	*٠.٢٦
٢	**٠.٦٤	٢٠	**٠.٣٨	٣٨	**٠.٤٢
٣	**٠.٥٥	٢١	*٠.٢٧	٣٩	**٠.٥٤
٤	**٠.٣٥	٢٢	**٠.٣٥	٤٠	*٠.٢٩
٥	**٠.٤٧	٢٣	*٠.٢٩	٤١	**٠.٤١
٦	**٠.٥٦	٢٤	*٠.٢٩	٤٢	**٠.٥٢
٧	**٠.٣٩	٢٥	**٠.٤٥	٤٣	**٠.٤١
٨	*٠.٢٩	٢٦	**٠.٦٣	٤٤	**٠.٣٥
٩	*٠.٢٧	٢٧	*٠.٢٩	٤٥	**٠.٤٤
١٠	*٠.٢٤	٢٨	**٠.٥٧	٤٦	**٠.٤٠
١١	**٠.٥٣	٢٩	**٠.٤٤	٤٧	*٠.٢٥
١٢	**٠.٥٧	٣٠	**٠.٥٣	٤٨	**٠.٤٦
١٣	**٠.٣٦	٣١	**٠.٣٠	٤٩	**٠.٥١
١٤	**٠.٣٩	٣٢	**٠.٣٢	٥٠	**٠.٣٦
١٥	**٠.٣١	٣٣	*٠.٢٨		

## د. سالى صلاح عنتر

معامل الارتباط	البعد الثالث " مهارة التقييم "	معامل الارتباط	البعد الثاني " مهارة المراقبة والتحكم "	معامل الارتباط	البعد الاول " مهارة التخطيط "
		**٠.٣١	٣٤	*٠.٢٩	١٦
		**٠.٤٢	٣٥	**٠.٤١	١٧
		**٠.٤٤	٣٦	*٠.٢٧	١٨

\* دالة عند مستوى ٠.٠٥      \*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

وتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه المفردة في المقياس دالة، مما يشير الى أن مؤشرات صدق الاتساق الداخلي للمقياس عالية مما يجعلها مقبولة علمياً.

### • ثبات المقياس:

ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: تم ايجاد قيمة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير فوق المعرفي، وذلك على عينة التقنين، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لجثمان للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (٦)

بيان قيم معاملات الفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية

ولكل بعد من أبعاد المقياس

معامل التجزئة النصفية	معامل الفا	البعد
٠.٨٦	٠.٨٨	بعد مهارة التخطيط
٠.٨٣	٠.٨٠	بعد مهارة المراقبة والتحكم
٠.٨٠	٠.٨٨	بعد مهارة التقييم
٠.٨٩	٠.٨٢	الدرجة الكلية للمقياس

الثبات بطريقة إعادة التطبيق: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار للدرجة الكلية، وذلك على العدد الكلي للعينة الاستطلاعية، بفارق زمني مقداره ٢١ يوماً، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين مرتبي التطبيق، والذي يعبر عن معامل الثبات وقيمه (٠.٩٢) وهو معامل عالي يدل على ثبات المقياس.

• مقياس سمة ما وراء المزاج: النسخة الأصلية اعداد (Peter,S, John, M., Tibor, P & Goldman, S, ٢٠٠٦). والنسخة العربية إعداد (كفافي والدواش، ٢٠٠٦).

حيث بدأ الفريق الذي وضع المقياس تحليلهم لفكرة المقياس من خلال الخطوات الاتية : -  
تم الطلب من ٢٠٠ شخص أن يستجيبوا ل(٤٨) بنداً لخبرة ما وراء المراج. - وبعد ذلك  
قلت هذه البنود الى (٣٠) بنداً طبقاً لتشبع كل بند، ويتكون المقياس النهائي من (٣٠) بنداً  
تقيس سمة ما وراء المراج، وقد صيغت عبارات المقياس علي شكل عبارات ايجابية وأخرى  
سلبية بواقع (١١) عبارة ايجابية، و(١٩) عبارة سلبية، ويصحح المقياس علي متصل عكسي  
من خمس درجات ويشير الحد الأعلى من الدرجة (١٥٠) الى مرتفعي سمة ما وراء المراج.  
بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة (٣٠) الي منخفضي سمة ما وراء المراج وذلك كما يلي:  
وافق بقوة ٥ للعبارة الايجابية، و ١ للعبارة السلبية، اوافق ٤ للعبارة الايجابية، و ٢ للعبارة  
السلبية، غير متأكد ٣، أرفض ٢ للعبارة الايجابية، و ٤ للعبارة السلبية، أرفض بقوة ١ للعبارة  
الايجابية، و ٥ للعبارة السلبية.

ويتركب المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي: الانتباه للمشاعر- وضوح المشاعر -  
إصلاح المراج، وتم تطبيق النسخة العربية علي عينة التقنين ن= ٢٦٦ من الراشدين  
والمراهقين. وتم حساب الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

• **صدق المقياس:** قاما معدا المقياس بحساب الصدق من خلال عدة طرق هي:

**الصدق الظاهري:** ولم ينتج عنه تغيير أي عبارة حيث انه لم يكن هناك سوى بعض العبارات  
لم يختلف عليها سوى ١٠% من المحكمين فقط وهذا الاختلاف لا يرقى للتعديل.

**الصدق التلازمي:** بتعميق القراءات في الأسس التنظيرية لسمة ما وراء المراج وجدا معدا  
المقياس أن مقياس الذكاء الوجداني يمكن ان يتلازم مع سمة ما وراء المراج وقاما بحساب  
الصدق التلازمي بينهم وقد وجد معاملات ارتباطية قوية بين نتائج المقياسيين علي جميع  
ابعادهما حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠.٤٩ - ٠.٦٥).

**صدق التكوين الفرضي:** من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة  
والبعد الذي تنتمي اليه من ناحية درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى،  
وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وطبقاً لهذا الاجراء لم يقوم الباحث  
بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.



## د. سالى صلاح عنتر

### • ثبات المقياس:

اعادة التطبيق: قاما معدا المقياس بتطبيقه بعد ١٥ يوم من التطبيق الاول على نفس العينة وكانت النتائج مرضية ومطمئنة الى حد كبير حيث بلغ معامل الثبات فيما بين التطبيقين (٠.٨٥) وهو مستوى مطمئن للثبات.

ثبات الفا والتجزئة النصفية: وكان معامل ثبات الفا (٠.٨٩)، ومعامل التجزئة النصفية لجتمان (٠.٨٦)، وهي معاملات عالية تدل على ثبات المقياس.

وقامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة السعودية من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الدبلوم التربوي ، وتم حساب الصدق والثبات كما يلي:

### • صدق المقياس: تم حساب الصدق كما يلي:

**الصدق الظاهري:** لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس للبيئة السعودية وفهم الطلاب لعبارات المقياس بشكل واضح، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل.

**صدق الاتساق الداخلي:** من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه من ناحية ودرجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى.

وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٧)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
**٠.٥٢	**٠.٦٢	١٦	**٠.٥٢	**٠.٨٧	١
**٠.٦٧	**٠.٧٢	١٧	**٠.٥٦	**٠.٥٦	٢
**٠.٥٧	**٠.٥٢	١٨	**٠.٥٧	**٠.٧٤	٣
**٠.٥٢	**٠.٨٧	١٩	**٠.٩٧	**٠.٤٥	٤
**٠.٧١	**٠.٧٤	٢٠	**٠.٦٢	**٠.٥٣	٥
**٠.٥٣	**٠.٥٣	٢١	**٠.٤٧	**٠.٥٣	٦
**٠.٥٦	**٠.٦٦	٢٢	**٠.٥٣	**٠.٧٦	٧
**٠.٥٣	**٠.٧٤	٢٣	**٠.٨٧	**٠.٧٤	٨

**فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراج وتحسين مستوى الشعور الذاتى**

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة
**٠.٧٢	**٠.٧٢	٢٤	**٠.٧٤	**٠.٧٤	٩
**٠.٥٣	**٠.٨٧	٢٥	**٠.٤٢	**٠.٥٢	١٠
**٠.٦٧	**٠.٨٢	٢٦	**٠.٥٢	**٠.٧٥	١١
**٠.٨٧	**٠.٤٥	٢٧	**٠.٨٢	**٠.٧٣	١٢
**٠.٥٩	**٠.٤٢	٢٨	**٠.٥٨	**٠.٦٦	١٣
**٠.٧٢	**٠.٧٥	٢٩	**٠.٨٣	**٠.٧٥	١٤
**٠.٦٨	**٠.٥٤	٣٠	**٠.٥٩	**٠.٦٢	١٥

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وطبقا لهذا الاجراء لم تقوم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.

• **ثبات المقياس:**

**الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية:** قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول:

جدول (٨)

يوضح قيم الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية لجتمان	الفا كرونباخ	المقياس
٠.٨٥	٠.٨٧	سمة ما وراء المزاج

**الثبات بطريقة اعادة التطبيق:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم قامت بإعادة تطبيقه بعد مرور (٢١) يوما على التطبيق الاول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، وجاء معامل الارتباط مقداره (٠.٨٩) وهو معامل ارتباط عالي يدل على ثبات المقياس بشكل مناسب.

• **مقياس السعادة:**

وهو من إعداد Hauser & Springer (٢٠٠٦) حيث قامت Ryff (١٩٨٩) بإعداد مقياس للسعادة النفسية يتكون من (١٢٠) عبارة موزعة على ست أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس منها الصورة الحالية والتي تتكون من

## د. سالى صلاح عنتر

(٥٤) عبارة بواقع (٩) عبارات لكل بعد من أبعاد السعادة الستة وهي: الاستقلال الـكـاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات. وهي نوع من التقرير الذاتي يجيب عنها الافراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشدة، أرفض بدرجة متوسطة، ارفض بدرجة قليلة، اوافق بدرجة قليلة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق بشدة) وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية.

وقام (ابو هاشم، ٢٠١٠) بتعريب هذا المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على اربعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الانجليزية وعلم النفس، وتم تعديل صياغة بعض البنود، وللتحقق من صدق وثبات المقياس، تم اتباع الخطوات الآتية:

- حساب الاتساق الداخلي: وتم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بطريقتين: الطريقة الاولى: حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية على العامل الفرعي الذي تنتمي اليه العبارة، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٣١٦ : ٠.٦٧٢) وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، الطريقة الثانية: حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للعامل والدرجة الكلية للمقياس، وكـكـمعاملات الارتباط بين العوامل وبعضها، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها بين (٠.٢٦٢ : ٠.٧٤٩)، ومعاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية بين (٠.٥٥١ : ٠.٨٦١)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١).
- صدق المقياس: تحقق مترجم المقياس من الصدق العملي للمقياس باستخدام التحليل العملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الاقص والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد بجذر كامن (٢.٩٥) ويفسر (٥٦.٩٠%) من التباين الكلي، وكانت  $\alpha = ١٠٥٥$  وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المكون من ستة عوامل فرعية للسعادة وكانت تشبعاتها على الترتيب: ٠.٤١٥، ٠.٦١١، ٠.٧٠٧، ٠.٦٦٨، ٠.٨٨٨، ٠.٨١٦.
- ثبات المقياس: تم حساب معامل الفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدة فكانت على الترتيب هي: ٠.٧٤٥، ٠.٧٨٣، ٠.٧٠١، ٠.٦٩٧، ٠.٦١٨، ٠.٦٥٦ وجميعها قيم

فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراه وتمسين مستوى الشعور الذاتى

مرتفعة مما يؤكد تمتع جميع عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وكانت قيمة معامل الفا للمقياس ككل (٠.٨٤٨).

وقامت الباحثة بتقنين المقياس على البيئة السعودية من خلال تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب وطالبة بالدبلوم التربوي وتم حساب الصدق والثبات كما يلي:

• صدق المقياس: تم حساب الصدق كما يلي:

الصدق الظاهري: لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس للبيئة السعودية وفهم الطلاب لعبارات المقياس بشكل واضح، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل.

صدق الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي اليه من ناحية، ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى.

وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٩)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
١	**٠.٦٦	٢٩	**٠.٥٣	٤٣	**٠.٦٧	١٥	**٠.٧٥
٢	**٠.٤٧	٣٠	**٠.٦٢	٤٤	**٠.٤٧	١٦	**٠.٤٩
٣	**٠.٥٩	٣١	**٠.٤٩	٤٥	**٠.٥٢	١٧	**٠.٥٢
٤	**٠.٧٧	٣٢	**٠.٥١	٤٦	**٠.٤٥	١٨	**٠.٥٢
٥	**٠.٥٩	٣٣	**٠.٨٢	٤٧	**٠.٦٩	١٩	**٠.٨٠
٦	**٠.٥٢	٣٤	**٠.٧٧	٤٨	**٠.٧٨	٢٠	**٠.٦٤
٧	**٠.٧٩	٣٥	**٠.٥٢	٤٩	**٠.٧٤	٢١	**٠.٥٢
٨	**٠.٦٢	٣٦	**٠.٧٦	٥٠	**٠.٦٢	٢٢	**٠.٩٧
٩	**٠.٤٨	٣٧	**٠.٥٢	٥١	**٠.٦٢	٢٣	**٠.٦١
١٠	**٠.٧١	٣٨	**٠.٦١	٥٢	**٠.٥١	٢٤	**٠.٧٤
١١	**٠.٦٦	٣٩	**٠.٤٦	٥٣	**٠.٥٨	٢٥	**٠.٧٤
١٢	**٠.٦٠	٤٠	**٠.٧٤	٥٤	**٠.٦١	٢٦	**٠.٧٢
١٣	**٠.٥١	٤١	**٠.٥٧			٢٧	**٠.٥٩
١٤	**٠.٧٢	٤٢	**٠.٦٩			٢٨	**٠.٥٣

## د. سالى صلاح عنتر

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

وكانت هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وطبقا لهذا الاجراء لم تقوم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.

• ثبات المقياس: تم حساب الثبات كما يلي:

\* طريقة الثبات بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية: قامت الباحثة بحساب معامل الفا كرونباخ للمقياس كدرجة كلية وتم حساب الثبات لكل بعد من الابعاد الستة لمقياس السعادة النفسية بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول:

جدول (١٠)

يوضح قيم الفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية لجتمان
الاستقلال الذاتي	٠.٧١	٠.٦٤
التمكن البيئي	٠.٧٤	٠.٦٥
التطور الشخصي	٠.٧٢	٠.٦٠
العلاقات الايجابية	٠.٦٨	٠.٦٧
الحياة الهادفة	٠.٦٩	٠.٦٣
تقبل الذات	٠.٦٩	٠.٦٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٩	٠.٧٤

الثبات بطريقة اعادة التطبيق: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم قامت بإعادة تطبيقه بعد مرور (٢١) يوما على التطبيق الاول، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين مرتي التطبيق، وجاء معامل الارتباط مقداره (٠.٨٠) وهو معامل ارتباط عالي يدل على ثبات المقياس بشكل مناسب.

• البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي يهدف الى تنمية القدرة على إدارة التفكير من خلال التمكن من التفكير ما وراء المعرفي الذي يعبر عن قدرة الفرد على إدارة تفكيره، وتفكيره في التفكير كما سبق ووضحنا ذلك في التعريفات، وذلك من خلال تنمية قدرة الافراد على التخطيط للأهداف والتمكن من عملية الرقابة والتحكم في الافكار، ومن ثم تقييم افكارنا

وتعديل ما يستوجب تعديله، وهذا البرنامج له أغراض قريبة المدى، وأغراض أخرى بعيدة المدى، فمن خلال تنمية قدرة الفرد على ادارة تفكيره فمن المأمول أن تنمو لديه سمة ما وراء المزاج (وهي الوعي بالحالة المزاجية وتقبلها والعمل على إصلاحها) ومن ثم رفع مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة من المعلمات قبل التحاقهن بالعمل الفعلي، واستخدمت الباحثة الارشاد المعرفي السلوكي في برنامجها، لانه يعد من انطب اساليب الارشاد المستخدمة في مجال التفكير.

ولقد كانت اهم اهداف البرنامج واهميته:

- زيادة قدرة الفرد (المعلم مستقبلاً) على إدارة تفكيره.
- رفع مستوى كل من سمة ما وراء المزاج، والشعور بالسعادة النفسية.
- تدعيم المعلمين قبل الخدمة من الناحية العقلية (من خلال تنمية ادارة التفكير) والعاطفية او الانفعالية (من خلال رفع مستوى سمة ما وراء المزاج) والنفسية (من خلال تحسين مستوى الشعور بالسعادة النفسية).

اسس تخطيط وبناء البرنامج:

- الاطلاع على نظريات الارشاد والعلاج المعرفي السلوكي للاستفادة أثناء بناء الجلسات بالبرنامج.
- الاطلاع على البحوث والدراسات الاجنبية والعربية والاستفادة منها في عملية اعداد البرامج الارشادية، وخاصة في مجال التفكير. مثل دراسة (صادق ومروة نوري ، ٢٠١٣؛ Lore, 201١ ; ١ ; Benner, et. Al., 2012 ; Belus , et, al., 2012). للاستفادة منها في تحديد عدد افراد العينة، وزمن الجلسات، واهم الفنيات المستخدمة في البرامج الارشادية في مجال التفكير.
- مراجعة الاطار النظري والدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات البحث.

التخطيط للبرنامج: تم تحديد مصادر اشتقاق البرنامج ، وهي الدراسات والبرامج السابقة في مجال التفكير مع تنظيم الافكار وتحديد الاساليب والفنيات التي يتوقع فعاليتها في تحقيق هدف البرنامج، والاستناد الى اطار نظري جيد في بناء البرنامج. كما تم تحديد الادوات المستخدمة في البرنامج من اجهزة كمبيوتر واجهزة عرض Data show ، وتم تحديد عدد جلسات البرنامج (٢١) جلسة تشتمل على جلسة واحدة للتعرف، وجلسة ختامية، و(١٩)

## د. سالى صلاح عنتر

جلسة تطبيقية بواقع ثلاث مرات اسبوعياً ، وزمن الجلسة من (٧٠-٩٠) دقيقة، ومكان تطبيق الجلسات كان بكلية التربية والعلوم والآداب بمحايل عسير بجامعة الملك خالد (طالبات برنامج اعداد المعلم).

**خطة عمل البرنامج:** اشتمل البرنامج على (٢١) جلسة (جلسة واحدة للتعارف، و جلسة ختامية، و (١٩) جلسة تطبيقية) بواقع ثلاث مرات اسبوعياً، وزمن الجلسة من (٧٠-٩٠) دقيقة ولقد كانت خطة العمل تسير وفقاً للتخطيط التالي بالجدول رقم (١١):

### جدول (١١)

#### لخطة العمل وفقاً للبرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات الارشادية المستخدمة بالجلسة	زمن الجلسة
١	تعارف واستكمال القياسات القبليّة	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعارف بين اعضاء البرنامج.</li> <li>التعريف بطبيعة البرنامج والاهداف التي يسعى لتحقيقها.</li> <li>التعريف بمصطلحات البحث.</li> </ul>	الشرح والمناقشة	(٧٠-٩٠) دقيقة
٢	اهمية ادارة التفكير وللحظة الحالية	<ul style="list-style-type: none"> <li>ادراك اهمية اللحظة الحالية في تحقيق النتائج.</li> <li>بيان اهمية الوعي الذاتي واستقلالية الذات لتغيير الواقع</li> <li>ادراك ان الوعي بالأفكار عملية اختيار .</li> </ul>	فنية الجدل المباشر) المناقشة او المواجهة المباشرة - (فنية الواجبات المنزلية.	(٧٠-٩٠) دقيقة
٣	الافكار تحكم حياتك بل العالم	<ul style="list-style-type: none"> <li>معرفة ان ما نقوله أو نفعله يبدأ بفكرة.</li> <li>ادراك اننا يمكننا تغيير مجرى الحياة من خلال تغيير الأفكار.</li> <li>معرفة انه بإدارة الافكار نستطيع ان نختار عن وعي مستقبلنا.</li> <li>اظهار ان طريقة التصرف تعتمد على طريقة التفكير.</li> </ul>	فنية التخيل -فنية المراقبة الذاتية - فنية الواجبات المنزلية.	(٧٠-٩٠) دقيقة
٤	ملاحظة الافكار وصياغتها	<ul style="list-style-type: none"> <li>الفرد هو الملاحظ والشاهد والمراقب والمستخدم لعقله وافكاره.</li> <li>ادراك ان العقول مجرد أدوات.</li> <li>ان يتوقف الفرد لكي يلاحظ افكاره ويصيغها قبل ان يصدر اي استجابة.</li> <li>ان يلاحظ الفرد افكاره، ثم يلاحظ الخيارات التي توصل لها نتيجة الاعتماد على الافكار.</li> </ul>	فنية لعب الأدوار- فنية المراقبة الذاتية - فنية الحوار الذاتي -فنية الواجبات المنزلية.	(٧٠-٩٠) دقيقة
٥	الهدوء المطلق يحقق	<ul style="list-style-type: none"> <li>ان نصل لحالة هدوء جيدة من خلال</li> </ul>	التدريب على الاسترخاء- فنية	(٧٠-٩٠) دقيقة

**فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراج وتخصين مستوى الشعور الذاتى**

<p>التخيل - المراقبة الذاتية -فنية الواجبات المنزلية.</p> <p>دقيقة</p>	<p>ضبط الأفكار . تحقيق السعادة من خلال الشعور بالهدوء والطمأنية النابع من تقبل الافكار المهمة واتخاذ القرارات العظيمة في الحياة. استبدال كلمة أضطر الى بكلمة اختار، ومراقبة ما يحدث. ان يعي الفرد ان الانسان هو مجموع العقل والأفكار والمشاعر . ان نوجد الوعي بأن المشاعر توضح ما إذا كانت الفكرة تخدم اهدافنا. ان يستشعر الفرد ان الافكار القوية هي التي تحفزه وتشعره بالطاقة. ان يستشعر الفرد ان افكار اللوم وإصدار الأحكام تعوق القدرة على التفكير . توضيح ماهية المشاعر وانها عبارة عن علاقة العقل بالروح. ان يحدد الفرد هدف محدد. التمييز بين الأفكار السليمة والأفكار الهدامة. تركيز التفكير على ما نريد تحقيقه فقط.</p>	<p>نتائج فورية</p> <p>الوعي بالمشاعر فهى مؤشرات رئيسية</p> <p>خطوات ادارة التفكير</p>	<p>٦</p> <p>٧</p>	
<p>فنية التخيل - فنية الجدل المباشر - فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها -فنية الواجبات المنزلية.</p> <p>دقيقة</p>	<p>فنية التخيل - فنية التعرف على اساليب التفكير الخاطئة - فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها - فنية الواجبات المنزلية.</p>	<p>تعلم الاسترخاء وضبط النفس . ان يستطيع الفرد التعبير عما يفكر فيه بصوت مرتفع. تنمية القدرة على عدم اصدار احكام او لوم الآخرين. تنمية القدرة على طرح الاسئلة على الذات. تنمية القدرة على ملاحظة الشعور والإحساس. تنمية القدرة على تحديد ما يريد (تحديد الهدف)</p>	<p>تحديد الهدف (ماتريده (من خلال مراقبة الشعور</p>	<p>٨</p>
<p>فنية التعرف على اساليب التفكير الخاطئ - فنية تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها- فنية المراقبة الذاتية- فنية الحوار الذاتى- فنية وقف الافكار -فنية الواجبات المنزلية.</p> <p>دقيقة</p>	<p>فنية التعرف على اساليب التفكير الخاطئ - فنية تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها- فنية المراقبة الذاتية- فنية الحوار الذاتى- فنية وقف الافكار -فنية الواجبات المنزلية.</p>	<p>تنمية القدرة على التميز بين الفكرة الجيدة والفكرة السيئة. رفع قدرة الفرد على تقييم كل فكرة من افكاره، وتحديد مدى الاستفادة منها وهل تخدم طموحاته. تنمية قدرة الفرد على الادراك. تنمية قدرة الفرد على التركيز.</p>	<p>تحديد الأفكار الهدامة والمریضة</p> <p>التمييز بين الافكار الجيدة والافكار السيئة</p>	<p>٩</p> <p>١٠</p>



## د. سالى صلاح عنتر

	المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية قدرة الفرد على تحديد الفكرة المعوقة بالنسبة له.</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على التحرر من الاعتقاد الخاطئ أو المعوق.</li> </ul>	(تدريب الإدراك)	
(٩٠-٧٠) دقيقة	فنية المتصل المعرفي- فنية المراقبة الذاتية- فنية الحوار الذاتي- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية حساسية الفرد تجاه كيفية استجابة الآخرين له.</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على الانتباه لما يشعر به.</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على تقييم آراء وأفكار الآخرين</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على ملاحظة نفسه وأفكاره.</li> <li>• تنمية القدرة على تحديد المعتقد المعوق.</li> <li>• تنمية الوعي الذاتي والقدرة على اختيار الاهداف.</li> </ul>	اكتشاف وتحريرووجهات النظروالمعتقدات المعوقة	١١
(٩٠-٧٠) دقيقة	فنية النمذجة - فنية الجدل المباشر- فنية لعب الادوار- فنية المراقبة الذاتية- فنية التخيل- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب على توافق الفكر مع القول مع الفعل لتحقيق السعادة.</li> <li>• اقناع الفرد بأن الأفكار السلبية تجلب مزيد من الأفكار السيئة.</li> <li>• التدريب على التركيز على الافكار القوية.</li> <li>• التدريب على تحرير الفكرة من خلال ملاحظة الفكرة باستخدام الوعي الذاتي وتحديد هل تخدم الفكرة اهدافنا ام لا.</li> <li>• تعلم صياغة الفكرة</li> </ul>	التصميم على الهدفوكتيفية صياغة الافكار وتنمية الرقابة على الفكرة وتقييمها	١٢
(٩٠-٧٠) دقيقة	فنية الحوار الذاتي- فنية التدريب على الاسترخاء- فنية المراقبة الذاتية- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تابع تعلم صياغة الفكرة.</li> <li>• تنمية الوعي الذاتي بالافكار.</li> <li>• تنمية القدرة على ملاحظة الافكار.</li> <li>• تنمية القدرة على تعديل الافكار.</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على تحديد الاهداف.</li> <li>• تنمية القدرة على الربط بين الهدف والفكرة التي تساعد على تحقيقه.</li> <li>• التدريب على الاسترخاء والتأمل للوصول الى مستويات عليا من الوعي بالذات.</li> <li>• التدريب على ملاحظة الاهداف حتى يصل الفرد لحالة من الاطمئنان والشعور بالقوة المرتبطة بالهدف.</li> </ul>	الرقابة على الفكرةوتقييمها	١٣
(٩٠-٧٠) دقيقة	فنية الحوار الذاتي- فنية التدريب على الاسترخاء- فنية المراقبة الذاتية- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية قدرة الفرد على تحديد الاهداف.</li> <li>• تنمية القدرة على الربط بين الهدف والفكرة التي تساعد على تحقيقه.</li> <li>• التدريب على الاسترخاء والتأمل للوصول الى مستويات عليا من الوعي بالذات.</li> <li>• التدريب على ملاحظة الاهداف حتى يصل الفرد لحالة من الاطمئنان والشعور بالقوة المرتبطة بالهدف.</li> </ul>	تشكيل او صياغة الافكار: ابتكار للهدف او اختياره	١٤
(٩٠-٧٠) دقيقة	فنية طرح الاسئلة- فنية المتصل المعرفي- فنية الحوار الذاتي- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب على طرح الأسئلة على الذات.</li> <li>• التدريب على مهارة عكس الاسئلة.</li> </ul>	تابع صياغة الافكار: تحقيق الاهداف من	١٥

**فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراج وتصين مستوى الشعور الذاتى**

	التخيل- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التدريب على مهارة إفاة الآخرين.</li> <li>تنمية مهارة التفكير بصوت مرتفع.</li> <li>تنمية مهارة التفكير المسبق وطرح الاسئلة المرتبطة بالمواقف الصعبة المتوقعة.</li> </ul>	خلال طرح الاسئلة	
(٧٠-٩٠) دقيقة	فنية الحوار الذاتى- فنية التعريض (مواجهة الموقف)- فنية التخيل- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التدريب على صياغة التصريحات القوية مثل (انا سعيد - انا ابذل قصارى جهدي- انا شخص متفتح).</li> <li>تنمية القدرة على تخيل الحياة مع تلك التصريحات.</li> <li>تنمية القدرة على التعبيرات الصريحة التي يختارها الشخص لنفسه.</li> </ul>	تابع صياغة الافكار : طرح التصريحات القوية	١٦
(٧٠-٩٠) دقيقة	فنية التعرف على اساليب التفكير الخاطى- فنية تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها- فنية المراقبة الذاتية- فنية طرح الاسئلة- فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية القوة الذاتية من خلال نبذ الافكار الضعيفة وتبني الافكار القوية.</li> <li>مساعدة الفرد ان يكون اكثر فاعلية في عمله واسرته وحياته من خلال تنمية القوة الذاتية لديه.</li> <li>تنمية القدرة على التركيز على الافكار القوية.</li> <li>تدريب الفرد على تغيير واقعه من خلال تنمية وعيه الذاتى وتركيزه على الافكار القوية.</li> <li>تنمية قدرة الفرد على تحمل المسؤولية المنوطة بالفكرة التي يؤمن بها الفرد.</li> <li>استبدال الاتماط الضعيفة للأفكار بالأتماط القوية مثل (مهتم بدلا من مصدر للأحكام- خبير بدلا من مهتم- مجتهد بدلا من معان- مفيد بدلا من متطفل)</li> </ul>	تابع صياغة الافكار : استبدال الاتماط الضعيفة للأفكار بأنماط قوية	١٧
(٧٠-٩٠) دقيقة	فنية التدريب على الاسترخاء- فنية المراقبة الذاتية- فنية الحوار الذاتى -فنية الواجبات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية القدرة على التنفس بعمق- التأمل- الامتتان- تنظيم عادات الاكل والشرب وممارسة الرياضة.</li> <li>تنمية الوعي الذاتى والسيطرة على الذات والتركيز على الهدف.</li> <li>مساعدة الفرد على حدوث انسجام بين العقل والجسد والروح لان هذا هو جوهر إدارة الطاقة.</li> <li>التعرف على مستنزفات الطاقة.</li> <li>التدريب على الخطوات الاساسية لإدارة الطاقة.</li> </ul>	ادارة الطاقة (جزء من إدارة التفكير)	١٨
(٧٠-٩٠) دقيقة	فنية التدريب على الاسترخاء - فنية الجدل المباشر او المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> <li>تدريب الفرد ان يكون ذا فائدة للآخرين.</li> <li>تدريب الفرد أن يكون ممتناً.</li> </ul>	إدارة الروح (جزء من إدارة التفكير)	١٩

## د. سالى صلاح عنتر

(٧٠-٩٠) دقيقة	المباشرة- فنية التخيل- فنية الواجهات المنزلية. فنية تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها- فنية التعرف على اساليب التفكير الخاطئة - فنية المراقبة الذاتية- طرح الاسئلة- فنية التدريب على الاسترخاء- فنية الواجهات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تدريب الفرد ان يكون هادئاً كل يوم.</li> <li>• تدريب الفرد على مقاومة أفكار الفر والكر والتجمد في المكان في مواقف بسيطة ثم في مواقف أصعب.</li> <li>• تنمية قدرة الفرد على مراقبة الافكار دون لوم او اصدار أحكام.</li> <li>• التدريب على التنفس مع طرح الاسئلة على الذات وممارسة ضبط الافكار واستبدالها بأفكار جديدة او تعديلها.</li> <li>• التدريب على الانصات الجيد للآخرين.</li> <li>• رفع درجة الممارسة للوصول الى التلقائية في إدارة الافكار.</li> <li>• تدريب الفرد على ممارسة إدارة التفكير حتى يصل للإتقان.</li> </ul>	٢٠	ادارة التفكير : وضعها موضع التنفيذ
(٧٠-٩٠) دقيقة	المناقشة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تطبيق المقاييس كقياس بعدي.</li> <li>• مناقشة نتائج البرنامج واهم الانجازات التي تم اكتسابها من البرنامج.</li> </ul>	٢١	ختام البرنامج

### رابعاً: المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية Spss :

- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة t-test independent
- اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة t-test pair
- معامل ارتباط بيرسون.

### مناقشة النتائج وتفسيرها:

#### اولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مهارات التفكير فوق المعرفي(ادارة التفكير) وكل من سمة ما وراء المزاج ومكوناتها، والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person Correlation وجاءت النتائج كما يوضحها جدول

(١٢)

فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتصين مستوى الشعور الذاتى

جدول (١٢)

لمعاملات الارتباط بين مهارات التفكير فوق المعرفي وسمة ما وراء المزاج ومكوناتها والشعور الذاتى بالسعادة النفسية وابعادها

الدرجة الكلية	مهارات التفكير فوق المعرفي			المتغيرات
	التقييم	التحكم والمراقبة	التخطيط	
**٠.٣٢١	**٠.٣٣٧	٠.١٩٧	**٠.٣١٨	الانتباه
**٠.٤٨٧	**٠.٤٩٠	**٠.٤١١	**٠.٣٩٤	الوضوح
**٠.٣٠٧	**٠.٢٢٠	**٠.٣٥٣	**٠.٢٣٧	الإصلاح
**٠.٤٤٦	**٠.٤٣٨	**٠.٣٥٤	**٠.٣٩٠	الدرجة الكلية لما وراء المزاج
**٠.٣١٨	٠.١٨٧	**٠.٣٣٢	**٠.٣١٥	الاستقلالية
**٠.٣٣١	**٠.٢١٥	**٠.٣٧٢	**٠.٢٨٢	التمكن البيئي
**٠.٢٨٤	**٠.٢٦٩	**٠.٢٨٤	**٠.٢٠٢	التطور الشخصي
*٠.٢٥٥	٠.١٨٣	**٠.٢٧٤	*٠.٢١٤	العلاقات الايجابية مع الآخرين
**٠.٣٩٣	**٠.٣٢٣	**٠.٣٦٠	**٠.٣٥٥	الحياة الهادفة
**٠.٢٧٤	٠.١٩٦	**٠.٣٠٤	*٠.٢٢٢	تقبل الذات
**٠.٣٤٨	**٠.٢٩٧	**٠.٣٨٩	*٠.٢٣٦	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١) \* دالة عند مستوى (٠.٠٥) ن = ٣٣٥

ينضح من الجدول السابق ما يلي:

اولاً: بالنسبة للعلاقة بين مهارات التفكير فوق المعرفي (ادارة التفكير) وسمة ما وراء المزاج وتتضمن:

- الانتباه كأحد أبعاد ما وراء المزاج : وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الانتباه وكل من التخطيط والتقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الانتباه والتحكم والمراقبة.
- الوضوح كأحد أبعاد ما وراء المزاج: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الوضوح والتخطيط والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي.

## د. سالى صلاح عنتر

- الإصلاح كأحد أبعاد ما وراء المزاج: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الإصلاح وكل من التحكم والمراقبة والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، كما وجدت علاقة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الإصلاح وكل من التخطيط والتقييم.
  - الدرجة الكلية لما وراء المزاج: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لما وراء المزاج وكل من التخطيط والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية لما وراء المزاج.
- ثانياً: بالنسبة للعلاقة بين مهارات التفكير فوق المعرفي (ادارة التفكير) والشعور بالسعادة النفسية وابعادها وتتضمن:
- الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الاستقلالية والتخطيط والتحكم والمراقبة والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستقلالية والتقييم.
  - التمكن البيئي كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التمكن البيئي والتخطيط والتحكم والمراقبة والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين التمكن البيئي والتقييم.
  - التطور الشخصي كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التطور الشخصي والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين التطور الشخصي والتخطيط.
  - العلاقات الإيجابية مع الآخرين كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والتحكم والمراقبة، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والتخطيط والدرجة الكلية لمهارات

فوق المعرفي، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والتقييم.

- الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية والتخطيط والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي.
- تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية والتحكم والمراقبة والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين تقبل الذات والتخطيط، في حين لم توجد علاقة ارتباطية بين تقبل الذات والتقييم.
- الدرجة الكلية للسعادة النفسية : وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية والتحكم والمراقبة والتقييم والدرجة الكلية لمهارات التفكير فوق المعرفي، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية والتخطيط.

نستنتج مما سبق وجود علاقة ايجابية ذات دلالة بين مهارات التفكير فوق المعرفي ( القدرة على إدارة التفكير) و سمة ما وراء المراج وأبعادها والشعور الذاتي بالسعادة النفسية، وتلك النتيجة تتفق مع دراسة (Digilio, ٢٠١٢, Fernandez, 2005 & Extremera ; Erber ; ٢٠٠٣, Salovy & Detweiler ; ٢٠١٣, Warr ; Coker, 2008 & Elliott & Erber, ٢٠٠٠) في أن السعادة النفسية تتأثر بطريقة الفرد في إدارة تفكيره، وكذلك في قدرته على التنظيم الذاتي لحالته المزاجية، وان الانسان السلبي الذي يمتلك أفكاراً سلبية ولا يعرف كيف يتعامل مع تلك الأفكار يفقد الإحساس بالسعادة ويشعر بالألم ، وان ادارة التفكير تؤثر على قدرة الفرد على الانتباه والوعي بالذات من خلال التأمل الذاتي وان ذلك يعد منبئاً بشعور الفرد بالسعادة الذاتية، وقد أكد (Rostami, 2014, et. al.,) ان التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يعمل على زيادة الشعور بالسعادة، كما أوضح كل من (Correia, Haybron ; et. al., 2009, ٢٠١٠) أن تنمية القدرة على التحكم في الحالة الانفعالية ، والاحتفاظ بتلك الحالة الايجابية من خلال رسائل العقل (الإدارة الناجحة للتفكير) تؤدي بالفرد

## د. سالى صلاح عنتر

الى الشعور بالسعادة النفسية، حيث أن للسعادة شق عاطفي هام يمثل جزء هام من الشعور بالسعادة.

وترى الباحثة انه من المنطقي أن تكون هناك علاقة بين قدرة الفرد على ادارة تفكيره - تمكنه من مهارات التفكير فوق المعرفي- وبين قدرة الفرد على التحكم في حالته المزاجية وما يخبره من انفعالات وان يستطيع أن يسيطر على حالته المزاجية بشكل ايجابي ويبقيها حسنة لفترة زمنية طويلة، لان السيطرة على الانفعالات والمشاعر تتطلب قدرا من التفكير بشكل ايجابي وإدارة لما يتبادر الى الذهن من افكار قد تكون سلبية وقد تكون ايجابية ، لان الفرد اذا لم يتمكن من السيطرة على أفكاره اولاً فإنه سيكون عبداً لأي فكرة تتبادر الى ذهنه وينفعل بها، ويسلك تبعاً لتلك الفكرة دون تروي وامعان وتفكير في تفكيره، وهذا هو جوهر التفكير فوق المعرفي او ما يعرف بإدارة التفكير وهو التفكير في التفكير، لذا لا بد ان يتعلم الفرد كيف يفكر في تفكيره ويسيطر على أفكاره حتى يكون هو القائد لها لا ان تكون هي القائدة والمسيطر والمحركة، وبذلك يتمكن الفرد من السيطرة على انفعالاته وما يشعر به من حالة مزاجية على مدى فترة زمنية طويلة (وهذا هو المقصود بما وراء المزاج)، لذا عملت الباحثة الي فحص العلاقة بين مهارات التفكير فوق المعرفي (إدارة التفكير) وبين سمة ما وراء المزاج تمهيداً لإعداد برنامج لتنمية مهارة إدارة التفكير وبيان فاعلية هذا البرنامج في تطوير سمة ماوراء المزاج، وكذلك الحال في العلاقة بين ادارة التفكير والشعور بالسعادة النفسية فقد اوضحت العديد من الدراسات تلك العلاقة ، وهذا أمر منطقي لأنه بزيادة قدرة الفرد على السيطرة على أفكاره فإنه يشعر بالسعادة النفسية لأنه يتمكن من التخطيط لحياته بشكل فعال، ويتمكن من وضع أهداف محددة لنفسه ويشعر بالاستقلال ويطور علاقاته مع الآخرين ويطور من شخصيته ويقبل ذاته مما يمنحه الشعور بالسعادة النفسية، فمن هنا كان الهدف الثاني للبرنامج وهو تحسين مستوى الشعور بالسعادة الذاتية من خلال برنامج لتنمية القدرة على إدارة الافكار استنادا على تلك العلاقة الايجابية ذات الدلالة الاحصائية بين ادارة التفكير وكل من ماوراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين سمة ما وراء المراج ومكوناتها والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها لدى فئة المعلمين قبل الخدمة). وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person Correlation وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٣)

جدول (١٣)

لمعاملات الارتباط بين سمة ما وراء المراج ومكوناتها  
والشعور الذاتي بالسعادة النفسية وابعادها

ابعاد سمة ما وراء المراج				المتغيرات
الدرجة الكلية	الاصلاح	الوضوح	الانتباه	
*.٠.٣٤٤	٠.١٨٧	*.٠.٣٥٥	٠.٠٧٨	الاستقلالية
**٠.٠.٤٢٧	٠.٠٩٢	*.٠.٣٧٩	*.٠.٣٢٢	التمكن البيئي
**٠.٠.٤٣٣	*.٠.٣٥٩	*.٠.٣١٦	*.٠.٣٣٤	التطور الشخصي
**٠.٠.٤٦٢	*.٠.٣٧٨	**٠.٠.٤٥٣	٠.٢٦٨	العلاقات الايجابية مع الآخرين
*.٠.٣٩٦	*.٠.٣٤٦	٠.٢٢٧	٠.٢١١	الحياة الهادفة
*.٠.٣٩٨	*.٠.٣٣٣	٠.٢٦٣	٠.٢٢١	تقبل الذات
**٠.٠.٤٤١	*.٠.٣٧٨	*.٠.٣٩٣	*.٠.٣٩٥	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١) \* دالة عند مستوى (٠.٠٥) ن = ٣٣٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- الاستقلالية كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الاستقلالية والوضوح والدرجة الكلية لما وراء المراج، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاستقلالية والانتباه للمشاعر والإصلاح.
- التمكن البيئي كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التمكن البيئي والدرجة الكلية لما وراء المراج، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين التمكن البيئي والانتباه والوضوح، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التمكن البيئي والإصلاح.



## د. سالى صلاح عنتر

- التطور الشخصي كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التطور الشخصي والدرجة الكلية لما وراء المزاج، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين التطور الشخصي والانتباه والوضوح والإصلاح.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والوضوح والدرجة الكلية لما وراء المزاج، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والإصلاح، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين والانتباه.
- الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الحياة الهادفة كأحد أبعاد السعادة النفسية والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الحياة الهادفة والانتباه والوضوح.
- تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية: وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين تقبل الذات كأحد أبعاد السعادة النفسية والإصلاح والدرجة الكلية لما وراء المزاج، ولم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الحياة تقبل الذات والانتباه والوضوح.
- الدرجة الكلية للسعادة النفسية : وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية والدرجة الكلية لما وراء المزاج، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية والانتباه والوضوح والإصلاح.

نستنتج مما سبق وجود علاقة ايجابية ذات دلالة بين سمة ما وراء المزاج وأبعادها والشعور الذاتي بالسعادة النفسية، وتلك النتيجة تتفق مع دراسة (Salovey, et. Al., 2002 ; Mercer & Extremera ; 2007 ; Wong, et al., 2005 ; Fernandez, 2009 ; et al., 2010) في أن السعادة النفسية تتأثر بقدرة الفرد على التحكم في

حالته المزاجية ويسيطر عليها، أي تتأثر بقدرة الفرد على التنظيم الذاتي لحالته المزاجية، كما أشارت تلك الدراسات للعلاقة بين سمة ما وراء المزاج وكل من الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة والعلاقة العكسية مع الشعور بالاكئاب، كما اوضحت تلك الدراسات العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وقدرة الفرد على التعامل الفعال مع الضغوط بصورة عامة واستخدام الاساليب الايجابية لمواجهة تلك الضغوط مما يشعر الفرد بالرضا ومن ثم يمنحه قدر جيد من الإحساس بالسعادة، وقد أكد كل من (Correia, 2009, Haybron ; et. al., 2010) أن تنمية القدرة على التحكم في الحالة الانفعالية ، والاحتفاظ بتلك الحالة الايجابية من خلال رسائل العقل (الإدارة الناجحة للتفكير) تؤدي بالفرد الى الشعور بالسعادة النفسية، حيث أن للسعادة شق عاطفي هام يمثل جزء هام من الشعور بالسعادة.

وترى الباحثة انه من المنطقي أن تكون هناك علاقة بين قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها، والاحتفاظ بها ايجابية وحسنة لفترة زمنية طويلة وبين شعوره بالسعادة النفسية بشكل عام، وهذا ما تحقق في أغلب ابعاد السعادة النفسية والدرجة الكلية لها والدرجة الكلية لما وراء المزاج وابعادها الانتباه والوضوح والإصلاح ، فيما عدا بعض الأبعاد، وذلك يرجع الى أن الفرد كلما استطاع ينتبه لمشاعره ويراقبها ويعي حقيقتها لتصبح واضحة ويحدد اسباب تلك الانفعالات والمشاعر، وهل تلك الأسباب تستحق أن يغضب الفرد ويكتئب وينفعل سلبياً بها، ام لا تستحق، وعندما يقرر الفرد أن يغير من حالته المزاجية ويعمل على إصلاحها فإن ذلك يشعره بأنه قادر على تطوير شخصيته وعمل علاقات ايجابية مع الآخرين وتكون حياته بالنسبة له هادفة ولها غرض ومن ثم يتقبل قدراته تلك ويتقبل ذاته مما يمنحه شعورا جيدا بالسعادة النفسية.

#### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الثاني على أنه (لا توجد فروق دالة احصائياً في كل من ادارة التفكير وسمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية ترجع الى الاختلاف في الجنس)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة t-test Independent Sample ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (١٤):

## د. سالى صلاح عنتر

جدول (١٤)

لقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

ت " ودلالاتها	الإناث (ن=١٦٥)		الذكور (ن=١٧٠)		الابعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠١٣	١٠.٢٤	٧١.٠٦	٩.٤٦	٦٦.٦٦	التخطيط
١.٣٩٥	١١.١٨	٦٦.٨٤	٨.٦٨	٦٦.١٦	التحكم والمراقبة
٢.٥١٨	١٠.٣٥	٤٩.٥٣	٧.٨٨	٤٩.٦٢	التقييم
٠.٨٨٧	٢٨.١٢	١٨٧.٤٤	٢٣.١٠	١٨٢.٤٤	التفكير ما وراء المعرفي
٠.٢١١	٥.٧١	٣٧.٧٣	٥.٢٦	٣٨.٣٠	الانتباه
٠.٠٨٧	٥.٣١	٣٦.٢٤	٥.٦١	٣٨.٢٨	الوضوح
*٣.٥٦٢	٣.٢٦	١٨.٥٨	٢.٤٣	١٩.٤٢	الإصلاح
٠.٤٣٨	١٠.٨٣	٩١.٧٦	١٠.١٢	٩٥.٤٤	ما وراء المزاج
٠.٠٧٠	٦.٤٠	٣٥.٧٥	٦.٥٥	٣١.٩٢	الاستقلالية
٠.٤٧٧	٦.٠٥	٣٧.٥١	٧.٤١	٣٣.٤٤	التمكن البيئي
٠.٥٦٥	٦.٨٨	٣٩.٢٩	٧.٦٦	٣٤.٥٠	التطور الشخصي
٠.٨٥١	٧.٠٣	٤٠.٦٧	٨.٢٧	٣٤.٣٦	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠.٠١١	٧.٩٩	٣٩.٩٦	٨.٠٢	٣٣.٨٨	الحياة الهادفة
٢.٦٥٣	٦.٥٦	٣٩.٤٢	٨.٤٧	٣٣.٣٨	تقبل الذات
*٦.٦٣٨	٢٩.١٩	٢٣٢.٦٠	٤٧.٠٥	٢٣٩.٩٢	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

\* دالة عند (٠.٠٥)

أ- تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في التفكير ما وراء المعرفي (إدارة التفكير) كدرجة كلية وكذلك بالأبعاد الفرعية للتفكير ما وراء المعرفي وهي ( التخطيط- المراقبة والتحكم- التقييم)، ولم تجد الباحثة في حدود علم الباحثة دراسات تناولت الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير ما وراء المعرفية. وقد يرجع ذلك الى ان مهارات التفكير فوق المعرفي لا تتأثر بجنس الشخص، فلكل من الذكور والإناث الفرصة لإنماء تلك المهارات وتطويرها، بينما قد تعود الفروق في تلك المهارات لمتغيرات اخرى كدرجة الوعي لدى الفرد، ونسبة نكاهه، وطموحه وطريقة تنشئته وغيرها من الاسباب.

ب- كما يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لما وراء المزاج ومكوناتها الاثنان (الانتباه والوضوح) بينما يوجد فروق في بعد

الإصلاح لصالح الذكور أي أن الذكور أكثر قدرة على إصلاح حالتهم المزاجية للاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة فترة أطول من الإناث.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Balluerka, 201, et. Al., ٣) في أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فيما وراء المزاج بمكوناته ولكن تختلف مع الدراسة الحالية في بعد الإصلاح، كما تختلف تلك النتيجة مع دراسة (salguero, 2010, et. Al.) التي أوضحت أن هناك اختلاف في سمة ما وراء المزاج لصالح عينة الذكور، وتتفق معها فقط في بعد الإصلاح حيث كان الذكور أكثر امتلاكاً من الإناث لبعث الإصلاح كأحد أبعاد ما وراء المزاج. وقد يرجع ذلك إلى قدرة الذكور على السيطرة على انفعالاتهم أكثر من الإناث، مما يمنحهم القدرة على القيام بإصلاح حالتهم المزاجية وجعلها في صورة حسنة لفترة زمنية أطول من الإناث.

- يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات)، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للسعادة النفسية، وهذا يتفق مع دراسة كل من (Kangal, ٢٠١٣ ; Sheikhmoosi, et. Al., 2013) التي أوضحت أنه لم تسجل أي فروق في درجة السعادة ترجع إلى الجنس، وهذا ينطبق ويتفق مع جميع أبعاد السعادة، ولكن يختلف مع الدرجة الكلية للسعادة النفسية التي تبين هنا بالدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للسعادة النفسية لصالح الذكور، وتتفق تلك النتيجة الأخيرة مع دراسة (Extremera, et. al., ٢٠١١) التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة في السعادة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور ويمكن تفسير ذلك في ضوء بعض المتغيرات (كالقيم والعادات والتقاليد) في المجتمعات العربية بصورة خاصة وداخل المجتمع السعودي بصورة خاصة والتي تعطي للذكور كثير من المزايا والحقوق التي لا تمنحها للإناث فيعد ذلك أحد العوامل المؤثرة على الشعور بالسعادة لكلاهما، كما أن أساليب التنشئة الأسرية التي يمارسها الآباء مع الأبناء والبنات تختلف باختلاف الجنس فتعطي للذكور صفات تنمي فيه احساسه بالقدرة على اتخاذ القرارات والسيادة في نطاق الأسرة مما يمنحه قدر أكبر من الشعور بالسعادة في حين أنها تتعامل مع الفتاة على أنها

## د. سالى صلاح عنتر

تابع مما يوجد تلك الفروق في الاحساس بالسعادة النفسية كدرجة كلية ، ولكن تلك الفروق لم ترتقي الى الابعاد الخاصة بالسعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) لأنه على مستوى كل بعد من تلك الابعاد مستقلا عن الآخر تتمكن الإناث مثلهم مثل الذكور من تحقيق كل بعد على حدى بدرجة تتساوى تقريباً مع اقرانهم من الذكور لذا جاءت الفروق في تلك الابعاد غير دالة احصائياً.

فيما يلي جدول (١٥) يوضح بيانات الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة الحالية، للتحقق من مدى اعتدالية التوزيعات التكرارية لمتغيرات الدراسة، والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.

قيمة ت	معامل الالتواء		الانحراف المعياري		الوسيط		المتوسط		المتغيرات
	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
٠.٣٥٤	٠.٤٤	٠.٣٨	٩.١٦	١٠.٣٩	٦٨.٥١	٦٧.٤٥	٦٧.١٥	٦٦.٥٠	التخطيط
٠.١٨٢	٠.٥٧	٠.٦٢	٨.٩٢	٨.٦٤	٦٣.٧٧	٦٣.٨٤	٦٢.٩٥	٦٢.٩٠	التحكم والمراقبة
٠.٤٦٧	٠.٣٥	٠.٣٣	٨.٧٧	٧.٧١	٤٨.٠١	٤٨.٠٥	٤٧.٠٠	٤٧.٥٠	التقييم
٠.٠٢٥	٠.٥٨	٠.٤٥	٢٢.٩٦	٢٤.٤٧	١٧٨.٣١	١٧٧.٩٩	١٧٧.١٠	١٧٦.٩٠	الدرجة الكلية للتفكير فوق المعرفي
٠.٣٢٠	٠.٦١	٠.٥٩	٥.٤١	٤.٧٩	٣٦.٧١	٣٩.٣٦	٣٥.٥٠	٣٨.١٥	الانتباه
٢.٠٤٨	٠.١٩	٠.٢٨	٣.٧٦	٥.٥٠	٣٤.٢٦	٣٤.٦٧	٣٥.٤٠	٣٥.٨٠	الوضوح
٠.٠٣٥	٠.٤٨	٠.٣٥	٢.٦٤	٢.٩١	١٩.٠٥	١٩.٢٢	١٨.٣٥	١٨.٠٥	الإصلاح
١.٣٢٩	٠.٥٦	٠.٦٩	٧.٧١	٩.٩٨	٨٨.٠١	٩٠.١٠	٨٨.٩٥	٩١.٠٥	الدرجة الكلية لما وراء المزاج
٠.٠٠١	٠.٥٠	٠.٥٧	٥.٤٦	٥.٧٢	٢٩.٠٩	٢٩.٥٩	٣٠.٠٥	٣٠.٧٠	الاستقلالية
١.٠٨٠	٠.٢٧	٠.٢٩	٦.٠١	٤.٦٦	٣٠.٨٩	٣١.٠٠	٢٩.٧٠	٣٠.٤٠	التمكّن البيئي
٠.٠٠٨	٠.٤٦	٠.٣٨	٧.١٧	٦.٢١	٣٠.٨٢	٣٠.٨٦	٣١.٨٥	٣١.٤٥	التطور الشخصي
٠.٦٦٢	٠.٤٥	٠.٥١	٦.٧٠	٧.٥٢	٣٣.١٥	٣١.٥٥	٣٢.١٠	٣٠.٥٥	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠.٢٠٢	٠.٥٢	٠.٦٠	٦.١٤	٦.٩٤	٢٩.٦٨	٢٩.٥٥	٣٠.٣٥	٣٠.٥٦	الحياة الهادفة
٠.١٠٥	٠.٣٥	٠.٢٩	٧.٣٩	٦.٤٢	٣١.٢٢	٣٠.٣٦	٣٠.٩٠	٢٩.٣٠	تقبل الذات
٠.٠٧٩	٠.٥٣	٠.٦٢	٢٦.٥١	٢٩.٨٢	٢٠٧.٦٢	٢٠٧.٥٩	٢٠٢.٩٠	٢٠٢.٤٥	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

ويتضح من الجدول السابق أن التوزيع التكراري لمتغيرات الدراسة يقترب من الاعتدالية حيث ان قيم المتوسط تقترب من قيم الوسيط لجميع المتغيرات، وتراوحت قيم معاملات الالتواء بين (٠.١٩ - ٠.٦٩) مما يدل على ان هذه المتغيرات تتوزع توزيعاً اعتدالياً الى حد كبير على عينة الدراسة.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الثالث على أنه (توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - الإصلاح للمشاعر) والدرجة الكلية لها). وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين T- test independent ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي رقم (١٦):

جدول (١٦)

قيم (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على ابعاد سمة ما وراء المزاج والدرجة الكلية لها في القياس البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الانتباه للمشاعر	٤٤.٧٠	٢.٩٦	٣٥.٥٠	٥.٤١	*٥.٨٧
الوضوح للمشاعر	٤٤.٢٥	١.٨٨	٣٥.٤٠	٣.٧٦	**٧.١٣٦
الإصلاح للمشاعر	٢٥.٠٠	٠.٩٧	١٨.٣٠	٢.٦٤	**٢٦.٢٧٠
الدرجة الكلية لما وراء المزاج	١١٣.٩٥	٤.١٤	٨٩.٦٧	٧.٣٦	**٦.٥٢٤

\* دالة عند مستوى (٠.٠٥) \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد سمة ما وراء المزاج (الانتباه للمشاعر - وضوح المشاعر - الإصلاح للمشاعر) والدرجة الكلية لها، لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠.٠١) و (٠.٠٥) كما هو مبين في الجدول. وهو ما يعني أن الطالبات الذين تم تنمية مهارات التفكير فوق المعرفي (مهارات إدارة التفكير) لديهم من خلال البرنامج المستخدم، ارتفع لديهم مستوى سمة ما وراء المزاج مقارنة بأقرانهن الذين لم يتم تنمية تلك المهارات الخاصة بالتفكير فوق المعرفي أو إدارة تفكيرهن في المجموعة الضابطة.

## د. سالى صلاح عنتر

ويرجع ذلك الى أن البرنامج اشتمل على أنشطة وأساليب متنوعة قدمت للطالبات في عدة جلسات استمرت حوالي شهرين، بغرض تنمية مهارات إدارة التفكير لديهن من خلال التركيز على مهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) ، حيث ركزت بعض الجلسات على ملاحظة الافكار وصياغتها وتعلم الهدوء اثناء التفكير والوعي بالمشاعر، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم خطوات ادارة التفكير من تحديد أهداف، والتميز بين الافكار السليمة والهدامة وتعلم تصميم الهدف وصياغة الافكار ومراقبتها وتقييمها ، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم مهارة طرح الاسئلة على الذات وادارة الطاقة الذاتية وادارة الروح.

ومما سبق اتضح أن البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية بما يتضمنه من جلسات هادفة وأنشطة فعالة كان له الاثر الفعال في التحسن الملحوظ لدى الطالبات المعلمات في مستوى سمة ما وراء المزاج وأبعادها (الانتباه- الوضوح- الإصلاح).

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات مثل (الحارثي، ٢٠٠٨ ; Algarabel & Luciano, ٢٠٠٨ ; أبو السعود، ٢٠٠٩; et. al ,Extremera; ٢٠١١ , عكاشة وإيمان ضحا، ٢٠١٢ ; et. Al., 2012, Belus ; Benner, et. Al., 2012) في نجاح وفاعلية العديد من البرامج في تنمية التفكير فوق المعرفي، واثر ذلك على تنمية القدرة على سلوك حل المشكلة من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات ، ونجاح برامج التفكير تلك في مساعدة الفرد على التكيف الاجتماعي للطلاب ذوي الاضطرابات السلوكية والانفعالية مما يوضح الأثر الفعال لبرامج تنمية التفكير فوق المعرفي في السيطرة على الانفعالات والمشاعر الى أن يصل ذوي الاضطرابات السلوكية والانفعالية الى تحقيق التكيف الاجتماعي، كما اتضح من تلك الدراسات ايضاً أن مهارة التفكير في التفكير تحسن ما يمر به الفرد من محن، من خلال تأثير الافكار على عاطفة الفرد وانفعالاته وحالته المزاجية.

ويمكن تفسير تلك الفاعلية للدور الهام والحيوي الذي يقوم به التفكير في التفكير، والإدارة الناجحة لما يتوارد الى اذهاننا من افكار، والقدرة على التمييز بين الافكار الايجابية والسلبية ، في رفع قدرة الفرد على الانتباه لما يشعر به من عواطف، ورفع قدرته على الوعي بحقيقة تلك المواقف وما يشعر به الفرد من انفعالات، وتزيد لديه القدرة على إصلاح مشاعره والاحتفاظ بها حسنة وإيجابية لفترة زمنية طويلة، أي رفع سمة ما وراء المزاج.

#### خامساً: نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الرابع على أنه (توجد فروق بين متوسطي طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها) .  
وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين T- test independent ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي رقم (١٧):

جدول (١٧)

قيم (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على ابعاد سمة ما وراء المراه والدرجة الكلية لها في القياس البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
الاستقلالية	٤٠.٢٠	١.٧٩	٣٠.٠٥	٥.٤٦	**١١.٢٤
التمكن البيئي	٣٨.٨٥	١.٣٠	٢٩.٧٠	٦.٠٢	**١٧.٩٠
التطور الشخصي	٤٠.٢٠	١.٧٧	٣١.٨٥	٧.١٧	**١٣.٠٨
العلاقات الايجابية مع الآخرين	٣٧.٩٠	٤.٦٨	٣٢.١٠	٦.٦٩	٠.٦٢١
الحياة الهادفة	٤٠.٥٥	٢.٣٢	٣٠.٣٥	٦.١٤	**٧.٩٦١
تقبل الذات	٣٧.٠٠	٣.٨٦	٣٠.٩٠	٧.٣٩	*٣.٧٢١
الدرجة الكلية للسعادة النفسية	٢٣٤.٧٠	١٢.٨٥	١٨٤.٩٥	٣٠.٣٠	*٥.٨١٠

\* دالة عند مستوى (٠.٠٥)      \*\* دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على ابعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - الحياة الهادفة) عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح المجموعة التجريبية ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية، ودرجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد تقبل الذات والدرجة الكلية للسعادة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)،



## د. سالى صلاح عنتر

لصالح المجموعة التجريبية. في حين لم توجد فروق ذات دلالة احصائية على بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين.

وهو ما يعني أن الطالبات الذين تم تنمية مهارات التفكير فوق المعرفي (مهارات إدارة التفكير) لديهن من خلال البرنامج المستخدم، ارتفع لديهن مستوى الشعور بالسعادة النفسية مقارنة بأقرانهن الذين لم يتم تنمية تلك المهارات الخاصة بالتفكير فوق المعرفي أو إدارة تفكيرهن بالمجموعة الضابطة.

ويرجع ذلك الى أن البرنامج اشتمل على أنشطة وأساليب متنوعة قدمت للطالبات في عدة جلسات استمرت حوالي شهرين، بغرض تنمية مهارات إدارة التفكير (التفكير فوق المعرفي) لديهن من خلال التركيز على مهاراته (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) ، حيث ركزت بعض الجلسات على كيفية التخطيط للحياة وكيف يكون للفرد أهداف محددة يسعى الى تحقيقها، وملاحظة الافكار وصياغتها، وتعلم ضرورة الهدوء اثناء التفكير، والوعي بالمشاعر، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم خطوات ادارة التفكير من تحديد أهداف، والتميز بين الافكار السليمة والهدامة وتعلم تصميم الهدف وصياغة الافكار ومراقبتها وتقييمها ، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم مهارة طرح الاسئلة على الذات، وكيفية الاستفادة من ادارة الطاقة الذاتية وادارة الروح في إدارة الفكر.

ومما سبق اتضح أن البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية بما يتضمنه من جلسات هادفة وأنشطة فعالة كان له الاثر الفعال في التحسن الملحوظ لدى الطالبات المعلمات في مستوى السعادة النفسية وأبعادها (الاستقلالية - التمکن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات).

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات مثل (Tukerm & Lyubomirsky, 1998) ; الحارثي، ٢٠٠٨ ; Algarabel & Luciano, ٢٠٠٨ ; عكاشة وايمان ضحا، ٢٠١٢ ; Benner, et. Al., 2012 Bower, et. Al., 2013 ; Hill, 2009 ; Extremera ; et. al., 2011) في نجاح وفاعلية العديد من البرامج التي تستهدف تنمية التفكير فوق المعرفي، في رفع قدرة الافراد على التكيف الاجتماعي وانجاح العلاقات الاجتماعية ومن ثم الشعور بالسعادة، كما اوضحت الدراسات أن التفكير في الأحداث بشكل إيجابي يؤدي بالأفراد الى الشعور بالسعادة ، حيث اوضحت دراسة (Tukerm & Lyubomirsky)

١٩٩٨ ) أن الافراد الذين رشحهم أقرانهم بأنهم سعداء للغاية ، أظهروا درجة عالية من القدرة على إدارة التفكير، كما توصلت الدراسات أنه للحفاظ على الشعور بالسعادة يجب الاهتمام بما نفكر وكيف نفكر وأنه يجب تبني الافكار الايجابية والتخلي عن الأفكار السلبية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بناء على تأثير ما تعلمته الطالبات في جلسات البرنامج من القيام بمهارات مختلفة من تخطيط لأمر الحياة وتخطيط للأهداف التي يجب أن يتبناها الفرد في حياته، كما تعلمت الطالبات كيف تراقب افكارها، وتميز بين الافكار الايجابية والأفكار السلبية ، وتعلمت الطالبات كذلك كيف يمكن ان تقيم الفكرة من خلال طرح الاسئلة على الذات والتفكير بصوت مرتفع في الفكرة ذاتها، وايضا من خلال تعلم خطوات إدارة التفكير، كل تلك المهارات تزيد من احساس الفرد بالاستقلالية وتزيد من قدرته على التعامل مع المشكلات البيئية ، وتشعر هنا الطالبات بتطور شخصياتهن وتطور قدراتهن ، مما يرفع من قدرتهن في التعامل مع المشكلات والتعامل مع الآخرين وتكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، كما تعلمت الطالبات من البرنامج كيف يكون لهن هدف في الحياة يسعين لتحقيقه، من ثم يرتفع لديهن الاحساس بتقبل الذات ، وما ذلك كله سوى ابعاد السعادة النفسية لذا ارتفع لدى الطالبات بالمجموعة التجريبية شعورهن بالسعادة النفسية، فيما عدا بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين، ارتفع ولكن بدون دلالة احصائية وقد يرجع ذلك الى أن هذا البعد بالذات كان يحتاج الى التدريب والممارسة الى جانب اعمال الفكر والعقل ، فالعلاقات بالآخرين لا تبني ولا تقوم فقط بتبني الافكار الايجابية وتحديد أهداف في الحياة ولكنها تتطور بالممارسة والفعل والتدريب.

#### سادساً: نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الخامس على أنه (توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد سمة ما وراء المراج (الانتباه-الوضوح-الإصلاح) والدرجة الكلية لها).

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين paired T- test ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي رقم (١٨):

## د. سالى صلاح عنتر

جدول (١٨)

قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد ما وراء المزاج والدرجة الكلية لها

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
*٣.٥٧٤	٢.٩٦	٤٤.٧٠	٤.٧٩	٣٨.٤٤	الانتباه للمشاعر
**١٢.٩٠٥	١.٨٨	٤٤.٢٥	٥.٥٠	٣٥.٨٠	الوضوح للمشاعر
**١٢.٨٣٩	٠.٩٧	٢٥.٠٠	٢.٩١	١٨.٠٥	الإصلاح للمشاعر
**١٢.٤٢٧	٤.١٤	١١٣.٩٥	٩.٩٨	٩١.٠٥	الدرجة الكلية لما وراء المزاج

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في بعد الانتباه للمشاعر، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠١) في بعدي (الوضوح والإصلاح) والدرجة الكلية لما وراء المزاج.

وذلك يدل على فاعلية برنامج التدريب على مهارات التفكير فوق المعرفي في تنمية سمة ما وراء المزاج وابعادها، حيث العلاقة الايجابية بين التفكير فوق المعرفي وما وراء المزاج، فعندما ارتفعت مهارات التخطيط للأهداف وارتفاع القدرة على التحكم والمراقبة والتقييم للأفكار ساعد ذلك الفرد ان ينتبه لمشاعره بشكل جيد وان يعي تلك المشاعر بوضوح ويكون قادراً على الإصلاح لتلك المشاعر، أي يصبح قادراً على الاحتفاظ بالحالة المزاجية الحسنة والإيجابية لفترة طويلة من الزمن.

ويرجع ذلك الى أن البرنامج اشتمل على أنشطة وأساليب متنوعة قدمت للطالبات في عدة جلسات استمرت حوالي شهرين، بغرض تنمية مهارات إدارة التفكير لديهن من خلال التركيز على مهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) ، حيث ركزت بعض الجلسات على ملاحظة الافكار وصياغتها وتعلم الهدوء اثناء التفكير والوعي بالمشاعر، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم خطوات ادارة التفكير من تحديد أهداف، والتميز

## فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي

بين الافكار السليمة والهدامة وتعلم تصميم الهدف وصياغة الافكار ومراقبتها وتقييمها ، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم مهارة طرح الاسئلة على الذات وادارة الطاقة الذاتية وادارة الروح.

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات مثل (الحارثي، ٢٠٠٨، Algarabel & Luciano, ٢٠٠٨ ; أبو السعود، ٢٠٠٩; Extremera, et. al., ٢٠١١ عكاشة وإيمان ضحا، ٢٠١٢; Belus ; Benner, et. Al., 2012 .et. al., 2012) التي أوضحت العلاقة بين إدارة التفكير وسمة ما وراء المزاج، كما أوضحت أن هناك أثر كبير للاهتمام بمهارات التفكير المعرفي على تنمية قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وحالته المزاجية (سمة ما وراء المزاج).

### سابعاً: نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الخامس على أنه (توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها).

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين paired T- test ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي رقم (١٩):

### جدول (١٩)

قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد السعادة النفسية والدرجة الكلية لها

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
**٨.٩٢١	١.٧٩	٤٠.٢٠	٥.٧٢	٣٠.٧٠	الاستقلالية
**١٣.٦٩١	١.٣٠	٣٨.٨٥	٤.٦٦	٣٠.٤٠	التمكن البيئي
**٢٢.٩٨٩	١.٧٧	٤٠.٢٠	٦.٢١	٣١.٤٥	التطور الشخصي
*٣.٢٣٧	٤.٦٨	٣٧.٩٠	٧.٥٢	٣٠.٥٥	العلاقات الايجابية مع الآخرين
**٩.٨٤٨	٢.٣٢	٤٠.٥٥	٦.٩٤	٣٠.٦٥	الحياة الهادفة
*٣.٥٤٠	٣.٨٦	٣٧.٠٠	٦.٤٢	٢٩.٣٠	تقبل الذات
*٦.١٦٠	١٢.٨٥	٢٣٤.٧٠	٢٩.٨٢	٢٠٢.٤٥	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

== (٢٢٦) = مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٤٤، ديسمبر ٢٠١٥ ==

## د. سالى صلاح عنتر

\*\* دالة عند مستوى (٠.٠١) \* دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في بعدي العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل الذات والدرجة الكلية للسعادة النفسية ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠١) في أبعاد الاستقلالية والتمكن البيئي والتطور الشخصي والحياة الهادفة.

وذلك يدل على فاعلية برنامج التدريب على مهارات التفكير فوق المعرفي في تنمية السعادة النفسية وابعادها، حيث العلاقة الايجابية بين التفكير فوق المعرفي والشعور بالسعادة النفسية، فعندما ارتفعت مهارات التخطيط للأهداف وارتفاع القدرة على التحكم والمراقبة والتقييم للأفكار ساعد ذلك الفرد ان يشعر بتطور شخصيته ويشعر بالاستقلالية والتمكن البيئي، ويستطيع ان يحدد لنفسه اهداف جيدة يسعى لتحقيقها ويتقبل ذاته ومن ثم يشعر بالسعادة النفسية.

ويرجع ذلك الى أن البرنامج اشتمل على أنشطة وأساليب متنوعة قدمت للطالبات في عدة جلسات استمرت حوالي شهرين، بغرض تنمية مهارات إدارة التفكير لديهن من خلال التركيز على مهارات التفكير فوق المعرفي (التخطيط - التحكم والمراقبة - التقييم) ، حيث ركزت بعض الجلسات على ملاحظة الافكار وصياغتها وتعلم الهدوء اثناء التفكير والوعي بالمشاعر، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم خطوات ادارة التفكير من تحديد أهداف، والتميز بين الافكار السليمة والهدامة وتعلم تصميم الهدف وصياغة الافكار ومراقبتها وتقييمها ، وجلسات اخرى هدفت الى تعلم مهارة طرح الاسئلة على الذات.

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات مثل (Tukerm & Lyubomirsky ١٩٩٨ ؛ الحارثي، ٢٠٠٨، Algarabel & Luciano, ٢٠٠٨ ؛ عكاشة وإيمان ضحا، ٢٠١٢؛ Benner, et al., 2012, 2013 al., Bower, et. Al., 2009 ; Hill, 2009, Extremera, et. al., ٢٠١١) التي أوضحت العلاقة بين إدارة التفكير السعادة النفسية، كما أوضحت أن هناك أثر كبير للاهتمام بمهارات التفكير المعرفي على تنمية شعور الفرد بالسعادة النفسية وتحقيق الذات وتطور الشخصية.

ثامناً: نتائج الفرض الثامن ومناقشتها:

حيث ينص الفرض الخامس على أنه (توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أبعاد سمة ما وراء المراج (الانتباه- الوضوح- الإصلاح) والدرجة الكلية لها ، وعلى أبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي- التطور الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة - تقبل الذات) والدرجة الكلية لها.)

وللتحقق من صحة هذا الفرض احصائياً تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين paired T- test ، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي رقم (٢٠):

جدول (٢٠)

قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد السعادة النفسية والدرجة الكلية لها

قيمة "ت"	القياس التتبعي		القياس البعدي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.١٤٥	٢.٨٥	٤٤.٢٠	٢.٩٦	٤٤.٧٠	الانتباه للمشاعر
٠.٢٣٨	٢.٠٤	٤٣.٧٥	١.٨٨	٤٤.٢٥	الوضوح للمشاعر
٢.٠١٨	١.١٧	٢٤.٣٠	٠.٩٧	٢٥.٠٠	الإصلاح للمشاعر
٠.٨٤٧	٣.٥٥	١١٢.٩٠	٤.١٤	١١٣.٩٥	الدرجة الكلية لما وراء المراج
٠.١٢٩	١.٦٧	٣٩.٨٠	١.٧٩	٤٠.٢٠	الاستقلالية
١.٠٥٢	١.٦٨	٣٨.٢٥	١.٣٠	٣٨.٨٥	التمكن البيئي
٠.٠١٠	١.٦٤	٣٩.٨٠	١.٧٧	٤٠.٢٠	التطور الشخصي
٠.٠٠٥	٤.٤٣	٣٧.٤٥	٤.٦٨	٣٧.٩٠	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠.٠٠٠	١.٩٧	٣٩.٧٠	٢.٣٢	٤٠.٥٥	الحياة الهادفة
٠.٣٧٨	٣.٤٠	٣٦.٦٠	٣.٨٦	٣٧.٠٠	تقبل الذات
٠.٠٦٥	١١.٦٥	٢٣٣.٥٠	١٢.٨٥	٢٣٤.٧٠	الدرجة الكلية للسعادة النفسية

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في كل من سمة ما وراء المراج وابعادها (الانتباه للمشاعر -

## د. سالى صلاح عنتر

وضوح المشاعر - إصلاح المشاعر)، والسعادة النفسية وابعادها (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الايجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات). وهو ما يعني استمرار الطالبات المعلمات في استخدام مهارات التفكير فوق المعرفي ، مما أدى الى استمرار نمو وارتفاع سمة ما وراء المزاج لديهن وكذلك شعورهن بالسعادة النفسية، بعد انتهاء البرنامج بمدة كافية، مما يدل على ان الطالبات الذين شاركوا في البرنامج قد اكتسبوا فعلاً مهارات إدارة التفكير بشكل مؤثر وإيجابي فيسمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية، بدرجة مكنهن من الاستمرار في الاحتفاظ بهم في حياتهم الطبيعية بعد انتهاء جلسات البرنامج.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Extremera, et. al, ٢٠١١) التي اوضحت فاعلية برامج التفكير في تنمية القدرة على التحكم في الحالة المزاجية والشعور بالسعادة النفسية، بعد انتهاء البرنامج لفترة زمنية تصل الى سبعة اسابيع، مما يدل على الأثر الكبير والفعال للبرنامج موضع الدراسة.

### خاتمة وتوصيات:

يتضح من الدراسة الحالية مفهوم إدارة التفكير بأنه هو التفكير في التفكير، وهو ما يعرف علمياً بمهارات التفكير فوق المعرفي، كما تبين العلاقة الإيجابية ذات الدلالة الإحصائية بين تلك المهارات وبين كل من سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، كما اتضحت كذلك العلاقة الإيجابية ذات الدلالة الإحصائية بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية، كما قدمت الدراسة برنامجاً لتنمية مهارات إدارة التفكير ، وعملت الدراسة علي بيان فاعلية ذلك البرنامج في تطوير سمة ما وراء المزاج، وتحسين مستوى الشعور بالسعادة النفسية ، وفي ختام الدراسة وجدت الباحثة ضرورة لان تتضمن برامج إعداد المعلمين والمعلمات برامج أساسية لتنمية مهارات إدارة التفكير، التي تعلم معلمي ومعلمات المستقبل كيف يديرون أفكارهم ومن ثم كيف يقومون بدورهم التربوي على الوجه الأكمل ولن يكتمل هذا الدور التربوي مع معلم لا يستطيع أن يتحكم في انفعالاته ويسيطر على مشاعره وعواطفه وحالاته المزاجية ، فالمعلم غير القادر على ضبط انفعالاته لا يؤتمن ردة فعله في المواقف التربوية ولن يتمكن من إصدار الاستجابة التربوية الملائمة للموقف التربوي والتعليمي ، كما ان تمكن المعلم والمعلمة من مهارات إدارة التفكير تكسبهم وتحسن مستوى

## فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المراهق وتصين مستوى الشعور الذاتى

الشعور بالسعادة النفسية لديهم، مما يولد لدى المعلم الدافعية نحو العمل في المجال التربوي والتعليمي بشكل فعال ومؤثر في تلاميذه، ومن جهة أخرى فإن سعادة المعلم والمعلمة تبعث السعادة لدى التلاميذ مما يجعل العملية التعليمية تسير على نحو أفضل، فلا يمكن أن تنتظر من معلم يفتقد الشعور بالسعادة النفسية أن يقدم العمل التعليمي لتلاميذه بشكل ايجابي يبعث على توليد المزيد من الدافعية للعملية التعليمية ففاقد الشيء لا يعطيه، لذا توصي الدراسة الحالية بضرورة وأهمية تضمين برامج تطوير إدارة التفكير وتنمية مهاراته فوق المعرفية لدى معلمي ومعلمات المستقبل في برامج إعداد المعلم، لتعدد الآثار الايجابية لتلك البرامج.

وفي ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث الحالي فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات التالية:

- بحث فاعلية برامج التفكير على درجة الدافعية للتعلم لدى الطلاب.
- دراسة أثر برامج التفكير في حل مشكلة العنف داخل المدارس من خلال علاقتها وتأثيرها على سمة الغضب لدى المعلم والطالب.
- دراسة فاعلية برنامج التفكير وإدارته على العديد من الاضطرابات السلوكية والاجتماعية لدى التلاميذ بمختلف الصفوف الدراسية.



## المراجع:

أولاً: مراجع باللغة العربية:

١. ابراهيم، مجدي عزيز (٢٠٠٥). *التفكير من منظور تربوي*، الطبعة الاولى، عالم الكتب، القاهرة.
٢. أبو السعود، هاني اسماعيل (٢٠٠٩). برنامج تقني قائم على اسلوب المحاكاة لتنمية بعض مهارات التفكير ما وراء المعرفي في منهاج العلوم لدى طلبة الصف التاسع الاساسي بغزة، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة.
٣. ابو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد ٢٠، العدد ٨١*.
٤. الاحمدي، مريم محمد عايد (٢٠١٢). فاعلية استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية بعض مهارات القراءة الابداعية وأثره على التفكير فوق المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد ٣٢، ص ١٢١-١٥٢.
٥. بريجز، دينس (٢٠٠٦): *السعادة: مفاتيحها وخبائرها*، ترجمة رنا داوي، الطبعة الاولى، دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
٦. الجراح، عبد الناصر وعبيدات، علاء الدين (٢٠١١). مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الاردنية في العلوم التربوية*، مجلد ٧، عدد ٢، ص ١٤٥ - ١٦٢.
٧. جروان، فتحي (٢٠٠٥): *تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات*، دار الفكر، الاردن.
٨. الحارثي، مسفر عائض (٢٠٠٨) فاعلية استخدام استراتيجية التدريس التبادلي في تنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في القراءة لدى طلاب المرحلة الثانوية، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة ام القرى.

٩. الحموري، فراس و أبو مخ، احمد (٢٠١١). مستوى الحاجة الى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد ٢٥، العدد ٦.
١٠. الخضر، عثمان حمود والفضلي، هدى ملوح(٢٠٠٧): هل الانكفاء وجدانيا أكثر سعادة، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٣٥، العدد ٢، ص ٢٧-١.
١١. خطاب، محمد (٢٠٠٧): أثر استخدام استراتيجية ما وراء المعرفة في تدريس الرياضيات على التحصيل والتفكير الإبداعي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير ، جامعة الفيوم، مصر.
١٢. الخطيب، جمال (١٩٩٤). تعديل السلوك الانساني، الطبعة الثالثة، القاهرة.
١٣. الخوالدة، خالد عبد الله، الربابعة، جعفر كامل والسليم، بشار عبد الله (٢٠١٢): درجة اكتساب طلبة المرحلة الثانوية في محافظة جرش لمهارات التفكير ما وراء المعرفي وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والتحصيل، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد ١، العدد ٣، ص ٧٣-٨٧.
١٤. الرويثي، ايمان محمد (٢٠٠٩). رؤية جديدة في التعلم(التدريس من منظور التفكير فوق المعرفي)، الطبعة الاولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
١٥. الزعبي، علي محمد علي(٢٠٠٨). رصد بعض مهارات التفكير ما وراء المعرفية المستخدمة من قبل معلمي الرياضيات وطلبتهم في المرحلة الأساسية العليا في الاردن في أثناء حل المسائل الهندسية. مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٤، العدد الثاني، ص ٣٣٣-٣٥١.
١٦. الزعبي، ابتسام عبد الله (٢٠١٤). فنيات العلاج المعرفي السلوكي، مقالات نفسية وسلوكية على موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
١٧. الزعبي، فتحي محمد (٢٠٠٦). الصداقة والسعادة في فلسفة مسكويه الأخلاقية ، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، العدد الخامس والستون ابريل، القاهرة، ص ١٨١-٢١٧.

## د. سالى صلاح عنتر

١٨. سالم، سهير محمد (٢٠٠١): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية: دراسة ارتقائية ارتباطية مقارنة، رسالة ماجستير، مقدمة لقسم الارشاد النفسي، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

١٩. سعد، سعد محمد (٢٠١٢). خبرة ما وراء المزاج : السمة-الحالة وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

٢٠. شحاته، غادة محمد (٢٠١١). الانتباه المتمركز حول الذات وعلاقته بما وراء المزاج لدى طلبة جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

٢١. الشويقي، ابوزيد سعيد (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرء المدارس. مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد ٥٩، ص ٣٦٥ - ٣٢١.

٢٢. صادق، سالم نوري ونوري، مروة سالم (٢٠١٣). اثر الارشاد بأسلوب قطع الافكار في خفض اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى، مجلة آداب الفراهيدي، العدد ١٧، ص ٢٥٩-٢٢٧.

٢٣. عبد الخالق، احمد محمد، الشطي، تغريد سليمان، الذيب، سماح احمد، عباس، سوسن حبيب، احمد، شيما يوسف، الثويني، نادية محمد والسعيدى نجاة غانم (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات مصرية مختلفة في المجتمع الكويتي، مجلة الدراسات النفسية، المجلد الثالث عشر، العدد الرابع، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين، ص ٥٨١-٦١٢.

٢٤. عبد الخالق، احمد محمد و كاظم، علي مهدي و عيد، وغادة خالد (٢٠١١): العوامل المنبئة بمستويات بعض الاعراض الاكتئابية لدى عينتين من الاطفال والمراهقين في الكويت وعمان، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧، العدد الثالث والرابع، ص ١٦٥: ٢٣١.

٢٥. عبد الوهاب، امانى عبد المقصود (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد الثاني، ص ٣٠٦-٢٥٤.

٢٦. العتوم، عدنان؛ علاونة، شفيق؛ الجراح، عبد الناصر وأبو غزال، معاوية(٢٠٠٥):  
علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، الطبعة الاولى، دار المسيرة، عمان، الاردن، ص  
٢٣١-٢٤٠.

٢٧. العتوم، عدنان (٢٠٠٧): تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات تربوية، دار  
المسيرة، الاردن.

٢٨. العلوان، احمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط  
التعلقلدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب،  
المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد٧، العدد٢، ص ١٢٥-١٤٤.

٢٩. العنزي، فريح عويد(٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية  
دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث، مجلة كلية التربية، ٣(١١)، ص ٣٥١-  
٣٧٧.

٣٠. عكاشة، محمود فتحي، ضحا، ايمان صلاح(٢٠١٢). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية  
مهارات ما وراء المعرفة في سياق تعاوني على سلوك حل المشكلة لدى عينة من  
طلاب الصف الأول الثانوي. المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الثالث، العدد ٥،  
ص ١٠٨-١٣٥.

٣١. الفنجري، حسن عبد الفتاح (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة  
النفسية، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر، القاهرة.

٣٢. كفاي، علاء الدين والدواش فؤاد (٢٠٠٦). مقياس سمة ما وراء المزاج  
للمراهقين والراشدين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

٣٣. كوروين، بيرني، رودل، بيتر، بالمر، ستيفين ترجمة محمودعيد مصطفى (٢٠٠٨).  
العلاج المعرفي السلوكي المختصر، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ص  
٢٥-٣٢.

٣٤. الدواش، فؤاد محمد (٢٠١٠). خبرة ما وراء المزاج ( السمة - الحالة) والغضب  
الكليكي لدى عينة من المراهقين والراشدين، المجلة المصرية لعلم المراهقة، العدد ٣.

٣٥. ماري جيه. لور(٢٠١١). إدارة التفكير"فكر بطريقة مختلفة فكر بقوة. حقق مستويات  
جديدة من النجاح". الطبعة الثالثة، المملكة العربية السعودية: مكتبة جدير.

## د. سالى صلاح عنتر

٣٦. مايكل، أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يوسف ومراجعة شوقي جلال، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت: عالم المعرفة، ص ٢٥-٤٩.
٣٧. معمريه، بشير (٢٠١٢). تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٣٢-٣٣، ص ١٢١-١٣٢.
٣٨. منصور، السيد كامل (٢٠١٢). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق، مجلة كلية التربية الزقازيق، العدد ٥٧.
٣٩. نجم، خميس موسى (٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير الرياضي في تحصيل طلبة الصف السابع الاساسي في الرياضيات. مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الثاني، ص ٤٩١-٥١٩.
٤٠. النيال، مایسة احمد وعلي، ماجدة خميس (١٩٩٥): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، مجلة علم النفس، العدد ٣٦، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

### ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

41. Alexander, J.(1996).Development of Metacognitive Concepts About Thinking in Gifted and Nongifted Children, *Learning & Individual Differences*, Vol. 8, Issue 4, p126-140.
42. Aslundm C.; Larm, P.; Starrin, B. & Nilsson, K.(2014). The Buffering Effect Of Tangible Social Support on Financial Stress: Influence on Psychological Well-Being and Psychosomatic Symptoms in a Large Sample of The Adult General Population, *International Journal for Equity in Health*, Vol. 13, Issue 1, p 100- 119.
43. Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L. & Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. *International Journal of Clinical Health & Psychology*. May2013, Vol. 13 Issue 2, p110-117.

44. Belus, J.; Brown, B. & Monson, C., (2012). Thinking About Your Thought : Investigating Different Cognitive Change Strategies. *Current Psychology*. Vol. 31, Issue 4, p 423: 432.
45. Benner, G.; Ralston, N. & Feuerborn, L., (2012). *The Effect of The Language for Thinking Program on the Cognitive Processing and Social Adjustment of Students With Emotional and Behavioral Disorder*, Preventing School Failure, Vol. 56, Issue 1, p47-54.
46. Bigelow, D.,(2012). Emotional Equations: Simple Truths for Creating Happiness + Success/Smart Thinking: Three Essential Keys To Solve Problems, Innovate, and Get Things Done, *Library Journal* , Vol. 137, Issue 1, p118- 124.
47. Bower, M.; Highfield, K.; Furney, P. & Mowbray, L. (2013). Supporting Pre-Service Teachers' Technology- enabled Learning Design Thinking Through Whole of Programme Transformation. *Educational Media International*, Vol. 50, Issue 1, p 39-50.
48. Camfield, L.; Choudhury, K. & Devine, J.(2009). Well-being, Happiness and Why Relationships Matter: Evidence from Bangladesh. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 10 Issue 1, p71-91.
49. Carbonero, M. ; Saiz, M. & Roman, S., (2013). *Effect of a Metacognitive Training Program of Mentalist Skills*. *Psicothema*, Vol. 25, Issue 1, p 31-37.
50. Correia, I. ; Batista, M.& Lima, M. (2009). Does the Belief in a Just World Bring Happiness? Causal Relationships among Belief in a Just World, Life Satisfaction and Mood. *Australian Journal of Psychology*, Vol. 61, Issue 4, p 220- 227.
51. Daniel, L., (2010). *Happiness At The Speed of Thought*, *Psychology Today*, Vol. 43, Issue 2, p 24-29.
52. Detweiler, B. & Salovey, P. (2003). Striving For Happiness or Fleeing From Sadness? Motivating Mood Repair Using Differentially Framed Messages. *Journal of Social & Clinical Psychology*, Vol. 22, Issue 6, p 627-664.
53. Digilio, G., (2012). *Alcoholism, The Thinking Disease: Happiness in the Holidays*, *Lesbian News*, Vol. 38, Issue 5, p17-19.
54. Doyle, M.; Khannan, T.; Lennox, C.; Shaw, J.; Hayes, A.; Taylorm J.; Roberts, A. & Dolan, M., (2013). The Effectiveness of an Enhanced Thinking Skills Programme in Offenders With

- Antisocial Personality. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, Vol. 24, Issue 1, p1-15.
55. Elliott, I.& Coker, A. (2008). Independent Self-Construal, Self-Reflection, and Self-Rumination: A Psth Model For Predicting Happiness, *Australian Journal of Psychology*, Vol. 60, Issue 3, p 127-134.
56. Erber, R. & Erber, M.(2000) The Self-Regulation of Mood : Second Thoughts on The Importance of Happiness in Everyday Life, *Psychological Inquiry*, Vol. 11, Issue 3, p 142-148.
57. Extremera, P.& Fernandez, B.(2005). Perceived Emotional Intelligence and Individual Differences in The Meta. Knowledge of Emotional States: *Areview of The Studies With The Trait Meta-Mood Scale*. *Ansiedad Estres*, Vol. 11, Issue 213, p101-121.
58. Extremera, N.; Salguero, J. & Fernandez, B.(2011). Trait Meta-Mood and Subjective Happiness: A7-Week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 12, Issue 3, p 509-517.
59. Gamble, A. &Garling, T. (2012). The Relationships Between LifeSatisfaction, Happiness, and Current Mood, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 13, Issue 1, p 31-45.
60. Gholamzadeh, S.; Hamid, T.; Basrim H.; Sharif, F. & Ibrahim, R.(2014). Religious Coping and Psychological Well-Being among Iraian Stroke Caregivers, *Iranian Journal of Nursing & Midwifery Research*, Vol. 19, Issue 5, p 478- 484.
61. Haloran, A. (1994). Exploring the Effects of Thoughts and Tought on Exercise Induced Feeling states "*Diss. Abst.Inter.*, Concordia university"
62. Haybron, D.(2010) Mood Propensity as a Constituent of Happiness: A Rejoinder to Hill, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 11, Issue 1, p 19-31.
63. Hill, S.(2009). *Journal of Happiness Studies*, Vol. 10, Issue 2, p 215-228.
64. Hofer, B., (2004). Epistemological Understanding as a Metacognitive Process: Thinking Aloud During online Searching. *Educational Psychologist*, Vol. 39, Issue 1, p 43-55.
65. Kangal,A. (2013). A Conceptual Review on Happiness and Some Consequences For Turkish Household, *Electronic Journal of Social Sciences* , Vol, 12, Issue 44, p 214- 233.

66. Laureano, C. ; Grobbelaar, H. & Nienaber, A.(2014). Facilitating The Coping Self-Efficacy and Psychological Well- Being of Student Rugby Players, *South African Journal of Psychology*, Vol. 44, Issue 4, p 483- 497.
67. Lyubomirsky, S. & Tucker, K., (1998). Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events, *Motivation & Emotion*, Vol. 22, Issue 2, p155-186.
68. Luciano, J. & Algarabel, S.(2008). Thought Suppression Confronting a Reminder Stimulus: An Effective Strategy For The Management of Intrusive Thoughts?, *Cognitive Therapy & Research*, Vol. 32, Issue 1, p 11-22.
69. Maiolino, N.& Kuiper, N.(2014). Itegrating Humor and Positive Psychology Approaches to Psychological Well-Being, *Europe' s Journal of Psychology*, Vol10, Issue 3, p 557-570.
70. Mahoney, J. (2013). China' s Thought Management, *China Journal*, Issue 70, p 208-210.
71. Mayer, J., (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence, *Emotion*, Vol. 1, N. 3, p 23-29.
72. Mayumi H.; Yumi, K.; Michiko, F. & Kuniaki, O. (2011). Self-Rated Happiness is Associated With Functional Ability, Mood, Quality of Life and Income, but Not With Medical Condition in Community- Dwelling Elderly In Japan, *Geriatr Gerontol*, Vol. 11,p 531-533.
73. Miner, M.; Dowson, M.& Malone, K.(2014). Attachment to God, Psychological Need Satisfaction, and Psychological Well-Being Among Christiaans. *Journal of Psychology*, Vol. 42, Issue 4, p 326-342.
74. Mercer, D. ; Douglass, A. & Links, P., (2009). Meta-Analyses of Mood Stabilizers Antidepressants and Antipsychotics in the Treatment of Borderline Personality Disorder: Effectiveness For Depression and Anger Symptoms. *Journal of Personality Disorders*, Vol. 23, Issue 2, p 156-174.
75. Myles,P. ; Hassan, S.; Rooney, R.; Kane, R. & Mohd, Z.(2014). The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional



- learning in middle childhood. *Frontiers in Psychology*, Vol. 5, p1-11.
76. Lore, M.(2011). Managing Thought, Jarir Bookstore, p 1-259 .Rostami, M.; Jalal, Y.; Movallali, G.; Farhood, D. & Biglarian, A.,(2014). The Effectiveness of Mental Rehabilitation Based on Positive Thinking Skills Training on Increasing Happiness in Hearing Impaired Adolescents, *Audiology*, Vol. 23, Issue 3, p 39-45.
77. Palmer, B; Gignac, G. Bates, T. & Stough, C. (2003). Examining the Structure of the Trait Meta- Mood Scale. *Australian Journal of Psychology*. Vol. 55, Issue 3, p 154-158.
78. Pozzi, M.; Marta, E.; Marzana, D.; Gozzoli, C.& Andrisano, R.(2014). Vol. 10, Issue 4, p 598-612.
79. Salguero, J.; Fernandez, B.; Balluerka, N. & Aritzeta, A. (2010). Measuring Perceived Emotional Intelligence in the Adolescent Population: Psychometric Properties of the Trait Meta-Mood Scale. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, Vol. 38, Issue 9, p 1197-1209.
80. Salovey, F., Mayer, B., Goldman, K., Turvey, A. & Palfai, R.(1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using The Trait Meta-Mood Scale "From Pennebake J.W: *Emotion Disclosure health* Washington, D.C:APA. P125-154.
81. Salovey, P.; Stroud, L.; Woolery, A.& Epel, E.(2002). Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using The Trait Meta-Mood Scale. *Psychology & Health*. Vol. 17, Issue 5, p611-627.
82. Shamir, A.; Zion, M. & Spector, L. (2008). Peer Tutoring, Metacognitive Processes and Multimedia Problem-based Learning: the Effect of Mediation Training on Critical Thinking. *Journal of Science Education & Technology*, Vol.17, Issue 4, p 384-398.
83. Sheikhmoonesi, F.; Zarghami, M.; Khademloo, M. & Mehdi, A.(2013). Happiness and Associated Demographic Factors Among Medical Students of Mazandaran University of Medical Sciences, *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, Vol22, Issue 97, p 131-137.

84. Springer, K.& Hauser, R.,(2006). An Assessment Of The Construct Validity Of Ryff's Scales Of Psychological Well- Being : Method Mode and Measurement Effects, *Social Science Research*, 35(4), 1079-1110.
85. Sternberg, R., (1984). A Statewide Approach to Measuring Critical Thinking Skills. *Educational Leadership*, Vol. 43, Issue 2, p 40-44.
86. Sternberg, R., (1988). *Explaining away Intelligence: A reply to Howe*. British Journal of Psychology, Vol. 79, Issue 4, p 527-534.
87. Stone, R., (2014). *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, Christian Century, Vol. 131, Issue 1, p 41-42.
88. Uzuntiryaki, K. & Capa, A., (2013). Predicting Critical Thinking Skills of University Students Through Metacognitive Self-Regulation Skills and Chemistry , *Educational Sciences: Theory & Practice*, Vol. 13, Issue 1, p 666-670.
89. Warr, P.,(2013). *Sources of Happiness and Unhappiness in the Workplace: A combined Perspective*, Revista de Psicologia del Trabajo y de Les Organizaciones, Vol. 29, Issue 3, p99-106.
90. Wong, S.; Oei, T.; Ang, R.; Lee, B.; Ng, A. & Leng, V.,(2007). Personality, Meta-Mood Experience, Life Satisfaction, and Anxiety in Australian Versus Singaporean Students. *Current Psychology*. Vol. 26, Issue 2, p109-120.

## The effectiveness of thinking management program for developing Meta-Mood Trait and improving pre-service teachers' psychological well-being self-feeling level

### Abstract:

The aim of this study is to find a relationship between thinking management skills (metacognitive thinking skills) with Meta-Mood Trait and psychological well-being self-feeling level, and it also aimed to find the effectiveness of the program on the development of thinking management in the development of Meta-Mood Trait in improving pre-service teachers' psychological self-feeling level well-being.

The study prepared a program for the development of management thinking skills. The tools of the study have been applied on a sample (N=335) Post Graduate students (Diploma program in Education).

The linking comparative approach has been used to find a correlation between research variables, also The quasi-experimental approach has been used to examine the effectiveness of the program management thinking In the development of Meta-Mood Trait in improving pre-service teachers' psychological well-being self-feeling level.

The most important results of the study are:

- There were statistically significant positive correlation between management thinking (Metacognitive Thinking skills) with Meta-Mood Trait and self-feeling psychological Well-Being.
- There were statistically significant positive correlation between Meta-Mood Trait and self-feeling psychological Well-Being level.
- The effectiveness of the program on the development of management thinking **on the development of Meta-Mood Trait and improving the level of self-feeling psychological Well-Being** among students in the experimental group compared to the control group and among students' results in pre-test and post-test was in favor of the experimental group which showed the impact of the transmission of learning for the students after the program.

The effectiveness of the program was clear when it stopped as the results of the follow-up test and posttest comparison showed lack of or no differences between the two measurements of students in the experimental group.