



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة

إعداد

د/ أسماء عبد المنعم أحمد عرفان
مدرس علم النفس التربوي - كلية البنات
- جامعة عين شمس

د/ نشوة عبد المنعم عبد الله البصير
أستاذ مساعد علم النفس التربوي
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ استلام البحث : ١٣ نوفمبر ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ٢٣ نوفمبر ٢٠٢٢ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2023.

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى اختبار فعالية برنامج تدخلية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة البحث من (٢٤) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس التربوي بكلية البنات- جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهن من (١٩ : ٢٠) عامًا بمتوسط عمري (١٨.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٧٠١). واستخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في مقاييس: التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي (إعداد الباحثتان). وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي) لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياس البعدي لمتغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي) لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين البعدي والتنبعي على متغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي).

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي- المناعة النفسية- التشوه المعرفي - طالبات

الجامعة.

Developing Positive Thinking Skills and Its Impact in Improving Psychological Immunity and Reducing Cognitive Distortion among Female University Students

Dr.Nashwa Abdelmonem Albaseer Dr.Aasmaa AbdelMonim Erfan

The current research aimed to investigate the effectiveness of an intervention program for developing positive thinking skills and its impact on improving psychological immunity and reducing cognitive distortion among university students. The research sample consisted of (24) female students of the second grade of Educational Psychology Dept., Women's Faculty - Ain Shams University, their ages ranged from (19: 20) years, with an average age of (18.33), and a standard deviation of (0.701). The researchers used the quasi-experimental approach. The research tools were the positive thinking skills, psychological immunity, cognitive distortion scales & the training program (prepared by the researchers). The results have shown the presence of statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members on the research variables: positive thinking skills, psychological immunity & cognitive distortion in favor of the post-measurement, statistically significant differences between the mean scores of the experimental and the control group in the post-measurement on the research variables: positive thinking skills, psychological immunity & cognitive distortion in favor of the experimental group, but there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements on the research variables: positive thinking skills, psychological immunity & cognitive distortion.

Keywords: Positive thinking - Psychological immunity - Cognitive distortion- Female University Students

مقدمة البحث

طالعنا أخبار الصحف الإلكترونية والورقية منذ شهور قليلة بعدد من الحوادث الغربية كما وكيفا بين شباب الجامعات. لماذا هم غير قادرين على تنظيم مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها بشكل يتناسب مع الموقف؟ ولماذا الاستجابة بمثل هذه السلوكيات المندفعة بدون تفكير؟ ولماذا هذا الإدراك المشوه للأحداث الذي يترتب عليه سلوكيات سلبية في المواقف الحياتية المختلفة كانعكاس لأفكارهم ومعتقداتهم فضلاً عما ينتج عنها من الإصابات بالكثير من أمراض العصر كالقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية، أو الأمراض الجسمية مثل أمراض القلب، والأمراض المعدية واضطرابات المناعة الذاتية، والسكري وضغط الدم.

وتشير دراسة (Matel-Andersona & Bekhetb, 2018) أن طلاب الجامعات من الفئات الأكثر عرضة للأفكار الخطرة والمهددة، مثل المبالغة والتهوين والتعميم والتي يستلزم مواجهتها من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي التي تمكن من مواجهة الآثار السلبية للتوتر. فالشخص الذي يستخدم التفكير الإيجابي سيكون أقل تهديدا بالأحداث المجهدة ولديه قدرة أفضل على التكيف مقارنة بأولئك الذين لديهم أفكار سلبية. إن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يكونون أكثر قابلية للتوافق والتكيف والنمو النفسي السوي بالإضافة للتمتع بصحة أفضل.

وبما أن وقتنا المعاصر ملئ بالعديد من الأزمات والصعاب والضغط والإحباطات وما يرتبط بها من مخاوف وقلق من الغد والمستقبل عموماً؛ مما يستلزم ضرورة التفكير السليم لمواجهة تلك الضغوط بالشكل الأمثل وهو ما يتطلب اكتساب الفرد لمهارات التفكير الإيجابي

Positive thinking (ابراهيم، ١٩٩٨؛ Naseem & Khalid, 2010).

إن الهدف الرئيسي من التفكير الإيجابي رؤية الأمور من منطلق متفائل، وعدم إمعان التفكير في سلبيات الماضي. فالتفكير عملية تهدف إلى البناء والفهم والازدهار للفرد والمجتمع. وهو بصفة عامه أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، فهو الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات والتي تبسط كل ما هو معقد، تبسطه بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر به في المستقبل أو الحاضر.

وتشير نتائج العديد من الدراسات كما في إبراهيم (٢٠٠٦)، جابر وعدلان وحسن (٢٠١٥) ، عبد الرحمن (٢٠١٥) ، عشموي (٢٠١٨) ، محمود (٢٠١٨) ، (Naseem and Khalid, 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية (سالبة) بين التفكير الإيجابي وكل من (القلق) و(الضغوط النفسية)، بينما توجد علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي وكل من (الثقة بالنفس) و(التفاؤل) و(الرضا عن الحياة). كما بينت نتائج دراسة كل من سيد (٢٠١٨)، فكرى (٢٠٢٠) فعالية البرامج التدريبية في تنمية التفكير الإيجابي وأثرها في خفض الاضطرابات النفسية وتنمية الكفاءة الذاتية المدركة والمعتقدات المعرفية. وكذلك فعاليتها في تقليل التوتر والقلق وتحسين جودة الحياة والتفاؤل كمكون رئيسي من مكونات نمو المناعة النفسية كما في دراسة (Bazrafkan, & Modreki, 2021; Chavanovanich, & Tellegen, 2019; Nikmanesh & Zandvakili, 2015). حيث يحسن التفكير الإيجابي القدرة على إدارة التوتر وخفض القلق وتنظيم العواطف عن طريق زيادة الوعي بالذات، من خلال تحسين قدرة الفرد على فهم العلاقة بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته (Shokrpour et al., 2021). كما أن القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط المختلفة ، والنظر إليها بشكل إيجابي وموضوعي بعيداً عن أي مبالغات أو تهوين ، وقدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة لتلك الضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها أمراً يتطلب توظيف الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة. فالتفكير الإيجابي اتجاه عقلي يدفع بصاحبه إلى تحقيق مفهوم جودة الحياة، ويمنح الإنسان نوعاً من الاستقرار النفسي، وتعزيز الثقة بالنفس بالشكل الذي يسهم في تقدم الفرد تحت أي ظرف مهما كان صعب، وذلك انطلاقاً من أن الفرد لن يستطيع أن يغير في واقعه ولكنه يستطيع التحكم في أفكاره، ويوجهها إلى الفعل الإيجابي، فضلاً عن كونها قاعدة لتحسين وتطوير الذات مع الخبرات المكتسبة، ومن هنا جاءت أهمية التدريب على التفكير الإيجابي (فكرى، ٢٠٢٠، ٢٦٩).

ويعزز التفكير الإيجابي ما نطلق عليه "المناعة النفسية" Psychological Immunity فقد خلق الله الإنسان من جسد ونفس، وإذا كان الجسد وهو جهاز معقد جداً، فالنفس أكثر تعقيداً والجسد تصيبه الأمراض البدنية (العضوية)، والنفس كذلك تصيبها

الأمراض النفسية أو العقلية، وخلق الله في الجسد نظام المناعة العضوي (الحيوي) العضوية، وعلى التوازي في مقابل ذلك، هناك نظام للمناعة النفسية (Biological immune System (BIS Psychological Immunity System (PIS ، لكي يحافظ على الذات ويقيها ويحميها ويدافع عنها ضد الأمراض النفسية والعقلية، وهذا ما يحتاج إلى الكشف عنه ومعرفة مكوناته وخصائصه وكيفية قياسه، أى أن كلا النظامين دفاعي وقائي وتعزيز للشفاء. ومن جانب آخر نجد أن الأفكار والمعتقدات المعرفية لها تأثيرها الخاص على جهاز المناعة النفسي، فالمناعة الطبيعية تحمي الجسم من المواد الضارة مثل البكتيريا والفيروسات والسموم وما شابه ذلك، بينما يعمل جهاز المناعة النفسي على حماية الجسم من السموم الناتجة من القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يمر بهم المرء في الحياة اليومية (زيدان، ٢٠١٣، Rachman,2016 ; Bhardwaj and Agrawal, 2015).

وهي تمثل السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل آثار الإرهاق والتوتر ، ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك ، دون أن تؤثر على الوظائف النفسية الفعالة للفرد ، وبذلك تنتج مناعة نفسية تحمي الفرد من المشاكل البيئية السلبية. وهي نظام متكامل من الأبعاد السلوكية والدافعية والمعرفية التي تدعم قدرة الفرد على تحمل الضغوط حيث تشكل أجسام نفسية مضادة لتلك التحديات (Shapan and Ahmed,2020,345).

وتختلف ردود الفعل الانفعالية والسلوكية لدى الأفراد في مواجهة تلك الضغوط والتحديات والأحداث أو الخبرات المختلفة باختلاف الكيفية التي يدرك ويفسر بها الحدث، وليس نتيجة للحدث نفسه، فردود الفعل الانفعالية السلبية تبدأ وتستمر بسبب المعتقدات السلبية الناتجة عن الأفكار المشوهة غير العقلانية أو غير المنطقية، فتظهر في سلوك الفرد ومشاعره وغالبا ما تؤدي إلى استجابات فسيولوجية واضطرابات نفسية، حيث تجمع الاضطرابات النفسية بين المصادر المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنتج عن الإدراك والتفسير السلبي للأحداث المختلفة، وهو ما يعرف باسم التشوه المعرفي Cognitive Distortion .

ويمثل التشوه المعرفي مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد على مستوى الحياة الانفعالية والشخصية، وأن كثيرا من الإستجابات الوجدانية والسلوكية تعتمد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ويشير علماء النفس

الفسولوجي إلى أن الوظائف الفسيولوجية تتأثر إيجاباً أو سلباً بما يقوله الفرد لنفسه ويجعه يفكر بطريقة معينة، وما يرتبط بذلك من أنشطة سلوكية وحركية تصاحب التفكير والإنفعال بالموضوع (ابراهيم، ١٩٩٨، ١٦٧). ويرى أصحاب النظرية المعرفية أن طريقة تفكير المرء وكيفية إعماله Processing لما يرد له من معلومات وما يعتقد وكيف يفسر الأحداث والوقائع من حوله تمثل كلها عوامل هامة تؤثر في إحداث الاضطرابات الوجدانية، والاضطرابات المزاجية، والعاطفية، والمشكلات التوافقية والتكيفية، وتشوه الذات (درغام، ٢٠١٣؛ ابراهيم، ١٩٩٨).

ويشير (Covino 2013) أن التدخلات العلاجية تلعب دوراً في خفض الإدراك اللاعقلاني والتخريب الذي يمكن من خلاله تقليل المخاطر والنتائج السلبية وتحسين الأداء الاجتماعي والعاطفي لدى الأفراد.

وحين يفسر الفرد المواقف الحياتية من حوله بشكل خاطيء، ينعكس ذلك على الجانب الوجداني والإنفعالي بشكل يمهّد الفرد للاستجابة لها في صورة قلق أو غضب أو حزن أو فرح، وتكون حالة الفرد الإنفعالية نتيجة لطريقته في تفسيره للمثيرات المحيطة به من حوله.

وتعد التشوهات المعرفية مشكلة من المشكلات التي يواجهها طلبة الجامعة، بحكم المرحلة العمرية وكذلك متطلبات البيئة الجامعية لا سيما في الفترات الأولى، حيث حداثة العهد بالمجتمع الجامعي ومتطلباته الأساسية مثل التفكير الإيجابي والتوافق والتكيف مع البيئة الجامعية وتحمل متطلبات المهام داخل الجامعة بالصورة التي تمكن من المتابعة والعمل والإنجاز.

ويعد طلاب الجامعات إحدى الفئات العمرية الهامة التي تتعرض لسلسلة غير منتهية من الضغوط المختلفة في نوعها وشدتها على المستويين الشخصي والأكاديمي، الأمر الذي يؤدي إلى تباين الاستجابة لها وبالترتبة تباين مستوى تأثيرها على أفكار الطلاب وإدراكاتهم المعرفية والوجدانية والإنفعالية.

وتشير الباحثتان إلى أنه رغم وجود عدد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية، إلا أنه لم تتوفر في حدود علمهما واطلاعهما

دراسة تناولت تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك على تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طلبة الجامعة ، وهو ما يتناوله البحث الراهن بالتحليل والدراسة.

مشكلة البحث:

يشهد العالم زخمًا كبيرًا ومتدفقًا في المعرفة والمعلومات التي تستلزم تمكين الأفراد وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم، وتوظيفها إيجابيًا في التعامل مع المواقف الحياتية اليومية المختلفة. ويتفرد كل منا في إدراكاته المعرفية والوجدانية والتي ترتبط بتكوين شخصية كل منا ، فكما نختلف في كيفية إشباعنا لحاجاتنا ورغباتنا فإننا نختلف كذلك في كيفية تكوين أفكارنا، وكيفية تحليل وتفسير المثيرات التي نتعرض لها من خلال النظام العقلي المعرفي، وبذلك تتشكل منظومة من الأفكار التي قد تكون صحيحة أو مشوهة. والتي تؤثر في تفكير الفرد وتوجيه إدراكه لذاته والآخرين والبيئة المحيطة وما قد ينتج عنه من تشوه البنية المعرفية للفرد، فإذا كان الإدراك مشوشًا ؛ ترتب على ذلك اعتلاله وانحرافه وبالتالي اعتقاد الفرد بأنه قادر أو غير قادر على تجاوز المشكلات والصعوبات التي تواجهه. وأفادت دراسة (Naseem and Khalid 2010) في مراجعة نظرية أن الأفراد الذين يمتلكون سمات وثيقة الصلة بالتفكير الإيجابي أظهروا مناعة عالية، هذه الفوائد الصحية للتفكير الإيجابي تمتد لتشمل مشاكل صحية أخرى مثل نزلات البرد وردود الفعل التحسسية ، وأثبتت الدراسات أن الأفراد المتفائلين أظهروا زيادات في مستويات اللعاب المناعي (salivary A (S-IgA immunoglobulin) ، وهو بروتين حيوي في الجهاز المناعي ، وهو الخط الأول في الجسم في الدفاع ضد أمراض الجهاز التنفسي . كما أفادت دراسة كل من (In: Naseem & Khalid, Kemeny ، Taylor ، Segerstrom (1998) (2010) وجود علاقة قوية بين التفاؤل والنشاط المناعي، وأن الطلاب الذين كانوا متفائلين بشأن نجاحهم في التعامل مع الضغوطات لديهم جهاز مناعي أفضل من أولئك من غير المتفائلين.

وقد أوضحت نتائج العديد من الدراسات (ابوسعدة، ٢٠١٨ ؛ موسى، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢٢) قابلية مهارات التفكير الإيجابي للصقل والتنمية لدى الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة، بيد أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت أثر تنمية هذا المتغير على رفع المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طلبة الجامعة، وذلك على الرغم من وجود

دراسات عدة انتهت نتائجها إلى وجود علاقات ارتباطية بين التفكير الإيجابي وهذين المتغيرين. ويشير (Bredacs (2016 أن المخ يلعب دوراً مهماً في تنظيم وتكيف نظام المناعة، فضعف نظام المناعة لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية فقط، ولكن إلى نظرنا إلى هذه الأزمات وتفسيرنا لها ولتقديرنا وكفاءتنا في مواجهتها والتي تعتمد على أساليب التفكير التي نعتمدها في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة. كما أوضح زيدان (٢٠١٣) أنه يمكن أن نعدل من طريقتنا في التفكير، وتحسين سلوكياتنا من خلال التدريب على السلوكيات الإيجابية التي تعمل على تغيير وتعديل الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية وتحويلها إلى أفكار ومشاعر ومعتقدات إيجابية ، وقد بينت نتائج دراسات كل من (الغامدي، ٢٠١٣ ; الغامدي، ٢٠٢٠؛ سيد، ٢٠١٨) العلاقة الإرتباطية بين التفكير الإيجابي والتشوه المعرفي، وأثر التدريب على التفكير الإيجابي في انخفاض التشوهات المعرفية، وكذلك نتائج دراسة (Lee, Barrowclough & Lobban, 2011) عن تأثير الأفكار في حدوث تشوهات التفكير لدى الأفراد.

ويشير ذلك إلى أن هناك صلة بين كيفية إدراكنا لما نفكر فيه ونعتقد إيجاباً كان أو سلباً، وبين قدرتنا على التفكير السليم، وتخطي الأمور الصعبة وتحقيق التعافي الجسدي والنفسي والمعرفي، وكلما كانت الحالة المعنوية للفرد مرتفعة كلما انعكس ذلك على كفاءة جهازه المناعي، وذلك من خلال العمليات العقلية المختلفة التي تجري في مخه، وكيفية تناوله لها والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة، والتحلي بنظرة إيجابية إزاء المواقف المعاشة. وبالتالي إمكانية تحسين نظام المناعة النفسية وخفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد خاصة لدى طلبة الجامعة الذين يمثلون شريحة عمرية ذات أهمية، حيث يواجهون العديد من العقبات والصعوبات والمشكلات على الجانبين النفسي والأكاديمي وينفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع هذه المشكلات وقد ينجح البعض في التعامل مع هذه المشكلات ومواجهتها وقد يفشل البعض الآخر، مما يجعلهم أكثر عرضة لتشوهات الأفكار وبالتالي التأثير السلبي على نظام الإرتزان النفسي والصحة النفسية.

ولأن التفكير عملية إنسانية يتطلب تنميتها وتعلمها تدخلات مخططة ومتميزة بما يتفق مع مراحل العمر المختلفة ولا تنفصل عن الظروف البيئية والوراثية والحضارية والشخصية على المستوى الإنفعالي والإجتماعي؛ كانت الحاجة إلى البحث عن الكيفية التي يمكن بها

تنمية مهارات التفكير الإيجابي، الأمر الذي يمكن من الإدراك السليم وغير المشوه لما يواجه الطلاب من أفكار وعقبات ومشكلات مما يرفع الإحساس بالنجاح والثقة بالنفس والذي بدوره يسهم في القدرة على التغلب على التحديات المختلفة ومن ثم تحسين المناعة النفسية لديهم. ومن ثم تبرز أهمية تلك المتغيرات والحاجة إلى دراسة تهتم بتنمية مهارات التفكير الإيجابي وما يمكن أن يترتب على ذلك من تحسن في مستوى المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، وهو مايقف عليه البحث الراهن.

ومن خلال ما تقدم يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١- ما فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة؟ وينبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

١-١ هل يتحسن التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟

٢-١ هل يختلف مستوى التفكير الإيجابي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟

٣-١ هل يستمر التحسن في التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج التدريبي؟

٢- ما فعالية البرنامج التدريبي في تحسين المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة؟ وينبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

١-١ هل تتحسن المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟

٢-١ هل يختلف مستوى المناعة النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟

٣-١ هل يستمر التحسن في المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج التدريبي؟

٣- ما فاعلية البرنامج التدريبي في خفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة؟

وينبثق منه الأسئلة الفرعية التالية:

- ١-١ هل ينخفض التشوه المعرفي لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟
- ٢-١ هل يختلف مستوى التشوه المعرفي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة؟
- ٣-١ هل يستمر الانخفاض في التشوه المعرفي لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج التدريبي؟

أهداف البحث:

يتمثل الهدف الرئيسي للبحث الحالي في الكشف عن مدى فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة من خلال:

- ١- الكشف عن التغيير الحادث في مستوى كل من مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية والتشوه المعرفي من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ٢- الكشف عن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية والتشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة في القياس البعدي.
- ٣- التعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي خلال فترة المتابعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

أهمية البحث:**الأهمية النظرية:**

- تتبع أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الذي تتصدى له وهو التفكير الإيجابي وهو من الموضوعات ذات الأهمية البالغة التي تشكل ضرورة في المواقف الحياتية المختلفة أكاديمياً واجتماعياً، ويمثل الأداة الحقيقية التي تمنح الطالب الجامعي الطاقة للتغلب على

الأزمات التي تواجهه وتمكنه من مواجهة متغيرات العصر الحالي التي يغلب عليها السلبية وخلل العلاقات الاجتماعية وزيادة المشاحنات .

- إلقاء الضوء على متغيرى المناعة النفسية والتشوه المعرفي ، باعتبارهما مدخلين هامين لطيب الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية ويعكسان الاتجاهات الحديثة التي حازت على اهتمام الباحثين فى علم النفس الإيجابي والتربوي، ويمكن تصور العلاقة الوثيقة بين هذه المتغيرات انطلاقاً من العلاقة بين الأفكار والوجدان والسلوك والأداء الإنساني بشكل عام.

- يمكن الاستعانة بنتائج البحث الحالي في إجراء دراسات وبحوث مستقبلية أخرى ، كما تقدم الدراسة مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة التي قد تعمل على إثارة حركة البحث العلمي في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في:-

- قد تسهم نتائج البحث الراهن في لفت الانتباه إلى أهمية التخطيط لبرامج تدريبية تستهدف التركيز على تنمية مهارات التفكير الإيجابي، بما يعزز الصحة النفسية للشباب الجامعي.

- تقديم مزيد من الدعم والإرشاد النفسي في ظل ما يشهده المجتمع عامة وشباب الجامعة خاصة من مشكلات نفسية واجتماعية غريبة تستوجب التوقف عندها وتوجيهها من خلال التدريب على مهارات التفكير الإيجابي.

- يوفر هذا البحث برنامج تدريبي قائم على أسس علمية، يمكن أن يستفيد منه العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي وإمكانية الاستفادة منه مع مجموعات أخرى تضم طلاب الجامعة من الجنسين ومن تخصصات دراسية مختلفة.

- إثراء مكتبة القياس النفسي ، حيث يقدم هذا البحث مقاييس يمكن الاستعانة بها كأدوات تشخيصية في وحدات الاستشارات النفسية والتربوية الملحقة بالجامعات وفق مستجدات الفترة الزمنية الراهنة.

مصطلحات البحث الإجرائية:

١- التفكير الإيجابي **Positive Thinking**: وتعرفه الباحثتان إجرائيًا على أنه نمط التفكير الذي يعتمد على رؤية الفرد للجانب المشرق في مختلف المواقف، والقدرة على مواجهة المشكلات والأزمات المختلفة بمرونة وإيجابية وإدارة لمشاعر الغضب المحتمل مواجهتها . والذي يتحدد من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي المعد لذلك. ويتحدد في أربعة مكونات هي التفاؤل ، والقدرة على حل المشكلات، والمرونة في مواجهة المواقف المختلفة، وإدارة الغضب.

التفاؤل: هو توقع الأفضل في المستقبل رغم الصعوبات التي يمكن مواجهتها. حل المشكلات: توظيف القدرة الشخصية على تحديد المشكلة وجمع المعلومات عنها وتحديد البدائل المطروحة للحل بكل ماله من مميزات وما عليه من عيوب والوصول إلى حل قابل للتنفيذ والتطبيق. المرونة: تمتع الشخص بالمرونة في عرض الرأي وتعديله والاستماع للآخر ، والتعاون مع الزملاء ، وإدراك الفرد لحقوقه وواجباته والإقبال على عملية التعلم من خلال تنظيمه وتحقيق التقدم فيه. إدارة الغضب: يُعرف إجرائيًا على أنه التفكير المتروى وعدم الاندفاع عند الإقدام على أى فعل، والسيطرة وضبط النفس والتحكم فى المشاعر والانفعالات فى المواقف المختلفة، ومواجهة المصاعب المختلفة بهدوء.

٢- المناعة النفسية **Psychological Immunity**: تعرفه الباحثتان إجرائيًا على أنه ذلك النظام الوقائي الذي يمكن الطالبة من مواجهة التحديات المختلفة أكاديميًا وحياتيًا ، والذي يتحدد من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المناعة النفسية المخصص لذلك. ويضم الجانب الوقائي والجانب النفسي الذاتي، والضبط الإنفعالي، والجانب الروحي.

الجانب الوقائي: ويشير إلى امتلاك الطالبة للجوانب الإيجابية في مواجهة كافة التحديات والصعاب التي تواجهها أكاديميًا وحياتيًا من أفكار إيجابية وإيمان بالذات والقدرة على تحقيق الأهداف والطموحات. الجانب النفسي الذاتي: ويشير إلى مدى تمتع الطالبة بالاستقرار النفسى من خلال التفاؤل والاندماج مع الآخرين والإيمان بالجهد الذاتي والشخصي. الجانب الإنفعالي: ويشير إلى الهدوء والقدرة على التحكم والضبط الإنفعالي، بجانب التمتع بأفكار إيجابية تمنع من الإحباط والتوتر أثناء مواجهة المواقف المختلفة. الجانب الروحي: ويشير إلى

التوكل على الله والرضا بالقدر خيره وشره كوسيلة للحماية ومواجهة الضغوط والصعوبات المحتمل مواجهتها.

٣- التشوه المعرفي **Cognitive Distortion** وتعرفه الباحثتان إجرائياً على أنه عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة التي تؤثر سلباً على قدرة الطالبة على مواجهة صعوبات الحياة والقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، والذي يتحدد بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التشوه المعرفي المعد لذلك، وتضم التفكير الكارثي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التجريد الانتقائي، التهويل والتهوين ، التفكير الثنائي.

التفكير الكارثي: توقع أن نتائج أي حدث ستكون كارثية أو إساءة تفسير حدث ما بأنه كارثة. التعميم الزائد: افتراض أن عواقب أو نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل. التفسيرات الشخصية: إضافة تفسيرات شخصية غير موضوعية لأي حدث يحدث بدلاً من إدراك العوامل الحقيقية المسؤولة عن هذه الأحداث. التجريد الانتقائي: التركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء. التهويل والتهوين: تعامل الفرد مع سماته وخبراته الإيجابية والأحداث من حوله بدرجة مبالغ فيها، أو تحقيرها والتهوين من شأنها. التفكير الثنائي: ويدور حول التفكير المتطرف أو المستقطب فنحن نفكر في الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، ويجب أن نكون مثاليين وإلا فنحن فاشلين - فلا يوجد صفة وسط بين صفتين على طرفي المتصل.

طالبات الجامعة **Female University students**: ويقصد بهن في البحث الحالي الطالبات المسجلات بالفرقة الثانية علم نفس تربوي بقسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس.

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: التفكير الإيجابي

قدم عددٌ من العلماء بعض الأفكار الفلسفية التي تفسر مفهوم التفكير الإيجابي ، حيث أكد سيلجمان Seligman وفقاً لمبدأ العزو أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على الصحة النفسية والجسدية كما أشار أن التفاؤل والتشاؤم يمكن تعلمهما فنحن لا نولد متفائلين أو متشائمين ، ويضم التفكير الإيجابي المعرفة الداخلية وتعني أن التفكير الإيجابي يأتي من الداخل، فالتفكير الإيجابي يقوم على معتقد أن لكل شيء سبب، وأن العلاقات كعلاقة الفرد مع نفسه و مع الله ومع عائلته تدعم شعور الفرد بأن لديه أناساً آخرين كما أن العلاقة مع الله تعطي معنى وهدف للحياة(الفتي، ٢٠٠٩، ١٤٠). وجاء في دراسة (Naseem & Khalid (2010) أن التفكير الإيجابي يبحث في الجانب المشرق من المواقف، فيجعل الشخص بناءً وخلقاً ، يتسم بالعواطف الإيجابية مثل التفاؤل والأمل والفرح والرفاهية. وكمصطلح عام يشير إلى الموقف العام الذي يعكس في التفكير والسلوك والشعور والتحدث. وهو موقف يتطلب إعمال العقل بالكلمات والأفكار والصور التي تؤدي إلى النمو والتوسع والنجاح.

وقد استقى التفكير الإيجابي مفهومه من خلال عدد من المفاهيم المختلفة منها التفكير البناء الذي قدمته النظرية البنائية والذي يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات ، ومنها التفكير الفرصة Opportunity Thinking الذي قدمه "سوليفان" ويركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي به إلى تحدي المشكلة وحلها وليس التركيز على جوانب الفشل فيها ، وافترض أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات راسخة يوجهون بها تفكيرهم مثل المحاولة من أجل النجاح وليس المحاولة والخطأ (ابراهيم، ٢٠٠٦، ١٠٧).

وعرف الفتى(٢٠٠٩، ٨٥) التفكير الإيجابي بأنه مصدر القوة الذي يساعد على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة. ومصدر الحرية لأنه يحرر الفرد من المعاناة والألم وتجعل الشخص يتحكم في أفكاره بما يتيح النتائج الإيجابية. وعرفته إبراهيم(٢٠٠٦) على أنه "قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها نحو

تحقيق ما يتوقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات من خلال الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

ويعرف على أنه الطرق التي يمكن للناس من خلالها أن يتمتعوا بصحة نفسية وأن يعيشوا حياة راضين عنها، ويرتبط هذا المصطلح ببعض المصطلحات الأخرى مثل الإبداع والسعادة الذاتية والتفاؤل والأمل. وأنه العملية المعرفية التي تساعد الأفراد على تكوين صور ذهنية تبعث على الأمل في المستقبل ذلك وتتضمن تأثيرات التفكير الإيجابي المشاعر الإيجابية والعواطف والصفات السلوكية والمساعدة في حل المشكلات

(Matel-Andersona & Bekhetb, 2018, 66; Naseem & Khalid, 2010).

وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة واضحة بين الأفكار والسلوك والمشاعر ، فالأفكار المتفائلة والإيجابية تعمل على توليد مشاعر إيجابية تدفع على التقدم والمحاولة، وتزيد ثقة الفرد في أدائه نحو النجاح، فالتفكير الإيجابي يبدأ عندما يصدر العقل أوامره مباشرة إلى المراكز المسؤولة عن الأحاسيس والمشاعر لاستبقاء الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة ، فالتفكير الإيجابي يرادف معنى التفاؤل والتوجه التفاؤلي في حين أن التفكير السلبي يقابل معنى التشاؤم والتوجه التشاؤمي، والتوجه التفاؤلي يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز عملاً بمقولة "أنا أفكر إذا أنا استطيع"، أما التوجه التشاؤمي فيؤدي إلى فقدان الثقة في النفس وإمكانية تخطي الأزمات والمواقف الصعبة، ويؤدي إلى اختلال الصحة النفسية والجسدية ، والأمراض والاضطرابات المختلفة (Naseem & Khalid, 2010) (إبراهيم، ٢٠٠٦، ١٠٧). ويدعم ذلك ما خرجت به دراسة (Shyh (2012) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بسنغافورة بلغ عددها (٣٩٨). وأشارت النتائج فيما يتصل بالبحث الحالي إلى وجود تأثير دال إحصائياً للتفكير الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة. ودراسة (Reuben (2012) التي درست العلاقة بين عوامل المرونة (التفكير الإيجابي، والصمود، وإعادة المحاولة)، وبين التجنب والمواجهة، والقلق، والضغط، والعوانية والغضب، وذلك على عينة مكونة من

(١١٩) مراهقاً. وأشارت النتائج إلى دور التفكير الإيجابي في التغلب على القلق والضغط والغضب والعدوانية. ودراسة العبيدي (٢٠١٣) التي استهدفت التعرف على طبيعة التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي. ودراسة عشاوي (٢٠١٨) التي استهدفت دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات لدى طلاب وطالبات جامعة حلوان، وطبقت على ٥٦٠ طالب وطالبة واستخدمت مقياس التفاؤل والتفكير الإيجابي وتقدير الذات وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات.

ويشير الفقي (٢٠٠٩، ٩٩ - ١٠٥) أن الشخص الإيجابي هو الذي يستعين بالله ويتوكل عليه، ويثق في نفسه ويملك قيم عليا مع رؤية واضحة لما يريد وكيف يحصل عليه، مع التوقع الإيجابي والقدرة على مواجهة التحديات والمخاطر المختلفة ويتصف بالأمل والصبر ولديه علاقات اجتماعية ناجحة.

وقد قدم كل من (Seligman and Csikzentmihalyi (2014 توصيفاً للتفكير الإيجابي في الشخصية على أنه مفهوم مكون من مجموعة استراتيجيات تتواجد بدرجات متفاوتة لدى البشر، منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات، والطالبة الوجدانية، والعطاء، والتشجيع على المودة والحب، والتفتح والانفتاح على الخبرة، والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والمثابرة، والإبداع، والحكمة، والتطلع نحو المستقبل، والتلقائية، من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإيثارية وتحضراً. ويضم التفكير الإيجابي عدداً من المهارات مثل الحوار الإيجابي مع الذات، والتخيل، والتفاؤل والتوقع الإيجابي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، والمرونة، وإدارة الإنفعالات (طبوزادة وآخرون، ٢٠١٧). وبذلك يمكن القول أن التفكير الإيجابي هو الذي يتصف بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل والتحكم في العمليات العقلية العليا وحب التعلم والمرونة المعرفية الصحية وإدارة الإنفعالات بشكل إيجابي في المواقف المختلفة والقدرة على مواجهة وحل المشكلات بشكل إيجابي.

وقد أثبتت نتائج الدراسات أن الأفراد المتفائلين تكون صحتهم البدنية أفضل، ويتمتعون بحالة ذهنية إيجابية؛ ويُشار إلى أن الأفكار الإيجابية قد تكون أحد أسباب ذلك، فالمتفائلون أسرع في قبول التحدي، وينخرطون في تعامل أكثر تركيزًا ونشاطًا، كما أنهم أقل عرضة لإظهار علامات اليأس، والإحباط والإجهاد، وتستخدم النساء المتفائلات استراتيجيات التكيف بدرجة أكبر مع مستوى أقل من الإجهاد المتصور، كما يتعامل الطلاب المتفائلون بصورة جيدة مع المواقف الصعبة خلال الفصل الدراسي ويعانون من متاعب جسدية أقل (Naseem &

Khalid, 2010)

وقد أظهرت نتائج دراسة Peterson, Park & Seligman (2006) عن دور التفكير الإيجابي في حدوث الشفاء من الأمراض العضوية والنفسية وخاصة لدى مرضى ليس لهم تاريخ مرضى طويل، حيث أجريت الدراسة على عينة من الراشدين في الولايات المتحدة الأمريكية قوامها (٢٠٨٧) ممن تتراوح أعمارهم من (٣٥ - ٤٤) منهم ٧٨% من الإناث و٣٢% من الذكور طبق عليهم مقياس الرضا (Dierner et al., 1985) وقائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA)، إعداد (Peterson et al., 2002) وقائمة الأمراض العضوية والنفسية (Park et al., 2006) وانتهت الدراسة إلى أن المرضى الذين يتميزون بخصائص ومهارات التفكير الإيجابي مثل التذوق الجمالي وحب التعلم والشجاعة والروحانية وحب الاستطلاع والإنصاف والتسامح والامتنان تزيد معدلات شفائهم من الاضطرابات النفسية والعضوية وخاصة أن هذه الجوانب تزيد من الرضا عن الحياة وتجعلها أكثر قيمة وأكثر استحقاقاً.

وتظهر فوائد التفكير الإيجابي على كل جانب من جوانب حياتنا مثل الأداء العقلي والمرونة العاطفية والجسدية وحتى طول العمر. ويظهر هذا التأثير في أربعة جوانب هي الأولى: أن المشاعر الإيجابية تغير من عقليات الناس (توسيع نطاق الاهتمام - زيادة الحس - زيادة الإبداع - العواطف الإيجابية)، و الثانية تغير أنظمة الجسم الجسدية (الشفاء العاجل من أمراض القلب والأوعية الدموية - تغيير عدم تناسق الدماغ الجبهي - زيادة وظيفة المناعة)، والثالثة: تتنبأ المشاعر الإيجابية بنتائج إيجابية في العقلية و الصحة الجسدية والمرونة في مواجهة الشدائد و زيادة السعادة (انخفاض مستوى الكورتيزول الذي

يضعف الجهاز المناعي - تقليل الاستجابات الانفعالية المتوترة)، والرابعة: طول العمر ومزيد من المشاعر الإيجابية (Patnik, 2013, 124).

وتنوعت تلك المفاهيم التي تناولت التفكير الإيجابي الذي يمكن للفرد من خلاله السيطرة على أفكاره بشكل يساعده على تحقيق السعادة والوصول إلى أهدافه . وتشير الباحثان إلى أن هناك عددًا من النظريات التي تناولت تفسير التفكير الإيجابي كالنظرية السلوكية التي تعتبر التفكير سلوك متعلم يخضع لمبادئ عملية التعلم وأن السلوك يمكن دعمه وتدعيمه ومن ثم تعميمه في مواقف أخرى استنادًا لما يحصل عليه من نتائج أي أنه أنماطًا سلوكية تُكتسب. بينما تتناوله النظرية المعرفية التي تجمع بين عدد من النظريات الفرعية كالجشالت والنظرية المجالية وتجهيز المعلومات، حيث يركز أصحاب التوجه المعرفي على تشكيل السلوك الإنساني من خلال العمليات العقلية والمعرفية التي تشكل جوهر عملية التفكير وتضم الإنتباه والإدراك والتفسير والذاكرة والتفكير، أي إعادة بناء المعرفة من أجل استخدامها في توجيه القرار والأداء الفعال وهو ما يترجم في سلوكيات الفرد (يوسف، ٢٠٢١، ٣٢-٣٤). وترى نظرية "البرت أليس" أن العاطفة لا تنفصل عن العقل والتفكير، ولكن السلوك الإنساني هو نتاج الترابط بين المشاعر والعقل والتفكير ، فالإنسان عندما يفكر بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح أكثر فاعلية وإحساسًا بالسعادة والكفاءة وأنه يمكن دحض الأفكار السلبية المهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم التفكير بدرجة يصبح معها الفرد إيجابيًا (محمد، ٢٠٠٠، ٢٣-٢٥).

وتخلص الباحثان إلى أن التفكير عملية إنسانية يتطلب تنميتها وتعلمها تدخلات مخططة و متميزة بما يتفق مع مراحل العمر المختلفة ولا تنفصل عن الظروف البيئية والوراثية والحضارية والشخصية على المستوى الإنفعالي والإجتماعي وأنه العلاج والمدخل الناجح للشعور بطيب الحياة وحسن الحال من خلال تعظيم القدرات والإمكانات الذاتية ومواجهة وتجاوز الإحباطات والإخفاقات والعثرات المختلفة. ويتفق ذلك مع ما ذكره لوبيز وسنيدر (٢٠٠٩) أن هناك إمكانية للتغيير من خلال اتباع آليات العلاج السلوكي المعرفي التي تصحح أساليب التفكير التي تحدث نوعًا من التشوه المعرفي نتيجة للخبرات المخزونة في البناء المعرفي للفرد وهو الذي ينتج عنه مشاعر سلبية تظهر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة. ويدعم ذلك ما جاء في نتائج الدراسات السابقة التي استهدفت تنمية

التفكير الإيجابي مثل دراسة (Atoum and Hadad (2015 التي استهدفت التحقق من تأثير برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في خفض القلق لدى طلاب الصف العاشر الأردني، حيث طور الباحثون برنامجاً تدريبياً على أساس استراتيجيات التفكير الإيجابي وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من الصف العاشر. وأظهرت النتائج تأثير التدريب على استراتيجيات التفكير الإيجابي في خفض القلق لصالح المجموعة التجريبية. ودراسة (Mohammadi and Bani Adam(2015 التي تناولت أثر التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على سعادة الطالب. تم اختيار (٣٠) طالبة من جامعة شريف، وكشفت نتائج البحث أن التدخل التطبيقي القائم على مهارات التفكير الإيجابي حسن مستوى السعادة ومكوناتها لدى أفراد المجموعة التجريبية. ودراسة سيد (٢٠١٨) التي تناولت أثر التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة والمعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة مقياسي المعتقدات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة واستخدمت المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) طالب وتوصلت إلى فاعلية التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة والمعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة. ودراسة فكرى (٢٠٢٠) التي استهدفت التأكد من فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لطالبات كلية التربية للطفولة، وقد اختيرت عينة البحث بصورة قصدية وطبقت على (١٦٠) طالبة وطبقت مقياس التفكير الإيجابي والمسؤولية الاجتماعية، وأشارت نتائج البحث إلى تأثير استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل اتجاهات الطالبات وإقبالهم على الحياة عامة والحياة الأكاديمية خاصة.

ثانياً: المناعة النفسية

يشير مفهوم المناعة النفسية وهو من المفاهيم الجديدة نسبياً في مجال علم النفس خاصة في المجال العقلي والصحة ببساطة إلى الحصانة ضد مشاكل الصحة العقلية، فالعقل والجسد مترابطان ويعملان بشكل وثيق سوياً، كما أن العوامل الداخلية مثل الإجهاد تم توثيقها كسبب في نقص كفاءة جهاز المناعة، حيث تؤثر الحالة النفسية الاجتماعية للشخص على طبيعة استجابة الجسم في التعامل مع تلك الحالة. نفس الطريقة عندما يكون لديك موقف إيجابي وتدركه كذلك، فإنه يبدو أنه يرتبط بزيادة كفاءة جهاز المناعة في مكافحة الأمراض. (Bhardwaj & Agrawal, 2015). وتُعرّف المناعة النفسية بأنها مجموع

السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل آثار الإرهاق والتوتر ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك دون أن تؤثر على الوظائف النفسية الفعالة للفرد. وبذلك تنتج مناعة نفسية تحمي الفرد من المشاكل البيئية السلبية. وهي نظام متكامل من الأبعاد السلوكية والدافعية والمعرفية، التي تدعم قدرة الفرد على تحمل الضغوط حيث تشكل أجسام نفسية مضادة لتلك التحديات (Shapan&Ahmed,2020,345). كما تعرف على أنها نظام شامل للموارد التكيفية التي توفر مناعة ضد الإجهاد ، وتعزيز التنمية الصحية للشخصية، فتعمل بمثابة الأجسام المضادة، وتتضمن العديد من نقاط القوة المعرفية والسلوكية والتحفيزية التي تشجع القدرة على تحمل الإجهاد والتعامل مع التهديدات وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية (Gupta, & Nebhinani, 2020,3). وهي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام نفسية مضادة Psychological Antibodies تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية، حيث يعمل نظام المناعة النفسية بالتوازي مع نظام المناعة البيولوجية فكلهما يعملان كنظم وقائية دفاعية ومنتكيفة وهي بنية نفسية تصف القدرة على التعامل مع الشدائد وتتكون من خمسة أبعاد ، وهي المرونة ، واليقظة ، والتكيف ، والأمل ، والاعتماد على الذات (Hoochom, 2019,85). وفي هذا السياق تناولت دراسة (Segerstrom & Sephton, 2010) تأثير التوقعات المتفائلة على العديد من النتائج النفسية والاجتماعية والقدرة التنبؤية للتوقعات الإيجابية على الجهاز المناعي وصحته، وبلغ حجم العينة (١٢٤) طالب من طلاب كلية القانون بالسنة الأولى، وتم تطبيق استبيان للتوقعات المستقبلية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتفائلة والمناعة النفسية، وارتبطت التغيرات في التفاؤل بالتغيرات في المناعة.

ويؤكد (Bredacs, 2016) أن المناعة النفسية ترتبط باختيار الأهداف التي يمكن الوصول إليها على المدى الطويل والمتوسط، والجهود المبذولة لتحقيق الأهداف ، وبهذه الطريقة فهي أحد العوامل المهيمنة على تحفيز الطالب أيضًا . والمناعة النفسية نظام يقوم على المرونة التكيفية من خلال دمج الموارد الشخصية ونقاط القوة في نظام واحد، وقد استخدمت النظرة النفسية الإيجابية التي تهدف إلى التأكيد على القوى والإمكانات البشرية

بدلاً من التركيز على نقاط الضعف الشخصية وأخطائها. وقد صاغ (Oláh (2005) نموذجاً لمجموعة من النظم الفرعية التي تمثل الموارد الشخصية الوقائية في الاستجابة للضغوط البيئية، والتكيف الفعال والتأقلم مع البيئة المتغيرة يعتمد على استعدادات أو إمكانات شخصية. وتشكل المناعة النفسية نظام متكامل من الأبعاد السلوكية والدافعية والمعرفية، وتعمل كنظام غير مستقل يتكون من ثلاثة نظم فرعية متكاملة هي معتقدات المقاربة (الإقدام): Approach Beliefs وهو يساعد الأفراد في تقييم البيئة وتوجيه انتباههم إليها، وهي تعطي تعريفاً إيجابياً للذات كعامل موجه للهدف ، دائم التطور، الإحساس بالتماسك ، وبالسيطرة ، والشعور بالنمو الذاتي ، والتغيير والتوجه نحو التحدي ، والرصد الاجتماعي ، والتوجه نحو الهدف. المراقبة - الإنشاء - التنفيذ، حيث التوقع للنتائج الإيجابية. تنفيذ المراقبة والإبداع: Monitoring - Creating - Executing ويضم استكشاف البيئات المادية والاجتماعية وتفعيل الموارد اللازمة للتأثير داخل البيئة وداخل النفس، ويمثل قدرة الأشخاص على تعديل بيئتهم الداخلية أو الخارجية من أجل متابعة أهدافهم القيمة وتضم مفهوم الذات الإبداعي ، وحل المشكلات ، والكفاءة الذاتية ، والقدرة على التعبئة الاجتماعية ، والإبداع الاجتماعي. والنظام الفرعي الثالث هو التنظيم الذاتي Self Regulating الذي يعزز حسن سير النظامين الفرعيين الآخرين من خلال الحفاظ على الحياة العاطفية والانفعالية الداخلية للفرد.

هذه الأنظمة الفرعية الثلاثة المكونة لجهاز المناعة النفسية تتفاعل بشكل ديناميكي معاً لتوجيه الفرد للاستخدام المرن لاستراتيجيات وموارد الذات للوصول إلى أعلى درجة من درجات التكيف (Oláh, 2005; Oláh et al., 2012) as cited In

Attaran et al., 2015; Oláh et al., 2010; Shapan & Ahmed, 2020)

وبينت دراسة (Admire (2011 وجود علاقة بين توجهات الطلاب واستجابة الجهاز المناعي لديهم، من خلال دراسة أجراها على عينة مكونة من (١٢٤) طالب من طلاب جامعة كنتاكي وتوصلت الدراسة الى أن الطلاب المتفائلون ذوي التوجهات الإيجابية كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي التوجهات السلبية. ودراسة Albert-Lórinicz et al.(2011) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين نمط التدفق في الشخصية وجهاز المناعة النفسى لدى المراهقين، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٥٩٩) من المراهقين

واستخدمت قائمة جهاز المناعة النفسى ومقياس التدفق(متدفق- غير متدفق) وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين نمط أو مستوى الشخصية(متدفق- غير متدفق) وجهاز المناعة النفسى. وأن التفكير الإيجابي والتفاؤل يتحكمون فى نمط التدفق فى أنشطة المراهقين وتنظيم الذات والضبط الأنفعالى أثناء الانشطة الدراسية .

ويمتلك الشخص المتسم بالمناعة النفسية عددًا من الخصائص مثل القدرة على التعامل مع المشاعر المتصارعة - القدرة على الاستمتاع بما لديه من نقاط قوة وضعف دون صراعات - التحلي بالمرونة ، والالتزام - التكيف مع ظروف البيئة المتغيرة - قوة الشخصية - القدرة على العيش بدون خوف وشعور بالذنب والقلق - تحمل مسئولية كل عمل يقوم به - التمييز بين الجيد والسيء ، وبين الجيد مقابل الأفضل - عقلانية ومنطقية الانفعال وأخذ رد فعل ببساطة دون اندفاع - تقدير الذات وإدراك جوانب القوة والكفاءة

(Attaran et al.,2019; Bhardwaj & Agrawal,2015; Gupta & Nebhinani,2020)

وتوصلت دراسة (2016) Bredacs إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية وعواملها الفرعية وقيمها في حياة الطلاب المشاركين في التدريب المهني والتوجه نحو المستقبل، وتكونت العينة من (٥٣٤) طالباً ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد Olah حيث كشفت عن وجود فرق كبير بين الجماعات في القيمة الرئيسية للمناعة النفسية، ودورها في تحديد الأهداف المستقبلية للطلاب على المدى الطويل. ودراسة الحلبي(٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. وتوصلت الدراسة فيما يتصل بالبحث الحالى إلى أن المناعة النفسية لها قدرة تنبؤيه بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وأن هناك فروقاً بين منخفضي ومرتفعي المناعة النفسية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

ويشير كل من (2020) Gupta and Nebhinani إلى أن هناك أوجه تشابه بين نظام المناعة البيولوجى ونظام المناعة النفسية، فكليهما يقي من المرض، و له خصائص الشفاء الذاتى يعملان ويتكيفان بشكل تلقائى، ويمكن أن يتأثر عمل كلاهما بالإجهاد، كما أن كليهما غير مرئى ولا يمكن الوصول إليه بسهولة ، ويتسمان بالقابلية

للتحسن من خلال التدخلات المقصودة وكلاهما يعتمد على عملية توازن حيوي تستخدم آليات التغذية الراجعة لتحفز الإجراءات الدفاعية إلى مستوى عالٍ جداً عند الضرورة، ثم بعد ذلك تعيدها إلى مستوى محايد غير قتالي عندما يزول التهديد، فضلاً عن أن كليهما يعتمد على ذاكرة المواجهات السابقة مع العناصر والمثيرات الخطرة لكي نستجيب بسرعة وبقوة أكثر عند تكرارها مرة ثانية. ويؤيد ذلك ما قدمته دراسة (Rachman, 2016) التي هدفت إلى التعرف على التأثيرات المعرفية المباشرة وغير المباشرة والتأويل المعرفي على جهاز المناعة السلوكي، فالجهاز المناعي له خاصيتين هما الشفاء والدفاع وأن هناك علاقة ارتباطية بين الرفاهة النفسية والمناعة النفسية والصحة الإيجابية، كما أن المتغيرات النفسية السلبية يمكن أن تبطئ من عمل جهاز المناعة البيولوجي مثل بطء التئام الجروح، وأن المتغيرات والتأثير الإيجابي يعزز جهاز المناعة البيولوجية مثل مقاومة العدوى للأمراض المختلفة.

ويشير (Rachman, 2016) أن هناك عمليتين متداخلتين في نظام المناعة النفسية، الأولى تعمل على الشفاء، وهي عملية تلقائية، سائدة، تكيفية، ويمكن ملاحظة وقياس الآثار الناتجة عنها، أما النشاط الثاني لجهاز المناعة النفسي هو استباقي بهدف الوقاية، حيث يوضح ذلك إمكانية تنفيذ التدخلات الهادفة والمتعمدة من أجل تقوية و / أو تعزيز شفاء جهاز المناعة. وهناك أدلة على أن الرفاهة النفسية والتأثير الإيجابي يرتبطان بالصحة السليمة. وفي هذا السياق تناول عدد من الدراسات دور التدخلات السيكلوجية وأثرها في تعزيز المناعة النفسية وأثر ذلك على جوانب عدة مثل دراسة حماد (٢٠١٩) التي قدمت برنامج تدخلي لعينة مكونة من (٤٠) طالب من طلاب الجامعة المتعثرين، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية) بواقع (٢٠) لكل منهما، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية من اعداد الشريف (٢٠١٥)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي المقترح لتقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تقوية المناعة النفسية وأثر ذلك في الحد من المشكلات الأكاديمية لطلاب الجامعة. ودراسة شمبولية (٢٠٢١) التي استهدفت التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب الفرقة الثانية بمعهد تكنولوجيا البصریات. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من

مرتفعي التفكير الخرافي. وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي أدى إلى خفض التفكير الخرافي لديهم.

ثالثاً: التشوه المعرفي

يُعتقد أن معالجة المعلومات لدى الأفراد عملية تلقائية وبديهية ونظام تكيفي لتنظيم الخبرات التي يمر بها الفرد، وتتضمن هذه العملية التقييمات والتفسيرات العقلانية وغير المنطقية لأحداث التي يعتقد أنها لها تأثيرها على إصدار الأحكام والاستجابات اللاحقة عامة. فهي الطريقة التي نتناول بها المعلومة بدلاً من الحدث نفسه الذي يرتبط بالاستجابة العاطفية والإنسانية والسلوكيات الإنسانية. ويشار إليها على أنها أخطاء معرفية أو تفكيرية وشكل من أشكال معالجة المعلومات غير المنطقية وتنطوي على أفكار مبالغ فيها وغير منطقية وسلبية تم تحديدها في العمل المبكر لـ آرون بيك (١٩٧٥). وتضم مجموعة من الأخطاء مثل التفكير الكلي أو لا شيء ، التعميم المفرط ، التصفية ، التهويل ، القفز إلى الاستنتاجات ، والتهويل / التهوين ، ووضع العلامات/التسمية الخاطئة، والأحكام الشخصية (Covino,2013; Rnic, Dozois & Martin, 2016). ويعرف بأنه مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية وغالبًا ما تكون مبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة والتي تتمثل أهم خصائصها في الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية. وأنه أفكار سلبية تؤثر سلبًا في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلائم مع الموقف أو الحدث وقد لا يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار وتتخذ هذه السلوكيات أنماطًا مختلفة تتمثل في التفكير الكارثي - الاستدلالي - العاطفي - إعطاء الطابع الشخصي - التعميم الزائد - التهويل والتهوين وتعمل المعالجة الجيدة للمعلومات السلبية على تحسين العمليات الأكثر كفاءة كنتيجة للسلوكيات الإيجابية والصحية (Covino, 2011; Fetterman & Robinson, 2011).

ويرى (Beck) أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط إدراكه وطبيعة خبراته الذاتية، حيث ركز على الأفكار التلقائية التي تؤثر في تفكير الفرد، وتكون نتيجتها تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها أسم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortion) كما أكد أيضاً على أن المعرفة لدى الفرد التي تشتمل على المكونات اللفظية والبصرية في

الوعي الإنساني مبنية على مجموعة من المخططات العقلية (البنى المعرفية) المطورة من الفرد من خلال التعرض لخبرات حياتية سابقة، حيث تعمل هذه المخططات المعرفية على توجيه إدراك الفرد لذاته، وللآخرين وللبيئة المحيطة، وأنه عندما تحدث أي أخطاء أو تشوهات في تلك البناءات المعرفية، يتطور لدى الفرد مجموعة من الاضطرابات الانفعالية والنفسية، وبالتالي، فإن هذه التشوهات في البنى المعرفية تؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأنه غير قادر على تجاوز المشكلات والصعوبات التي يواجهها في مختلف جوانب حياته (ابراهيم، ١٩٩٨، ١٧١-١٧٨).

وأوضح (Covino 2013) العلاقة بين المهارات الإنفعالية، وتأثير النظام العقلاني من خلال تعديل الأفكار غير العقلانية المشوهة مما يؤكد على دور الأفكار غير العقلانية في توجيه التفكير والسلوك. ويدعم ذلك ماخرجت به دراسة دراسة العصار (٢٠١٥) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة. وطبقت على (٦٦٢) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية والثانوية تراوحت أعمارهم بين ١٥ - ٢٢. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة. ودراسة Çelikkaleli & Kaya (2016) التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى (٣٤٦) من الطلبة الجامعيين. طبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى الطلبة. ويشير (Albert Ellis 1970) إلى أن التفكير على نحو غير عقلائي وغير منطقي بالشكل الذي يؤدي إلى السلوك على نحو مضاد للمجتمع يعود بالإضافة لبعض العوامل البيولوجية، إلى التعلم الخاطئ من البيئة المحيطة بالشخص، ومن الثقافة التي يعيش فيها الفرد، مما يجعل الفرد محتفظاً باضطرابه الانفعالي. وأن السلوك المنحرف يظهر في عادات التفكير الخاطئة والحديث الداخلي مع الذات، فنحن نصدر أحكاماً مستمرة على الأشياء والأشخاص والموضوعات بما فيها ذواتنا، وفي ظل المثالية والنزعة الكمالية نكون أميل إلى إصدار أحكام تقلل من ذواتنا، فالأحداث في حد ذاتها ليست هي المؤثر في سلوكنا وشعورنا، ولكن إدراكنا

لهذه الأحداث تحديداً هو المؤثر الأكثر أهمية (Ellis, 1970) كما ورد في إبراهيم، ١٩٩٨، (١٧٢).

ويشير (Covino, 2013) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار والمعتقدات الداخلية والتنظيمية الذاتية وبين المهارات الاجتماعية العاطفية التكيفية ، والسعادة، كذلك أنماط التفكير السلبي مثل التشوه المعرفي والتي تضم خللاً في عدد من الوظائف مثل تقبل الذات والاكتماب ، ومهارات حل المشكلات. ويؤيد ذلك ما توصلت إليه دراسة (Ponourgia, 2018) التي هدفت لتقييم الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في العلاقة بين الضغوط الحياتية وتأثيرها على زيادة المشكلات السلوكية والعاطفية لدى الأفراد، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) من طلاب المدارس الثانوية الملتحقين بالمدارس الحكومية، والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التشوهات المعرفية لدى الطلاب والشدائد الحياتية. ودراسة أبو هلال (٢٠١٨) التي أفادت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية وكل من تقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين بمحافظة نابلس. ودراسة عبد العزيز (٢٠٢١) التي هدفت إلى التعرف على قدرة التشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي وأبعادهم على التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى (٢٥٠) طالبا وطالبة من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة الفيوم. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية الأكاديمية والتشوهات المعرفية، وإسهام بعدي التفسيرات الشخصية والمبالغة من أبعاد التشوهات المعرفية في التنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية الأكاديمية تنبؤاً دالاً إحصائياً.

وتشير دراسات كل من إبراهيم (١٩٩٨)، والعدل (٢٠١٥) ، و الغزالي (٢٠١٨) ، وصلاح الدين (٢٠١٥) ، وعبد الحليم (٢٠٢١)، ودراسة كل من (Batmaz et al., 2015; Finne and Svartdal, 2017; Rnic et al., 2016; Schroeder, 1995) إلى أن التشوه المعرفي يضم أشكالاً هي:

التعميم الزائد: Overgeneralizing

وهو الميل للتعميم من الجزء إلى الكل ويعتبر من العوامل الحاسمة في كثير من الأمراض الاجتماعية، وهو تصور أن نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل.

الشخصنة (التفسيرات الشخصية): Personalization

ويقصد بها اعتقاد الفرد أنه السبب في حدوث حدث خارجي معين بدلاً من أن يري أن هناك عوامل أخرى مسؤولة عن ذلك. أى أنها تعني تحمل المسؤولية الشخصية عن الأحداث السلبية وتفسيرها بصورة تحمل معاني شخصية.

التفكير الثنائي: Dichotomous Thinking

وهو يعرف أيضاً بالتفكير المتطرف أو المستقطب (Polarized thinking) وهو أيضاً التفكير "أبيض أو أسود" (Black and white thinking) "فنحن نفكر في الأشياء أنها إما بيضاء أو سوداء، ويجب أن نكون مثاليين وإلا فنحن فاشلين - ولا يوجد وسط. ويعد أحد أساليب التفكير والتي تسبب الاضطراب النفسي والعقلي.

التهوين: Minimizing

وتشير إلى تعامل الفرد مع سماته وخبراته الإيجابية على أنها حقيقة ولكنه يقلل ويهون من شأنها، كأن يقول الفرد "أنا مجتهد في عملي، ولكن ما قيمة ذلك، إن والدي لا يحترمانني".

التفكير الكارثي: Catastrophizing

ويشير إلى توقع الفرد لحدوث الكارثة مهما حدث، حيث تكون هناك مبالغة في تقييم وقوع الأحداث. وقد يطلق عليه البعض، فالأفراد يميلون للمبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار فيها. ومن الثابت أن المبالغة في إدراك نتائج الأشياء يميز الأشخاص المصابين بالذات بالقلق. فالشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر من الخوف والتوتر. فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه، ولأسرته، أو لممتلكاته، أو فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته وربما لا توجد أسباب لذلك.

القفز إلى النتائج Jump to conclusions:

ويعنى استنتاج الفرد لأشياء دون البحث عما إذا كان هذا الاستنتاج صحيحاً أم خاطئاً. وهذا الاستنتاج يحمل أمرين أحدهما: قراءة العقل حيث يعتقد الفرد أنه يعرف في أي شيء يفكر الآخرون وما يشعرون به ولماذا يتصفون بطريقة معينة والآخر التنبؤ بالمستقبل وهو توقع الفرد أن الأمور سوف تتحول بشكل سيئ ويتعامل مع تنبؤه هذا كما لو كان حقيقة ثابتة.

الينبيغيات Shoulds

وفيها يكثر الفرد من استخدامه لصيغه الينبيغيات "ينبغي"، وذلك لوجود مجموعة من الأفكار لدى الفرد عن نفسه وما حوله من العالم ذات طبيعة ثابتة وجامدة ولا تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوافق مع تغيرات الحدث. وحين يواجه الفرد بمواقف حياتية يومية متغيرة يصعب عليه التأقلم معها. وتصبح أفكاره هذه مولداً لضغوط وكره نفسي يعانیه الفرد ويمهد لاضطرابه النفسي. والدراسات تدلنا على أن كثيراً من مصادر الضغوط تتمركز في مشاكل الحياة اليومية.

التجريد الانتقائي selective abstraction

ويعني التركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء. ويشير (Nasir et al (2010, 272 أن أكثر التشوهات المعرفية إنتشاراً هي العجز Helplessness وهو إحساس عام بالعجز بشأن الأحداث غير المرغوب فيها. واليأس Hoplessness وهو إعتقاد الفرد بأن المستقبل لا مفر منه وهو قائم وميؤس منه. والإنشغال بالخطر Preoccupation with danger وهو المبالغة في تقدير كم الخطر والشر في العالم. نقد الذات Self Criticism أو ما يسمى بتقدير الذات المنخفض. ولوم الذات Self Blaming وهو الميل إلى لوم الذات على الأحداث السلبية الخارجة عن إرادته.

ويشير محمد (٢٠٠٠) أن النظرية المعرفية تمثل أحد المداخل العلمية التي ظهرت قديماً والتي أطلق عليها قديماً "النظرية المنطقية" Rational theory وتفترض أن مشكلة الإنسان في المعاني المشوهة والأفكار الخاطئة والأهداف اللاعقلانية التي تسيطر عليه

وتتحكم في حياته. وتضم النظرية المعرفية العمليات العقلية مثل الاتجاهات والمعرفة والأفكار والتوقعات كموجهات للسلوك وكذلك عمليات جمع المعلومات وتنظيمها وإعطائها معنى. وتتخذ اتجاهًا معرفيًا لعملية العلاج، وحل المشكلات أو الصعاب التي يواجهها الفرد، وتتضمن مجموعة من المداخل، أكثرها شيوعًا مدخل العلاج العقلي الانفعالي الذي قدمه Ellis (1962) ويتمثل الهدف العلاجي لهذا المدخل في مساعدة العملاء على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير المنطقية ويتم استبدالها بأراء واتجاهات منطقية عقلية، حيث يرى أن السبيل الوحيد للحد من معاناة الأفراد هو التخلص من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية، حيث إنه يرى أن مشكلات الفرد لا تنجم عن الظروف أو الأحداث بحد ذاتها، وإنما عن تفسير الفرد وتقييمه لتلك الأحداث والظروف.

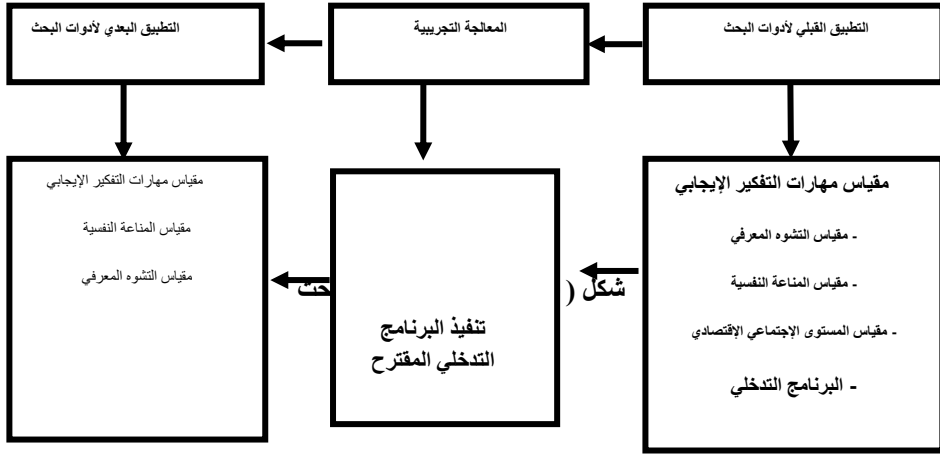
وتشير الباحثتان أن ما سبق عرضه يبرز منطقية وأهمية التدخلات السيكلوجية التي تنمي التفكير الإيجابي ومهاراته وما يمكن أن يسهم به ذلك في خفض التشوه المعرفي، والذي ينعكس أثاره على حياة الفرد ويدعم ذلك ما جاء في دراسة الغامدي (٢٠٢٠) التي استهدفت التحقق من فاعلية التدريب على الحوار الذاتي الإيجابي وهو أحد مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى التشوه المعرفي المصاحب للاضطرابات الصدمية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. حيث كشفت نتائج الدراسة أن التدريب على الحوار الذاتي الإيجابي ذو تأثير مرتفع في خفض مستوى التشوه المعرفي لدى طلاب الجامعة.

مما سبق عرضه يتضح منطقية الصلة بين مهارات التفكير الإيجابي والقدرة على إدارة المشاعر والإنفعالات بطريقة سليمة، فالمشاعر والأفكار لا تتوقف عند تصنيفها إيجابية أو سلبية إنما طريقة التعامل معها وتفسيرها وأساليبنا المتغيرة في التفكير والإدراك هي التي تحدد أين ومتى وكيف يجابه الفرد المواقف المختلفة.

منهج وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: اعتمدت الباحثتان في البحث الراهن على المنهج شبه التجريبي من خلال برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة. واعتمدت الباحثتان على مجموعتين من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي؛ هما مجموعتي الدراسة التجريبية؛ حيث يتم إجراء القياس القبلي على مجموعتي الدراسة التجريبية بهدف تحديد مستوى الأفراد على متغيرات

الدراسة (مهارات التفكير الإيجابي- التشوه المعرفي- المناعة النفسية) ثم تطبيق البرنامج التدريبي ثم إجراء القياس البعدي بهدف معرفة التحسن الحادث على متغيرات الدراسة (مهارات التفكير الإيجابي- التشوه المعرفي- المناعة النفسية).



ثانياً: عينة البحث:

اعتمدت الباحثتان في بحثهما الراهن على مجموعتين هما (مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية - ومجموعتا البحث التجريبية)

(أ) مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية: بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث الراهن، وهي: مقياس مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية والتشوه المعرفي، (إعداد الباحثتان). وتكونت من (٧٢) طالبة من طالبات الفرقة الأولى علم نفس تربوي -كلية البنات- جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهن بين ١٧ و ١٨ عام، بمتوسط عمري (١٧.٩٨) وانحراف معياري (٠.٥٠).

(ب) مجموعتا البحث التجريبية: وتكونتا من (٢٤) طالبة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم النفس التربوي- كلية البنات - جامعة عين شمس، وتراوحت أعمارهن بين (١٩) و (٢٠) بمتوسط عمري (١٨.٣٣) ، وانحراف معياري (٠.٧٠١). وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ؛ الأولى تجريبية وتتكون من (١٢) طالبة، والثانية ضابطة وتتكون من (١٢) طالبة (لم تتلقين البرنامج التدريبي).

ثالثاً: أدوات البحث**أولاً: مقياس مهارات التفكير الإيجابي (إعداد/ الباحثان) ملحق (١)**

تم إعداده بهدف التعرف على مستوى مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي بكلية البنات - جامعة عين شمس، وقد قامت الباحثتان بالإطلاع على الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي، للتعرف على المفهوم ومكوناته مما يساهم في تحديد التعريف الإجرائي وكذلك تحديد مكونات المقياس، بالإضافة إلى الإطلاع على عدد من المقاييس التي استهدفت قياس التفكير الإيجابي مثل مقياس أنماط التفكير الإيجابي (إبراهيم، ٢٠٠٨)، الحرايزة والمصري (٢٠١٤)، وفرغلي (٢٠١٤)، عبد الحميد (٢٠١٦)، ومقياس الأفكار الإيجابية The ATQ-P (Ingram & Wisnicki, 1988). وانتهت الباحثتان إلى تحديد المكونات التي قام عليها المقياس في البحث الراهن، وكذلك صياغة التعريف الإجرائي لمفهوم التفكير الإيجابي في ضوء المكونات الأساسية له؛ ومن ثم صياغة مفردات المقياس مع مراعاة شروط الصياغة، بحيث جاءت في لغة سهلة واضحة. وتضمن المقياس في صورته الأولية (٣٦) مفردة. وتم تحديد بدائل الإستجابة؛ (دائماً - أحياناً - نادراً) وتعطى الدرجات (٣ - ٢ - ١) للعبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة. ويضم المقياس أربعة مكونات هي: التفاؤل و حل المشكلات والمرونة وإدارة الغضب. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

استطلاع آراء الخبراء: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة أساتذة علم النفس، عددهم (٥) (ملحق ١) لإبداء الرأي بشأن عباراته ومدى مناسبتها لقياس المكون الذي تنتمي إليه المفردات، علاوة على وضوحها ومدى فهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن مدى وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم، تعديل صياغة ثلاث مفردات وحذف المفردات غير المناسبة.

حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الإتساق الداخلي للمقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (١)

قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن=٧٢)

إدارة الغضب		المرونة		حل المشكلات		التفاؤل	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.662**	١	.498**	١	.739**	١	.571**	١
.646**	٢	.773**	٢	.683**	٢	.585**	٢
.715**	٣	.764**	٣	.669**	٣	.020	٣
.760**	٤	.647**	٤	.646**	٤	.649**	٤
.715**	٥	.762**	٥	.687**	٥	.570**	٥
				.736**	٦	.240*	٦
				.559**	٧	.659**	٧
				.640**	٨	.405**	٨
						.531**	٩
.729**		.769**		.769**		.684**	معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية

ويتضح من القيم المبينة بالجدول (١) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (**) ، فيما عدا المفردتين (٣ ، ٦) من بعد التفاؤل ووفقاً لذلك تم حذفهما من المقياس. كما يتضح أن هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، حيث تراوحت بين ٠.٦٨ و ٠.٧٦. لمكونات المقياس مع الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي مما يدل على أن مكونات المقياس تتسم بالإتساق الداخلي. وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والإتساق الداخلي بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق، حيث تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) مفردة موزعة على أربعة عوامل. وبذلك تكون أقل

درجة للمقياس (٢٥) درجة وتشير إلى انخفاض مهارات التفكير الإيجابي، وأعلى درجة (٧٥) وتشير إلى ارتفاع مهارات التفكير الإيجابي.

الصدق: تم التحقق من الصدق باستخدام:

صدق المحك: تم التحقق من الصدق باستخدام مقياس التفكير الإيجابي(عبد الحميد، ٢٠١٦) وكانت قيم معامل الارتباط ٠.٧٥ وهي قيمة مناسبة وتدلل على صدق مقياس مهارات التفكير الإيجابي أداة البحث الحالي.

الثبات:

تم حساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام طريقتين؛ الأولى معادلة معامل ألفا لكرونباخ، حيث كانت قيم معامل الثبات للمقياس الكلي ٠.٨٥٨ ، وللمكونات الفرعية ٠.٦١٢ - ٠.٨٢٣ - ٠.٧١٨ - ٠.٧٣٨ لأبعاد التفاؤل، حل المشكلات، المرونة، إدارة الغضب على الترتيب والثانية باستخدام التجزئة النصفية حيث كانت قيمة معامل الثبات للمقياس الكلي ٠.٥٩٢ ، وللمكونات الفرعية ٠.٥٧٣ - ٠.٨١٣ - ٠.٧٢٦ - ٠.٦٧ على الترتيب . وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والثبات؛ والإتساق الداخلى بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق.

ثانياً: مقياس المناعة النفسية (إعداد/ الباحثان) ملحق (٢)

تم إعداده بهدف التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة ، وقد قامت الباحثتان بالإطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت موضوع المناعة النفسية، للتعرف على المفهوم ومكوناته مما يسهم فى تحديد التعريف الإجرائي للمفهوم، ومن ثم إمكانية تحديد مكونات المقياس، بالإضافة إلى الإطلاع على عدد من المقاييس المرتبطة بالمناعة النفسية مثل قائمة نظام المناعة النفسية (Psychological Immune System Inventory) من إعداد أولاه (٢٠٠٥) Olah ، ومقياس المناعة النفسية (Shapan& Ahmed(2020) واستهدف قياس المناعة النفسية للمراهقين المكفوفين ، ومقياس المناعة النفسية من إعداد عصام زيدان (٢٠١٣) . واستعانَت الباحثتان بهذه المقاييس في إعداد وعاء المفردات التي تناسب إعداد مقياس للمناعة النفسية. وانتهت الباحثتان إلى بناء المقياس، وتحديد المكونات الأساسية له؛ وهي الجانب الوقائي، والنفسي الذاتى، والإجتماعى، والإنفعالى، والروحي. وتم صياغة فقرات المقياس فى

صورته الأولية في ضوء مراجعة الأطر النظرية والإطلاع على المقاييس السابقة، والإسترشاد بها في صياغة مفردات كل مكون من المكونات الخمسة مع مراعاة شروط الصياغة، بحيث جاءت في لغة سهلة واضحة، وتضمن المقياس في صورته الأولية (٤٦) مفردة موزعة على خمسة مكونات هي: الجانب الوقائي، والجانب النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، الجانب الانفعالي، والجانب الروحي. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية:

استطلاع آراء الخبراء: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة أساتذة علم النفس، عددهم (٥) (ملحق ١) لإبداء الرأي بشأن المفردات ومدى مناسبتها لقياس المكون الذي تنتمي إليه، علاوة على وضوحها ومدى فهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن مدى وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم تعديل صياغة بعض العبارات وحذف البعض. وتم تحديد بدائل الإستجابة؛ حيث تقوم الطالبة باختيار البديل المناسب من بين خمسة بدائل هي: أوافق بشدة - أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق - لا أوافق بشدة على كل مفردة من مفردات المقياس وتأخذ تقدير الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة. وبذلك تكون أقل درجة للمقياس (٣٣) درجة وتشير إلى انخفاض المناعة النفسية، وأعلى درجة (١٦٥) وتشير إلى ارتفاع المناعة النفسية.

حساب الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد، ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (٢)
قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد - درجة البعد والدرجة الكلية
لمقياس المناعة النفسية (ن=٧٢)

الجانب الروحي		الجانب الإنفعالي		الجانب الاجتماعي		الجانب النفسي الذاتي		الجانب الوقائي	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٦٢٠	٣٩	*٠.٢٧٧	٣٠	٠.١٥٨	٢٠	**٠.٥٤٥	١٣	**٠.٣١١	١
**٠.٦٦١	٤٠	**٠.٧٧٥	٣١	٠.٢٥٧	٢١	**٠.٤٤٠	١٤	**٠.٥٥٤	٢
**٠.٤٤١	٤١	**٠.٦٧٦	٣٢	٠.١٦٧	٢٢	**٠.٣٥٩	١٥	**٠.٦٤٩	٣
**٠.٥٨٧	٤٢	*٠.٢٩٠	٣٣	**٠.٨٢٠	٢٣	**٠.٦٧٢	١٦	**٠.٦٠٥	٤
**٠.٦٥٤	٤٣	**٠.٥٩٠	٣٤	٠.٢٣٤	٢٤	**٠.٤٤٨	١٧	**٠.٥٤١	٥
**٠.٦٤٩	٤٤	**٠.٦٠٩	٣٥	٠.٢١٠	٢٥	**٠.٤٨٠	١٨	**٠.٧٣٧	٦
**٠.٦٣٣	٤٥	**٠.٧٢٥	٣٦	٠.٠٦٣	٢٦	**٠.٦٨٢	١٩	**٠.٧٢٣	٧
**٠.٧٠٠	٤٦	**٠.٧٨٤	٣٧	٠.٠٢٦	٢٧			**٠.٥٤٣	٨
		٠.٢٥٣	٣٨	٠.٢١١	٢٨			**٠.٥٣٤	٩
				٠.٠٠٦	٢٩			**٠.٦١٥	١٠
								**٠.٥٩٣	١١
								**٠.٥٣٦	١٢
**٠.٦٠٦		**٠.٥٠١		**٠.٦٣٩		**٠.٦٦٩		**٠.٨٠١	معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية

ويتضح من القيم المبينة بالجدول السابق أن غالبية قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (*), وأخرى عند ٠,٠٥ أو معاملات ذات قيمة ضعيفة لا تصل لحد الدلالة وعلى ذلك قامت الباحثتان بحذفها وهي عبارات المكون الثالث (الجانب الاجتماعي) والمفردات (٣٠ - ٣٣ - ٣٨) من المكون الرابع (الجانب الانفعالي). كما يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لمكونات المقياس الخمسة مع الدرجة الكلية للمناعة النفسية.

الصدق: تم التحقق من الصدق باستخدام:

صدق المحك: تم التحقق من الصدق باستخدام مقياس المناعة النفسية من إعداد (

فتحي، ٢٠١٩) وكانت قيم معامل الارتباط ٠,٦٥ مما يدل على صدق مقياس المناعة النفسية أداة البحث الحالي.

الثبات:

تم حساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام طريقتين؛ الأولى معادلة معامل ألفا لكرونباخ، حيث كانت قيم معامل الثبات ٠.٨٥٥ ، وللأبعاد الفرعية ٠.٨٠٨ ، ٠.٥١٣ ، ٠.٨١٦ ، ٠.٧٠١ ، والثانية باستخدام التجزئة النصفية حيث كانت قيمة معامل الثبات ٠.٧٤٧ ، وللأبعاد الفرعية ٠.٦٩١ ، ٠.٥٥٠ ، ٠.٨٠٢ ، ٠.٧٢٠ وهي قيم تعبر عن معاملات ثبات جيدة.

وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والثبات؛ والإتساق الداخلى بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق، وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٣) مفردة موزعة على أربعة أبعاد هى: البعد الأول: الجانب الوقائى، ويتكون من (١٢) مفردة، والمكون الثانى: الجانب النفسى الذاتى، ويتكون من (٧) مفردات، والمكون الثالث: الجانب الإنفعالى ويتكون من (٦) مفردات ، والمكون الرابع، الجانب الروحي ويتكون من (٨) مفردات . وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والثبات؛ والإتساق الداخلى بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق.

ثالثاً: مقياس التشوه المعرفي (إعداد/ الباحثان) ملحق(٣)

تم إعداده بهدف التعرف على مستوى التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، وقد قامت الباحثتان بالإطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التي تناولت موضوع التشوه المعرفي، للتعرف على المفهوم ومكوناته مما يسهم فى تحديد أبعاد المقياس، بالإضافة إلى الاطلاع على عدد من المقاييس المرتبطة بالتشوه المعرفي مثل مقياس: أبو هلال(٢٠١٨)، العصار(٢٠١٥)، ومقياس كيف أفكر (Barriga&Gibbs(1995 وترجمة درغام) (٢٠١٣)، صلاح الدين(٢٠١٥)، ومحمد(٢٠١٩)، هارون(٢٠١٧). وانتهت الباحثتان إلى التعريف الإجرائي لمفهوم التشوه المعرفي والذي تحدد في ضوءه المكونات الأساسية له؛ وهى: التفكير الكارثى - التعميم الزائد - التفسيرات الشخصية - التجريد الإنتقائى - التهويل والتهوين - التفكير الثنائى. وتم صياغة مفردات المقياس فى صورته الأولية فى ضوء مراجعة الأطر النظرية والإطلاع على المقاييس السابقة، والاسترشاد بها فى صياغة مفردات كل مكون من المكونات الستة مع مراعاة شروط الصياغة، بحيث جاءت فى لغة سهلة واضحة، وتضمن المقياس فى صورته الأولية (٥٦) مفردة، موزعة على ستة مكونات هى:

التفكير الكارثي، والتعميم الزائد، و التفسيرات الشخصية ، والتجريد الإنتقائي، و التهويل والتهوين، والتفكير الثنائي. وتم تحديد بدائل الإستجابة؛ حيث تقوم الطالبة بالاختيار من بين ثلاثة اختيارات هي غالباً - أحياناً- نادراً على كل مفردة من مفردات المقياس. وتم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس بالطرق التالية:

استطلاع آراء الخبراء: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة أساتذة علم النفس، عددهم (٥) (ملحق ١) لإبداء الرأي بشأن المفردات ومدى مناسبتها لقياس المكون الذى تنتمى إليه، علاوة على وضوحها ومدى فهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن مدى وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم تعديل صياغة بعض العبارات مع استبقاء كافة الأبعاد وعدم حذف أية مفردة من مفردات من المقياس. وتم تحديد بدائل الإستجابة؛ حيث تقوم الطالبة بالاختيار من بين ثلاثة اختيارات هي (غالباً - أحياناً- نادراً) على كل بند من بنود المقياس، وتأخذ تقدير الدرجات (٣ - ٢ - ١) للعبارات الموجبة ، والعكس للعبارات السالبة.

حساب الاتساق الداخلى للمقياس :

تم التحقق من الإتساق الداخلى للمقياس عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد، ويوضح الجدول التالى النتائج التى أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

جدول (٣)
قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه
لمقياس التشوه المعرفى (ن=٧٢)

التفكير الثانى		التحويل والتهوين		التجريد الانتقانى		التفسيرات الشخصية		التعميم الزائد		التفكير الكارثى	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.486**	٥٠	.355*	٣٨	.616**	٢٩	.724**	٢١	.639**	١٤	.509**	١
.677**	٥١	.249	٣٩	.538**	٣٠	.281*	٢٢	.645**	١٥	.548**	٢
.636**	٥٢	.355*	٤٠	.524**	٣١	.342*	٢٣	.536**	١٦	.391**	٣
.611**	٥٣	.386**	٤١	.337*	٣٢	.556**	٢٤	.448**	١٧	.627**	٤
.478**	٥٤	.573**	٤٢	.488**	٣٣	.628**	٢٥	.754**	١٨	.508**	٥
.573**	٥٥	.590**	٤٣	.688**	٣٤	.584**	٢٦	.589**	١٩	.720**	٦
.485**	٥٦	.477**	٤٤	.677**	٣٥	.253	٢٧	.633**	٢٠	.279*	٧
		.330*	٤٥	.709**	٣٦	.495**	٢٨			.368**	٨
		.640**	٤٦	.456**	٣٧					.487**	٩
		.663**	٤٧							-.044-	١٠
		.466**	٤٨							.395**	١١
		.563**	٤٩							.652**	١٢
										-.191-	١٣
.787**		.716**		.863**		.821**		.817**		.845**	معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية

ويتضح من القيم المبينة بالجدول (٣) السابق أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ (***) ، وأخرى عند ٠,٠٥ أو معاملات ارتباط ذات قيمة ضعيفة (أقل من ٠,٤) أو قيم لا تصل لحد الدلالة. وقامت الباحثتان بحذفها وهي العبارات (٧-١٠-١٣-٢٢-٢٣-٢٧-٣٢-٣٨-٣٩-٤٥). كما يتضح أن هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للتشوه المعرفى. وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والاتساق الداخلى بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق، وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من (٤٦) مفردة موزعة على ستة مكونات هي: المكون الأول: التفكير الكارثى، ويتكون من (١١) مفردة، والمكون الثانى: التعميم الزائد، ويتكون من (٧) مفردات، والمكون الثالث: التفسيرات الشخصية، ويتكون من

(٥) مفردات. والمكون الرابع: التجريد الإنتقائي ويتكون من (٨) مفردات، والمكون الخامس: التهويل والتهوين ويتكون من (٨) مفردات، والمكون السادس: التفكير الثنائي ويتكون من (٧) مفردات . وبذلك تكون أقل درجة للمقياس (٤٦) درجة وتشير إلى انخفاض التشوه المعرفي، وأعلى درجة (١٣٨) وتشير إلى ارتفاع التشوه المعرفي.

الصدق: تم التحقق من الصدق باستخدام:

صدق المحك: تم حساب معامل الإلتباط بين المقياس الحالي ومقياس التشوه المعرفي (ابوهلال، ٢٠١٨) وبلغت قيمة معامل الارتباط 0.806^{**} مما يشير إلى صدق مقياس التشوه المعرفي أداة البحث الحالي.

الثبات:

اعتمدت الباحثتان في حساب ثبات مقياس التشوه المعرفي على طريقتين؛ الأولى معادلة معامل ألفا لكرونباخ، حيث كانت قيم معامل الثبات للمقياس ككل 0.904 ، ولأبعاد الفرعية 0.549 ، 0.714 ، 0.519 ، 0.710 ، 0.665 ، 0.629 والثانية باستخدام التجزئة النصفية حيث كانت قيمة معامل الثبات للمقياس 0.836 ، ولأبعاد الفرعية 0.383 ، 0.677 ، 0.449 ، 0.737 ، 0.358 ، 0.608 ... على الترتيب. وبذلك توفرت للمقياس شروط الصحة من الصدق والثبات؛ والإتساق الداخلي بمعدلات جيدة مما يبين صلاحية استخدامه للتطبيق.

رابعاً: مقياس المستوى الاجتماعي الإقتصادي للأسرة (الشخص، ٢٠١٣) ملحق (٤)

يقصد بالمستوى الاجتماعي الإقتصادي للأسرة الدرجة التي تحدد وضع الأسرة بالنسبة للمستوى العام للأسر المصرية في ظل الظروف الراهنة. يتضمن المقياس خمسة مؤشرات هي: (مستوى تعليم الوالدين، مستوى مهنة الوالدين، دخل الفرد شهريا) . وتقدر الدرجات على النحو التالي: *متوسط دخل الفرد في الشهر وتضم سبعة مستويات متدرجة من (١ : ٧) وتعد درجة الفرد هي رقم المستوى الذي ينتمي إليه ويتم حسابه من خلال جملة دخل الأسرة مقسم علي عدد الأفراد المستفيدين.

*مهنة رب ورية الأسرة وتضم تسعة مستويات متدرجة من (١ : ٩) وتعد درجة الفرد هي رقم المستوى الذي ينتمي إليه.

*مستوى تعليم رب وربة الأسرة: وتضم ثمانية مستويات متدرجة من (١ : ٨) وتعد درجة الفرد هي رقم المستوي الذي ينتمي إليه. ويتم جمع درجة المؤشرات معاً على أساس أن أقل درجه يحصل عليها الفرد هي (٥) وأعلى درجه هي (٤١) ويتم تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة عن طريق استخدام المعادلة التنبؤية التالية:

$$\text{ص} = ٠.٠٧٣ + ٠.٢٦٤ * \text{س}١ + ٠.٢٨٤ * \text{س}٢ + ٠.١٠٢ * \text{س}٣ + ٠.١٦٠ * \text{س}٤ + ١٢٥ * \text{س}٥$$

حيث إن: ص = المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المطلوب التنبؤ بها.

$$\begin{aligned} \text{س}١ &= \text{متوسط دخل الفرد في الشهر} \\ \text{س}٢ &= \text{مهنة رب الأسرة} \\ \text{س}٣ &= \text{مستوى تعليم رب الأسرة} \\ \text{س}٤ &= \text{مهنة ربة الأسرة} \end{aligned}$$

س٥ = مستوى تعليم ربة الأسرة

ويتطبيق هذه المعادلة يتم الحصول على سبع مستويات يوضحها جدول (٤):

جدول (٤)

تصنيف الدرجة على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي

الدرجة	المستوي الاجتماعي الاقتصادي
٧٢: ٤٨	منخفض جدا
٩٦: ٧٣	منخفض
١٢٠: ٩٧	دون المتوسط
١٤٤: ١٢١	متوسط
١٦٨: ١٤٥	فوق المتوسط
١٩٢: ١٦٩	مرتفع
٢١٦: ١٩٣	مرتفع جدا

خامساً: البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في خفض التشوه المعرفي وتحسين

المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة: إعداد الباحثتان ملحق (٥)

البرنامج التدخلية هو مجموعة من الإجراءات التي تستهدف تنمية مهارات التفكير

الإيجابي، (وتحددت في البرنامج بكل من: التفاؤل والتوقعات الإيجابية - حل المشكلات - المرونة الإيجابية - إدارة الغضب)، لتحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى

طالبات الفرقة الجامعية الثانية علم نفس تربوي بكلية البنات. وقد قام البرنامج على المنحى المعرفي السلوكي الذي يجمع بين الإتجاهين المعرفي والسلوكي في تصميم جلسات البرنامج ومحتواه التدريبي. وتم تطبيق البرنامج في ثمانية أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً ، وتتراوح مدة الجلسة ما بين ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة. وقد بدأت الجلسات من تاريخ ٧ / ١٠ / ٢٠٢١ / حتى ٧ / ١٢ / ٢٠٢١ .

أهداف البرنامج :

الأهداف العامة : يهدف البرنامج التدخلية إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض التشوه المعرفي وتحسين المناعة النفسية لدى مجموعة الدراسة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية قسم علم النفس التربوي - كلية البنات - جامعة عين شمس، وينفرد من هذا الهدف الرئيس مجموعة من الأهداف الفرعية هي:

أهداف معرفية: وتتمثل في المفاهيم والمعارف والأنشطة التي تقدم للطالبة عن مهارات التفكير الإيجابي وخصائص تلك المهارات.

أهداف انفعالية: وتتمثل في استثارة دافعية الطالبة وحثها على الطالبة بدافع الرغبة في تطوير قدرتها على التفكير الإيجابي وذلك من خلال توفير بيئة آمنة نفسياً تتيح الفرص للحوار والمناقشة وحرية إبداء الرأي ومراعاة الفروق الفردية بين الطالبات، بالإضافة إلى مجموعة الإجراءات والأنشطة والتدريبات التي من شأنها زيادة دافعية الطالبة للتعاون واكتساب مهارات التدريب.

أهداف سلوكية: وتتمثل في تطبيق مهارات التفكير الإيجابي التي يتضمنها البرنامج وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية - حل المشكلات - المرونة الإيجابية وحب التعلم - إدارة الغضب.

مصادر بناء البرنامج :

اعتمدت الباحثتان في بناء البرنامج على عدد من المصادر ، والتي تتمثل فيما يلي :

١. الإطلاع على الأدب النظري للبحث لبناء تصور عام عن مهارات التفكير الإيجابي ، وتكوين قاعدة معرفية يتم في ضوئها انتقاء أنشطة البرنامج .

٢. الاطلاع على بعض البرامج التدريبية التي تناولت المتغير موضوع الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح، والاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة ، وتحديد عدد الجلسات، ومدة كل جلسة .

٣. الإطلاع على الأدب النظري لمتغيرات البحث ، والدراسات السابقة لبناء تصور عام عن موضوع البرنامج، ومادته العلمية، والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدد من المصادر العربية، والأجنبية.

الأساليب والفنيات المستخدمة في بناء البرنامج :

- المحاضرة التفاعلية - الوعي بالذات - حل المشكلات - المناقشة والحوار -
- التساؤل - التحليل - المقارنة - دحض الأفكار - ملاحظة الذات - مراقبة الذات -
- التفكير في التفكير - طرح البدائل - الحوار الذاتي - التنظيم الذاتي - التعميم - التأمل
- الذاتي - ربط الخبرات القديمة بالخبرات السابقة - ربط الأسباب بالنتائج - التغذية الراجعة -
- التأمل - النشاط المنزلي. وتتحدد جلسات البرنامج التدريبي على النحو التالي :

جدول (٥)

ملخص جلسات البرنامج التدريبي

محتوى جلسات البرنامج التدريبي				
الجلسة	الجلسة	الهدف	الفنيات	زمن الجلسة
(٢-١)	الجانب المعرفي لمفهوم الوعي بالذات	تمهيد وتعارف وتهنية للبرنامج التدريبي وأهم أهدافه. أن تدرك الطالبة مفهوم الوعي بالذات وأشكاله وأهميته ومعوقات الوعي به. أن تستنتج الطالبة العلاقة بين الوعي بالذات وإدارة الأفكار والانفعال .	المحاضرة التفاعلية - المناقشة والحوار - التساؤل - ملاحظة الذات - التأمل - المقارنة - النشاط المنزلي.	٩٠ دقيقة
(٤-٣)	علم النفس الإيجابي والتفكير الإيجابي	أن تعرف الطالبة مفهوم علم النفس الإيجابي، وأهمية استخدامه في الحياة الشخصية والأكاديمية. أن تقدر الطالبة قيمة استخدام مفاهيم علم النفس الإيجابي. أن تستخلص الطالبة النتائج الإيجابية التي تترتب على استخدام مفاهيم علم النفس الإيجابي. أن تستنتج الطالبة العلاقة بين علم النفس الإيجابي والتفكير الإيجابي. أن تقارن الطالبة بين خصائص التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.	المحاضرة التفاعلية - التساؤل - التغذية المرتدة- الاستنتاج- ربط الأسباب بالنتائج - المقارنة - الملاحظة - ربط الخبرات القديمة بالخبرات السابقة.	

		أن تستنتج الطالبة إمكانية تنمية التفكير الإيجابي وأثر ذلك على الحياة الشخصية والأكاديمية والمستقبلية.		
(٧-٥)	التفاؤل	<p>أن تعرف الطالبة مفهوم التفاؤل والتشاؤم .</p> <p>أن تستنتج الطالبة الفرق بين التفاؤل والتشاؤم من خلال ربط المواقف بالنتائج في مواقف فعلية (شخصية/أكاديمية) حدثت لها أو شاهدها.</p> <p>أن تذكر الطالبة الفرق بين التفاؤل الإيجابي الواقعي والتفاؤل غير الواقعي وتذكر أمثلة من الحياة توضح الفرق بينهما.</p> <p>أن تذكر الطالبة أبعاد التفاؤل والعوامل المؤثرة فيه.</p> <p>أن تستنتج الطالبة العلاقة الإيجابية بين التفاؤل والمناعة النفسية والتشوه المعرفي.</p>		
(٩-٨)	إدارة الغضب	<p>أن تعرف الطالبة معنى الغضب وجوانبه.</p> <p>أن تذكر الطالبة موقفًا يتسم بالغضب وتحلله من حيث أسبابه ونتائجه.</p> <p>أن تذكر الطالبة أمثلة من حياتها اليومية عن صور الغضب وجوانبه المختلفة والتي تتمثل في الجوانب الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية.</p> <p>أن تذكر الطالبة أمثلة تظهر فيها علاقة التفكير بكل من السلوك والانفعال.</p> <p>أن تذكر الطالبة بعض من صور التعبير المناسب وغير المناسب عن الغضب.</p> <p>أن تحلل الطالبة موقفًا للغضب باستخدام ديناميات نظرية العلاج العقلاني - الانفعالي.</p>		
(١٢-١٠)	حل المشكلات	<p>أن تتعرف الطالبة على مفهوم المشكلة وتأتي بأمثلة من حياتها اليومية.</p> <p>أن تدرك الطالبة العوامل التي تساعد على تحديد المشكلة بدقة.</p> <p>أن تذكر الطالبة بعض الأمثلة لمواقف حياتية فشلت في مواجهتها.</p> <p>أن تستنتج الطالبة العلاقة بين الفشل في مواجهة المشكلات بفاعلية وبين الأفكار التي استخدمتها في تفسير الموقف ومعالجته.</p>		

	المنزلي	أن تذكر الطالبة ما تقوم به من عمليات عقلية قصدية أثناء تحليلها للمواقف الحياتية المشكلة. أن تربط الطالبة العلاقة بين التفكير المتأني والكفاءة في حل المشكلات.		
(١٣-١٥)	المحاضرة التفاعلية - ربط السبب بالنتيجة - الاستنتاج - المقارنة - التحليل- حل المشكلات - تقدير الذات- مراقبة الذات - المقارنة.	أن تعرف الطالبة المرونة الإيجابية من خلال مواقف حياتية مرت بها أو لاحظها الآخرون. أن تستنتج الطالبة مظاهر الشخصية ذات المرونة الإيجابية من خلال ربط الأسباب بالنتائج في مواقف فعلية شخصية وأكاديمية حدثت لها أو لاحظها الآخرون. أن تقارن الطالبة بين خصائص الشخصية ذات المرونة الإيجابية المرتفعة والمنخفضة وتحدد لأيهما أقرب. أن تستنتج الطالبة العوامل المؤثرة في المرونة الإيجابية من خلال المواقف الحياتية. أن تستنتج الطالبة أفضل الطرق لتنمية المرونة الإيجابية بما يتناسب مع ظروف البيئة التي نعيش فيها.	المرونة الإيجابية	
(١٦)	ربط الخبرة الجديدة بالقديمة - الاستنتاج - التحليل	أن تقيم الطالبة مدى الاستفادة من مهارات البرنامج والقدرة على استخدام المفاهيم والمهارات والاستراتيجيات التي تم تعلمها خلال البرنامج في الحياة الشخصية والأكاديمية. أن تطبق الطالبة الاختبار البعدي في البرنامج. أن تقيم الطالبة من خلال استمارة التقييم. أن تشكر الباحثتان الطالبات المشاركات في البرنامج على تعاونهن	التقييم الختامي	

الإجراءات التطبيقية للبرنامج التدريبي:

اتبعت الباحثتان الخطوات التالية:

- اختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الثانية-علم نفس تربوي- كلية البنات- جامعة عين شمس، وعددهن (٢٤)، ممن حصلن على أقل درجات على مقياسي مهارات التفكير الإيجابي ، والمناعة النفسية، وأعلى الدرجات

على مقياس التشوه المعرفي؛ مما كان له تأثيره على تقليص عدد أفراد عينة الدراسة التجريبية.

- إجراء القياس القبلي لمقاييس البحث وهي: مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المناعة النفسية ، ومقياس التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة.
- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، حيث استغرق تطبيقه ثمانية أسابيع، بإجمالي (١٦) جلسة بمعدل جلستين في الأسبوع ومدة الجلسة تتراوح بين (٦٠ - ٩٠) دقيقة.
- إجراء القياس البعدي لمقاييس البحث وتقييم جلسات العمل بالبرنامج ، ومقترحات الطالبات وملاحظاتهم على البرنامج بشكل كامل.
- إجراء القياس التتبعي بعد انتهاء التدريب بشهر، وذلك للتأكد من استمرار فعالية البرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ضبط المتغيرات

قامت الباحثتان بالتحقق من تكافؤ المجموعتين تحقيقاً لعامل الضبط التجريبي على متغيرات: العمر الزمني ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة. على مستوى العمر الزمني، تراوح العمر الزمني للمشاركات في البحث الحالي ما بين (١٩ - ٢٠) سنة، ولضمان التكافؤ في العمر الزمني بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تم حساب دلالة الفروق بين أعمار المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني.

جدول (٦)

قيمة (z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التجريبية	12	18.833	0.701	10.83	130.00	-1.264	0.206 غير دالة
الضابطة	12			14.17	170.00		

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة (z) غير دالة إحصائياً، وبالتالي فالفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني غير دال إحصائياً، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في العمر الزمني. وللتحقق من التكافؤ في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ، استخدمت الباحثتان مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة

(الشخص، ٢٠١٣) للتحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) . حسب الباحثان دلالة الفروق في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة.

جدول (٧)

قيمة (z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التجريبية	12	23.00	4.59	13.62	163.50	-0.813	0.41 غير دالة
الضابطة	12			11.38	136.50		

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة (z) غير دالة إحصائياً، وبالتالي فالفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة غير دال إحصائياً، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتان في المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة. كما تم التحقق من تكافؤ المجموعتين على متغيرات مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية والتشوه المعرفي كالتالي:

جدول (٨)

قيمة (z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير مهارات التفكير الإيجابي

م	مهارات التفكير الإيجابي	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
١	التفاؤل	التجريبية	12	14.08	169.00	-1.115	0.265
		الضابطة	12	10.92	131.00		
٢	حل المشكلات	التجريبية	12	13.92	167.00	-1.001	0.317
		الضابطة	12	11.08	133.00		
٣	المرونة	التجريبية	12	12.50	150.00	-.001	.956
		الضابطة	12	12.50	150.00		
٤	إدارة الغضب	التجريبية	12	14.17	170.00	-1.180	0..238
		الضابطة	12	10.83	130.00		
٥	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	12	14.75	177.00	-10569	0.117
		الضابطة	12	10.25	123.00		

جدول (٩)

قيمة (z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير المناعة النفسية

م	المناعة النفسية	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
١	الجانب الوقائي	التجريبية	12	14.75	177.00	-1.564	0.118
		الضابطة	12	10.25	123.00		
٢	الجانب النفسي الذاتي	التجريبية	12	13.67	164.00	-0.842	0.40
		الضابطة	12	11.33	136.00		
٣	الجانب الانفعالي	التجريبية	12	15.50	186.00	-1.08	0.06
		الضابطة	12	9.50	114.00		
٤	الجانب الروحي	التجريبية	12	13.50	162.00	-0.707	0.480
		الضابطة	12	11.50	138.00		
٥	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	12	15.17	182.00	-1.850	0.06
		الضابطة	12	9.83	118.00		

جدول (١٠)

قيمة (z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التشوه المعرفي

المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التفكير الكارثي	التجريبية	12	11.58	139.00	-0.647	0.517
	الضابطة	12	13.42	161.00		
التعميم الزائد	التجريبية	12	10.83	130.00	-1.246	0.213
	الضابطة	12	14.17	170.00		
التفسيرات الشخصية	التجريبية	12	12.67	152.00	-.120	0.904
	الضابطة	12	12.33	148.00		
التجريد الإنتقائي	التجريبية	12	12.42	149.00	-0.06	0.954
	الضابطة	12	12.58	151.00		
التحويل والتحويل	التجريبية	12	10.67	128.00	-1.281	0.200
	الضابطة	12	14.33	172.00		
التفكير الثاني	التجريبية	12	11.17	134.00	-0.931	0.352
	الضابطة	12	13.83	166.00		
الدرجة الكلية لمقياس التشوه المعرفي	التجريبية	12	10.50	126.00	-1.390	.165
	الضابطة	12	14.50	174.00		

ينضح من الجداول (٨) و (٩) و (١٠) أن جميع قيم (z) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الثلاثة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS لحساب معاملات الثبات بطريقتي معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية، ومعامل ارتباط بيرسون لحساب صدق المحك لمقاييس مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية والتشوه المعرفي ولحساب الاتساق الداخلي لأدوات البحث. كما تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية التالية: اختبار مان ويتني لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث، وكذلك للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، واختبار ويلكوكسن

لاختبار دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وكذلك البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على متغيرات البحث الثلاثة.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول وينص على " يتحسن التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة تبعاً للبرنامج التدريبي المستخدم ، ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية

١ - تتحسن مهارات التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرةً . وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن **Wilcoxon Test** للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، والجدول (١١) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج.

جدول (١١)

نتائج دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية (ن=١٢) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية باستخدام اختبار ويلكوكسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته*
التفكير الإيجابي	القبلي	70.33	الرتب السالبة	0	0	0	3.11-	0.002	0.9 كبير
	البعدي	82.50	الرتب الموجبة	12	6.50	78			
التعاون	القبلي	23.50	الرتب السالبة	0	0	0	3.27-	0.001	0.94 كبير
	البعدي	28.00	الرتب الموجبة	12	6.50	78			
حل المشكلات	القبلي	21.33	الرتب السالبة	0	0	0	3.166-	0.002	0.91 كبير
	البعدي	26.66	الرتب الموجبة	12	6.5	78			
المرونة	القبلي	13.66	الرتب السالبة	0	0	0	3.45-	0.001	0.99 كبير
	البعدي	14.66	الرتب الموجبة	12	6.5	78			
إدارة الغضب	القبلي	11.83	الرتب الموجبة	0	0	0	3.176-	0.001	0.92 كبير
	البعدي	13.16	الرتب السالبة	12	6.5	78			

ينضح من جدول (١١) أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي، والمقياس ككل دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية وبحجم تأثير كبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الأول من الفرض الأول.

٢- توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات التفكير الإيجابي بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان

* تم حساب حجم التأثير باستخدام المعادلة:

$$r = \frac{|z|}{\sqrt{n}}$$

ويكون حجم التأثير صغيراً عندما تكون قيمة (r) $0.3 >$ ، ومتوسط إذا كانت قيمة (r) $0.3 >$ من $0.3 > 0.5$ ، وكبيراً إذا كانت قيمة (r) $0.5 \leq$ (Cohen (1988).

ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، والجدول (١٢) يوضح ما توصلت إليه الباحثان من نتائج.

جدول (١٢)

نتائج دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن=٢٤) باستخدام اختبار مانويتني

م	مهارات التفكير الإيجابي	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
١	مهارة التفاؤل	التجريبية	12	15.42	185.00	-	0.04	كبير
		الضابطة	12	9.58	115.00			
٢	مهارة حل المشكلات	التجريبية	12	15.25	183.00	-	0.043	كبير
		الضابطة	12	9.75	117.00			
٣	مهارة المرونة	التجريبية	12	15.17	182.00	-	0.045	كبير
		الضابطة	12	9.83	118.00			
٤	مهارة إدارة الغضب	التجريبية	12	16.58	199.00	-	0.004	كبير
		الضابطة	12	8.42	101.00			
٥	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	12	16.92	203.00	-	0.002	كبير
		الضابطة	12	8.08	97.00			

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي، والمقياس ككل على الترتيب دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية وبجزم تأثير كبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثاني من الفرض الأول.

٣- يستمر التحسن في مهارات التفكير الإيجابي لدى المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء البرنامج التدريبي. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

جدول (١٣)

نتائج دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية (ن=١٢) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي باستخدام اختبار ويلكوكسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددتها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	التتبعي	81.83	الرتب السالبة	5	3.70	18.50	-1.730	0.084
	البعدي	82.50	الرتب الموجبة	1	2.50	2.50		
التفاؤل	التتبعي	27.58	الرتب السالبة	3	2.00	6.00	-1.732	0.083
	البعدي	28.00	الرتب الموجبة	0	0.00	.00		
حل المشكلات	التتبعي	26.416	الرتب السالبة	3	2.00	6.00	-1.732	0.083
	البعدي	26.66	الرتب الموجبة	0	.00	.00		
المرونة	التتبعي	14.58	الرتب السالبة	3	3.00	9.00	-.447	0.655
	البعدي	14.66	الرتب الموجبة	2	3.00	6.00		
إدارة الغضب	التتبعي	13.00	الرتب السالبة	4	3.50	14.00	-.816	0.414
	البعدي	13.16	الرتب الموجبة	2	3.50	7.00		

ينضح من جدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي، والمقياس ككل غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل على بقاء واستقرار الكسب الذي تحقق على مستوى مهارات التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج التدخلي، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثالث.

نتائج الفرض الثاني وينص على " تتحسن المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة تبعاً للبرنامج التدريبي المستخدم ، ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية:

١- تتحسن المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، والجدول (١٤) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج.

جدول (١٤)

نتائج دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية (ن=١٢) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار ويلكوكسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
الجانب الوقائي	القبلي	50.000	الرتب السالبة	0	0	0	3.07-	0.002	0.89 كبير
	البعدي	54.000	الرتب الموجبة	12	6.5	78			
الجانب النفسي الذاتي	القبلي	27.83	الرتب السالبة	0	0	0	2.82-	0.005	0.85 كبير
	البعدي	30.16	الرتب الموجبة	10	5.5	55.00			
الجانب الانفعالي	القبلي	20.33	الرتب السالبة	0	0	0	2.22-	0.026	0.64 كبير
	البعدي	22.83	الرتب الموجبة	6	6.5	78			
الجانب الروحي	القبلي	38.00	الرتب السالبة	0	0	0	3.27-	0.001	0.94 كبير
	البعدي	39.33	الرتب الموجبة	12	6.5	78			
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	القبلي	136.67	الرتب الموجبة	0	0	0	3.06-	0.002	0.88 كبير
	البعدي	146.83	الرتب السالبة	12	6.5	78			

يتضح من جدول (١٤) أن أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية، والمقياس ككل دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية وبحجم تأثير كبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الأول من الفرض الثاني.

٢- توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى المناعة النفسية بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول (١٥) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج.

جدول (١٥)

نتائج دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي على مقياس المناعة النفسية (ن=٢٤) باستخدام اختبار مانويتني

م	المناعة النفسية	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
١	الجانب الوقائي	التجريبية	12	17.00	204.00	-	0.002	0.9 كبير
		الضابطة	12	8.00	96.00			
٢	الجانب النفسي الذاتي	التجريبية	12	16.58	199.00	-	0.004	0.83 كبير
		الضابطة	12	8.42	101.00			
٣	الجانب الانفعالي	التجريبية	12	16.92	203.00	-	0.002	0.89 كبير
		الضابطة	12	8.08	97.00			
٤	الجانب الروحي	التجريبية	12	15.92	191.00	-	0.016	0.7 كبير
		الضابطة	12	9.08	109.00			
٥	الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	12	17.00	204.00	-	0.002	0.9 كبير
		الضابطة	12	8.00	96.00			

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية، والمقياس ككل على الترتيب دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية وبحجم تأثير كبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثاني من الفرض الثاني.

٣- يستمر التحسن في المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء البرنامج التدريبي. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon Test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

جدول (١٦)

نتائج دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية (ن=١٢) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية باستخدام اختبار ويلكوكسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة
الجانب الوقائي	التتبعي	54.41	الرتب السالبة	2	2.00	4.00	-.577	0.564
	البعدي	54.500	الرتب الموجبة	1	2.00	2.00		
الجانب النفسي الذاتي	التتبعي	30.08	الرتب السالبة	3	3.00	9.00	-.447	0.655
	البعدي	30.16	الرتب الموجبة	2	3.50	6.00		
الجانب الانفعالي	التتبعي	22.75	الرتب السالبة	2	3.00	6.00	-.378	0.705
	البعدي	22.83	الرتب الموجبة	2	2.00	4.00		
الجانب الروحي	التتبعي	39.16	الرتب السالبة	4	3.50	14.00	-.816	0.414
	البعدي	39.33	الرتب الموجبة	2	3.50	7.00		
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	التتبعي	146.42	الرتب السالبة	7	5.36	37.50	-1.059	0.289
	البعدي	146.83	الرتب الموجبة	3	5.83	17.50		

ينضح من جدول (١٦) أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس المناعة النفسية، والمقياس ككل على الترتيب غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يدل على بقاء واستقرار واستمرار الكسب الذي تحقق على مستوى المناعة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدخلي، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثالث من الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث وينص على " ينخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة تبعاً للبرنامج التدريبي المستخدم ، ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية

١- ينخفض التشوه المعرفي لدى المجموعة التجريبية من قبل إلى بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرةً. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسن **Wilcoxon Test** للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، والجدول (١٧) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج.

جدول (١٧)

نتائج دلالة الفروق بين توزيعي درجات المجموعة التجريبية (ن=١٢) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوه المعرفي باستخدام اختبار ويلكوكسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددتها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
التفكير الكارثي	القبلي	13.83	الرتب السالبة	10	5.50	55.00	-2.97	0.03	0.86 كبير
	البعدي	11.83	الرتب الموجبة	0	.00	.00			
التعميم الزائد	القبلي	9.00	الرتب السالبة	12	6.50	78.00	-3.276	0.001	0.95 كبير
	البعدي	7.83	الرتب الموجبة	0	.00	.00			
التفسيرات الشخصية	القبلي	10.00	الرتب السالبة	10	5.50	55.00	-2.873	0.004	0.83 كبير
	البعدي	6.66	الرتب الموجبة	0	0.00	.00			
التجريد الإنتقائي	القبلي	13.33	الرتب السالبة	8	4.50	36.00	-2.558	0.011	0.74 كبير
	البعدي	10.50	الرتب الموجبة	0	.00	.00			
التحويل والتحويل	القبلي	17.33	الرتب السالبة	10	5.50	55.00	-2.842	0.004	0.82 كبير
	البعدي	15.16	الرتب الموجبة	0	.00	.00			

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددتها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
التفكير الثنائي	القبلي	12.00	الرتب السالبة	10	5.50	55.00	-2.84	0.004	0.82 كبير
	البعدي	10.500	الرتب الموجبة	0	.00	.00			
الدرجة الكلية لمقياس التشوه المعرفي	القبلي	75.50	الرتب السالبة	12	6.50	78.00	-3.086	.002	0.89 كبير
	البعدي	62.50	الرتب الموجبة	0	0	.00			

ينتضح من جدول (١٧) أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التشوه المعرفي، والمقياس ككل على الترتيب دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس التشوه المعرفي، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية وبحجم تأثير كبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الأول من الفرض الثالث.

٢- توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التشوه المعرفي بعد انتهاء البرنامج التدريبي مباشرة. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني-Mann Whitney Test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، والجدول (١٨) يوضح ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج.

جدول (١٨)
نتائج دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوه المعرفي (ن=٢٤)
باستخدام اختبار مانويتني

المتغير	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير ودلالته
التفكير الكارثي	التجريبية	12	9.83	121.00	-1.905	0.047	0.54 متوسط
	الضابطة	12	14.92	179.00			
التعميم الزائد	التجريبية	12	8.75	105.00	-2.67	0.007	0.77 كبير
	الضابطة	12	16.25	195.00			
التفسيرات الشخصية	التجريبية	12	7.67	92.00	-3.459	0.001	0.99 كبير
	الضابطة	12	17.33	208.00			
التجريد الإنتقائي	التجريبية	12	9.33	112.00	-2.219	0.026	0.64 كبير
	الضابطة	12	15.67	188.00			
التهويل والتهوين	التجريبية	12	8.50	102.00	-2.814	0.005	0.81 كبير
	الضابطة	12	16.50	198.00			
التفكير الثنائي	التجريبية	12	9.67	116.00	-1.974	0.048	0.57 كبير
	الضابطة	12	15.33	184.00			
الدرجة الكلية لمقياس التشوه المعرفي	التجريبية	12	8.08	97.00	-3.066	.002	0.89 كبير
	الضابطة	12	16.92	203.00			

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التشوه المعرفي، والمقياس ككل على الترتيب دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوه المعرفي لصالح المجموعة التجريبية وبحجم تأثير تراوح بين المتوسط والكبير حسب محك كوهين لحجم التأثير، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثاني من الفرض الثالث.

٣- يستمر الإنخفاض في التشوه المعرفي لدى المجموعة التجريبية بعد شهر من انتهاء البرنامج التدريبي. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للعينات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

جدول (١٩)

نتائج دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوه المعرفي (ن=١٢) باستخدام اختبار ويلكوسن

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	اتجاه فروق الرتب	عددها	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	مستوى الدلالة
التفكير الكارثي	التتبعي	12.00	الرتب السالبة	1	1.50	1.50	-0.816	0.414
	البعدي	11.83	الرتب الموجبة	2	21.25	4.50		
التعميم الزائد	التتبعي	8.000	الرتب السالبة	1	2.50	2.50	-1.000	0.317
	البعدي	7.83	الرتب الموجبة	3	2.50	7.50		
التفسيرات الشخصية	التتبعي	6.25	الرتب السالبة	3	3.67	11.00	-0.966	0.334
	البعدي	6.66	الرتب الموجبة	2	2.00	4.00		
التجريد الإبتقاني	التتبعي	10.66	الرتب السالبة	3	3.00	9.00	0.447	0.655
	البعدي	10.50	الرتب الموجبة	2	2.00	6.00		
التحويل والتحويل	التتبعي	14.58	الرتب السالبة	4	3.62	14.50	-0.843	0.399
	البعدي	15.16	الرتب الموجبة	2	3.25	6.50		
التفكير الثنائي	التتبعي	9.83	الرتب السالبة	4	3.62	14.50	-0.850	0.395
	البعدي	10.500	الرتب الموجبة	2	3.25	6.50		
الدرجة الكلية لمقياس التشوه المعرفي	التتبعي	61.166	الرتب السالبة	6	5.00	30.00	-0.256	0.798
	البعدي	62.50	الرتب الموجبة	4	6.25	25.00		

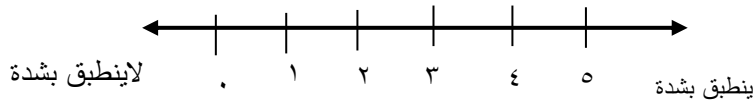
ينضح من جدول (١٩) أن قيمة (Z) المحسوبة للأبعاد الفرعية لمقياس التشوه المعرفي، والمقياس ككل غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي ، مما يدل على بقاء واستقرار الكسب الذي تحقق على مستوى التشوه المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدخلي، مما يثبت صحة الفرض الفرعي الثالث من الفرض الثالث.

مناقشة وتفسير النتائج :

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي عن فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه (2002 Luthans & Church) أنه يمكن إثراء وإدارة الموارد البشرية والطاقات النفسية لتحسين أداء الفرد وإمكانية تنمية خصائص الشخصية التي تتسم بالثبات النسبي مما يحسن من الفعالية الشخصية على كافة المستويات. وفي نفس السياق أشارت الأعرس (٢٠١٩) أن البناء المعرفي للفرد قابل للتعديل إذا ماتوفرت له البيئة المناسبة وهو أمر طبيعي نتيجة للتفاعل مع البيئة، والمخ الإنساني قادر على إعادة تنظيم نفسه وظيفياً مع اكتساب الخبرات المعرفية الجديدة ومن هنا تظهر إمكانية المخ للتعديل والتشكيل مع الخبرات الجديدة التي تتمثل في البرامج التدخلية التي تقوم على التدريب الموجه المقصود لتحسين القصور في وظائف التفكير. وقد توصلت نتائج البحث الراهن إلى فعالية التدريب في تنمية مهارات التفكير الإيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسات كل من (المطيري ومغاوري، ٢٠٢٠؛ عبد المرید، ٢٠٢١ ؛ محبوب، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢٢؛ محمود، ٢٠١٨) عن إمكانية تنمية التفكير الإيجابي من خلال البرامج التدخلية المختلفة. وفي البحث الحالي ساعد البرنامج التدريبي على تنمية قدرة الطالبات على ممارسة التفكير الإيجابي، وهو ما اتضح في درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي. وترى الباحثتان أن تركيز البرنامج في جلساته الأولى على مفهوم الوعي بالذات كان من الأهمية حيث ساعد الطالبة على الوعي بذاتها، وإدراكاتها وإمكاناتها ، كما لو كان لوحة تسجل عليها كل طالبة مستوياتها المرتفعة والمتدنية على مختلف المهام التي واجهتها في حياتها، كما يجعلها تدرك ماحققته من نجاحات أو ما تعرضت له من فشل إنما يرجع إليها هي، وأنه يتحتم عليها أن تغير من ذاتها حتى تكون الرغبة في التغيير نابعة من ذاتها ، وبذلك يمكن أن تتغير إلى

الأفضل من خلال التدريب. وقد تضمن البرنامج أنواع محددة من مهارات التفكير الإيجابي التي يمكن استخدامها في المواقف الحياتية المختلفة على المستوى الأكاديمي والإجتماعي مثل التفاؤل والتوقعات الإيجابية وحل المشكلات وإدارة الغضب والمرونة.

وفيما يتصل بالتحسن الحادث على مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدخلي، تشير الباحثتان أن هذه النتيجة تتفق مع ما خرجت به نتائج دراسات كل من (عصفور، ٢٠١٣؛ ابن شعبان، ٢٠١٦؛ طبوزادة، ٢٠١٧؛ العنزي، ٢٠١٨؛ ابوسعدة، ٢٠١٨؛ موسى، ٢٠٢١؛ محمد، ٢٠٢٢) حيث ثبت تجريبياً وجود علاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والمناعة النفسية، واتضح ذلك من درجات الطالبات في مجموعة البحث التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس المناعة النفسية، إذ تحسن أداء الطالبات وتغير موقعهن في القدرة على مواجهة التحديات والصعاب التي تواجههن أكاديمياً وحياتياً، وأصبحن أكثر شعوراً بالاستقرار النفسي من خلال التفاؤل والاندماج مع الآخرين والإيمان بالقدرة الذاتية والشخصية بالإضافة إلى نمو القدرة على الضبط الانفعالي كنتيجة لتطبيق الاستراتيجيات التي تم التدريب عليها. ومن نماذج الأنشطة : هل أنت شخصية: متفائلة - متشائمة - تملكين مهارة حل المشكلات - قدرة على ضبط انفعالاتك - شخصية مرنة، حددي موقعك على هذه الصفات على هذا المتصل في كراسة التدريبات.



وكذلك استخدام استراتيجية دحض الأفكار السلبية (ABCDE) واستبدالها بأفكار إيجابية تدفع إلى الوصول إلى الأهداف، هذه الاستراتيجية هامة جداً للتفاؤل للتمتع بأفكار إيجابية تمنع من الإحباط والتوتر أثناء مواجهة المواقف المختلفة، فضلاً عن دعم تلك القدرات من خلال حسن الظن بالله والتوكل عليه في كافة الأمور الأكاديمية والحياتية. ويتسق ذلك مع ما أوضحه " أولاه" في مفهومه عن المناعة النفسية وأهمية التفكير الإيجابي كمورد أساسي من الموارد التكيفية التي تلعب دوراً في تيسير عملية التكيف النفسي لدى الأفراد وبالتالي توفر مناعة ضد الإجهاد ، وتعزيز التنمية الصحية للشخصية التي تشجع القدرة على تحمل الإجهاد والتعامل مع التهديدات وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية (Gupta, & Nebhinani, 2020,3) . وحماية الفرد من التأثيرات البيئية السلبية، التي قد يتعرض لها

وهى في ذلك تلعب دوراً متوازياً مع نظام المناعة البيولوجية فكلاهما يعملان كنظم وقائية دفاعية وامتكيفة (Hoochom et al., 2019). كما تتفق مع نتيجة دراسة Wilkinson&Kitzinger(2000) التى بينت نتائجها تأثير التفكير الإيجابي في تحسين الحالة النفسية لمريضات السرطان.

وتتفق نتائج البحث مع دراسة (Segerstrom & Sephton(2010 عن تأثير التفاؤل والتوقعات الإيجابية على العديد من النتائج النفسية والإجتماعية والقدرة التنبؤية للتوقعات الإيجابية على الجهاز المناعى وصحته، وكذلك دراسة ; Albert-Lőrincz, et al(2011) Rachman(2016) التى أوضحت دور التفاؤل وهو أحد مهارات التفكير الإيجابي في جهاز المناعة النفسى وكيف يتحكم فى نمط التدفق فى أنشطة المراهقين والتنظيم الذاتى والضبط الانفعالى أثناء الانشطة الدراسية، وتعزيز جهاز المناعة البيولوجى والذي يظهر فى مقاومة العدوى للأمراض المختلفة، ودراسات كل من Atoum & Hadad (2012); Shyh (2012); Bani Adam(2015); Reuben (2015); Mohammadi& التى أوضحت دور التفكير الإيجابي فى خفض القلق لدى الطلاب وتحسين مستوى السعادة والشعور بالرضا عن الحياة وبالتبعية أثره فى تنشيط المناعة النفسية والبيولوجية لديهم . ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Belciung et al.(1992 أن استخدام الفرد لمهارات التفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض فى مستوى القلق والخوف من مواجهة المشكلات والضغوط المختلفة مثل مواقف الإختبارات وغيرها وانخفاض فى معدل ضربات القلب، وأن نمط التفكير الإيجابي يحسن من فعالية الفرد وثقته فى مواجهة المشكلات المختلفة والقدرة على حلها (إبراهيم، ٢٠٠٦، ١٠٩).

وتؤكد الباحثتان فى ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج على أن المناعة النفسية هى الأداة الرئيسية التى تمكن الطالبة الجامعية من مواجهة التحديات النفسية المختلفة، وبذلك يمكن التأكيد على أن جهاز المناعة النفسى له دوراً لا يقل أهمية عن دور جهاز المناعة البيولوجى، فهو الذى يساعد على توفير الصحة والرفاهة النفسية فى التعامل مع متغيرات البيئة من حولنا، والطالبات يكن فى أشد الاحتياج إلى شكل من أشكال الجهاز المناعى الذى يكسبهن نوعاً من الحصانة التى تمكنهن من التغلب على التحديات اليومية فى البيئة الجامعية ، فتطوير آلية للمناعة النفسية تُعد مطلباً ملحاً لتجنب الشعور بالألم مع التحديات

الجامعية ، وربما يكون ذلك تفسيرًا وإجابة على السؤال: لماذا يزدهر بعض الطلاب ولماذا يتوقف البعض الآخر (Attaranet al.,2019,59).

كما توصلت نتائج البحث الراهن إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض التشوه المعرفي. وتتفق النتائج في هذا الصدد مع ماتوصلت إليه نتائج دراسات كل من (الغامدي، ٢٠١٣ ؛ الغامدي، ٢٠٢٠؛ سيد، ٢٠١٨) حيث أوضحت العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتشوه المعرفي، وأثر التدريب على التفكير الإيجابي في انخفاض التشوهات المعرفية. كما تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة Lee, Barrowclough & Lobban(2011) عن تأثير الأفكار في حدوث التفكير المشوه لدى الأفراد ، ودراسة Çelikkaleli & Kaya (2016) عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والمرونة النفسية. وكذلك دراسة Ponourgia(2018) التي أسفرت عن ارتباط زيادة التشوهات المعرفية لدى الطلاب بزيادة الشدائد الحياتية والتي يرتبط إدراكها وإدراك مستوى شدتها وتأثيرها بسلامة التفكير. وبذلك يمكن القول أن تبنى تلك المهارات الإيجابية يساعد على التخلص من الأفكار السلبية وأخطاء التفكير ومن ثم التغيير في البناء الإدراكي والمعرفي والوجداني للفرد بالصورة التي تمكنه من مواجهة مصادر الفشل والإحباط ومن ثم أداء أفضل على مستوى الوظائف النفسية والوجدانية والفيولوجية .

وتأتي هذه النتيجة متسقة مع ما أكده نموذج بيك المعرفي حول الدور المركزي للتفكير في استنباط السلوكيات الإشكالية أو المشاعر المزعجة والحفاظ عليها، حيث يعالج الشخص أفكاره ويتعامل معها بالشكل الذي يعكس على سلوكه ومشاعره، وهي ما تعطي التفسيرات الخاطئة والتي نطلق عليها "التشوهات المعرفية" التي تنسب إلى أحداث الحياة السلبية.

(Mobini, Pearce, Grant, Mills &Yeomans,2006, 1154)

ويؤيد ذلك ما أشار إليه الأشول (٢٠٠٨، ١٣٢) أن التفكير عندما يكون سليماً ومنطقياً تكون النتائج المترتبة عليه سليمة وغير مضطربة أو مشوهة، فاستجابات الفرد لسلوكيات الآخرين قد تكون عقلانية أو غير عقلانية وهذا يتوقف على كيفية إدراك الفرد وتفسيره للموقف، فثمة علاقة بين التفكير الإيجابي وسلامة الأفكار الناتجة عنه. ونجد من النتائج المبينة بجدول (١٧) حدوث انخفاض في مستوى التشوه المعرفي لدى العينة التجريبية ، وهذا مؤشر على تأثير وفعالية التفكير الإيجابي من خلال الأنشطة والفعاليات

والاستراتيجيات المساعدة والتي ساعدت في جعل أفكار الطالبات واتجاهاتهن سليمة وصحيحة . ويدعم ذلك ما أشار إليه مخيمر (٢٠٠٨، ٣٠٢) أنه يمكن تعديل إدراكات الفرد المشوهة من خلال إحلال طرق أكثر ملائمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد، وهذا التعديل في الإدراكات من الشكل السلبي إلى الإيجابي هو ما يكسب الفرد القدرة على مواجهة المستقبل بحكمة وذكاء بدلاً من الشعور بالخيبة والعجز.

وتشير الباحثتان إلى أنه إذا كانت مشكلة الفرد الأساسية تظهر كنتيجة لتعارض الأفكار الخاصة بالفرد مع الواقع، ولأن الواقع لا يمكن تغييره، فإن البديل الأمثل هو تغيير أو تعديل هذه الأفكار، والأفكار السلبية مجموعة من الأخطاء المعرفية التي تؤدي إلى تشويه الإدراك نتيجة للتفسير غير العقلاني للخبرات التي تمر بها الطالبات وتشوه المعرفة لديهن.

ومن هنا تبرز أهمية تنمية التفكير الإيجابي، حيث أتاح البرنامج التدريبي الفرصة للتغلب على الأفكار السلبية والمشوهة التي ترد على الطالبات من مصادر مختلفة عبر المحيط الإجتماعي والتي يتم التعامل معها بردود فعل انفعالية آلية وسريعة. ويدعم ذلك ما بينته دراسة (Mobini et al. (2006 عن وجود علاقة ارتباطية بين التشوه المعرفي والاندفاعية وهي وجه من أوجه التفكير السلبي. ومن ثم كان من الأهمية تصحيح ذلك من خلال اكتساب مهارات التفكير الإيجابي من أجل التعامل بشكل سليم وبعقلية إيجابية مع الأحداث والضغوط المختلفة.

وقد أشار "آرون بيك" أن الطريقة التي نتناول بها الخبرات المختلفة هي التي تحدد تقييمنا للأحداث بشكل منطقي أو العكس، فالأفكار هي التي تحدد ذلك وبناءً عليه تتحدد سلوكيات الفرد وردود أفعاله العاطفية والإنفعالية والإجتماعية، وبالتالي إذا كان الفرد يمتلك القدر المناسب من مهارات التفكير الإيجابي كلما حال ذلك دون حدوث التشوه المعرفي. ويشير Albert Ellis 1970 إلى أن التفكير غير السليم الناتج عن التعلم الخاطئ من البيئة المحيطة بالشخص، ومن الثقافة التي يعيش فيها الفرد يؤدي إلى السلوك غير المناسب الذي يظهر في عادات التفكير؛ إذاً تعديل طريقة التفكير مدخل هام لخفض التشوه المعرفي لدى الأفراد، وهو ما اتضح من درجات الطالبات في مجموعة البحث التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التشوه المعرفي، إذ اكتسبت الطالبات القدرة على تفسير الأحداث المختلفة المحيطة بها بشكل موضوعي، والبعد عن التعميم بقدر الإمكان في تفسيرهن

للأحداث، كما أصبح أكثر إدراكًا للعوامل الحقيقية المسؤولة عن هذه الأحداث، كما ظهر تأثير تلك الاتجاهات الإيجابية في التفكير على إدراك الأحداث في سياقها المتكامل دون تهويل أو تهوين أو اجتزاء بعض الأمور والتركيز عليها بشكل سلبي . ويؤكد ذلك على ما أوضحه بيك (Beck) أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال الأفكار التلقائية التي تؤثر في تفكير الفرد، وتكون نتيجتها تكوين افتراضات خاطئة تعكس التشوهات المعرفية، كما أكد أيضاً على أن المعرفة لدى الفرد مبنية على مجموعة من المخططات العقلية (البنى المعرفية) المطورة من الفرد والتي تعمل على توجيه إدراك الفرد لذاته، والآخريين والبيئة المحيطة، وأنه عندما تحدث أي أخطاء أو تشوهات في تلك البنى المعرفية، يتطور لدى الفرد مجموعة من الاضطرابات الانفعالية والنفسية، وبالتالي، فإن هذه التشوهات في البنى المعرفية تؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأنه غير قادر على تجاوز المشكلات والصعوبات التي يواجهها في مختلف جوانب حياته (ابراهيم، ١٩٩٨). ويوضح ذلك أهمية تنمية التفكير الإيجابي ودوره في خفض تلك التشوهات المعرفية.

وبوجه عام ترى الباحثتان أن فعالية البرنامج التدريبي في تحقيق أهداف البحث الحالي واستمرارها يمكن إغزاؤها إلى:

- تنوع مصادر بناء البرنامج ؛ إذ قامت الباحثتان بعمل مراجعة وافية للأطر النظرية المتعلقة بالتفكير الإيجابي ، وتحليل البرامج التدخلية السابقة التي هدفت إلى تنميته بهدف الوقوف على أهم الأنشطة التدريبية الخاصة بالبرنامج الراهن وبما يتلاءم مع أهداف البحث وعينته المستهدفة وقد اتسعت أهداف البرنامج لتشمل أهدافاً معرفية وانفعالية وسلوكية متعددة تخدم في مجموعها الهدف العام للبرنامج والذي يتمثل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة.
- توظيف الباحثتين لطيفٍ واسع من الاستراتيجيات والفنيات التدريبية التي ثبتت فاعليتها في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في عدد من الدراسات السابقة، فضلاً عن حرص الباحثتين على استخدام الفنيات الأنسب لمحتوى الجلسة وأهدافها ، ومن الفنيات التي استُخدمت في البرنامج (الوعي بالذات - حل المشكلات - المناقشة والحوار - التساؤل - التحليل - المقارنة - دحض الأفكار - ملاحظة الذات - مراقبة الذات - التفكير في التفكير - طرح البدائل - الحوار الذاتي - التنظيم الذاتي - التأمل الذاتي - التعميم).

- تزويد البرنامج التدريبي في البحث الراهن بعدد من الأنشطة التي تنوعت ما بين أنشطة جماعية وواجبات منزلية ، وجلسات مناقشة وتطبيق ومراجعة وتقويم؛ مما أتاح فرصة وافرة أمام الطالبات لاستيعاب المعارف والمهارات وتطبيق الاستراتيجيات التي تم التدريب عليها أثناء جلسات البرنامج، فضلاً عن ملائمة مدة تطبيق البرنامج لمحتواه وأهدافه ، حيث تم توزيع أنشطة البرنامج على مدار (١٦) جلسة تدريبية
- حرص الباحثين على توفير مناخ إيجابي داعم ومشجع يُشعر الطالبات بالراحة والدفء والثقة بالنفس وحرية التعبير مما حفزن على الانخراط في أنشطة البرنامج والتفاعل معها بالشكل المطلوب، حيث حرصت الباحثتان على التمهيد الجيد للجلسات من خلال جلستين للوعي بالذات لتتعرف كل طالبة على موقعها على كل مهارة من المهارات المطروحة وهي من الأهمية حيث تشكل نقطة انطلاق ودافعاً للتغيير نحو الأفضل، ومن ثم الانتقال إلى المهارات المختلفة التي تم العمل على تنميتها من خلال الجلسات التدريبية، بالتزامن مع متابعة أداء الطالبات ومناقشة الواجبات المنزلية وربط المفاهيم المختلفة على مدار الجلسات وتقديم كافة أشكال الدعم والتغذية الراجعة بشكل مستمر على مدار جلسات البرنامج.
- تجانس العينة التجريبية من حيث العمر ونوعية المشكلات اللاتي يعانين منها كان له أثره في فاعلية البرنامج أيضاً، إذ تم اختيار العينة من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي ممن حصلن على أقل الدرجات على كل من مقياس التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وأعلى الدرجات على مقياس التشوه المعرفي، الأمر الذي عزز من إقبال الطالبات على الطالبة، حيث تقاربت المشكلات والأفكار والمشاعر وفرصة تبادل الخبرات المشتركة والذي اتضح في حماسهن لاكتساب المعارف والمهارات المرتبطة بالتفكير الإيجابي من خلال تفاعلهن مع الباحثين ومع بعضهن البعض بسلاسة وحب ، وتجاوبهن الكبير في متابعة التدريبات وأوراق العمل والأنشطة المختلفة والمناقشات أثناء الجلسات التدريبية والتي عرضن فيها خبراتهن الذاتية في المواقف الحياتية المختلفة، وطرحهن للأسئلة في التعامل مع مواقف معينة تواجههن، وحل الواجبات المنزلية، علاوة على أن حجم العينة البحثية كان أحد العوامل المساعدة في نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق أهدافه، حيث شاركت

(١٢ طالبة) في البرنامج؛ مما أعطى فرصة كبيرة لكل طالبة للمشاركة الفعالة، الأمر الذي أدى إلى تحسين وتحفيز اندماج الطالبات مع أنشطة البرنامج وتعميق استفادتهن منه.

- وتفسر الباحثتان استمرار فاعلية البرنامج التدريبي واستمرار أثره على الطالبات بعد انتهاء البرنامج إلى أن البرنامج لم يعتمد على طرح المعلومات فقط بل اعتمد في المقام الأول على إشراك الطالبات وتفاعلهن، وارتباط الخبرات والنشاطات المختلفة بالبرنامج بحاجات الطالبات ومشكلاتهن على المستويين الأكاديمي والاجتماعي، حيث أشارت الكثيرات منهن إلى أنهن شعرن بتغيير حقيقي في التعامل مع المواقف المختلفة بعد حضورهن البرنامج التدريبي، مما يؤيد حدوث نوعاً من التعلم الذاتي ونقل الخبرات التي تم اكتسابها وتوظيفها في مواقف حياتية مختلفة ويؤيد ذلك فكرة انتقال أثر التعلم وتعميم الخبرة المتعلمة في إدارة المواقف الحياتية بشكل إيجابي وهو ما استهدفه البرنامج على مستوى مهارات التفكير الإيجابي الذي يقوم على دعم الأفكار الإيجابية والعقلانية ودحض ماعداها، وذلك بمساعدة من الدليل الإرشادي المستخدم بالدراسة وما تضمنه من معلومات وأنشطة ربطت الطالبات بمحتوى البرنامج وأنشطته ، فضلاً عن التواصل الإلكتروني عبر تطبيق الواتساب لأفراد المجموعة مع الباحثتين للاستفسار والرد عن أية أسئلة، مما كان له أثره في احتفاظ الطالبات بما تم اكتسابه والتدريب عليه في جلسات البرنامج ، ويفسر ذلك استمرار التحسن على متغيرات البحث الراهن والذي ظهر في أدائهن على المقاييس في القياس التتبعي.

وتأسيساً على ما سبق يتضح أهمية محتوى البرنامج بالنسبة للطالبات في هذه المرحلة العمرية. ومما سبق يمكن القول أن فروض الدراسة قد تحققت بما يشير إلى إمكانية استخدام البرامج التدخلية لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة.

التوصيات:

- أهمية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على شرائح عمرية مختلفة ومن كلا النوعين ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة ومن كليات جامعية مختلفة كما يجب توسيع التطبيق الميداني لهذه المتغيرات لتشمل عددًا أكبر من الأفراد.
- عقد ندوات تثقيفية لطلاب الجامعة لتعريفهم وتوعيتهم بأهمية التفكير الإيجابي في تحسين الصحة النفسية والأداء المعرفي لديهم.
- التوسع في الخدمات النفسية والإرشادية المقدمة لطلاب الجامعة لمساعدتهم على التعرف على الأفكار المشوهة لديهم ودحضها لتلافي مضاعفاتها على الجوانب الدافعية والسلوكية لعملية التعلم.
- نشر الوعي والتثقيف بأهمية المناعة النفسية لدى طالب الجامعة والدور الحيوي الذي تلعبه في حماية الطالب من الضغوط الأكاديمية والأفكار المشوهة والإدراكات السلبية لأحداث الحياة اليومية.

البحوث المقترحة:

- فعالية برنامج تدريبي لتحسين المناعة النفسية وأثره في خفض التشوه المعرفي لدى طلاب الجامعة.
- تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض التشوه المعرفي لدى طلاب الثانوية العامة.
- نمذجة العلاقة السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية والتشوه المعرفي لدى طلاب الجامعة.
- المناعة النفسية والتشوه المعرفي كمنبئات برأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
- المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة.
- الإسهام النسبي للمناعة النفسية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالاندماج الأكاديمي لطلبة الجامعة.
- جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالمناعة النفسية والتشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

- إبراهيم، أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس*، (٤)، ١٠٥-١٦٩.
- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه*. الكويت، سلسلة عالم المعرفة: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). *عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي*. القاهرة، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ابن شعبان، أسامة عمر إبراهيم؛ يوسف، ماجي وليم؛ وسليمان، سناء محمد (٢٠١٦). برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٧ (٥)، ٦١٣-٦٥١.
- ابو سعدة، نفوذ سعود؛ محمود، طارق علي؛ قاسم، منى محمد؛ وعامر، عبد الناصر السيد. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*، ٤٢، ٢١١-٢٤١.
- الأشول، عادل عز الدين (٢٠٠٨). *الإرشاد النفسي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الأعسر، صفاء يوسف (٢٠١٨). *رأس المال النفسي بين الحالة والسمة*. ورقة عمل غير منشورة.
- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. *دراسات العلوم التربوية: الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي*، ٤٧ (١)، ١١٨-١٢٧.
- الحلبي، حنان خليل (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية: مركز رفاد للدراسات والأبحاث*، ٩ (٢)، ٤٦٩-٤٨٧.
- العبيدي، عفراء ابراهيم (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٤ (٧)، ١٢٣-١٥٢.
- الشخص، عبد العزيز (٢٠١٣). *مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العدل، عادل محمد محمود (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٥٢، (٧٨)، ٢١ - ٥٥.

العزى، حمدية بنت بطنى (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية منطقة عرعر. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩ (١٠)، ١٠٥ - ١٢٥.

الغامدى، محمد عبد الرحمن علي (٢٠٢٠). فاعلية الحوار الذاتي الإيجابي في خفض مستوى التشوه المعرفي المصاحب للاضطرابات الصدمية لدي عينة من طلاب جامعة الطائف. *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية*، ٦ (٢١)، ٦٢٥ - ٦٧٠.

الغامدي، إيمان بنت عبد الرحمن بن مسفر (٢٠١٣). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالغضب ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة الطائف. *عالم التربية*، ٤٣ ، ٢٨٥ - ٣٣٢.

الغزالي، عبد الناصر موسى اسماعيل (٢٠١٨). مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الإجتماعي وعلاقته بالتشوه المعرفي. *دراسات العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية: جامعة مؤتة*، ٤٥ (٤)، ٢٠ - ٣٨.

الفي، ابراهيم (٢٠٠٩). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي - دراسة تحليلية. القاهرة: دار الراجحة للنشر والتوزيع.

المطيري، جزاء بن مرزوق جزاء، ومرزوق، مغاوري بن عبد الحميد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحوث التربوية والنوعية*، ٢٤، ٧٨ - ١٠٦.

جابر، جابر عبد الحميد ؛ وعدلان، أسماء محمد ؛ والسيد، منى حسن. (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة*، ٣٢ (٢)، ٢٩٥ - ٣٣٣.

حماد، أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي*، ٥٩، ٦٩ - ١١٨.

درغام، ناصر الدين ابراهيم (٢٠١٣). المناخ الأسري لدى الفتيات الجانحات وعلاقته بالثبوت المعرفي. *دراسات تربوية واجتماعية*، ١٩(٤)، ٤٥١-٥١٤.

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٥١، ٨١١-٨٨٢.

سيد، رمضان علي حسن (٢٠١٨). برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية : جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية*، ٦٢(٤)، ٢٤٦ - ٣٠٣.

شمبولية، هالة محمد كمال (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية في خفض التفكير الخرافي لدى طلاب تكنولوجيا البصريات. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب*، (١٣١)، ٤٤٤-٤١٩.

صلاح الدين، لمياء عبد الرازق (٢٠١٥). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، (٤١)، ٦٥١ - ٦٨٢.

طبوزادة، حسين رشدي رؤوف حسين غالب، عبد الهادي، سوسن إسماعيل، يوسف، ماجي وليم، و عبد الخالق، شادية أحمد. (٢٠١٧). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٨، ٤، ١٤٣-١٧٦.

عبد الحليم، رضا ربيع (٢٠٢٠). التفكير الاستراتيجي والتشوهات المعرفية كمنبئات باتخاذ لدى عينة من الطلاب المتوقع تخرجهم بجامعة المنيا. *مجلة العلوم التربوية*، (٤)، ٢٩٩-٣٦٢.

عبدالمريد، عبدالمريد قاسم (٢٠١٠). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية. *مجلة دراسات عربية*، ٩(٤)، ٧٧٧-٧٣٣.

عبد الحليم، ريهام محمد أحمد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم المنظم ذاتياً لتنمية التحصيل ومهارات تدريس العلوم لذوي الاحتياجات الخاصة والتفكير الإيجابي لدي طلاب الدبلوم العام بكلية التربية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١١٦، ٢٨٧ - ٣٤٤. مسترجع

من <http://search.mandumah.com/Record/1036238>

عبد الحميد، عزة خضري (٢٠١٦). إدارة الذات كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية*، ١٦(٦)، ٣٤٣-٣٩٣.

عشماوي، فيفيان أحمد فؤاد (٢٠١٨). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات. *مجلة الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي*، (٤٥)، ٢١٩-٢٥٤.

عصفور، إيمان حسنين محمد (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع . *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٤٢، (٣)، ١٠١، ٦٣.

فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً: المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية. *دراسات نفسية - رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، ٢٩ (٣)، ٦١٨ - ٥٤٩.

فرغلي، صفاء أحمد محمد (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي في خدمة الجماعة في تنمية التفكير الإيجابي للطلاب. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، ٣٧ (١٠)، ٢٩٤٣ - ٢٩٩٣
مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/732689>

فكري، إيمان محمد جمال (٢٠٢٠). برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي في تنمية مهارات المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠. *مجلة كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط*، (١٣)، ٢٦٤ - ٣٢٤.

لوبيز، ش.ج؛ وسنيد، س.ر (٢٠٠٩). دليل علم النفس الإيجابي. ترجمة صفاء الأعرس (٢٠١٨)، القاهرة: المركز القومي للترجمة، وزارة الثقافة.

محبوب، حنان بنت محمد أمين (٢٠٢١). فعالية العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض اضطراب ما بعد الصدمة أثناء نقشي كوفيد-١٩. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤ (٣)، ١٥٢٤ - ١٥٥٥.

محمد، شيرين محمود (٢٠١٩). واقع التشوهات المعرفية لدى طلاب بكالوريوس الخدمة الاجتماعية وتصور مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها. *مجلة الخدمة الاجتماعية*، ٦١ (٦)، ٢٧٧ - ٣٣٦.

محمد، صلاح محمد محمود (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ١١٧ (١)، ١١٤٢ - ١٢٠٤.

محمد، عادل عبدالله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: اسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشد للنشر والتوزيع.

محمود، حنان حسين (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية : جامعة عين شمس - كلية التربية*، ٢٤ (١)، ٢٣٠ - ٢٩٨.

مخيمر، عماد حمد (٢٠٠٨). الإرتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي وكيفية تتمية الجوانب الإيجابية في سلوك الأبناء. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مرسي، كمال إبراهيم (١٩٨٩). تتمية الصحة النفسية في الإسلام: مسئوليات الفرد في الإسلام وعلم النفس. *مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي*، ٦(١٤)، ٣٢٥-٣٦٥.

موسى، هاشم عبدالمرید عبد الحمید. (٢٠٢١). تتمية التفكير الإيجابي كمدخل لمواجهة الاكتئاب والقلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، ٥٧٤، ج ١، ٣٨٧-٣٤٨.

هارون، أحمد (٢٠١٧). بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

يوسف، يوسف جلال (٢٠٢١). علم النفس المعرفي "بنية العقل وعملياته المعرفية". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

Admire, A. (2011). How a positive your immune System, www.psychologyabout.com.

Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A. & Krizbai, T. & Lukács, M. (2011). Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*, 23, 103-111.

Attaran, A., Ghonsooly, B., Fatemi, A., Shahriari, H. (2019). Immunology of Language Learners: A Social Psychological Perspective. *Interchange*, 50, 57-76. <https://doi.org/10.1007/s10780-018-9339-0>

Atoum, A. Y., & Hadad, A. H. (2015). The effect of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade Jordanian students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(3), 276-278.

Batmaz, S., Kocbiyik, S., & Yuncu, O. A. (2015). Turkish Version of the Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. *Depression research and treatment*, 2015, 694853. <https://doi.org/10.1155/2015/694853>

Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Researches (OJMR)*, 1(3), 6.

Bredacs, A.M. (2016). psychological immunity research to improvement of the professional teacher training national methodological and training Development. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(2), 118-141. <http://doi.org/10.1515/pse-2016-0014>.

- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi= Pegem Journal of Education and Instruction**, 6(2), 187.
- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development for the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4, 297–322. doi:10.1521/ijct.2011.4.3.297
- Covino, F. E. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence (Order No. 3577937)*. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1477289075). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/cognitive-distortions-gender-as-predictors/docview/1477289075/se-2?accountid=178282>
- Fetterman, A. K., & Robinson, M. D. (2011). Routine cognitive errors: A trait-like predictor of individual differences in anxiety and distress. *Cognition and Emotion*, 25, 244–264. doi:10.1080/02699931.2010.486941
- Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 16(2), 1–12.
- Hoochom, O., Sucaromana, U., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). Model of Self-Development for Enhancing Psychological Immunity of the Elderly. *The Journal of Behavioral Science*, 14(1), 84-96. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/129418>
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898–902. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.898>
- Johannes N., Finne, J.N. & Svartdal, F. (2017). Social Perception Training: Improving social competence by reducing cognitive distortions. *International Journal of Emotional Education*, Special Issue Volume 9(2), 44 - 58 www.um.edu.mt/ijee
- Lee, G., Barrowclough, C. & Lobban, F. (2011). The influence of positive affect on jumping to conclusions in delusional thinking. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 717–722.
- Luthans, F., & Church, A. H. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths [and Executive Commentary]. *The Academy of Management Executive (1993-2005)*, 16(1), 57–75. <http://www.jstor.org/stable/4165814>.

- Matel-Anderson, D. M., & Bekhet, A. K. (2019). Psychometric properties of the positive thinking skills scale among college students. *Archives of psychiatric nursing*, 33(1), 65-69.
- Mobini, S., Pearce, M., Grant, A., Mills, J. & Yeomans, M. (2006). The relationship between cognitive distortions, impulsivity, and sensation seeking in a non-clinical population sample. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1153-1163
- Mohammadi, M. & Bani Adam, L. (2013). Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness. *European Psychiatry*, 28 (S1), 1-1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)75765-1](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)75765-1)
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42-61.
- Nasir, R., Zamani, Z., Yusoff, F. & Khairudin, R. (2010). Cognitive distortions and depression among juvenile delinquents in malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 272-276.
- Nikmanesh, Z. & Zandvakili, M. (2015). The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. *Positive psychology research*, 1(2), 64-53.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, G.K. (2010). Life Expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures. *Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Patnaik, G. (2013). Impact of Optimism and Positive Emotions on Mental Health. *Social Science International*, 29(1), 121-127.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The journal of positive psychology*, 1(1), 17-26.
- Ponourgia, C. & Comoretto, A. (2017). "Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioral problems In secondary school children"? *Stress and Health*, 33 (5), 590 - 599.
- Reuben, N., R. (2012). Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The Mediation Role of Resilience in Adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 41(6), 529-546. <https://doi.org/10.1007/s10566-012-9182-x>
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362. <http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>

- Rachman, S. J. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 2-8.
- Schroeder, R.M. (1994). *The Relationship between Depression, Cognitive Distortion, and Life Stress among African –American College Students*. [Doctoral Dissertation, University of North Carolina, U.S.A.]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Shapan, N. & Ahmed, A. (2020). Rationing of Psychological Immunity Scale on a Sample of Visually Impaired Adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8 (3), 345-356.
- Shokrpour, N., Sheidaie, S., Amirkhani, M., Bazrafkan, L., & Modreki, A. (2021). Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 225. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1120_20
- Shyh, W.S. (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment (EJ954059). *Learning and Individual Differences*, 22(1),76-82.
- Wilkinson, S. & Kitzinger, C. (2000). Thinking differently about thinking positive, a discursive approach to cancer patients talk. *Social Science & Medicine*, 50(6),797-811.