

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان-

The effectiveness of counseling program for the development of positive thinking among university students - A Field Study on a Sample of -Students from the University of Tlemcen-

بشلاغم يحي

جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر

bech_yah@yahoo.fr

بن يحي بومدين*

جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر

didenjavelot@gmail.com

تاريخ القبول: 2021/11/27

تاريخ الاستلام: 2021/05/01

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، إذ تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من كلية العلوم وكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس بجامعة أبي بكر بلقايد بتلمسان ثم قام الباحث بتطبيق مقياس الدراسة: مقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) من إعداد الباحث واستخرجنا منها عينة من الطلبة الذين يمتازون بنمط تفكير سلبي ثم سطرنا لهم برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي وكان عدد العينة 24 طالب وطالبة حيث استعملنا المنهج التجريبي من خلال إنشاء مجموعتين ضابطة وتجريبية (كل مجموعة تضم 12 طالب وطالبة)، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:
- نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي بنسبة (87.25%) من المجموع الكلي للدراسة.
- عدم وجود فروق في درجات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
الكلمات المفتاحية:

برنامج إرشادي؛ التفكير؛ التفكير الإيجابي.

Abstract :

The study aimed to reveal the effectiveness of counseling program for the development of positive thinking among university students: as the study sample consisted of (400) male and female students randomly chosen from the Faculty of Science and the Faculty of Social Sciences at the Department of Psychology at Abi Bakr Belkaid University in Tlemcen, then the researcher applied a scale of thinking patterns (positive and negative)

and extracted from it a sample of students who among university students have a negative thinking pattern, and then wrote a mentoring program for them. In positive thinking, the sample number was 24 male and female students, where used the experimental approach by establishing two control and experimental groups (each group includes 12 male and female students), and the researcher reached the following results:

- The prevailing pattern of thinking among university students is positive thinking at 87.25% of the total study.
- There are no differences in the degrees of (positive - negative) thinking .among university students due to the gender variable
- There are statistically significant differences between the mean scores of - the members of the control and experimental groups on the scale of (positive - negative) thinking after applying the indicative program in favor of the members of the experimental group.

In light of the results of the study, the researcher recommended some recommendations and suggestions.

Keywords:

The counseling program; the thinking; the positive thinking,

مقدمة:

إن السبب وراء الاهتمام بموضوع التفكير هو ارتباطه بوجود الإنسان أي أن التفكير واقع لا يمكن إنكار وجوده، فهو مهم مثل أهمية التنفس لكونه نشاطا طبيعيا لا يمكن للفرد أن يستغني عنه في حياته والتفكير مهارة وفن، والتفكير يعكس الفلسفة التي يتبناها الإنسان لتحقيق أهدافه في هذه الحياة، والتفكير هو استكشاف الخبرة من اجل الوصول إلى الهدف وهذا الهدف قد يكون الفهم أو اتخاذ القرار أو حل مشكلة والفرد عندما يواجه أي موقف أو أي شخص فانه ينظر إليه ويتعامل معه من خلال نمطين من التفكير: فإما أن يتبنى نمطا سلبيا من التفكير كالفئة المتشائمة والمصابين بالاضطرابات العقلية والشخصية، وإما أن يتبنى نمطا ايجابيا من التفكير والذي عادة ما يسهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة والتفاؤل وحب الحياة، إن هذا التحول والتركيز فيه القيم والتسامح ومعنى الحياة وهذا ما يعرف بعلم النفس الايجابي الذي يركز على جوانب القوة لدى الإنسان مثل الذكاء الانفعالي والتفكير الايجابي والسعادة والرضا عن الحياة.

1. الإشكالية:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى هدفه أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلص عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته. والتفكير هو "أحد العمليات العقلية العليا وهو عبارة عن سلسلة النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة والتفكير هو عملية بحث عن معنى في موقف هذا المعنى قد يكون غامضاً يتطلب التوصل إليه بالتأمل والإمعان" (جروان، 2005، ص 26).

ويعرّف التفكير الإيجابي بأنه: "استراتيجيات إيجابية في الشخصية والميل إلى الرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً. نسبة إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة". (مجموعة من الباحثين التفكير الإيجابي، 2005، ص 06) وأما باعتبار التركيب فتقول فيرا بيفر: "التفكير الإيجابي هو: الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي" (بيفر، 2003، ص 12).

"ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك" (كينان، 1426، ص 51).

"ويمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلاّ من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يمثل المخارج

ويستكشف إمكانيات الحلول وبالتالي هو يعنى الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل للمشكلات" (حجازي، 2012 ، ص12).

"ولكي تحقق النجاح وتعيش سعيداً وتحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيرك، وأسلوب حياتك ونظرتك تجاه نفسك، والناس، والأشياء، والموقف الذي يحدث لك، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياتك" (محمد مصطفى، 1424، ص23).

"ويجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك، في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياتك سعادة أو تعاسة" (الفتحي، 1425، ص17).

ويجب على الفرد أن يتوقع الإيجابي في كل الأمور" فحينما تتوقع الأفضل فإن هذا يبرز أحسن ما فيك، وأنه لأمر يدعو للعجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الجسم لتحقيق هذا الذي نتوقه" (فينسينت بيل، 2004 ، ص117)

والتفكير السلبي هو "سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية تجعل حياة الفرد وطريقة تفكيره سلبية تماما، مما يؤدي إلى عدة نتائج سلبية بطبيعة الحال مثل الأمراض النفسية ومنها القلق والاكتئاب والشعور بالضيق والوحدة والخوف إضافة إلى الأمراض العضوية" (الفتحي، 2007، ص167).

ويتميز بصفة عامة أصحاب التفكير السلبي بمايلي:

-الاعتقاد والتوقع السلبي للأمر، مقاومة التغيير، غير فعال في حل المشاكل، الشعور بالإحباط والضيق وال فشل من وقت لآخر، إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة، منعزل وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء.

وتبرز أهمية التفكير الإيجابي في بناء شخصية الفرد وإكسابه بعض السمات الخاصة من أجل بناء الثقة بالنفس واحترام الذات وتقبل الآخرين والقدرة على مواجهة المشكلات ومحاولة حلها والإحساس بالسعادة والنجاح.

"ومن الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابيا في الظروف العادية ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة، فالتفكير الإيجابي عبارة عن إدراكات دقيقة من

الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل، أي هو مجمل ردود فعل تجاه مواقف مختلفة من الحياة." (علة، 2016، ص 129)

أما فيما يخص الدراسات التي اهتمت بالبرامج الإرشادية لتنمية التفكير نجد دراسة لعلا عبد الرحمن محمد وآخرون (2014) حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي وتكونت العينة من 80 طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

ومن هنا يأتي موضوع هذه الدراسة لمعرفة طبيعة وجود هذين النمطين من التفكير لدى طلبة الجامعة في ظل بعض المتغيرات ومعرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

و تم صياغة الإشكالية على النحو التالي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟ وعلى ضوء ذلك تم صياغة التساؤلات على النحو التالي:
 - ما التفكير السائد لدى طلبة الجامعة؟
 - هل توجد فروق في درجات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
 - هل توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي - السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية؟
2. فرضيات الدراسة:

للإجابة عن هذه التساؤلات تم وضع الفرضيات الآتية:

- يتميز طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من نمط التفكير الإيجابي.
- لا توجد فروق في درجات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

3. أهداف الدراسة :

الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو التأكد من مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. وتهدف الدراسة أيضا إلى:

* تصميم برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

* التعرف على نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة.

* الكشف عما إذا كانت هناك فروق في درجات التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس.

* التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي على نمط التفكير لدى طلبة الجامعة.

4. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة معرفة نمط التفكير لدى أفراد العينة.

- التأكيد على أهمية التفكير الإيجابي وارتباطه بالرضا عن الحياة والسعادة في كافة مجالات الحياة.

- الاهتمام بمحتوى البرامج الإرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

- الاهتمام بتدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي بحيث تكون نتائجه فعالة على حاضره ومستقبله.

5. التعاريف الإجرائية:

تضمنت الدراسة عدة مصطلحات يمكن توضيحها فيما يلي:

- برنامج إرشادي: يشير مصطلح الإرشاد إلى اكتساب المعرفة والمهارة، والكفاءات نتيجة

المهارات العملية والمعرفة التي تتصل بالكفاءات المفيدة المحددة.

والبرنامج الإرشادي هو تصور مقترح لخطة علمية وعملية قائمة على التفكير العقلاني

ومهارة حل المشكلات واتخاذ القرار وإدارة الوقت وتنظيمه، ويتم تطبيقه وفق جلسات

محددة وزمن معين وهدف واضح لكل جلسة.

-التفكير: التفكير لغة هو فكر في الأمر، يفكر فكراً أي عمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول والتفكير: إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" (المعجم الوسيط ، ص705) واصطلاحاً هو عملية من عمليات العقلية المعقدة والراقية ومهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم. وعرفه بعضهم بأنه مجموعة من المهارات المكتسبة التي تُمكن الإنسان من حل مشاكل حياته واتخاذ قرارات صحيحة.

- التفكير الايجابي: التفكير الايجابي لا يعني أنّ الفرد يتجاهل مواقف الحياة الأقل سروراً، التفكير الايجابي يعني تماماً فهم هذه المواقف الغير سارة بطريقة إيجابية. أي أنّ الفرد يعتقد أنّ الأفضل سيحدث وليس الأسوأ. ويتضمن التفكير الايجابي التوقعات الايجابية، التفاؤل والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي، الشعور بالرضا، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، وتقبل المسؤولية الشخصية.

ويعرفه الطالب إجرائياً بأنه المعتقدات والأفكار المتخذة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الطالب من مشكلات بصورة متفائلة، وإيجابية، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة نتيجة اختيارهم موقف من مواقف التي يحتويها مقياس أنماط التفكير (الإيجابي، السلبي) الذي أعدّه الباحث حيث تم اعتماد درجة 110 وأكثر دليلاً على نمط التفكير الايجابي.

6. الدراسات السابقة:

- دراسة مونرو (2004) MUNRO : والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لعينة تكونت (420) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج على وجود فروق في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة إذ اظهر الطلبة المتفائلون مستوى اكبر في التفكير الإيجابي والطلبة المتشائمون مستوى اكبر في التفكير السلبي وعدم وجود اثر لمتغير الجنس.

- دراسة زياد بركات (2006) : بعنوان " التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية " حيث تكونت العينة من (200) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج أن حوالي 40.5% من الطلاب والطالبات يظهرون نمطا من التفكير الإيجابي في حين 59.5% يظهرون تفكيراً سلبياً، ووجود فروق بين درجات تفكير الطلبة (الإيجابي والسلبي) على أساس متغير الجنس.

7. منهج الدراسة وأدواتها :

7.1. الدراسة الاستطلاعية:

7.1.1 مجال الدراسة الاستطلاعية:

-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة على طلبة جامعة تلمسان من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم.

-المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال السداسي الأول السنة الجامعية (2017-2018).

-المجال البشري: تتمثل عينة الدراسة في مجموعة من طلبة جامعيين يدرسون بجامعة تلمسان من كلية العلوم وقسم علم النفس وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية وعددها (40) طالبا وطالبة.

7.1.2- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

أ/الجنس:

الجدول (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق الجنس

النسبة المئوية%	العدد	الجنس
50%	20	ذكور
50%	20	إناث
100%	40	المجموع

يتضح من خلال الجدول توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب 40 طالبا وطالبة موزعين على الذكور والإناث، حيث قدر مجموع الطلبة الذكور ب20 طالبا، وقدر مجموع الطلبة الإناث ب20 طالبة من كلا التخصصين ويظهر من خلال النسب المئوية أن نسبة الإناث والتي قدرت ب50% تساوي نسبة الذكور التي مثلت 50% من المجموع الكلي للدراسة.

ب /التخصص:

الجدول (02): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق التخصص

النسبة المئوية%	العدد	التخصص
62.5%	25	علم النفس
37.5%	15	العلوم
100%	40	المجموع

يتضح من الجدول توزيع الطلبة في العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب 40 طالبا وطالبة موزعين وفقا لمُغير التخصص حيث قدر عدد الطلبة الذين ينتمون إلى شعبة علم النفس ب 25 طالبا أما طلبة كلية العلوم فقد قدر عددهم ب15 طالبا ومن خلال النسب المئوية يظهر أن نسبة تخصص علم النفس والتي قدرت ب 62.5% مرتفعة مقارنة بنسبة تخصص العلوم والتي قدرت ب 37.5% من المجموع الكلي للدراسة.

2.7- أداة الدراسة:

- مقياس التفكير (الإيجابي-السلي):

هو من تصميم الباحث و يتكون من 40 فقرة، 20 فقرة تدل على التفكير الإيجابي و20 فقرة تدل على التفكير السلبي موزعة على 05 أبعاد وهي:

- 1- الشعور بالرضا عن الحياة
- 2- التفاؤل والتوقعات الإيجابية
- 3- تقبل الذات والثقة بالنفس
- 4- المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين
- 5- تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.

- طريقة تصحيح الاستبيان :

- تمنح إجابة المفحوص حسب وزن كل فقرة حيث يقابل كل فقرة أربعة أجوبة وهذا حسب الشكل التالي: أوافق بشدة 04 درجات، أوافق 03 درجات، لا أوافق 02 درجات، لا أوافق بشدة 01 درجة واحدة هذا بالنسبة للفقرات التفكير الإيجابي، أما بالنسبة للفقرات التفكير السلبي فتمنح الدرجات (1-2-3-4) للأجوبة الأربعة على التوالي وبذلك فإن الدرجة الكلية على هذا المقياس تتراوح بين 40 و160 درجة. وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التفكير الإيجابي بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض ارتفاع التفكير السلبي. بينما تم الاعتماد على الدرجة 110 كحد فاصل بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

1.2.7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- صدق المقياس :

أ/ صدق المحكمين: عرضت الصيغة الأولية للأداة على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس للتحقق من صلاحية الفقرات لقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) لطلبة الجامعة، وقد أجمع المحكمون على صلاحية أداة الدراسة وإنها تقيس ما وضعت لأجله وقد تراوحت نسب الموافقة على فقرات المقياس 80% و85% وهي نسبة مقبولة للصدق لمثل هذا النوع من المقاييس.

ب/ الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي ، و يظهر ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من المقياس ومدى ارتباطها مع المجموع الكلي للمقياس ويظهر الجدول التالي تلك المعاملات.

الجدول (03): خاص بنتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الشعور بالرضا عن الحياة	23,42	3.46	0.855	0.01
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	36,65	6.62	0.913	0.01
تقبل الذات والثقة بالنفس	20,30	2.72	0.675	0.01
المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين	19,82	2.70	0.652	0.01
تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.	19,57	2.80	0.847	0.01
المجموع الكلي	119.77	14.98		

يتضح من الجدول أن جميع أبعاد مقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يعطي مؤشر قويا على صدق المقياس.

- ثبات المقياس :

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ alpha cronbach :

يعتبر معامل ألفا كرونباخ احد مؤشرات الاتساق الداخلي وبعد تطبيق معادلة (α) لحساب الثبات تم التوصل إلى أن قيمة (α) تساوي (0.90) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس.

الجدول (04) يوضح نتائج قيمة معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
الشعور بالرضا عن الحياة	0.67
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	0.87
تقبل الذات والثقة بالنفس	0.55
المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين	0.36
تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.	0.52
الثبات الكلي	0.90

يتضح من الجدول أن قيم معامل ألفا كرونباخ كل بعد من أبعاد المقياس مستقرة من حيث النتائج وهذا دليل على إمكانية استخدامه كأداة للمقياس.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split half :

بعد تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، شمل النصف الأول الفقرات الفردية والنصف الثاني الفقرات الزوجية حيث كانت قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية (0.845) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون (Spearman Brown) أصبح يساوي (0.91) وهي قيمة مرتفعة .

الجدول (05): يوضح نتيجة حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	تصحيح معامل الارتباط
الفقرات الفردية و الزوجية للمقياس	0.845	0.91

يتضح من الجدول أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية يساوي (0.845) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان – براون (Brown Spearman) أصبح يساوي (0.91) .

3.7- الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتي تم فيها التأكد من صدق وثبات الأدوات، بنسبة مقبولة إحصائياً، عمدنا إلى الانتقال للدراسة الأساسية التي تعد الخطوة الهامة في البحث، حيث تم فيها تحديد مجتمع وعينة الدراسة، وكيفية تطبيق المقياس وتصحيحه.

1.3.7- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، حيث من أجل اختيار العينة المراد تطبيق البرنامج الإرشادي عليها استلزم على الباحث استخدام المنهج الوصفي انطلاقاً لمعرفة نمط التفكير السائد بين طلبة الجامعة، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

2.3.7- مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية العلوم سنة أولى حيث بلغ عددهم (1213) طالب وطالبة وأيضاً طلاب قسم النفس حيث بلغ عددهم (957) طالب وطالبة وبالتالي المجموع الكلي لمجتمع الدراسة قدر ب (2170) طالب وطالبة، حيث يقدر العدد الإجمالي للطلبة على مستوى الكليتين ب (8736) طالب وطالبة.

الجدول (06): يبين توزيع مجتمع الدراسة وفق التخصص والجنس

النسبة المئوية	العدد	نوع المتغير	المتغير
55.9%	1213	علوم	التخصص
44.1%	957	علم النفس	
100%	2170	المجموع	
46%	1000	ذكور	الجنس
54%	1170	إناث	
100%	2170	المجموع	
100%	2170	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول توزيع الطلبة في مجتمع الدراسة والتي تقدر ب (2170) طالباً وطالبة موزعين وفقاً لمتغير التخصص والجنس حيث يظهر أن نسبة طلبة كلية العلوم والتي

قدرت ب 55.9% مرتفعة مقارنة بنسبة طلبة قسم علم النفس التي مثلت 44.1% من مجموع الكلي لمجتمع الدراسة. أما من فيما يخص متغير الجنس فيظهر أن نسبة الإناث والتي قدرت ب 54% مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي مثلت 46% من مجموع الكلي لمجتمع الدراسة.

7.3.3- مجال الدراسة الأساسية:

-المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الأساسية على طلبة جامعة تلمسان من كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وكلية العلوم.

-المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الأساسية خلال السداسي الثاني للسنة الجامعية (2017-2018)

-المجال البشري: تتمثل عينة الدراسة الأساسية في مجموعة من طلبة يدرسون بجامعة تلمسان وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وعددها (400) طالبا وطالبة وذلك تقريبا بنسبة 20% من مجتمع الدراسة موزعين كآلاتي 84 طالب و 316 طالبة.

7.3.4- خصائص عينة الدراسة الأساسية :

الجدول (07): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق الجنس والتخصص

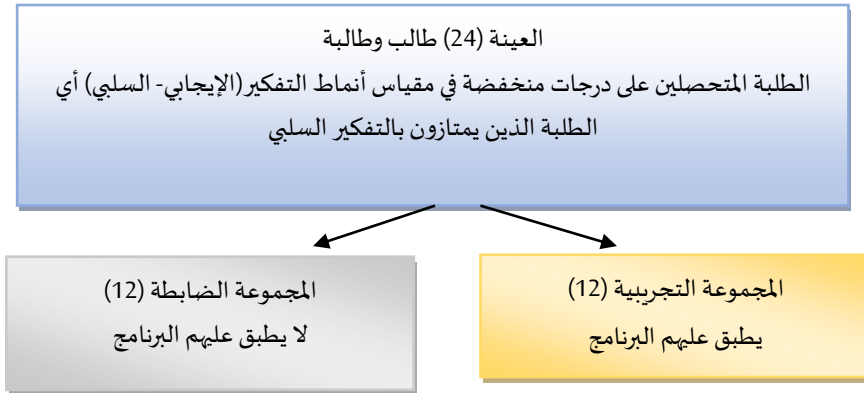
المتغير	نوع المتغير	الجنس	العدد	النسبة المئوية%
التخصص	علم النفس	ذكور	37	17.4%
		إناث	176	82.6%
	المجموع		213	100%
	علوم	ذكور	47	25%
		إناث	140	75%
	المجموع		187	100%
	المجموع الكلي		400	100%

يتضح من الجدول توزيع الطلبة في العينة الأساسية والتي تقدر ب 400 طالبا وطالبة موزعين وفقا لمتغير التخصص والجنس حيث يظهر أن نسبة الإناث والتي قدرت ب 82.6% مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي مثلت 17.4% من مجموع تخصص علم النفس. أما طلبة كلية العلوم فظهر أن نسبة الإناث والتي قدرت ب 5% مرتفعة مقارنة بنسبة الذكور التي مثلت 25% من مجموع تخصص علوم.

4.7 البرنامج الإرشادي:

1.4.7 الفئة المستهدفة المعنية بتطبيق البرنامج الإرشادي:

الفئة المعنية بتطبيق البرنامج الإرشادي هم طلبة جامعة تلمسان وبالتحديد عينة من طلبة كلية العلوم وكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس من كلا الجنسين، والذين يتميزون بنمط تفكير سلبي وهذا طبعاً بعد تطبيق على عينة الدراسة مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة، حيث بلغ العدد الإجمالي الذين وافقوا وابدوا اهتماماً واستعداداً على تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم 24 طالب وطالبة موزعين على مجموعتين حيث تضم المجموعة الضابطة 12 طالب وطالبة أما المجموعة التجريبية تضم 12 طالب وطالبة والمخطط التالي يبين تقسيم الطلبة المعنيين بالبرنامج الإرشادي.



شكل رقم (01): مخطط تقسيم الطلبة المعنيين بالبرنامج الإرشادي إلى مجموعتين.

2.4.7- الأهداف الفرعية للبرنامج الإرشادي:

- 1- شرح أهمية وأهداف البرنامج الإرشادي.
- 2- التعرف على مفهوم التفكير وأنماطه خاصة التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.
- 3- تعلم كيفية التفكير بالطريقة الإيجابية والتعريف بمفهوم التفاؤل والتشاؤم.
- 4- التفكير وتنمية الانتباه.
- 5- استراتيجية التحدث أو الحوار الذاتي.
- 6- التوقع الإيجابي للأمور عن طريق اكتساب الطاقة الإيجابية.

- 7- تنمية الثقة بالنفس والمرونة في التفكير.
- 8- إتخاذ القرار في المواقف.
- 9- تنمية التفكير الإيجابي من خلال إكساب الطلبة مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة المشكلات التي تعترض حياتهم.
- 10- تقييم البرنامج الإرشادي.
- 11- تطبيق مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) (المقياس البعدي).
- 3.4.7 الأساليب والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
- تم اختيار أساليب عديدة أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي نذكر منها:
- المحاضرة، ورشات، الحوار، المناقشة، لعب الأدوار، التقييم الموضوعي للحدث، التفرغ الانفعالي، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي، التساؤل، التغذية الراجعة.
- 4.4.7 التصميم التجريبي المستخدم في البرنامج الإرشادي:
- تم استخدام تصميم تجريبي حيث قمنا بتحديد مستوى التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى عينة من طلبة الجامعة من كلية العلوم وكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس من خلال التطبيق القبلي لمقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة المستخدم في البحث من إعداد الطالب ثم قمنا بتحديد العينة التي يتميز نمط تفكيرها بالسلبي، ثم قسمناها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتكونت العينة المستهدفة من 24 طالب وطالبة حيث خضعت المجموعة التجريبية التي تضم 12 طالب وطالبة لبرنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من إعداد الباحث والذي دام 11 حصة لمدة ثلاثة أشهر تقريبا ثم قمنا بالتطبيق البعدي لمقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) على المجموعة التجريبية التي خضعت لجلسات البرنامج الإرشادي والمجموعة الضابطة وفي الأخير قمنا بإجراء مقارنة بين المجموعتين من أجل التأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

7.4.5 حدود البرنامج (الزمانية والمكانية والبشرية) :

1- الحدود الزمانية: استغرق المدى الزمني للبرنامج الإرشادي ثلاثة أشهر من بداية شهر نوفمبر من سنة 2018 إلى نهاية شهر فبراير سنة 2019، (من 15 ديسمبر إلى 15 جانفي عدم إجراء البرنامج بسبب العطلة الشتوية وامتحانات السداسي الأول)، حيث بلغت عدد الجلسات البرنامج الإرشادي 11 جلسة بمعدل جلسة كل أسبوع. والوقت الذي استغرقت كل جلسة إرشادية تراوح ما بين 45 د وساعة و30 د.

2- الحدود المكانية: تم إجراء حصص البرنامج الإرشادي بقاعة من قاعات التدريس لقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية، القطب الجديد، جامعة ابوبكر بلقايد، تلمسان.

3- الحدود البشرية: بلغ عدد المشاركين في البرنامج الإرشادي 12 طالب وطالبة.

6.3.5- الوسائل المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

تم استخدام مجموعة من الوسائل والأدوات منها: جهاز العرض والحاسوب، أوراق عمل.

7.4.6 تقييم البرنامج الإرشادي:

- قمنا بتقييم تشخيصي من خلال تطبيق القياس القبلي حيث تعرفنا على مستوى أو نمط التفكير الذي يتميز به الطالب الجامعي بالنسبة للعينة الكلية (400 طالب وطالبة).

- كما قمنا بتقييم تكويني بعد كل جلسة إرشادية لمعرفة مدى استجابة الطلبة لأهداف البرنامج.

- وفي الأخير قمنا بتقييم نهائي من خلال تطبيق القياس البعدي عبر توزيع المقياس الخاص بأنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى طلبة الجامعة على أفراد عينة البرنامج الإرشادي.

ملاحظة: التطبيق البعدي يكون على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

7. 7.4- كيفية بناء محتوى البرنامج الإرشادي: اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على مجموعة من المصادر التي كانت لها علاقة إيجابية مع نجاح الأهداف المرجوة من البرنامج وتم تلخيصها في العناصر التالية:
- 1- مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي)، إعداد الباحث. ساهمت فقرات المقياس المذكور أعلاه في بناء محتوى البرنامج الإرشادي من خلال استجابة أفراد العينة المعنية بتطبيق البرنامج حيث ركزنا على الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية لصياغة أهداف ومضمون البرنامج.
 - 3- الدراسات السابقة العربية والأجنبية لبرامج إرشادية مشابهة للدراسة الحالية. من خلال نتائج الدراسات السابقة للبرامج الإرشادية حاولنا التركيز على ما هو إيجابي وعلى الإضافات التي ستساهم في تعزيز محتوى البرنامج.
 - 4- الدراسة الاستطلاعية الميدانية. ركزنا على مواصفات وخصائص العينة وخاصة الفئة المستهدفة والمقاييس المستخدمة من اجل بناء محتوى البرنامج يراعي الجوانب المعرفية والنفسية لأفراد العينة المعنية بتطبيق البرنامج.
 - 5- الإطار النظري للدراسة. ساهم الإطار النظري للدراسة في بناء محتوى البرنامج من خلال توظيف متغيرات ومفاهيم الدراسة.
 - 6- الاطلاع على الكتب والبرامج المتعلقة بالبرامج الإرشادية من اجل الاستفادة منها في عمل الجلسات أو الحصص التي يحتويها البرنامج الإرشادي.
 - 7- دورات التنمية البشرية للدكتور إبراهيم الفقي. ركزنا على المحاضرات والدروس التي كان يلقيها الدكتور إبراهيم الفقي وخاصة المتعلقة بتنمية التفكير الإيجابي واستراتيجيات وأساليب التفكير الإيجابي لبناء محتوى البرنامج الإرشادي.
- إجراءات تطبيق أداة الدراسة: - تمّ القيام بتطبيق أداة الدراسة الأساسية المتمثلة في مقياس أنماط التفكير (السلبي والايجابي) على نفس العينة خلال السداسي الثاني من

العام الدراسي 2017-2018 ، وقد تم تصحيح وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً بواسطة نظام الحزمة الإحصائية Spss إصدار رقم 20.

-اختيار عينة البرنامج الإرشادي المقدر ب (24) طالب وطالبة وتقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بمعدل (12) طالب وطالبة.

-تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

-تطبيق مقياس أنماط التفكير (الإيجابي-السلي) على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي عليهم للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من خلال المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

-إجراء التحليلات وتفسيرات واستخلاص النتائج النهائية.

- الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية على النحو التالي:

-التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة.

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة استجابات عينة الدراسة اتجاه أبعاد المقياس.

-معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات الأداة (Alpha Cronbach و Split half) .

-معامل ارتباط برافي برسون (Bravais- Pearson) لحساب صدق الأداة .

-اختبار (ت) ستودنت (Student) لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين -اختبار مان ويتني U (MAN- WHITNEY TEST) لمعرفة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج .

8. عرض النتائج ومناقشتها: فيما يلي يتم عرض النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة.

- عرض ومناقشة الفرضية الأولى : -نتوقع مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

الجدول (08): التالي يوضح اختبار (ت) لدراسة الفروق في مستوى التفكير بين طلبة الجامعة

الدالة المعنوية	درجة الحرية df	T المحسوبة	التفكير السلبي ن=51		التفكير الإيجابي ن=349		العدد	نمط التفكير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	399	22.22	5.84	103.38	7.83	124.95	400	متغير الدراسة مجموع درجات المقياس

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.01) وأن قيمة (ت) بلغت (22.22) عند درجة حرية (399) وبالتالي نقبل الفرضية التي تقول أن التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي.

- عرض ومناقشة الفرضية الثانية: - توجد فروق في درجات التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

الجدول (09): التالي يوضح اختبار (ت) لدراسة الفروق في درجات التفكير بين الذكور والإناث

الدالة المعنوية	درجة الحرية df	T المحسوبة التفكير الإيجابي	التفكير السلبي ن=51			التفكير الإيجابي ن=349		العدد	نمط التفكير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الانحراف المعياري		
0.04 دالة	347	-1.9	6.02	1102.9	101	ذكور	7.52	123.09	74 ذكور
الدالة المعنوية	درجة الحرية df	T المحسوبة التفكير السلبي	5.49	1102.4	414	إناث	8.05	125.15	275 إناث
0.8 غير دالة	49	0.2							

يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة الإحصائية للتفكير الإيجابي (0.04) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرضية التي تنص على وجود فروق في درجات

التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث في حين قدرت مستوى الدلالة الإحصائية للتفكير السلبي ب(0.8) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرضية البديلة والتي تنص على عدم وجود فروق في درجات التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

- توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية. لاختبار صحة هذه الفرضية استخدمنا الأسلوب الإحصائي اللابارامتري (اللامعلمي) باستخدام اختبار (مان ويتني) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينتين المستقلتين.

الجدول (10): يبين نتائج اختبار (مان ويتني) لحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج

أبعاد المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	قيمة معامل مان ويتني U	الدلالة الإحصائية	تفسيرها
الشعور بالرضا عن الحياة	الضابطة ن=12	7.29	9.5	0.000	دالة
	التجريبية ن=12	17.71			
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	الضابطة ن=12	8	18	0.002	دالة
	التجريبية ن=12	17			
تقبل الذات والثقة بالنفس	الضابطة ن=12	7.63	13.5	0.001	دالة
	التجريبية ن=12	17.38			
المرونة في التفكير وتقبل نقد الآخرين	الضابطة ن=12	9.08	31	0.017	دالة
	التجريبية ن=12	15.92			
تحمل المسؤولية الشخصية في اتخاذ القرارات.	الضابطة ن=12	7.88	16.5	0.001	دالة
	التجريبية ن=12	17.13			
الدرجة الكلية	الضابطة ن=12	7.13	7.5	0.000	دالة
	التجريبية ن=12	17.88			

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي

بعد انتهاء البرنامج الإرشادي مباشرة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي. فقد كانت قيمة مان وتي (7.5) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.000) كونها أقل من الدلالة عند مستوى (0.05)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح تنمية التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

9. مناقشة النتائج:

يعتبر التفكير الإيجابي أحد أهم الركائز التي يجب على الفرد أن يتصف بها في حياته الشخصية وعلى الطالب أن يتمتع بمهارات التفكير التي تساهم في استمراره بالجامعة وبالتالي ضمان مستقبله. ومن خلال عرض النتائج اتضح لنا تمتع عينة الطلبة التي اخترناها من جامعة تلمسان بنمط تفكير إيجابي بنسبة كبيرة قدرت ب(87.25%) حيث اتفقت مع دراسة لعيشة علة سنة 2016 التي أسفرت نتائجها على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين .

أما من ناحية الجنس فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق في درجات التفكير (الإيجابي- السلبي) لدى عينة من طلبة جامعة تلمسان تعزى لمتغير الجنس وهذا ما اتفقت معه دراسة لأزهار محمد السعدي سنة 2018 التي أسفرت نتائجها على تمتع أفراد عينة البحث بتفكير إيجابي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وفق متغير الجنس.

إذن في ضوء الدراسات السابقة حول نفس الموضوع نجد أنّ نمط تفكير طلبة الجامعة هو التفكير الإيجابي رغم اختلاف الثقافات السائدة والمناهج التعليمية. ونجد أيضا عدم وجود فروق في مستوى التفكير (الإيجابي والسلبي) وفق متغير الجنس. كما توصلنا إلى وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفسير النتيجة إلى الترابط المنطقي بين جلسات البرنامج الإرشادي، فقد تم التركيز في بداية البرنامج على إقامة علاقة إرشادية بين المرشد وأفراد المجموعة

التجريبية، كما تم التعريف بالبرنامج وأهدافه، حيث تم إكساب الأعضاء مفاهيم حول التفكير الإيجابي و السلبي، التفاؤل والتشاؤم، والثقة بالنفس وكيفية حل المشكلات. ومن خلال جلسات البرنامج الإرشادي كان الباحث يحرص على تعليم أفراد المجموعة التجريبية العادات الصحيحة لتنمية المهارات التي تمكنهم من التفكير في كل ما هو إيجابي وفي كل ما يبعث للأمل. وكان يشجعهم على الحوار والمناقشة، وطرح تساؤلاتهم وانشغالاتهم، وهذا ما تبين من خلال استجابة أفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما أكدته دراسة لعلّاء عبد الرحمن محمد وآخرون سنة 2014 التي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

وبناء على ذلك يمكن أن نرجع التحسن الذي ظهر على أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج الإرشادي والذي حقق أثر كبير عليهم؛ فقد أثبت فائدته في تنمية التفكير الإيجابي والتي اتضح من خلال التقييمات الختامية للجلسات، والتي ظهرت أيضا في النتيجة، كما أن قابلية المشاركين ودافعيتهم للاستفادة من البرنامج الإرشادي كان لها دور كبير في فعالية البرنامج. واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة عصام محمد سنة 2018 التي أظهرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة التعليم الثانوي.

وكشفت الدراسة على أهمية التفكير الإيجابي في حياة الطالب حيث من خلال النتائج نجد أن نسبة كبيرة من مجموع طلبة جامعة تلمسان يتميزون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهذا ما تحقق من خلال الفرضية الأولى ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى شعور الطلبة بالرضا عن الحياة والتوقعات الإيجابية لديهم تجاه المواقف والمستجدات اليومية ويمكن القول أيضا أن للتفكير الإيجابي اثر فعال في تحقيق المشروع الشخصي والمهني للطلاب من خلال التعامل بأساليب صحيحة في كل المواقف التي تواجهه في الحياة سواء كانت شخصية أو أسرية أو مهنية. أما فيما يخص متغير الجنس فوجدنا أن استجابات الطلبة لفقرات المقياس متساوية تقريبا أي عدم وجود

فروق في درجات مقياس أنماط التفكير (الإيجابي، السلبي) بين الذكور والإناث، ويعكس هذا التوجهات المشتركة بين الطلاب والطالبات في كل مجالات الحياة والثقة بالنفس التي يتحلى بها كل من الذكور والإناث. كما أظهرت النتائج على وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ وبالتالي نستنتج من هذه الدراسة أنّ البرنامج الإرشادي ترك أثر كبير وساهم بنسبة كبيرة في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

خاتمة:

التفكير الإيجابي هو من بين ركائز علم النفس الإيجابي الذي يعتبر السبيل العلمي الأمثل لفهم السلوك الإنساني ومن خلال هذه الدراسة اتضح لنا أن معظم الطلبة التي طبقنا عليها أداة الدراسة تميل إلى نمط التفكير الإيجابي خاصة من هذه الفئة التي تعتبر الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعنا وبالتالي تحقيق التقدم للبلاد في جميع المجالات، وقد حاولنا من خلال الدراسة معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة تلمسان وتوصلنا إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في طبيعة التفكير باختلاف الجنس، ووجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس أنماط التفكير (الإيجابي- السلبي) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

توصيات:

- ضرورة الاهتمام بالطلبة وتلبية احتياجاتهم ورغباتهم، وتقديم الدعم لهم في الجوانب الدراسية بما ينهي كفاءتهم الدراسية ومهاراتهم النفسية.
- توعية الآباء على توفير المناخ النفسي والاجتماعي والدراسي لأبنائهم.
- ضرورة الاهتمام بتشجيع الطلبة بالتمسك بالقيم الدينية والخلقية والتي تساعدهم على تحقيق ذواتهم.
- الاهتمام بمفهوم التفكير الإيجابي ودمجه في بعض المقررات الدراسية، لكي يدرك جميع الطلاب معنى التفكير وانعكاسه على كفاءتهم الدراسية.

- ضرورة تعيين مرشد نفسي في الجامعة، وتعزيز دور الإرشاد النفسي لمساعدة الطلاب على اكتشاف ذاتهم، وتطوير أساليب جديدة تمكنهم من التفكير الإيجابي.

- على الطلاب تجنب التفكير الجامد واعتماد التفكير التأملي الذي يؤدي إلى الانفتاح والتعاطي مع المشكلات بمرونة بعيداً عن التعصب التي يوصل بصاحبها إلى الانغلاق.

اقتراحات دراسات أخرى: يقترح الباحث إجراء عدد من الدراسات في مجال الدراسة الحالية والتي يمكن أن تساعد كل شرائح المجتمع الذين يتميزون بنمط التفكير السلبي في مختلف جوانب حياتهم ومنها:

- فاعلية برنامج تدريبي للتخفيف من التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.
- تكثيف البرامج الإرشادية حول فترة المراهقة والاهتمام بالبرامج المعرفية السلوكية.
- دراسة العلاقة بين التفكير وبعض المتغيرات الأخرى كالرضا عن الحياة والاكتمال لدى عينة من المراهقين.
- فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
- زيادة الاهتمام ببحوث عن التفكير الإيجابي ، والتوجه لإعداد وتصميم برامج تدريبية وإرشادية متكاملة لتنمية التفكير الإيجابي لدى الفئات المختلفة في المجتمع.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، الفقي (1425هـ). *قوة التحكم في الذات*. ط2. جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- إبراهيم، الفقي (2007). *قوة التفكير*. ط1. مصر: شركات إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية.
- مجمع اللغة العربية (1998)، المعجم الوسيط، الطبعة الثالثة، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، مصر.
- عيشة، علة (2016). *التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالاعواط*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 03 العدد: 02، ص.ص 124-149.
- فيرا، بيفر (2003). *التفكير الإيجابي*. ط1. الرياض: مكتبة جرير.
- فتحي، جروان (2005). *تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات*. ط2. عمان. الأردن: دار الفكر.
- كيت، كينان (1426هـ). *تنظيم وتفعيل الذات*، ط1. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- مجموعة من الباحثين التفكير الإيجابي (2005). *ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى*. ط1. بيروت: مكتبة لبنان.
- مصطفى، حجازي (2012). *إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي*. ط1. بيروت: لبنان: التنوير للطباعة والتوزيع.
- نورمان، فينسينت بيل (2004). *قوة التفكير الإيجابي*. القاهرة: دار الثقافة المسيحية.
- وفاء، محمد مصطفى (1424). *حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. ط1. بيروت: دار ابن حزم.