



جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية

Effectiveness of program based on positive thinking for
developing resilience among Faculty of education students

إعداد الباحثة :

هالة عبد الرحمن عبد اللطيف محمد عامر

معيدة بقسم علم النفس " الصحة النفسية "

ضمن متطلبات استكمال الحصول على درجة الماجستير في التربية –
تخصص "صحة نفسية"

إشراف

أ.م.د / عصام جمعة نصار

أستاذ علم النفس المساعد

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

٢٠١٨/١٤٣٩

المقدمة :-

يؤكد علم النفس الإيجابي على الاهتمام بتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان لتفادي الوقوع في الاضطراب النفسي، حيث يذكر محمد أبو حلاوة (٢٠٠٦ ، ٥٤٢) أن علم النفس الإيجابي ينظر للأفراد بوصفهم صناع قرار وأنه متاح أمامهم بدائل واختيارات ولهم تفضيلات شخصية، ويمتلكون سيطرة فعالة على الظروف المعاكسة، ولديهم قدرة على التخلص من الإحساس بالعجز واليأس، وأن لدى البشر مكامن قوة تعمل كمضادات حيوية وأمصال مناعة وتحصين شديدة الفعالية ضد الأمراض فيهتم بالوقاية من الكثير من الاضطرابات الانفعالية والنفسية وجعل حياة الناس العاديين أقوى وأكثر إنتاجية والاستفادة القصوى من الإمكانيات البشرية .

ولأن تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية مثل (التفاؤل، الحكمة، السعادة، الرضا، التسامح، الحب) تلعب دورا كبيرا في التغلب على الجوانب السلبية مثل (الخوف، الحزن، الاكتئاب، القلق، وعدم تقدير الذات، الخوف من المواجهة) .

لذا يذكر محمود عطية (٢٠١٠ : ٤ و ٧) أن هذا ما دفع العديد من المهتمين بعلم النفس الإيجابي مساعدة العديد من الفئات على إدراك أنفسهم إدراكا إيجابيا و وخاصة فئة شباب الجامعة الذين يمثلون الثروة الحقيقية لأي مجتمع، كما أنهم يعيشون عصر التقدم التكنولوجي السريع مع نقص المهارات الحياتية وعدم إدراكهم ومعرفتهم لطاقتهم وقدراتهم وذلك لتمكنوا من مواصلة الحياة المليئة بالضغوط بطرق وأساليب إيجابية فعالة من خلال الإيمان بالقيم الروحية الأصلية وتنمية روح المثابرة لديهم وذلك بمساعدتهم على إدراك طبيعة الحياة التي فطرنا الله عليها وتعليمهم كيفية مواجهة و مكافحة ضغوط الحياة

ويتفق كل من سميرة أبو غزالة : ٢٠٠٩ ، ٢٠٥ و محمد أبو حلاوة : ٢٠١٣ ، ١٠٠ على أن هناك عملية تكيف مستمرة يقوم بها الفرد في حياته، والآلية النفسية التي تمكن الفرد من التكيف الجيد هي كفاءة المواجهة (Resilience).

وتحدثت عنها صفاء حسان (٢٠١٤ : ٣٤) أن كفاءة المواجهة تتضمن مرونة المواجهة والتكيف مع الضغوط من جهة وأيضا يشتمل على كفاءة الصمود أمام ضغوط الحياة والارتداد والرجوع السريع أمام ضغوط الحياة، و أن هناك علاقة وثيقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة المواجهة إذ أن الشخص الذي يتمتع بالتفكير الإيجابي فإنه يرى أي محنة أو كارثة يتعرض لها ما هي إلا تحدي له وأنه قادر على تخطيها بقوة وأنه يستطيع أن يعود إلى وضعه السابق بسهولة ويسر.

من ناحية أخرى فإن أهداف التربية الحديثة هي: تدريب الفرد على أفضل أساليب واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ليس فقط للمساعدة في تعلم كيفية التعايش مع الظروف الضاغطة بل أيضا للمساعدة في أن يجد الفرد متعة أكبر في مواجهة تحديات عالمنا المتغير والسيطرة عليها في ظل التطور التكنولوجي والانفجار المعرفي والتغير في جميع مجالات الحياة . (محمود عطية : ٢٠٠٢، ٥٨)

لذلك ستعتمد الباحثة على التفكير الإيجابي ومهاراته بوصفه متغير هام في علم النفس الإيجابي، وأن الأشخاص الذين يتمتعون بالتفكير الإيجابي لديهم القدرة على إدراك جميع المواقف إدراكا إيجابيا وبالتالي الاستجابة لها إستجابة جيدة مما يؤدي إلى تنمية كفاءة المواجهة .

ويتفق كل من نشوة دردير (٢٠١٠: ٧٣) وعبد الستار إبراهيم (٢٠١١: ١٥) أن الضغط ينتج بفعل التفكير الشخصي الذي يقود الفرد إلى الشعور بالأسى والتوتر والأمراض البدنية ، وأنه ما يجري داخل العقل البشري ناتج عن فهم وتقدير التفاعل الحادث ما بين الفرد والبيئة المحيطة ، ولا يوجد مضطربا نفسيا تخلو أفكاره من المبالغة وتعميم السلبيات وتجريح الذات _ أحد استراتيجيات التفكير السلبي _ وأن الأفراد ذوي الاستراتيجيات الإيجابية عندما يواجهون أزمة أو موقفا ضاغظا فإنهم يتصدون لهذا الحدث من خلال أساليب تتصف بالإقدام والإيجابية.

ويؤكد سليجمان أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق لشعور بالنجاح والسعادة فإننا عندما نفكر إيجابيا فإننا نبرمج العقل الباطن للتفكير بطريقة إيجابية وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا وأن الأشخاص ذوي التفكير الإيجابي يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة . (عماد مخيمر ، ٢٠١٠: ٣٠٢)

ويفيد سالم الحسيني (٢٠١٤: ١٧) أن التفكير الإيجابي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات، ومشاعر إيجابية متفائلة، ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات والمواقف وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة .

المشكلة :-

يفيد محمد أبو حلاوة (٢٠١٣: ١٠،١١) أن تنمية كفاءة المواجهة تؤدي إلى زيادة معامل التقييم الإيجابي للذات والإحساس بالتطور والارتقاء الشخصي والاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات معنى وتحسين صورة العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين والقدرة على إدارة الفرد لحياته بفاعلية، فضلا عن الإحساس بامتلاك زمام الذات وتقليل احتمالات المعاناة من الاكتئاب والقلق.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين كفاءة المواجهة والتفكير الإيجابي، فتذكر الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن من العوامل التي تبني كفاءة الشخصية ، التفكير الإيجابي حيث لا يمكن للإنسان أن يغير الواقع والأحداث الضاغطة ويتجاوزها لكن بإمكانه تغيير الطرق التي تدرك بها الأحداث .

ويذكر محمد أبو حلاوة (٢٠١٣ ، ٩ ، ١٠) أن الانفعالات الإيجابية توقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط النفسية وتساعد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة في التعافي والبرء السريع من تأثيرات مثل هذه الضغوط، وتمكن الأفراد ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية لتمكن من التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للصدمات لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبي كما تمثل تحصينا ضد المتاعب والمصاعب في المستقبل .

وتشير صفاء حسان (٢٠١٤،٤١) أن من صفات ذوي كفاءة المواجهة التفكير الإيجابي ووضع الأمور والأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي عند مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومحاولة تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر للمدى البعيد وتجنب تماما التفكير التفخيمي ، وأن هناك علاقة وثيقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة المواجهة إذ أن الشخص الذي يتمتع بتفكير إيجابي فإنه يرى أن أي محنة أو كارثة يتعرض لها ماهي إلا تحدي له وأنه قادر على تخطيها بقوة وأنه يستطيع أن يعود إلى وضعه السابق بسهولة ويسر .

وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي السريع وتزايد الاعتراف بأهمية الإعداد لمرحلة الشباب وخاصة طلاب الجامعة بما يؤهلهم للتعامل مع ظروف الحياة الصعبة وتحدياتها بكل حكمة ومرونة وبما يحقق التوافق والتكيف مع الحياة .

ومن ناحية أخرى يتميز هذا العصر بتزايد السلبية " فلتحقيق حياة أكثر سعادة وأكثر نجاحا وأكثر ثقة فيجب أن نحرص على التوجه الإيجابي لأفكارنا " (توني بوزان :٢٠٠٧)

بناء على ذلك تظهر المشكلة عندما تكون الفئة المقصودة في هذه الدراسة من أهم فئات المجتمع ، وهم الشباب ثروة أي مجتمع، وخاصة من طلاب كلية التربية الذين هم في حاجة ماسة للرعاية والإرشاد والمساعدة في فهم أنفسهم و تنمية قدراتهم للمواجهة الإيجابية لجميع المواقف التي يمرون بها وذلك لإعدادهم اعدادا جيدا كمربين للأجيال القادمة .

فيفيد (محمد عثمان،٢٠٠٩ :٤٠٠) أن العديد من الدراسات توصلت إلى أن هناك معدلات مرتفعة من المواقف الضاغطة التي يمر بها الشباب الجامعي سواء في بيئته الأكاديمية أو في محيط أسرته أو في محيطه الإجتماعي الذي يعيش فيه، حيث أن هذه المرحلة العمرية تفرض على الطالب متطلبات عديدة ومهارات تمكنه من التعامل مع هذه المواقف المتعددة بإيجابية .

و يتضح للباحثة أهمية تنمية كفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة وخاصة طلاب كلية التربية لما لهم من دور فعال في المجتمع بعد انهاءهم مرحلة التعليم الجامعي، ومن خلال مراجعة الباحثة للدراسات التي أجريت في البيئة العربية تبين لها أنه لا توجد دراسات تناولت إعداد برامج تدريبية قائمة على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية الذين هم يحملون العلم والأخلاق للأجيال القادمة .

هذا ما دفع الباحثة إلى تنمية كفاءة المواجهة من خلال تصميم برنامج تدريبي قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابي (الشعور بالرضا - التحكم في العمليات العقلية العليا- التحكم في الإنفعالات- إدارة العلاقات) لدى طلاب كلية التربية لأنهم في حاجة ماسة إلى العديد من البرامج التدريبية والإرشادية والتي تساعد في استثمار طاقاتهم واستغلالها بشكل إيجابي لما لهذه الفئة من أهمية في المجتمع تحتم عليهم أن يتفاعلوا مع المواقف المختلفة بكفاءة وذلك في الوقت الحالي كطلاب بالإضافة إلى أنهم في المستقبل لهم دور كبير في تشكيل الأجيال القادمة .

لذلك برزت مشكلة هذه الدراسة وتمحورت في السؤال التالي :-

ما فاعلية البرنامج القائم على التفكير الإيجابي في تنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية ؟

وينبثق من السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية :-

١. هل توجد فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج القائم على التفكير الإيجابي ؟
 ٢. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة ؟
 ٣. هل توجد فروق بين أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة ؟
- أهمية الدراسة :

أ- الأهمية النظرية :

- ١) إمداد المكتبة العربية بإحدى الدراسات التي تهدف رفع مستوى كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية من خلال برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي .
- ٢) تسهم الدراسة الحالية في زيادة رصيد المعلومات عن كفاءة المواجهة كمتغير جديد في علم النفس الإيجابي .
- ٣) تسهم الدراسة الحالية في زيادة رصيد المعلومات في مجال التدريب الذي يرتبط بمجال علم النفس الإيجابي .
- ٤) تسهم الدراسة الحالية في التأكيد على أهمية البرامج الإرشادية والتدريبية في تنمية مواطن القوى (كفاءة المواجهة) للطلاب العاديين الذين لا يعانون من أي ضغوط أو اضطرابات أو تأخر دراسي، مما يساهم في تحقيق أهداف علم النفس الإيجابي.

ب- الأهمية التطبيقية :

- ١) رفع مستوى كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية من خلال برنامج قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابي .
- ٢) تقديم برنامج قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابي لرفع كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية الترب
- ٣) اهتمام الدراسة بفئة طلاب كلية التربية فهم عماد تقدم ورقي الدولة المصرية .
- ٤) مساعدة الشباب على مواجهة التحديات والتغيرات السريعة والمستمرة في هذا العصر .
- ٥) إمكانية الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسة عند إعداد برامج لتنمية كفاءة المواجهة لدى عينات أخرى من المجتمع .

٦) المساعدة في تحقيق رؤية الكلية في إعداد خريج على مستوى جيد من الجانب النفسي والاجتماعي.

٧) رغبة الباحثة في مساعدة هذه الفئة من الشباب بحكم تواجدها معهم في الميدان التربوي واحساسها باحتياجاتهم لتنمية قدراتهم .

أهداف الدراسة :

١. اعداد برنامج تدريبي قائم على بعض أبعاد التفكير الإيجابي .
٢. التعرف على مدى فاعلية البرنامج القائم على التفكير الإيجابي في تنمية كفاءة المواجهة .

مصطلحات الدراسة :

كفاءة المواجهة : Resilience

التعريف الإجرائي : مجموعة المهارات العقلية والحياتية والانفعالية التي تمكن الطالب بكلية التربية من التعامل بفاعلية في جميع المواقف اليومية المختلفة -الحياتية والمهنية- سواء الإيجابية منها أو السلبية حين يمتلكها ، مما يُساعده على اكتشاف ذاته والوعي بجميع تصرفاته، وبالتالي عدم الوقوف كثيرًا أمام العقبات التي تواجهه في طريقه لتحقيق هدفه .

التفكير الإيجابي : Positive thinking

التعريف الإجرائي: قدرة الفرد على استعمال العقل بطريقة إيجابية ومفيد، مما يكون له بالغ الأثر الجيد على الشخصية والمهنية والاجتماعية والأسرية، ويتمثل في امتلاك الفرد قدرة التحكم في العمليات العقلية العليا، والتحكم في انفعالاته، وإدارة علاقات جيدة، مع شعوره بالرضا عن حياته عامة.

الدراسات السابقة : دراسات تناولت كفاءة المواجهة :

- دراسة أحمد أبو بكر : (٢٠١٣) وهدفت الدراسة فحص العلاقة بين كفاءة المواجهة وأحداث الحياة الضاغطة والكشف عن الاختلاف في كفاءة المواجهة تبعا لمتغير الجنس و متغير الفرقة الدراسية والاختلاف بين مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة ، وتم تطبيق الدراسة على عينة سيكومترية تكونت من (٢١٢) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنيا وعينة اكلينيكية تم اختيار الحالتين الأكثر والحالتين الأقل على مقياس كفاءة المواجهة من عينة الدراسة الأساسية ، واستخدم الباحث مقياس كفاءة المواجهة من اعدادده ومقياس احداث الحياة الضاغطة اعداد زينب الشقير واستمارة المقابلة الشخصية اهداد صلاح مخيمر ١٩٧٨ ، اختبار تفهم الموضوع TAT ومقابلات كلينيكية طليقة .وتوصلت الدراسة إلى : توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين ابعاد مقياس كفاءة المواجهة وابعاد مقياس الحياة الضاغطة ، عدم وجود فروق دالة احصائيا في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس وتبعا للفرقة الدراسية ماعدا بعد الكفاءة الذاتية ، توجد

فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات مرتفي ومنخفضي اكفاءة المواجهة في أحداث الحياة الضاغطة لصالح منخفضي كفاءة المواجهة .

• دراسة ريناد موسى (٢٠١٤) : بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الإنفعالي والإجتماعي للأبناء . وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشاي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الإنفعالي والإجتماعي للأبناء . وكانت عينة الدراسة (٢٠) من النساء الأرامل من التضامن الإجتماعي بإدارة الوايلي التعليمية ، واستخدمت الدراسة مقياس كفاءة المواجهة تعريب سميرة أبو غزالة زمقياس الضغوط النفسية اعداد سميرة أبو غزالة والبرنامج الإرشادي اعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفرادالمجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة في القياسين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

• دراسة صفاء حسان (٢٠١٤) : بعنوان : نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلاب الجامعة ، وهدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين نوعية الحياة وكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة . وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة القاهرة ، والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢٦) سنة . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واستخدمت الأدوات التالية : مقياس نوعية الحياة من اعداد الباحثة ، مقياس كفاءة المواجهة تعريب سميرة أبو غزالة ٢٠٠٩ ، مقياس التوكيدية اعداد الباحثة . وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية دالة عند ٠.٠١ . بين نوعية الحياة وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلبة الجامعة ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي نوعية الحياة ومنخفضي نوعية الحياة في كفاءة المواجهة لصالح مرتفعي نوعية الحياة .

• دراسة : Mehafarid1 M (MSc.) - Khakpour2 M (MSc.) - Jajarmi3 M - Alizadeh mousavi4 A (Ph.D) : ٢٠١٥؛ بعنوان : فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على السعادة وكفاءة المواجهة وضغوط العمل لدى الممرضات . هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في السعادة وكفاءة المواجهة وضغوط العمل لدى الممرضات ، واستخدموا المنهج الشبه التجريبي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية على عينة من الممرضات في المستشفيات الحكومية في ايران وتم تقسيمها إلى (٢٠) ممرضة للمجموعة التجريبية و (٢٠) ممرضة للعينة الضابطة واستخدموا مقياس ضغوط العمل وكفاءة المواجهة والسعادة والبرنامج التدريبي ، وتوصلت الدراسة على فاعلية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي في زيادة السعادة وكفاءة المواجهة .

دراسات تناولت التفكير الإيجابي :

• دراسة أحلام عبد الستار : (٢٠١١) ، بعنوان : " فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل " وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي لأطفال ما قبل المدرسة وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (٦٠) طفلا من (٥-٦) سنوات مقسمة إلى مجموعتين ؛ مجموعة تجريبية (٣٠) طفلا ومجموعة ضابطة (٣٠) طفلا ، واستخدمت الدراسة اختبار رسم الرجل لـجود انف هاريس ومقياس مهارات التفكير المصور (حديث الذات - التخيل - التوقع الإيجابي) اعداد الباحثة ، وأسفرت الدراسة على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات -التخيل -التوقع الإيجابي) ووجود تأثير دال إيجابيا لبرنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض الخصائص النفسية (الثقة بالنفس - التفاؤل) وخصائص العقلية (الطلاقة - الأصالة - المرونة) .

• دراسة هناء محمد السيد : (٢٠١٣) ، بعنوان : " أثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين " ، وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين ذوي التفكير الإيجابي المنخفض في كل من الإحساس بجودة الحياة والقدرة على المواجهة ، وتم تطبيق الدراسة على عينة من (٧٣) طالب وطالبة تم تقسيمه لى مجموعتين ذوي تفكير إيجابي مرتفع ويبلغ عددهم (٣٧) طالب وطالبة وذوي تفكير إيجابي منخفض يبلغ عددهم (٣٦) طالب وطالبة جميعهم من المدارس الثانوية بالقاهرة ، وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي اعداد عبد الستار إبراهيم ٢٠٠٨ ، ومقياس جودة الحياة لـزينب شقير ٢٠٠٩ ، ومقياس القدرة على المواجهة لفاضل عباس ٢٠٠٩ ، وقد أسفرت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين ذوي التفكير الإيجابي المرتفع وبين ذوي التفكير الإيجابي المنخفض من المراهقين في الإحساس بجودة الحياة وفي القدرة على مواجهة الضغوط .

• دراسة أسماء محمد عدلان الزناتي(٢٠١٤) ، بعنوان : " أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الإجتماعي " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي على تنمية سمات الشخصية ومهارة حل المشكلات الحياتية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة تتراوح أعمارهم بين ١٢ ، ١٥ سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وتم استبعاد ٤ طالبات لعدم استكمالهن جلسات البرنامج ووصل الحجم النهائي لعينة الدراسة إلى (٨) طالبات للمجموعة التجريبية و(٨) طالبات للمجموعة الضابطة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في سمات الشخصية لصالح المجموعة التجريبية ولم تظهر فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتبعي في مقياس سمات الشخصية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس سمات الشخصية كما

أظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في حل المشكلات الحياتية لصالح المجموعة التجريبية، ولم تظهر فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس المشكلات الحياتية، وظهرت فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس حل المشكلات الحياتية .

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي، وتتضمن التصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، وقد استخدمت الباحثة هذا المنهج للكشف عن أثر البرنامج المستخدم في تنمية كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة :

(أ) مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات في العام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، محافظة المنوفية والذي اشتمل على جميع التخصصات العلمية والأدبية بالكلية، ويرجع سبب اختيار طلاب كلية التربية ، لأهمية طلاب كلية التربية في خدمة المجتمع والتأثير فيه، وعندما يستطيع طالب كلية التربية التحلي بصفات ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة فإنها تجعل منه شخصية قوية تستطيع أن تواجه مواقف الحياة المختلفة التي يواجهها في الكلية والتربية العملية بقوة واتزان ، ولا يكون هناك أي موقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه، ويرجع اختيار جامعة مدينة السادات لطبيعة عمل الباحثة فيها .

(ب) عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٤٠ طالب وطالبة ذوي كفاءة المواجهة المنخفضة (٣٠ إناث - ١٠ ذكور) من طلبة كلية التربية شعبة عام اللغة الإنجليزية جامعة مدينة السادات ،

ومتوسط أعمارهم (20.62) بانحراف معياري (49.) ، مقيدين في العام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، وتم اختيار جميع أفراد العينة بطريقة عشوائية بعد تطبيق مقياس كفاءة المواجهة وتحديد المنخفضين منهم ، ثم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين على النحو التالي :

* مجموعة تجريبية : تمثلت في (٢٠) طالب وطالبة بواقع (١٥) من الإناث و (٥) من الذكور .

* مجموعة ضابطة : تمثلت في (٢٠) طالب وطالبة بواقع (١٥) من الإناث و (٥) من الذكور .

وقد حرصت الباحثة على التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، للتحقق من فاعلية البرنامج القائم على التفكير الإيجابي في تنمية كفاءة المواجهة لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وذلك بمقارنة متوسط درجات المجموعة التجريبية بمتوسط درجات العينة الضابطة ، وتشمل عملية التكافؤ كل من:

(١) من حيث التخصص :اختيار المجموعتين (التجريبية والضابطة) بطريقة عشوائية من شعبة عام اللغة الإنجليزية الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس كفاءة المواجهة.

(٢) من حيث العمر الزمني : قامت الباحثة بمقارنة متوسطي العمر الزمني لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار "ت" .

ثالثاً: أداة الدراسة :

إن قياس أثر المتغير المستقل (البرنامج القائم على التفكير الإيجابي) في المتغير التابع (كفاءة المواجهة)، يتطلب بالضرورة التحقق من فاعلية هذا البرنامج في تنمية كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة، مما يجعل الدراسة تتطلب أدوات قياس تتصف بالصدق، وتتميز درجاتها بالثبات، بحيث يُمكن الاستناد إلى نتائجها في التحقق من صحة فروض الدراسة وتتمثل أداة الدراسة في :

(١) مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية (إعداد الباحثة) .

مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية (إعداد الباحثة) :

يُعد قياس كفاءة المواجهة من المتطلبات الأساسية التي تقتضيها الدراسة الحالية، حيث لا بد من تحديد مستوى كفاءة المواجهة لدى أفراد العينة وذلك للعمل على تنميتها باستخدام البرنامج القائم على التفكير الإيجابي، ومن ثم دراسة أثر البرنامج عقب الانتهاء من تطبيقه، على تنمية كفاءة المواجهة لدى أفراد العينة ، لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس كفاءة المواجهة وفقاً للخطوات التالية :

(أ) إعداد المقياس :

اطلعت الباحثة على الأدبيات العربية والأجنبية في مجال كفاءة المواجهة، وعلى عدد من مقاييس كفاءة المواجهة المتوفرة في الدراسات السابقة بهدف اكتساب الخبرة، منها ما تم الإطلاع عليه كاملاً ومنها ما اقتصر الإطلاع على مفردات المقياس فقط.

وقد خلصت الباحثة إلى ضرورة إعداد مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية ، وذلك للاعتبارات التالية :

١- عدم قياس متغير كفاءة المواجهة في جميع مواقف الحياة (الإيجابية منها والسلبية) ، والذي يقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي حيث يهتم بتنمية مواطن القوة في الشخصية أثناء مراحل حياته ومروره بجميع مواقف الحياة المختلفة، كما يهتم بالإنسان ويعمل على إزدهاره ليقية من الوقوع في الإضطرابات والأمراض النفسية .

٢- حرصا من الباحثة في تحقيق أهداف علم النفس الإيجابي فقد تعددت تصميم مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية بشكل عام دون اختيار عينة تعاني من أي تأخر دراسي أو أي اضطرابات وضغوط نفسية ، حيث إن جميع المقاييس السابقة تقيس مستوى كفاءة المواجهة لدى عينات مختلفة تعاني من ضغوط نفسية بدرجات متفاوتة بداية من الأيتام و المعرضين للخطر والحرب والمطلقات والأرامل .

٣- أن الباحثة تناولت مفهوم كفاءة المواجهة بأنه : مجموعة المهارات العقلية والحياتية والانفعالية التي تمكن الطالب بكلية التربية من التعامل بفاعلية في جميع المواقف اليومية المختلفة -الحياتية والمهنية- سواء الإيجابية منها أو السلبية حين يمتلكها ، مما يساعده على اكتشاف ذاته والوعي بجميع تصرفاته، وبالتالي عدم الوقوف كثيرا أمام العقبات التي تواجهه في طريقه لتحقيق هدفه ، وهنا تناولت الباحثة كفاءة المواجهة مع مواقف الحياة اليومية المختلفة وليست الضاغطة فقط .
وقد مر تصميم المقياس بالخطوات التالية :

• تحديد الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس أبعاد كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية ، ويميز بين الطلاب ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة والمنخفضة ، ولدراسة فاعلية البرنامج المقترح من عدمه في الدراسة الحالية .

• تحديد الأهداف وتحليل المحتوى :

قامت الباحثة بتحديد مجموعة من الأهداف التي يجب أن يقيسها مقياس كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية ، وتم تحديدها في ثلاثة أبعاد رئيسية هي : [المهارات العقلية ، المهارات الإنفعالية، المهارات الحياتية (السلوكية)] ، وتم تحليل المحتوى المرتبط بهذه الأهداف في ضوء الأبعاد السابقة .

وقد تكون المقياس من (٦٩) موقفا موزعة على النحو التالي :

(١) المهارات العقلية : وتتكون من (٢٢) موقفا موزعة على الأبعاد الفرعية التالية :

(أ) الإيجابية : وتقيسه المواقف من (١ إلى ٧).

(ب) اتخاذ القرار: وتقيسه المواقف من (٨ إلى ١١).

(ج) التخطيط للمستقبل : وتقيسه المواقف من (١٢ إلى ١٦).

(د) حل المشكلات : وتقيسه المواقف من (١٧ إلى ٢٢).

(٢) المهارات الإنفعالية : وتتكون من (٢٠) موقفا موزعة على الأبعاد الفرعية التالية :

(أ) الإعتناء بالذات : وتقيسه المواقف من (٢٣ إلى ٢٧).

- (ب) إدراك معنى الحياة الخاص : وتقيسه المواقف من (٢٨ إلى ٣٢).
- (ج) التحكم في الإنفعال : وتقيسه المواقف من (٣٣ إلى ٣٧).
- (د) القيم الروحية : وتقيسه المواقف من (٣٨ إلى ٤١).
- (٣) المهارات الحياتية (السلوكية) : وتتكون من (٢٨) موقفا موزعة على الأبعاد الفرعية التالية
- (أ) الاتصال الفعال : وتقيسه المواقف من (٤٢ إلى ٦٢) ، مقسمة على الأبعاد (التعاطف - التواصل - التقبل) .
- (ب) إدارة الوقت : وتقيسه المواقف من (٦٣ إلى ٦٩) .

• صياغة المقياس وتعليماته :

صاغت الباحثة مواقف المقياس من نوع المواقف والاختيار بين ثلاثة بدائل فقط (أ- ب - ج) لكي لا يتشتت المفحوص عندما تكون البدائل أكثر من ذلك ، وقد حرصت الباحثة الاطلاع على الخصائص النفسية موضع الدراسة الحالية ، وذلك لتراعي الوضوح والدقة للتناسب المواقف مع عينة الدراسة الحالية.

• تعليمات المقياس :

صاغت الباحثة تعليمات المقياس متضمنة الهدف منه، وكيفية الإستجابة لعباراته، حيث وضعت مجموعة من التعليمات للطلاب المشاركين لتيسر كيفية الاستجابة لمواقفه، وذلك بملئ البيانات الأساسية للمستجيب، و اختيار المفحوص لبديل واحد فقط ينطبق عليه ، وضرورة اتباع التعليمات الخاصة بكيفية الاستجابة ، والتأكيد بأن المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

• طريقة الإستجابة :

اختيار بديل واحد فقط بين ثلاثة بدائل فقط (أ- ب - ج) ، وذلك بوضع خط تحت البديل الذي ينطبق على المفحوص .

(ب) الخصائص السيكومترية للمقياس:

وللتحقق من جودة البيانات المستمدة من المقياس اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين، إذ عُرِض المقياس في صورته الأولية على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي المهتمين بعلم النفس الإيجابي، كما اعتمدت الباحثة عند التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة، والمحتوى الذي تنتمي إليه، وارتباط الدرجة الكلية لكل محتوى بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (١)

جدول (١)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن=٣٥)

الأبعاد	معامل الارتباط
البعد الأول (المهارات العقلية)	.824**
البعد الثاني (المهارات الإنفعالية)	.855**
البعد الثالث(المهارات الحياتية)	.858**

**دالة عند مستوى الدلالة عند ٠,٠١ و *دالة عند مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بالأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠,٨٢٤ - ٠,٨٥٨) وهي معاملات ارتباط مرتفعة مناسبة، و دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ أو ٠,٠١، مما يشير إلى تجانس الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يؤكد تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي، مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته لتحقيق أهداف الدراسة الحالية .

- ثبات المقياس :

اعتمد الباحثة في حساب ثبات الدرجات للمقياس على طريقتين هما معامل الإستقرار بإعادة التطبيق، حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على (٣٥) طالب من طلاب كلية التربية ٢٧ إناث و٨ ذكور من مختلف التخصصات، وإعادة التطبيق مرة أخرى عليهم بعد مرور ١٥ يوماً، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، كما قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS والتي تستخدم للحصول على ثبات المقياس عندما يتألف المقياس من عدة أبعاد، وقد بلغت نسبة الثبات على ألفا كرونباخ (٠.819)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحيته للتطبيق على طلاب كلية التربية .

رابعاً: اعداد وبناء البرنامج:

اعتمد البرنامج على مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية المنطلقة من علم النفس الإيجابي والذي يتفق في كثير من فنياته مع العلاج المعرفي السلوكي ، وقد مر البرنامج بالعديد من المراحل والخطوات ، والتي حددتها الباحثة في ضوء ما عرضته في الإطار النظري من الدراسة الحالية وذلك بعد الاطلاع ودراسة التراث السيكولوجي لمتغيرات البحث ، وتتضمن المراحل والخطوات التالية :

١. تحديد الهدف العام للبرنامج :

تحدد الهدف العام في تنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية ، وذلك من خلال اكسابهم بعض المفاهيم والاتجاهات والأنشطة المرتبطة بالتفكير الإيجابي

٢. تحديد الأهداف الفرعية للبرنامج :

- أن يكتسب الطالب مهارات الرضا عن الحياة .
- أن يكتسب الطالب المهارات التي تمكنه من التحكم في المعتقدات والأفكار المخزونة في العقل الباطن .
- أن يستطيع الطالب إدارة مشاعره .
- أن يمتلك مهارات التواصل الإيجابي .

٣. تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

اعتمد البرنامج على أبعاد التفكير الإيجابي المتبناة في الدراسة الحالية وهي : (الشعور العام بالرضا ، التحكم في العمليات العقلية العليا ، التحكم في المشاعر ، إدارة العلاقات) حيث يُعد التفكير الإيجابي مُكون مهم من مكونات علم النفس الإيجابي والذي يتفق مع العلاج المعرفي السلوكي ، والذي يرى أن سبب استجابات الناس وانفعالاتهم ترجع لمعتقداتهم وأفكارهم .

٤. تحديد مصادر إعداد البرنامج:

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسة الحالية .
- الاطلاع على التراث السيكولوجي في مجال علم النفس الإيجابي والتفكير الإيجابي والإرشاد بشكل عام ، من خلال عدد من البحوث والمراجع والكتب مثل كتاب علم النفس الإيجابي لإبراهيم يونس، وكتاب ما وراء التفكير الإيجابي لروبرت أنتوني ترجمة مكتبة جرير، وكتاب التفكير الإيجابي لفييرا بيفر ترجمة مكتبة جرير، وكتاب كيف تصبح إنساناً؟ لشريف عرفة، وكتاب قوة المواجهة الإيجابية لباربرا باتشر ترجمة مكتبة جرير، وكتاب الكيمياء العاطفية لتارا بينيت-جولمان، وكتاب علم النفس في حياتنا اليومية وكتاب السعادة ترجمة معزز سيد عبد الله.
- الاطلاع على محتوى بعض البرامج الإرشادية التي عملت على تنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة كدراسة محمد عثمان، ٢٠١٠- حنان المالكي، ٢٠١٢- إيمان سرميني، ٢٠١٤- عماد العوني، ٢٠١٦- حنان إبراهيم، ٢٠١٦) .
- إعداد البرنامج في صورته الأولية من خلال (تحديد الأهداف العامة والخاصة التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها - تحديد المشاركين في البرنامج - الوقت اللازم لإنهاء التدريب - تحديد الأنشطة والفنيات والإجراءات المستخدمة في البرنامج) .

٥. تحديد الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج :

نظرا لتبني الباحثة الحالية أبعاد التفكير الإيجابي المرتبطة بكفاءة المواجهة (الشعور العام بالرضا ، التحكم في العمليات العقلية العليا ، التحكم في الانفعالات ، التواصل الإيجابي) والتي تقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي والذي يستمد أكثر فنياته من الإرشاد المعرفي السلوكي _ كما أوضحت الباحثة في الفصل الثاني من الدراسة الحالية _ ، فإن الفنيات التي اعتمدت عليها الباحثة داخل البرنامج تتمثل فيما يلي :

(فنية المحاضرات القصيرة - فنية الحوار والمناقشة - فنية الواجب المنزلي- التعزيز - فنية لعب الأدوار- فنية الاسترخاء - فنية التخيل - فنية التصريحات التأكيدية- فنية ممارسة أنشطة السعادة- فنية النمذجة- الامتنان والشكر- تحويل الانتباه (الانشغال الإيجابي)- التدريب والممارسة - فنية أنا (...) حين (...)- فنية القصة الرمزية- سرد قصة الحياة- أفعل كما لو - فنية ماذا لو What if.....- فنية العمل الجماعي- فنية اللعب- الحرية النفسية)

٦. تحكيم البرنامج :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من البرنامج القائم على التفكير الإيجابي بعرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية

٧. جلسات البرنامج :

تضمن البرنامج أربعة وعشرون جلسة بهدف اكساب الطلاب بعض المهارات والاتجاهات والأنشطة المتعلقة ببعض أبعاد التفكير الإيجابي المتبناة في الدراسة الحالية ، وهي (الشعور العام بالرضا ، التحكم في العمليات العقلية العليا ، التحكم في الانفعالات ، التواصل الإيجابي) .

٨. أساليب تقييم البرنامج :

تم تقييم البرنامج من خلال الأساليب التالية :

- التقويم البنائي : في نهاية كل جلسة يتم سؤال الطلاب عن مدى الاستفادة منها ، بالإضافة إلى سؤال الباحثة على مجموعة قامت بها على موقع التواصل الاجتماعي Facebook عن ما طبقوه من مهارات جديدة تعلموها خلال الجلسة .
- التقييم النهائي : بعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق (مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية) لمعرفة مدى استفادة الطلاب من البرنامج .
- التقييم التتبعي : بعد مرور شهر من التقييم النهائي وذلك لمعرفة استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي .

خامسا : خطوات الدراسة واجراءاتها :

تتناول الباحثة الإجراءات والخطوات التي تم اتباعها مع المجموعة التجريبية للدراسة الحالية في تنفيذ البرنامج على النحو التالي :

- ١- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تتناول كفاءة المواجهة .
- ٢- بناء مقياس كفاءة المواجهة .
- ٣- الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تتناول التفكير الإيجابي ، وتحديد الأبعاد التي ترتبط بكفاءة المواجهة .
- ٤- بناء البرنامج الخاص بالدراسة الحالية .
- ٥- تطبيق مقياس كفاءة المواجهة على طلاب الفرقة الثالثة (قياس قبلي) .
- ٦- اختيار العينة بطريقة عشوائية من ذوي كفاءة المواجهة المنخفضة، وضبط متغير العمر والشعبة .

- ٧- تطبيق البرنامج القائم على التفكير الإيجابي على الطلاب ذوي كفاءة المواجهة الإيجابية المنخفضة لمدة ٥ أسابيع بواقع ٤ جلسات اسبوعيا .
- ٨- بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق اداة الدراسة الحالية _ مقياس كفاءة المواجهة _ بعديا على المجموعتين (التجريبية والضابطة) .
- ٩- بعد مرور شهر من القياس البعدي تم تطبيق مقياس كفاءة المواجهة (القياس التتبعي) على المجموعة التجريبية .

تحليل البيانات وتلخيصها من خلال الأساليب الإحصائية الملائمة، ثم التوصل إلى النتائج ومناقشتها
سادسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

اعتمدت الدراسة الحالية على برنامج الحزم الإحصائية SPSS في حساب معاملات ارتباط الصدق والثبات لأداة الدراسة الحالية وكذلك اختبار النسبة التائية ومعامل ارتباط بيرسون .
عرض ومناقشة النتائج:

- (١) الفرض الإحصائي الأول: ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي "
- ولاختبار الفرض الأول قامت الباحثة باستخدام اختبار T-test للمجموعات المرتبطة ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية، حيث تم رصد النتائج في الجدول رقم (٢)
- جدول رقم (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية)

تفسيرها	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	الأبعاد
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-11.510**	3.84	54.20	4.25	42.80	20	المهارات العقلية
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-5.715**	3.54	48.40	3.84	41.70	20	المهارات الإنفعالية
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-4.639**	4.89	67.95	4.49	59.70	20	المهارات الحياتية
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-8.416**	10.55	1.68	5.86	1.465	٢٠	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد كفاءة المواجهة لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بتتبع كفاءة المواجهة من خلال البرامج

الإرشادية، مثل دراسة (حنان إبراهيم، ٢٠١٦) ودراسة (هانم عمر، ٢٠١٤) ودراسة (أسماء حسن، ٢٠١٣) ودراسة (محمد عثمان، ٢٠١٠).

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الأول في ضوء أن العينة التجريبية قد تعرضت لجلسات البرنامج المقترح، أي ان البرنامج القائم على التفكير الإيجابي له تأثير دال إحصائيا على تنمية كفاءة المواجهة وجميع أبعاده لدى طلاب كلية التربية ذوي كفاءة المواجهة المنخفضة، وذلك لأن البرنامج زود الطلاب بالعديد من المعارف والإتجاهات والأنشطة المرتبطة بالتفكير الإيجابي، من خلال مساعدتهم على الشعور العام بالرضا عن الحياة، والتحكم في العمليات العقلية العليا، والتحكم في انفعالاتهم، وإدارة العلاقات الإجتماعية، باستخدام العديد من فنيات علم النفس الإيجابي (كتعظيم نقاط القوة، ممارسة أنشطة السعادة، التخيل، والتصريحات التأكيدية) والتي تتناسب مع طبيعة العينة والتي لا تعاني من أي اضطراب، ولكنها تحتاج إلى تنمية نقاط القوى الكامنة بداخلهم، مما يؤكد على أهمية علم النفس الإيجابي في اهتمامه بالإنسان وتنمية نقاط القوة لديه قبل تعرضه لأي اضطرابات أو تأخر(الوقاية خير من العلاج).

(٢) الفرض الإحصائي الثاني: ينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد المجموعة الضابطة " .

ولاختبار الفرض الثاني قامت الباحثة باستخدام اختبار T-test للمجموعات المرتبطة ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات أفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، على مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية، ، حيث تم رصد النتائج في الجدول رقم (٣)

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية)

تفسيرها	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-0.239	3.93734	44.35	3.80	44.05	20	المهارات العقلية
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-0.406	4.01150	41.750	3.17	41.25	20	المهارات الإنفعالية
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-0.878	3.97492	60.70	4.90	59.25	20	المهارات الحياتية
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	-1.136	6.44	1.46	7.17	1.44	٢٠	الدرجة الكلية

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثاني: في ضوء عدم تعرض العينة الضابطة لجلسات البرنامج القائم على التفكير الإيجابي والذي يقوم على تنمية كفاءة المواجهة، فلم تمر هذه المجموعة بأي فنيات أو أنشطة تنمي بعض اتجاهات التفكير الإيجابي، حيث أكدت الباحثة على أعضاء المجموعة التجريبية أن ينشروا أي شئ قاموا بتعلمه لزملائهم، كما حرصت الباحثة اختيارهم من نفس الشعبة لكي لا يتدخل أي نوع من المعارف في التأثير على نتائج البرنامج (فعملت الباحثة على ضبط المتغيرات) وذلك يدل على فاعلية البرنامج القائم على التفكير الإيجابي في تنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، لذلك من الأفضل الإهتمام بهذه المرحلة وإعداد لهم مثل هذه البرامج التنموية والتي تقيهم من الوقوع في ظلمة الإضطرابات والمشكلات النفسية والتي يتعرضون لها كل يوم في ظل الظروف المتغيرة والسريعة في هذا العصر والتي تقابل الشباب في هذه المرحلة المهمة من نموه، فتقوم بإعداده لمواجهةها بكفاءة واعتدال والتعامل معها بإيجابية حتى لا يقفوا عندها، ويكملوا مسيرة حياتهم وخدمتهم لمجتمعهم .

(٣) الفرض الإحصائي الثالث : وينص على أنه: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط

درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية "

ولاختبار الفرض الثالث ومعرفة دلالة هذه الفروق قامت الباحثة باستخدام اختبار T-test

للمجموعات المستقلة للتأكد من دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة، والتجريبية، حيث تم

رصد النتائج في الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين دلالة الفرق بين متوسط الدرجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة في التطبيق البعدي

لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام اختبار T-test

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	تفسيرها
المهارات العقلية	تجريبية	20	54.20	3.84	٨,٠٠	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	ضابطة	20	44.35	3.93		
المهارات الأنفعالية	تجريبية	20	48.40	3.54	٥,٥٥	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	ضابطة	20	41.75	4.01		
المهارات الحياتية	تجريبية	20	67.95	4.89	٥,١٤	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	ضابطة	20	60.70	3.97		
الدرجة الكلية	تجريبية	20	1.68	10.55	٧,٩٥	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
	ضابطة	20	1.46	6.44		

وينضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد كفاءة المواجهة (المهارات العقلية - المهارات الأنفعالية - المهارات الحياتية) وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة

التي اهتمت بتنمية كفاءة المواجهة من خلال البرامج الإرشادية، مثل دراسة (طالب أبو معلا، ٢٠١٦) و دراسة (عماد العوني، ٢٠١٦) ودراسة (إبراهيم خليل، ٢٠١٥) ودراسة (محمد الجندي، ٢٠١٥) ودراسة (إيمان سرميني، ٢٠١٤) ودراسة (ريناد أحمد، ٢٠١٤) .

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث: أن هناك تحسناً طرأ على أفراد المجموعة التجريبية من طلاب كلية التربية في الدرجة الكلية على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج القائم على التفكير الإيجابي، وذلك عند مقارنتهم بأفراد العينة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج المقترح، ويمكن إرجاع فاعلية البرنامج المقترح للأسباب التالية:

١. أن البرنامج يقوم على فلسفة علم النفس الإيجابي والذي يهتم بالوقاية (أي تعزيز مواطن القوى في الإنسان دون تعرضه لأي اضطرابات) _ فالموءن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، كمن يذهب إلى صالة الألعاب الرياضية ويمارس الرياضة للحفاظ على جسمه والعمل على تقويته دون أن ينتظر أن يكون سمينا_ كما أن علم النفس الإيجابي يرى أن الإنسان في حاجة إلى التطوير المستمر لا سيما في عصرنا الحالي المليء بالظواهر المختلفة المتغيرة في كل لحظة، وخاصة لدى الشباب الذين هم عصب كل تطور في أي مجتمع وعلى رأسهم طلاب كلية التربية الذين يكون لهم أبلغ الأثر في نفوس الأطفال بعد تخرجهم والتحاقهم بسوق العمل، كما أن علم النفس الإيجابي يقوم على أساس أن قدرات الإنسان هائلة وتحتاج إلى تنمية وتعزيز مستمر لأن الإنسان لن يستطيع أن يصل إلى الكمال والدليل على ذلك أن الإنسان إذا قام بعمل أي شئ على أكمل وجه، فإنه يخطر في باله شئ جديد لتطوير هذا العمل وتحسينه، فمثلا في جلسات الرضا عن الحياة كانت الهدف منها أن يقدر الطالب ما لديه ويستخدمه ويستفيد منه أفضل استخدام فمثلا في جلسة تقدير الذات، كانت تدور حول "قدراتك هائلة وأن طاقة الإنسان بإمكانها أن تولد كهرباء للمدن ، فذلك انت تستطيع القيام بأي شئ ومواجهة جميع مواقف الحياة المختلفة بحكمة وإيجابية).

٢. أن البرنامج اعتمد على فنيات علم النفس الإيجابي الذي هو تكملة للإرشاد المعرفي السلوكي، الذي يهتم بتعديل الأفكار، لأن الأفكار والمعتقدات هي سبب حدوث السلوك فمثلا استخدمت الباحثة فنية تحويل الانتباه بالطريقة التالية (طلبت الباحثة من الطلاب أن يكتبوا خمس أشياء جيدة حدثت لهم اليوم، فكانت استجابات الطلاب أنهم ما زالوا في بداية اليوم ولم يحدث شئ جيد حتى الآن، فطلبت منهم أن يفكروا قليلا، ولكن دون جدوى فبعضهم كتب اثنين فقط وطلب أن يكتب شئ جيد حدث له هذا الأسبوع، ولكن أصرت الباحثة أن تكون الخمس أشياء الجيدة حدثت في نفس اليوم، فلم تكون هناك استجابة، فقامت الباحثة باستخدام برطمان الهموم والذي بداخله هموم بعض الطلاب وطلبت من كل طالب أن يختار هم واحد ويبدله بهمه وكانت الهموم التي بداخل البرطمان إما مرض خبيث أو فقدان عزيز أو تعرض لإصابة في العين، وبعد الإنتهاء طلبت منهم أن يذكروا الخمس أشياء الجيدة فوجدت الباحثة أن استجابات الطلاب تغيرت فمنهم من كتب عشرة أشياء جيدة مثل أنه في صحة جيدة، وأنه يتعلم، أن أمه وأبيه على قيد الحياة)، كما استخدمت الباحثة التصريحات التأكيدية بشكل واضح في جلسات التحكم في العمليات العقلية العليا فكانت تكتب بعض التصريحات وتعمل على تكرارها يوميا بصوت عالي هي والمجموعة التجريبية).

٣. كما يرجع نجاح البرنامج إلى حث الباحثة للطلاب على الحضور والإستفادة والتعامل معهم باحترام وتقدير والتواصل معهم ونشر جو من القبول وثقتهم في الباحثة في مساعدتها لهم .
٤. كما طبيعة البرنامج جديدة من نوعها لدى طلاب كلية التربية في حد علم الباحثة- فوجدت الباحثة من الطلاب القبول عليها وسعادتهم بها وحرصهم على الحضور في وقت الجلسات، بل تلقت الباحثة من العديد من الطلاب رغبتهم في الالتحاق بالتدريب ولكن اعتذرت الباحثة عن عدم قدرتها في أن تقبل طلاب غير عينة البحث .

ملخص النتائج:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى لمقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد المجموعة الضابطة.
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في التطبيق البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

توصيات الدراسة:

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الباحثة من إجراء الدراسة الحالية، توصي الباحثة بالآتي:

١. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوظيفها في كليات التربية.
٢. تطوير برامج إرشادية لمهارات التفكير الإيجابي، لما لهذه البرامج من أهمية كبيرة في تنمية الشخصية الإيجابية التي تتسم بكفاءة المواجهة المرتفعة، التي تساعد الطالب على مواجهة ظروف الحياة المختلفة والوقاية من الإضطرابات النفسية.
٣. توعية الأسر بأهمية كفاءة المواجهة.
٤. الإهتمام بالإرشاد النفسي في الكليات وذلك لتنمية الجوانب الإيجابية لطلاب الكليات وإعدادهم للتعامل بعد التخرج.
٥. الإهتمام بالإرشاد النفسي الإيجابي في الكلية وتضمينه إلى محتوى اليوم الدراسي بالكلية.
٦. اهتمام أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكليات بتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلاب وذلك بمراعاة ذلك في أهداف المقررات .
٧. إنشاء وحدة للإرشاد النفسي والتنمية الإيجابية في كل كليات التربية.
٨. وضع خطة واضحة ومعلنة للتنمية للإرشاد النفسي والتنمية الإيجابية في الكلية لتنمية جوانب القوى لشخصية طلاب كلية التربية

البحوث والدراسات المقترحة:

تفترح الباحثة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج بعض الدراسات المطروحة للبحث في مجال كفاءة المواجهة والتفكير الإيجابي المؤمل إجراؤها مستقبلا:

١. دراسة مستوى كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية في مصر والوطن العربي.
٢. دراسة فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي في تنمية كفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة من مختلف الكليات.
٣. دراسة فاعلية برنامج قائم على كفاءة المواجهة في تنمية التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة.
٤. دراسة فاعلية برنامج قائم على كفاءة المواجهة في تنمية بعض الصفات الإيجابية لدى طلاب كلية التربية.
٥. دراسة العلاقة بين كفاءة المواجهة وبعض المتغيرات في علم النفس الإيجابي لدى طلاب كلية التربية.
٦. دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى طلاب كلية التربية.
٧. دراسة فاعلية برنامج قائم على كفاءة المواجهة في تنمية أبعاده.
٨. فاعلية برنامج قائم على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي في تنمية مهارات التواصل الإيجابي لدى طلاب كلية التربية.
٩. فاعلية برنامج قائم على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي في تنمية التحكم في الإنفعالات لدى طلاب كلية التربية.

المراجع العربية:

- إبراهيم محمد سعد عبده خليل (٢٠١٥): برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفاؤل وأثره على كفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- أحمد سمير أبو بكر (٢٠١٣) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية (دراسة سيكومترية - كLINيكية) ، رسالة دكتوراه ، كلية جامعة المنيا ، القاهرة .
- أحمد محمد بدوي أحمد (٢٠١٢) : الدافعية المدرسية وإدراك بيئة الفصل الدراسي لدى مرتفعي ومنخفضي كفاءة المواجهة من طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- أسماء محمد الزناتي (٢٠١٤) : أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الإجتماعي ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- أميرة محمد إمام محمد (٢٠١٦): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالمرونة الإيجابية لدى عينة من المراهقين (دراسة سيكومترية - كLINيكية) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٤): تنمية مهارات الصداقة والصمود النفسى لخفض اعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة ، دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- توني بوزان (٢٠٠٧) : قوة الذكاء الإجتماعي ، ترجمة مكتبة جرير ، الطبعة ١ .
- حنان هماد أحمد إبراهيم: (٢٠١٦) فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- حواء إبراهيم أحمد أبلش (٢٠١٦): الإسهام النسبي للصمود النفسى والامتنان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين الأيتام ، رسالة ماجستير ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس .
- روبرت أنتوني (٢٠٠٥) : ما وراء التفكير الإيجابي ، ط١ ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- ريناد عبد المنعم أحمد (٢٠١٤) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الإنفعالي والإجتماعي للأبناء ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .

- سالم حسين عبد الله الحسيني (٢٠١٤) : أشر برنامج التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين التحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
- سميرة علي جعفر أبو غزالة (٢٠٠٩): مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثاني .
- سوزان سعيد أبو العلا محمد(٢٠١٤): بعض المتغيرات المننة بالمرونة التكيفية لدي عينة من المراهقين المساء معاملتهم في الطفولة، ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- صفاء أحمد محمد حسان(٢٠١٤) : نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ،معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة
- طالب صالح سلمان أبو معلا(٢٠١٦): برنامج علاجي قائم على المرونة الإيجابية لخفض حدة الاضطرابات النفسية لمريضات سرطان الثدي في قطاع غزة(دراسة سيكومترية كلينيكية)، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس .
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) :عين العقل (دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الثانية .
- عبد الناصر عبد الفتاح محمود (٢٠١٣) :أثر استخدام استراتيجيات تعلم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتفع في مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- عماد السيد محمد فرج العوني (٢٠١٦): برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعة،رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١١) : المدخل إلى علم النفس الإرتقائي (بحوث معمقة في مراحل تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية ما قبل الولادة - والطفولة المبكرة والوسطى والمتأخرة ، ط١ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- فيرا بيفر (٢٠٠٦) : المزيد من التفكير الإيجابي ، ط١ ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- مارتن سليجمان(٢٠٠٢) :علم النفس الإيجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي، ترجمة محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة .
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣) : المرونة النفسية ، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية ، اصدارات شبكة العلوم النفسية ، العدد ٢٩ .

- محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد شعبان حسن الجندي (٢٠١٥): برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وآثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- محمود محمد إبراهيم عطية (٢٠١٠): ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، ط ١، دار الأنجلو المصرية .
- محمود محمد إبراهيم عطية (٢٠٠٢) : مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- معاذ أحمد محمد فايد مقرر (٢٠١٤): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمينين، دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- منى مشاري عبد العزيز العبيدان (٢٠٠٨) :فاعلية برنامج تدريبي لبعض مهارات الذكاء الوجداني في تعزيز أسلوب المواجهة الإيجابية والتفكير الناقد لدى الفائقين من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- نشوة كرم عمارة دردير (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- هانم عمر محمود عمر (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من الأحداث الجانحين، دكتوراه، معهد الطفولة، جامعة عين شمس .
- هبة الله عادل قاسم (٢٠١٤) : استراتيجيات التفكير الإيجابي وأثرها على تحسين مفهوم الذات الاجتماعي وضعف حدة قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد ، رسالة ماجستير ،معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- هبة فوزى السيد الوكيل (٢٠١٥): بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- هناء محمد سيد (٢٠١٣) : أثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- ورد محمد مختار عبدالسميع (٢٠١٤): الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والاداء الاكاديمي لدى الطالبة الجامعية، ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.

- ولاء حسين خليل (٢٠١٢) : الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- يوسف محيلان سلطان العنزي (٢٠٠٨) أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت ، رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
- هدى جمال محمد السيد (٢٠١٥): تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى أمهات المعاقين عقلياً لخفض السلوكيات السلبية للأبناء وأمهم، دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس.
- سامية رشاد عبدالله حجاب (٢٠١٤): أثر برنامج للتفكير الإيجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرار والقيادة لدي تلاميذ الحلقة الإبتدائية، ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- أسماء محمد عدلان الزناتي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدي تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- شلبي، أشرف محمد علي (٢٠١٢): مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق الزوجي، مجلة كلية الآداب - جامعة بني سويف، ع ٢٣ (إبريل - يونيو).
- أحلام على جبر (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- إبراهيم الفقي ٢٠٠٩ استراتيجيات التفكير : الوصايا العشر للتفكير الإيجابي

- Hooper ، Jeni (2012) : What children Need to be Happy Confident and Successful (step by step positive psychology to help children flourish) .
- <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Mehafarid1 - Khakpour2 - Jajarmi3 - Alizadeh mousavi (2015) : Effectiveness of positive thinking training on hardiness & resilience and Jop bornout in women nurses .
- Eagleston, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., Hirsch, C.R. The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder (2016) Behaviour Research and Therapy, 78, pp. 13-18. Cited 1 time .
- Zauszniewski, J.A., Bekhet, A.K., Suresky, M.J. Effects on Resilience of Women Family Caregivers of Adults With Serious Mental Illness: The Role of Positive Cognitions (2009) Archives of Psychiatric Nursing, 23 (6), pp. 412-422. Cited 37 times.
- Bekhet, A.K. Positive Thinking Training Intervention for Caregivers of Persons with Autism: Establishing Fidelity (2017) Archives of Psychiatric Nursing, 31 (3), pp. 306-310.