

فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء

إعداد

ناجية رحومة سالم البصير

د. منال محمود إسماعيل

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات

جامعة عين شمس

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات

جامعة عين شمس

٢٠١٨م

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبة من طالبات السنة الثانية قسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الشقيقة، جامعة الجبل الغربي بليبيا ممن تقع درجاتهم في الإربعي الأدنى وذلك بناء على نتائج مقياس مهارات التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، مقياس الحب (إعداد منال محمود، ٢٠١٤)، مقياس الانتماء (إعداد منال محمود، ٢٠١٤)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (٣٠) طالبة من طالبات الجامعة تعرضن للبرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة تضم (٣٠) طالبة من طالبات الجامعة لم يتعرضن للبرنامج التدريبي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين الحب والانتماء لدى طالبات المجموعة التجريبية، وكذلك تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مقدار التحسن على مقاييس (مهارات التفكير الإيجابي، الحب، الانتماء) بعد تعرض المجموعة الأولى للبرنامج التدريبي.

كلمات مفتاحية:

Positive Thinking Skills	مهارات التفكير الإيجابي
Love	الحب
Belongingness	الانتماء

The Summary of the Research

Effectiveness of a Program for Developing some Positive Thinking Skills
a University Female Student as an Approach to Improve Passion Love
and Affiliation

Prepared by: Nagia Rahouma Salem Al Basair

Prof. Dr.

Sanaa Mohamed Soliman

Professor of Educational Psychology

Faculty of Women

Ain Shams University

Dr.

Manal Mahmoud Ismail

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Women

Ain Shams University

The current research aims to identify the effectiveness of a training program to develop some positive thinking skills among the university female students as an approach to improve passion love and affiliation. The study sample consisted of (60) female students in the second year of psychology department at the Faculty of Arts and Sciences - Al Jabal Al Gharbi University in Libya whose scores are under the Minimum Quartiles based on the results of Positive Thinking Skills Scale (prepared by the researcher), the Passion Scale (prepared by Manal Mahmoud, 2014), the Affiliation Scale (Prepared by Manal Mahmoud, 2014). They were divided into two groups: the experimental group includes (30) female students of the university who were subjected to the training program and the control group includes (30) female students of the

university who weren't subjected to the training program. The results of the study indicated the effectiveness of the training program in improving the passion and affiliation among the female students of the experimental group as well as the predominance of the experimental group over the control group in the extent of improvement on the scales (positive thinking skills, passion, affiliation) after the first group has been subjected to the training program.

Keywords:

Positive Thinking Skills

Love

Belongingness

مقدمة البحث:

يعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء تطور الحياة الإنسانية وسيطرة الإنسان على كافة الكائنات الحية، واكتشاف الحلول الفعالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات، بل إن معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته (عصام علي الطيب، ٢٠٠٦، ١٩).

فالتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أيضاً أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية. ويرى بعض العلماء أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقبالية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، والعقل اللاواعي لا يفكر ولا يحكم إن كانت المعلومة صحيحة أم خطأ، معقولة أم سخيفة، حقيقة أم كذب، إنه فقط يخزنها كالخادم الأمين ليؤدي إلى سلوك موافق للمعلومة المخترنة في مرحلة لاحقة (سناء محمد سليمان، ٢٠١١، ١٥٧).

وترتبط الإيجابية عند نسبتها بالتفكير بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية والكفاءة الذاتية للفرد والصحة النفسية، وحسن الحال الذاتي في الحياة، فهي مكون متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية وفكرية تدل على إيجابية الفرد، مما يجعلها بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط وتدفعه إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٣، ١٣).

وفي ظل مجريات العصور وأحداثه المتلاحقة والتي يغلب عليها أحياناً الطابع غير السوي اجتماعياً وفكرياً، تبرز أهمية التفكير الإيجابي، ذلك التفكير الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، حيث يساعد على رؤية الأمور من منظور إيجابي لها لا تخفى قيمته باعتباره سنداً ضرورياً للإنسان في مواصلة مسيرة حياته.

حيث تؤكد دراسة مانينج، بريندا (Manning, Brenda, 2003) أن حديث الذات الإيجابي يستخدم كأداة للتحفيز والتقييم الذاتي، ويعد أهم مهارات التفكير الإيجابي فهو أداة تنظيمية تكسبه القدرة والسيطرة على انفعالاته. ويوضح جون بروير (Broyer Jones, 2000) إن مهارة حل المشكلة من المهارات العامة التي تكون جوهر الذكاء الإنساني والأداء الماهر وينبغي على المدارس والجامعات تعليمها لطلابها في كافة المراحل، حتى ولو فصول خاصة (رباب طه علي، ٢٠٠٧، ٢٧).

واعتبر (Vakil, et al, 2010, 91) حق الأفراد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار حقاً أصيلاً لا يسقط حتى للأفراد الذين يعانون من الإعاقة الفكرية لما له من أهمية، وأثر في حياة

الأفراد والمجتمعات والمنظمات، ويشغل حيزاً هاماً من اهتمامات الباحثين في شتى فروع العلم (منال علي الخولي، ٢٠١٤، ٢٠٦).

ومن ثم فإن دراسة الحب والانتماء بما لها من شمولية تعمل مدخلاً لفهم شخصية الطلاب الجامعي، ومدخلاً أيضاً لفهم الوجود والحياة والعلاقات الاجتماعية بكل سلباتها إن وجدت، فيمكن مخاطبة تفكير الطلاب الجامعي، ويصبح الحب والانتماء كمفهوم نقطة بدء لمخاطبة التفكير (ماري عبد الله حبيب، ٢٠٠٣، ١٤).

حيث تؤكد دراسة (منال محمود إسماعيل، ٢٠١٤) أن الإنسان مخلوق اجتماعي يبحث عن التواصل الاجتماعي مع الآخرين لتحقيق السمات الشخصية الإيجابية فهو بحاجة إلى الحب والانتماء.

مشكلة البحث وأسئلته:

يعتبر التفكير من العوامل الأساسية في حياة الإنسان الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات، وتجنب العديد من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية سلوكية حتى إنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

ويشير بعض الباحثين مثل (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٠١)، و(عبد المريد قاسم، ٢٠١٠، ٧٣٣) إلى أن مهارات التفكير الإيجابي من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر إيجابية ونجاحاً ومسؤولية وإثارية بالسعادة، وإن الإيجابيين من الناس الذين يتصفون بالسعادة لما يتبنون من الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية.

وتؤكد دراسة (أحلام علي عبد الستار، ٢٠١١) ودراسة (أسامة محمد إبراهيم، ٢٠١٦) إن مهارات التفكير الإيجابي هي بمثابة إمداد الطفل بالأدوات التي يحتاجها في عصر ملئ بالتغيرات السريعة والمتلاحقة ما يمكنه من التعامل بفاعلية مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل، ومن معالجة المعلومات التي يحصل عليها معالجة صحيحة، وأن تدريب الطفل على مهارات التفكير الإيجابي يساهم في تعديل اتجاهه إلى الإيجابية ويحسن من قدراته المعرفية ويكسبه القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية.

إن الطالبة الجامعية اليوم تحتاج إلى التوجيه التربوي بوصفه عملية واعية بناءة ومستمرة ترمي إلى الحد من مشكلاتها، وتمكنها من الاستفادة من فرص تنمية القدرات والمهارات حتى تستطيع أن تنمي ذاتها إيجابياً، وأن تحل مشكلاتها وتتخذ قراراتها بشأن مستقبلها بما يتلاءم مع هذه القدرات فلا تكون عرضة للإحباط والفشل، لذا فإنه يتوقع أن يؤدي تدريبها على مهارات التفكير الإيجابي إلى تنمية مهاراتها في حديث الذات الإيجابي، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات ويحسن من مستوى الحب والانتماء لديها، فالتفكير الإيجابي يجعل المرء أكثر استبصاراً بذاته وقدراته وذلك بسبب إدراكه الموضوعي لذاته وللعالم الخارجي مما يساعد على حل المشكلات واتخاذ القرارات، حيث يتوقع أن تتفاعل كل هذه العوامل مع بعضها البعض لتمثل مناخاً مناسباً يحسن من درجة الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة.

وباعتبار أن الطالب الجامعي يحتاج بصورة دائمة للحب والانتماء، فإن الانتماء الإيجابي البناء يعكس مدى تطلع الطالب وطموحه لتحقيق ذاته تحقيقاً من خلاله يكون متوافقاً توافقاً مبنياً على الإيجابية وتصحيح المسار، وليس الانعكاس والتسلط والإجبار، وهذا يستدعي الاهتمام بفئة الشباب وما يعانونه من صعوبات ومشكلات تتعلق بحساسيتهم الانفعالية العالية واليأس والإحباط والخوف إزاء تفكيرهم السلبي والذي يؤثر على اتخاذ قراراتهم المستقبلية، ومن هنا يمكن تحديد

مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- (١) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة؟
- (٢) هل تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة؟
- (٣) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي؟
- (٤) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحب لدى طالبات الجامعة؟
- (٥) هل تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الحب لدى طالبات الجامعة؟
- (٦) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحب لدى طالبات الجامعة؟
- (٧) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة؟
- (٨) هل تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة؟
- (٩) هل تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانتماء؟

أهداف البحث:

- (١) التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على تحسين درجة الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة.
- (٢) مساعدة طالبات الجامعة على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الحب والانتماء مما يساهم في تحسين درجة حديث الذات وحل المشكلات واتخاذ القرارات من خلال أهداف يسعون على تحقيقها.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية المنهجية:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وذلك للإجابة على الأسئلة التي تحدد المشكلة، واستخدام التصميم التجريبي ذا المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، ويعتمد هذا التصميم على القياس القبلي والبعدي والتتبعي.

ثانياً: الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة الحالية إلى تزويد المكتبة العربية بدراسة مهمة عن مهارات التفكير الإيجابي من جهة، والحب والانتماء من جهة أخرى في البيئة الليبية بما يفيد الباحثين والمختصين في هذا المجال.

كما تتمثل أهمية الدراسة النظرية أيضاً في تقديم استراتيجيات جديدة لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي والاستفادة منه في مؤسسات التعليم المختلفة.

ثالثاً: الأهمية التطبيقية:

إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، قد يفيد المختصين والدارسين ويمكن الانتفاع بها في مجتمع الجامعة، لمجموعات أخرى بالمرحلة الثانوية.

كما يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الراهنة في استخدام البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي مما قد يساعد الطلاب لتحسين درجة الحب والانتماء.

مفاهيم البحث:

مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills:

تعرف مهارات التفكير بأنها سلسلة من الإجراءات التي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة والتي يمارسها المتعلم بهدف أداء مهمة ما وتتضمن أن تسيير وفق خطوات ثابتة وبطريقة منظمة ومتتابعة ومتسلسلة ومتدرجة ومحددة (سناء محمد سليمان، ٢٠١١، ١٢٨).

ويعرف إجرائياً: بأنه مجموعة من الخطوات والعمليات العقلية التي تساعد الفرد على اكتساب الصفات الإيجابية اللازمة.

مهارة حديث الذات الإيجابي Positive Self Takl Skill:

يشير برودريك ناتلي (Broderick, Natali, 2001) بأنه أداة للتوجيه الذاتي في حل المشكلات المعرفية، كما يؤكد أنه نشاط ذاتي التنظيم بحيث إن الأطفال وربما البالغين يستخدمون حديث الذات لتركيز الانتباه والتوجيه، وكأداة للتعزيز الذاتي والتقييم، كما أن حديث الذات أداة للتنظيم الذاتي للانفعالات.

وتعرف إجرائياً: بأنها امتلاك الفرد صور ذاتية داخلية أكثر إيجابية عن نفسه.

مهارة حل المشكلات Problem Solving Skill:

تعرفها بابراد برزيسن (١٩٩٧) بأنها عبارة عن استخدام عمليات التفكير الأساسية لحل صعوبة محددة، ويتم ذلك بتجميع معلومات متعلقة بهذه الصعوبة واستنتاج واقتراح حلول بديلة واختيارها لبيان ملاءمتها.

وتعرف إجرائياً: هي مجموعة من الخطوات التي يتبعها الفرد للوصول إلى حل للعقبات التي تعترضه وتحول دون تحقيق أهدافه.

مهارة اتخاذ القرار Deecision Making Skill:

هي التمكن من تحديد وتحليل الموقف المطلوب واتخاذ القرار بشأنه والبحث عن القرارات المناسبة والمتاح تنفيذها، وتقويم البدائل ثم اختيار القرار الملائم القابل للتنفيذ (منال علي الخولي، ٢٠١٤، ٢٠١).

مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

هو أداة تقيس مهارات التفكير الإيجابي التي تكتسبها الطالبة الجامعية في كل من (مهارة حديث الذات الإيجابي، مهارة حل المشكلات، مهارات اتخاذ القرار).

الحب Love:

الحب هو شعور قوي يصدر كأسباب حسية تنقلها إحدى الحواس الخمس للعقل فيصدر العقل أوامر سريعة لعامة الجسم بأن هناك شيئاً معيناً وغالباً يرافق ذلك بعض التغيرات الجسمية حسب نوع الانفعال، وبعض الانفعالات تدوم مدى الحياة وبعضها ينتهي بزوال المثير (سناء محمد سليمان، ٢٠١٣، ٤١).

ويعرف إجرائياً: بأنه تصور داخلي لدى الفرد ويكون دافعاً لاستقرار حياته المزاجية، ويؤثر على سلوكه.

مقياس الحب:

وهو أداة تقيس ما لدى الطالبة الجامعية من أبعاد ومهارات للحب.

الانتماء Belongingess:

عُرف الانتماء بأنه شعور داخلي لدى الفرد ذو صبغة اجتماعية نفسية يدفع الفرد إلى الارتباط بالمجتمع بلغته وثقافته ونظمه ومؤسساته المختلفة وإلى الإحساس بأن الفرد جزء من هذا المجتمع وعليه الالتزام بمعاييرها ونصرتها والدفاع عنه والمساهمة في حل مشكلاته (روضة عبـد الله المطـوع، ١٩٩٤، ١٧).

ويعرف الانتماء إجرائياً: بأنه ارتباط الفرد بأسرته وكل شيء محيط به وإحساسه بوجود علاقة بينهم والتي تقوم على شعوره بمكانته الاجتماعية.
مقياس الانتماء:

هو الوسيلة التي يتم من خلالها تحديد مستوى الطالبة الجامعية في أبعاد ومهارات الانتماء.

الإطار النظري:

التفكير الإيجابي Positive Thinking:

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتران الإنساني، إذ إنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول.

والطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية تسعى للنمو بما لديها من إمكانات هائلة على النمو الشخصي، والإيجابية هي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات وهي الأسلوب المتكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، أي أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة (سعيد بن صالح الرقيب، ٢٠٠٨، ٦).

يرى ستالرد، بول (Stallard, Pal, 2002, k69) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم الميزات.

وتعرف (ناديا العريفي، ٢٠٠٥، ١٤٧) التفكير الإيجابي بأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف، والتأكيد الإيجابي هو عبارة عن جملة تتضمن صفات أو أفعال بمفهوم إيجابي يرددها الشخص على نفسه لكي يعمل بها، وتساعد على اتباع سلوك إيجابي.

وينضح من التعريفات السابقة أن التفكير الإيجابي يولد الثقة بالنفس وبالقدرات الإبداعية والابتكارية والاستبصارية من خلال مراقبة الأفكار والمعتقدات وتقييمها بهدف التخلص من الأفكار السلبية الهدامة.

مهارات التفكير الإيجابي:

تعد مهارة حديث الذات الإيجابي هو أحد مهارات التفكير الإيجابي، ومن الطرق الفعالة في برمجة عقلنا الباطن على النجاح، فهو تصريح تأكيدي ذاتي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأثير عليها، لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مراراً وتكراراً فإننا نعززها ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة، وإذا نظرنا إلى ما نفعله هو أننا نرسخ معتقداً، أو فكرة معينة لدينا عن طريق تسجيلها في البناء العصبي للمخ (لورانس، ٢٠١٤، ١٦٦).

حيث يشير روبرت أنتوني (٢٠٠٤، ٣٨) أن حديث الذات هو الحوار المستمر الذي يدور بيننا وبين أنفسنا، بناء على رؤيتنا لما نعتقده ونراه ونسمعه، أي أنه شكل من أشكال التفكير ثلاثي الأبعاد القائم على أساس الكلمات والصور والانفعالات، نحن نبنى ونعدل صورتنا الذاتية بناء على حديث الذات مستخدمين الكلمات التي تطلق صوراً تثير بدورها شعوراً أو انفعالاً ما.

نظريات مهارة حديث الذات الإيجابي:

الحديث إلى الذات من المفاهيم الأساسية في النظرية العقلانية الانفعالية فإذا كان إيجابياً كانت الشخصية سوية، مرحلة، إيجابية، أما إذا كان حديثاً سلبياً هادماً للذات، كانت الشخصية سلبية، مضطربة انفعالياً تقع فريسة للصراع والمرض النفسي، فالحديث الذاتي السليبي هو الطاقة المحركة للأفكار غير العقلانية وبالتالي هو ما يحمل الشخصية للإصابة بالاضطراب الانفعالي والإصابة بالقلق والإحباط والاكتئاب (منتصر علام، ٢٠١٢، ٤٠).

أما من وجهة تأثر النظرية الإنسانية يؤكد براندين (١٩٦٩) أنه إذا ما أحس الفرد بحاجته إلى النظرة الإيجابية لذاته، فإنه بذلك ربما قد يجمع أو يحرف حكمه أو تقديره وينسخ عقله، كي يتجنب أن يصبح وجهاً لوجه مع الحقائق التي ربما تؤثر على تقديره لذاته على نحو عكسي، فإذا ما افتقر الأفراد إلى تقدير الذات، فهم سيشعرون بالإجبار على أن يزيفونه ولصنع تقدير ذاتي واهم، مدفوعين بواسطة الإحساس اليائس لمواجهة العالم دون تقدير الذات.

واقترض إشتاين (Epstein, 1985) وهو من رواد النظرية المعرفية، أن النظريات الشخصية في الواقع تعمل على تسيير النمو الشخصي والحياة لدينا كأفراد، وهي تساعدنا في التفاعل مع الآخرين ولتحقيق التوازن بين السعادة والألم في المستقبل، وكذلك تساعدنا في الحفاظ على درجة مناسبة من تقدير الذات (زكية ميلاد جابر، ٢٠١٢، ٢٩٧).

أما مهارة حل المشكلات فهو نوع من التفكير الموجه ويمكن أن يضم تحته أنواعاً من التفكير مثل التفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، والتفكير الاستدلالي، وغيرها من أنواع التفكير الموجه، ويعتمد نجاح الفرد في حياته اليومية على قدرته على حل المشكلات، فأينما وجدت المشكلة فإننا نرغب في حلها، ويبدأ حل المشكلة عادة بتصور مجال المشكلة وفهمها (سالم علي الغرابية، ٢٠١١، ١٣٦).

وقد عرف كانتوسكي (Kantowski) مهارة حل المشكلات على أنها "حالة يواجه بها الفرد وليس لها قوانين تتضمن حلولاً لها"، وعرفه أكيرس (Akers) ما تحمله حين لا تعرف ماذا يجب عمله، بينما قال شوينفيلد (Schoenfeld) هو كل ما تتناوله مادة الرياضيات، وذكر في مكان آخر بأن الغرض من أسلوب حل المشكلة هو ليس فقط من أجل الحصول على الأجوبة، فهو فلسفة بالإضافة إلى أنه أداة ووسيلة للتفكير، وهو استعداد وقابلية على الفهم والاستفادة من كل الفرص المتوفرة التي يمكن الحصول عليها من كل الخبرات المتاحة (خولة فاضل الزبيدي، ٢٠٠٦، ٢٤٦).

النظريات المفسرة لمهارة حل المشكلات:

تعتبر مهارة حل المشكلة قمة التفكير البشري لقدرته على استثارة التفكير واستخدام الرموز والمفاهيم العقلية للحصول على استنتاجات وتكوين علاقات تؤدي بالفرد للوصول إلى حل المشكلة التي يواجهها، ومن النظريات التي تناولت حل المشكلات: النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن تعلم التفكير وحل المشكلات ليس إلا امتداداً لتعلم الارتباطات بين المثير والاستجابة، فعندما يواجه المتعلم وضعاً تعليمياً مشكلاً يحاول حله بالاستجابات أو العادات المتوفرة لديه من التي تعلمها سابقاً والتي ترتبط بأوضاع تعليمية معينة (رباب طه علي، ٢٠٠٧، ٣٢).

وفضلاً عن ذلك يركز أصحاب تلك النظرية على استخدام التوسط Nediation في حل المشكلة ويستند إلى ارتباط فقرتين متعلقتين بالمشكلة بسبب اشتراكهما في إحدى الخصائص ومن ثم تخضعان لعملية تمثيل داخلي لفظي للحل تسبق محاولة التجريب، أي يخضع ذلك الحل للتفكير الداخلي قبل أن ينتقل إلى حيز التنفيذ ومن ثم يعتبر من قبيل المحاولة والخطأ الكامنة. نظرية الجشتالت:

قدم أصحابها افتراضاً كلياً لحل المشكلة يستند إلى قيام المفحوص بإعادة تنظيم إدراكي للمثيرات الموجودة في المجال الذي توجد به المشكلة التي تتطلب حلاً ويترتب على ذلك عملية

استبصار للحل دون أن يسبقه إلا القليل من الخطأ أو لا يسبقه خطأ على الإطلاق، وترى أن أسلوب المحاولة والخطأ بما يعد ضرورياً حينما تكون المشكلة معقدة حيث لا يستطيع المفحوص الإلمام بإطارها الكلي (أسماء محمد الزناتي، ٢٠١٤، ٤٠).

ومهارة اتخاذ القرار من أهم وأكثر الممارسات أثراً في حياة الأفراد والمجتمعات والمنظمات ويشغل حيزاً مهماً من اهتمامات الباحثين في شتى فروع العلم، حيث اعتبره (Vakil, et al, 2010) حق الأفراد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار حقل أصيل لا يسقط حتى للأفراد الذين يعانون من الإعاقة الفكرية (منال علي الخولي، ٢٠١٤، ٢٠٥).

وتصنف القرارات كماً ونوعاً استناداً إلى بعض الاعتبارات، وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر فإن أغلب الباحثين صنفوها حسب أهميتها إلى:

قرارات سوقية: وهذا النوع من القرارات يتناول حلاً للمشكلات أو تحقيق الأهداف ذات الأبعاد والتأثيرات الكبيرة في المؤسسة أو الجماعة ومستقبلها، ولا يتحدد هذا المستوى من القرارات بمرحلة زمنية معينة، ويتميز هذا النوع بالديمومة نسبياً، ويكون الالتزام بها لأجل طويل نوعاً ما.

قرارات تعبوية: وهذا النوع من القرارات معني بالتعامل مع المشكلات القائمة أو تحقيق أهداف قصيرة الأمد أو روتينية، أو بالقرارات التي تتكرر باستمرار والتي لا تتطلب جهداً ذهنياً كبيراً لاتخاذها وغالباً ما تكون لمعالجتها إجراءات محددة مسبقاً.

أما من الناحية التنظيمية فقد صنفت إلى:

قرارات مبرمجة: وهي القرارات المحددة بقواعد المؤسسة أو المنظمة أو مصالح الدولة المعنية وأنظمتها وإجراءاتها.

قرارات غير مبرمجة: وهي القرارات التي تكون حلولاً لمشكلات غير معروفة مسبقاً ولا يمكن الاعتماد على القواعد والأنظمة والإجراءات المعمول بها أصلاً في حلها.

وقد تصنف القرارات من حيث النوعية إلى قرارات إدارية أو سياسية أو عسكرية سواء منها الفردية أو الجماعية (سلوى محمد متولي، ٢٠١٣، ٦٢).

الحب Love:

الحب هو الغذاء النفسي الذي ينمو وتتضح عليه شخصية الإنسان، كما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول، كما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحي لا مع أي لون من الطعام، فإن نفسه أيضاً تنمو مع الحب الصحيح، الحب المستنير الواعي، فليس كل حب يكون مع الأسف، الغذاء الملائم المفيد للجسم.

ويعرف (Garyunrug, 2009) الحب بأنه أعظم عوامل الحياة لما له من قوة كامنة في قلب الإنسان تدفعه إلى النمو والرفعة قولاً وفعلاً، والحب عدل ومساواة بين الكبير والصغير وبين الذكر والأنثى.

وتعرف (سناء محمد سليمان، ٢٠١٣، ٢١) الحب بأنه إحساس داخلي جاهز فكري في داخلنا ينمو إذا واثته الظروف وهو ينمو دائماً من الداخل.

الآثار النفسية لسلوك الحب:

أظهرت الدراسات أن سلوك الفرد في الحياة يتأثر تبعاً لطبيعة العلاقة التي تربطه بالآخرين من محبة أو كره، ولذلك كان للمحبة آثار نفسية وتربوية كبيرة على الفرد نفسه (سواء كان طفلاً أو طالباً أو شاباً) والأسرة والمجتمع يمكن تصنيفها على النحو الآتي:

أولاً: الآثار على الفرد نفسه (طفل أو طالب أو شاب):

- ١) ترسيخ قواعد ومبادئ الذكاء الوجداني في تعامله مع المحيطين.
- ٢) يلتزم الفرد في إطار عقيدة الوالدين الروحية والدينية والتي غالباً تنظم علاقة أفراد الأسرة بعضهم البعض (عثمان شحاتة الخرفان، ٢٠٠٣، ٧٤).
- ٣) غرس معاني الصدق والتفاني في قلب الفرد وإظهارها في سلوكه وتعامله مع

الأخـ رين.

- (٤) استثارة وجدان الطفل في تقوية الروابط الاجتماعية مع الآخرين (سعيد إسماعيل علي، ١٩٩٩، ١٤).
- (٥) الاقتداء بالنموذج الوالدي في حل المشكلات.
- (٦) إزالة العواطف الضارة التي لا تليق بطبيعة الإنسان السوي الصحيح (Garyunruh, 2009, 81).
- (٧) المناعة النفسية والقدرة العالية على تجنب الضغوط وتبرير الأحداث بعيداً عن الإحباط.

ثانياً: الآثار على الأسرة:

- (١) تقوية الروابط والعلاقات الاجتماعية بين جميع عناصر الأسرة وترسيخها بما يضمن للأسرة علاقات وروابط اجتماعية مستمرة.
- (٢) بناء العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية على أسس صحيحة قوية خالية من الاضطراب والتمزق والخلاف (عثمان شحاتة الخرفان، ٢٠٠٣، ٧٤).
- (٣) تخفيف الاحتقان النفسي والخلافات الأسرية.
- (٤) تدعيم قواعد وروابط الاستقرار العاطفي لدى جميع أفراد الأسرة وحمايتها من التفكك والانفصام العاطفي، فالإخفاق العاطفي ينشئ تفككاً كبيراً بين أفراد الأسرة (علياء شكري، ٢٠٠٠، ٢٢٩).
- (٥) ترسيخ قواعد الأسرة الفعالة المتكيفة والخالية من النزاعات والخصومات المفرقة بين أطراف الحياة الزوجية، فعلاقة المحبة بين الزوجين هي صمام الأمان لأسرة إيجابية تتكيف عملياً مع الحياة (Garyunruh, 2009, 82).
- (٦) ترسيخ مبادئ الصداقة بين الوالدين وأطفالهم، بحيث يشعرون أن العلاقة الأسرية التي تربطهم بعضهم مع بعض ليست مانعاً من المصاحبة والمصارحة والمكاشفة في كثير من شؤون الحياة (منال علي الخولي، ١٩٩٤، ١٨٨).
- (٧) المحافظة على الوحدة الأسرية من الانهيار، وتمنع اختلال الأنساق والأبنية الاجتماعية في الأسرة الكبيرة الممتدة (عثمان شحاتة الخرفان، ٢٠٠٣، ١٢٠).

ثالثاً: الآثار على المجتمع:

لا ينهض المجتمع الإنساني إلا على دعامة رئيسية واحدة، ألا وهي دعامة الحب إذا قامت هذه الدعامة صافية عن الشوائب سعد المجتمع وإذا لم تتحقق شقي المجتمع، وشقاء المجتمع يرتبط ويتفاوت صعوداً وهبوطاً بنتيجة واقع هذا النسيج قدماً وتأخراً، والذي يحمي هذه المشاعر من التراجع شيء واحد هو أن تكون موصولة بحب الله، فإذا ما اتجهت أفئدة هذه الخلفية أجمع على محبة بارئها وخالفها مشاعر الود التي تمتد نتيجتها ما بين الأفراد وتصبح محظوظة بحب العبد لربه، والعقل هو خادم الحب وليس العكس حيث يستعمل الإنسان عقله لمعرفة ذاته ومعرفة الخالق من أجل معرفة قواعد المجتمع الذي يعيش فيه ومعرفة كيف يسعد هذا المجتمع بأسره فرداً أو جماعة، والحب الإنساني هو رأس مال السعادة الإنسانية، فإذا صار المجتمع ودوداً أو محبباً لجميع من حوله صار المجتمع في محور بنائي واجتماعي سليم مبني على حب الله والمجتمع والحياة وبكل ما فيها (سناء محمد سليمان، ٢٠١٣، ٤٣).

الانتماء Belongingness:

إن الانتماء يمثل قيمة من قيم المجتمع والتي تعطي قيمة ومكانة في المجتمع، ثم إنها تنمية فردية تعمق شعور الفرد بأنه منتمي إلى كيان يؤدي فيه دوراً أو يشغل فيه مركزاً، حيث تعرفه (هانم الشبيني، ١٩٩٢، ١٣) حيث تؤكد على أن الانتماء حاجة إنسانية ضرورية لتحقيق تماسك المجتمع، وهو شعور الفرد بأنه جزء من الجماعة والتوحد مع الجماعة والمشاركة والتأييد والشعور بالأمن والاستقرار والإحساس بالخضوع لضغوط الجماعة.

أما (مها السقا، ٢٠٠٠، ٧) فقد ذكرت أن الانتماء حاجة أولية أساسية بالنسبة للفرد وتحتاج لتدريب اجتماعي منذ الصغر، والانتماء لا يقتصر على الأسرة والأقارب والجيران ولكن يمتد ليشمل حزباً أو ديانة أو مذهباً أو جنسية، كما أنه يتطلب توحيد الفرد لجماعة الانتماء وتقبل الجماعة له، ويبدو ذلك من الممارسة الفعلية له وذلك قد تضيق وقد تتسع دائرة الانتماء الذي يعتمد على مبدأ الأخذ والعطاء.

تفسير الانتماء كونه حاجة نفسية واجتماعية:

استطاعت عديد من الدراسات أن تقدم تعريفاً للانتماء كونه حاجة نفسية واجتماعية، ذلك لأن الحاجة إلى الانتماء حاجة أساسية، وهي ترجع إلى أن الأفراد كائنات اجتماعية تزيد من الاجتماع وتكوين الجماعات مع الآخرين وذلك لأن الشعور بالوحدة أو الانعزال يجعل الفرد يبحث عن وسيلة للانضمام إلى جماعة تشعره بالانتماء أو الاندماج، والشعور بالراحة. ويرى ماسلو أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته يسعى إلى الالتقاء بالآخرين ويستشعر جانباً أساسياً من إشباع حاجاته من خلال اتصاله بالآخرين وارتباطه بهم، كما يرى أنه حينما يشبع الإنسان رغباته وحاجاته الفسيولوجية وحاجات الأمان تظهر له الحاجات الاجتماعية وهي الحاجة إلى الانتماء والحاجة الاجتماعية والحاجة إلى القبول من الزملاء والآخرين والحاجة إلى الحب والتقدير (منال محمود إسماعيل، ٢٠١٤، ٥٤-٥٥).

وقد قدم Sehechter تفسيراً للحاجة إلى الانتماء ويرى أنها ترجع إلى الأسباب الآتية:

- توفير الأمن والحماية.
- مشاركة الآخرين للحصول على السعادة الشخصية.
- الحصول على عوائد شخصية مثل الأموال، الكرم.

(محمد أحمد درويش، ٢٠٠٩، ٢٧)

تفسير الانتماء كونه اتجاهاً:

إن الانتماء نتاج لتلك العملية الجدلية بين الفرد – من حيث ما لديه من حاجات مادية ومعنوية تبتغي الإشباع – والجماعة من حيث مصدر تحقيق هذا الإشباع أو خفض التوتر الناتج عن نقص تلك الحاجات، بقدر نجاح الجماعة في تحقيق هذا الإشباع لأفرادها فيضعف انتماؤهم لها مما يؤدي إلى مزيد من شدة الانتماء والعكس صحيح، فإن عجزت الجماعة عن تحقيق الإشباع لأفرادها بضعف انتمائهم لها، ويؤدي إلى زيادة عجزها وضعفها وتفككها بالقدر الذي يهدد وجودها، والذي قد يدفع أفرادها إلى مصادر بديلة تتوجه إليه مشاعرهم الانتمائية، ولا يعني انتقاء الانتماء، بالضرورة اتجاه الجماعة، وإنما يعني اغتراب عنها، وغلبة المشاعر الفردية لدى أفرادها، وما صاحب هذا من مشاعر السلبية واللامبالاة نحوها (عبلة محمود إبراهيم، ١٩٩٣، ١٠٧-١٠٨).

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت تنمية التفكير الإيجابي أو أحد مهاراته:

قامت أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥) بدراسة هدفت إلى التدريب على ميكانزمات التفكير الإيجابي والتعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية أو التخفيف منها، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة معرضات للضغوط الحياتية، تم تقسيمها إلى تجريبية وضابطة قوام كل منها (٣٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس مواقف الحياة الضاغطة، واختبار أسلوب الحياة (LOT)، واختبار التفكير الإيجابي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.

كما قام ليتسني أون ريتشارد وبورز جولد (Lightsey, Owen Richard, Guler,) (2011) بدراسة بهدف الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بكل من المعنى الإيجابي للحياة والرضا عن الحياة، وطبق الدراسة على مجموعة تكونت من (٢٣٢) طالباً وطالبة في مرحلة التعليم الجامعي، واستخدمت الدراسة أدوات وهي مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس المعنى

للحياة، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والمعنى الإيجابي للحياة، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

وكذلك قامت منال علي محمد الخولي (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي والتعرف على أثر هذا البرنامج في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة اختبار كاتل للذكاء ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس مهارات اتخاذ القرار، ومقياس الطموح الأكاديمي، والبرنامج التدريبي القائم على تحسين التفكير الإيجابي، وأسفرت النتائج على وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء البعدي على مقياس مهارات اتخاذ القرار لصالح التجريبية، كما أنه يوجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الطموح لصالح التجريبية.

وقامت نادية سالم ميلود عبد العزيز (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى أهمية تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين بالبتير في أحداث الثورة الليبية ومدى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفعها، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) حالة من المصابين بالبتير في أحداث الثورة الليبية لسنة ٢٠١١، حيث استخدم البحث مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة، وبرنامج إرشادي تكاملي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، كما أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي والبعدي) في مقياس التفكير الإيجابي وتحسين جودة الحياة.

التعليق على دراسات المحور الأول التي تناولت تنمية التفكير الإيجابي أو أحد مهاراته:

من حيث الهدف: اتفقت دراسات المحور الأول من حيث الهدف في التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي.

من حيث العينة: تباينت هذه الدراسات في حجم العينات التي اعتمدت عليها، ما بين عينة كبيرة وعينة صغيرة، ولكنها اتفقت بشكل كبير في المرحلة الدراسية لهذه العينات، وهي مرحلة التعليم الجامعي.

من حيث النتائج: أكدت نتائج هذا المحور بصورة كلية على إمكانية تنمية التفكير الإيجابي، وأكدت أيضاً على فعالية برنامج التفكير الإيجابي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

المحور الثاني: دراسات تناولت الحب وعلاقته ببعض المتغيرات:

قامت سيزو ماريوني (Suizzo, Mario Anne, 2006) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الإيجابية بين حب الوالدين ووجهة الضبط لدى الطلاب، وبلغت عينة الدراسة من (٢٤٩) من الطلاب، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الحب الوالدي، ومقياس وجهة الضبط لدى طلاب الجامعة، ولقد توصلت الدراسة إلى أن الوالدية الإيجابية أو الحب الوالدي الإيجابي المتمثل في (الاهتمام، المشاركة، المساندة، وذوي المستوى التعليمي المتوسط، ومستوى اجتماعي اقتصادي متوسط) تنبئ بوجود وجهة ضبط داخلية لدى الأبناء.

كما قامت منال محمود إسماعيل (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحب والانتماء وبين أحادية الرؤية والكشف عن مدى اختلاف في كل من الحب والانتماء وأحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة، والتعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الحب والانتماء في خفض مستوى أحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٣٠) طالبة جامعية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الحب ومقياس الانتماء، ومقياس أحادية الرؤية وبرنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الحب والانتماء لخفض أحادية الرؤية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عكسية بين الحب والانتماء وأحادية

الرؤية لدى طلاب وطالبات الجامعة، وأيضاً فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية بعض مهارات الحب والانتماء في خفض أحادية الرؤية.

وقدمت كنز حسن علي منصور (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن قدرة العفو في التنبؤ بالحب الأسري، وتحديد مدى فاعلية برنامج العفو في إنماء الحب الأسري، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) زوج وزوجة، وتمثلت أدوات القياس في مقياس العفو، ومقياس الحب الأسري، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية العفو كمدخل لتحسين الحب الأسري لدى الأزواج. وجاءت نتائج الدراسة على أنه يمكن التنبؤ بالحب الأسري من خلال العفو، كما أنه لا يختلف الحب الأسري باختلاف النوع أو المستوى التعليمي.

التعليق على دراسات المحور الثاني التي تناولت الحب وعلاقته ببعض المتغيرات:

أوضحت الدراسات أن أنواع الحب التي يمارسها طلاب الجامعة متعددة، وأنه عن طريق إشباع الحاجة إلى الحب يؤدي إلى خفض أحادية الرؤية.

كما أوضحت الدراسات عدم وجود اختلاف للحب باختلاف النوع أو المستوى التعليمي أو المستوى الاجتماعي والمستوى الاقتصادي، بالإضافة إلى فاعلية البرامج التي تساهم في تنمية وإشباع الحاجة إلى الحب لدى طلاب الجامعة.

المحور الثالث: دراسات تناولت الانتماء وعلاقته ببعض المتغيرات:

قدم دروتبوم (Drotbohm, 2010) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى الانتماء الثقافي والعلاقات الحميمة لدى المرأة المهاجرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) امرأة مهاجرة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الانتماء الثقافي وتحليل آراء المرأة حول الحب والعلاقات الحميمة، وأشارت النتائج إلى أنه كلما كان الانتماء الثقافي لدى المرأة مرتفعاً كلما كانت العلاقات الحميمة ناجحة في حياتها.

وقامت سامية سمير شحاتة (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى معرفة الخصائص السيكومترية لمقياس الانتماء في البيئة العربية، كما هدفت إلى معرفة مستويات الانتماء والعوامل المؤثرة في زيادته، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٦٢) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الانتماء (إعداد تريسي لايفيتن)، وتوصلت النتائج إلى أن هناك مستويات مختلفة للانتماء حيث جاءت العبارات الخاصة بفاعلية الذات في الترتيب الأول، ويليه تقدير الذات، وأخيراً التواصل والتي تنمي الانتماء لدى الأفراد.

في حين قدمت زينب أبو بكر الشريف (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة الانتماء (الانتماء للذات، الانتماء للأسرة، الانتماء للمدرسة، الانتماء للمجتمع) وبعض مظاهر الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بليبيا، وتكونت مجموعتنا الدراسية التجريبية من (٤٠) طالباً وطالبة حيث قسمت إلى (٢٠) طالباً وطالبة للمجموعة التجريبية، و(٢٠) طالباً وطالبة للمجموعة الضابطة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الانتماء، ومقياس مظاهر الصحة النفسية، وبرنامج تدريبي لتنمية الانتماء لتحسين بعض مظاهر الصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة الانتماء ومظاهر الصحة النفسية، وإلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الانتماء.

التعليق على دراسات المحور الثالث التي تناولت الانتماء وعلاقته ببعض المتغيرات:

كشفت الدراسات عن وجود بعض أنواع الانتماء مثل الانتماء الاجتماعي، والانتماء الثقافي، والانتماء للأسرة، والانتماء للمجتمع. كما أفادت الدراسات وجود علاقة بين الانتماء وبعض المتغيرات منها العلاقات الحميمة، الخصائص السيكومترية، مظاهر الصحة النفسية، كما أكدت الدراسات على فاعلية البرامج التدريبية التي تسعى إلى تنمية الانتماء.

فروض البحث:

بعد اطلاع الباحثة على التراث النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفروض الآتية:
الفرض الأول: تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح القياس البعدي.

الفرض الثاني: تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

الفرض الثالث: لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي.

الفرض الرابع: تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحب لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح القياس البعدي.

الفرض الخامس: تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الحب لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

الفرض السادس: لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحب.

الفرض السابع: تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح القياس البعدي.

الفرض الثامن: تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

الفرض التاسع: لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانتماء.

منهج البحث وإجراءاته:

يتبع البحث الحالي المنهج التجريبي، حيث تم تقسيم العينة عمدياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بحيث تعرضت طالبات المجموعة التجريبية للمتغير المستقل وهو (برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء)، أما المجموعة الضابطة فقد اقتصر التعامل معها على القياس القبلي والبعدي للأدوات السيكمترية للبحث دون التعرض لبرنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء.

عينة البحث:

مجموعة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت مجموعة البحث الاستطلاعية من (٥٠) طالبة من طالبات السنة الثانية قسم علم النفس، وقد تم الاستعانة بهذه المجموعة بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث لجمع المعلومات الميدانية من واقع حياة الطالبة الجامعية للتعرف على بعض مهارات التفكير الإيجابي والحب والانتماء لديها.

وتكونت مجموعة الدراسة التجريبية من (٦٠) طالبة من طالبات السنة الثانية، قسم علم النفس بكلية الآداب والعلوم الشقيقة، جامعة الجبل الغربي بليبيا، ممن تقع درجاتهم في الإرباع الأدنى وذلك بناء على نتائج مقياس مهارات التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس الحب (إعداد منال محمود، ٢٠١٤)، ومقياس الانتماء (إعداد منال محمود، ٢٠١٤)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

مجموعة تجريبية تضم (٣٠) طالبة من طالبات السنة الثانية قسم علم النفس بمتوسط عمر زمني (١٩.٩٧) عاماً، وانحراف معياري (١.٣٠)، والذين تعرضوا للبرنامج التدريبي

لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارات حديث الذات الإيجابي، مهارات حل المشكلات، مهارة اتخاذ القرار) لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء. مجموعة ضابطة تضم (٣٠) طالبة من طالبات السنة الثانية، قسم علم النفس بمتوسط عمر زمني (٢٠.١٠) عاماً، وانحراف معياري (١.١٢)، اللاتي لم يتعرضن للبرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء. وقد قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر، المستوى الاجتماعي والثقافي، مقياس مهارات التفكير الإيجابي، مقياس الحب، مقياس الانتماء). والجدول التالي يوضح تكافؤ طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في (العمر الزمني، المستوى الاجتماعي والثقافي، مقياس مهارات التفكير الإيجابي، مقياس الحب، مقياس الانتماء)

مستوى الدلالة	د ح	قيمة (ت)	الانحراف	متوسط	العدد (ن)	المجموعة	
٠.٦٧٢ غير دالة	٥٨	٠.٤٢٥	١.٣٠	١٩.٩٧	٣٠	التجريبية	العمر
			١.١٢	٢٠.١٠	٣٠	الضابطة	
٠.٨٢٥ غير دالة	٥٨	٠.١٨٧	١.٩٩	٢٩.٠٣	٣٠	التجريبية	المستوى الاجتماعي والثقافي
			٢.١٥	٢٩.١٣	٣٠	الضابطة	
٠.٩٥٦ غير دالة	٥٨	٠.٠٥٥	٢.٣٢	٣٢.٠٧	٣٠	التجريبية	حديث الذات الإيجابي
			٢.٣٨	٣٢.١٠	٣٠	الضابطة	
٠.٦٢٧ غير دالة	٥٨	٠.٤٢٤	١.٧٩	٢٥.٤٠	٣٠	التجريبية	حل المشكلات
			١.٨٥	٢٥.٦٠	٣٠	الضابطة	
٠.٨٩٤ غير دالة	٥٨	٠.١٣٣	١.٧٠	٢٣.٨٣	٣٠	التجريبية	اتخاذ القرار
			٢.١٤	٢٣.٧٧	٣٠	الضابطة	
٠.٨٩٥ غير دالة	٥٨	٠.١٣٣	٤.٦٣	٨١.٣٠	٣٠	التجريبية	الدرجة الكلية
			٥.٠٧	٨١.٤٧	٣٠	الضابطة	
٠.٤٢١ غير دالة	٥٨	٠.٨١٠	٢.٤٩	٣٢.٧٣	٣٠	التجريبية	حب الذات
			٢.٢٨	٣٢.٢٣	٣٠	الضابطة	
٠.٩٣٢ غير دالة	٥٨	٠.٠٨٥	١.٥٩	٢٧.٠٣	٣٠	التجريبية	حب الآخرين
			١.٤٤	٢٧.٠٧	٣٠	الضابطة	
٠.٧٣٧ غير دالة	٥٨	٠.٣٣٨	١.٥٧	٢٧.٧٣	٣٠	التجريبية	حب الأسرة
			١.٤٨	٢٧.٧٣	٣٠	الضابطة	
٠.٧٣٩ غير دالة	٥٨	٠.٣٣٥	١.١٦	٢٨.١٠	٣٠	التجريبية	حب القيم والمبادئ الدينية

			١.١٦	٢٨.٢٠	٣٠	الضابطة	
٠.٨٩٣	٥٨	٠.١٣٥	٢.٠٠	٢٧.٥٣	٣٠	التجريبية	حب الوطن
غير دالة			١.٨٣	٢٧.٦٠	٣٠	الضابطة	
٠.٨٨٤	٥٨	٠.١٤٦	٤.٤٨	١٤٣.١٣	٣٠	التجريبية	الدرجة الكلية
غير دالة			٤.٣٧	١٤٢.٩٧	٣٠	الضابطة	
٠.٥٠٤	٥٨	٠.٦٢٧	٢.١٦	٣١.٥٠	٣٠	التجريبية	الانتماء الوطني
غير دالة			٢.٠٦	٣١.٨٧	٣٠	الضابطة	
٠.١٩٧	٥٨	١.٣٠٦	٢.٦٣	٢٥.٣٧	٣٠	التجريبية	الانتماء الديني
غير دالة			٢.٣٠	٢٤.٥٣	٣٠	الضابطة	
٠.٨١٦	٥٨	٠.٢٣٤	١.٦٣	٣٤.٩٧	٣٠	التجريبية	الانتماء الأسري
غير دالة			١.٦٨	٣٤.٨٧	٣٠	الضابطة	
٠.٢٦٣	٥٨	١.١٢٩	٢.٤١	٢٨.٧٠	٣٠	التجريبية	الانتماء للجامعة
غير دالة			٢.١٦	٢٨.٠٣	٣٠	الضابطة	
٠.٢٨٥	٥٨	١.٧٨٠	٥.٠٥	١٢٠.٥٣	٣٠	التجريبية	الدرجة الكلية
غير دالة			٣.٧١	١١٩.٣٠	٣٠	الضابطة	

يتضح من الجدول السابق مدى التكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، المستوى الاجتماعي والثقافي، مقياس مهارات التفكير الإيجابي، مقياس الحب، مقياس الانتماء)، حيث إن مدى التقارب بين المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات المجموعتين، كما أن قيمة (ت) غير دالة على جميع المتغيرات، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

أدوات البحث:

للتحقق من صحة فروض البحث استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

- ١) مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة).
 - ٢) مقياس الحب لدى طالبات الجامعة (إعداد منال محمود، ٢٠١٤، تعديل الباحثة).
 - ٣) مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة (إعداد منال محمود، ٢٠١٤، تعديل الباحثة).
 - ٤) استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي (إعداد علي المنيب، ١٩٩٨، تعديل الباحثة).
 - ٥) برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة).
- وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

١) مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة):

لتصميم هذا المقياس قامت الباحثة باستقراء التراث النظري الخاص بمفهوم بمهارات التفكير الإيجابي واهتمام الباحثين بدراسة مهارات التفكير الإيجابي، ومن ثم الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات المرتبطة بالموضوع بهدف الوقوف على النواحي الفنية لبناء مقياس

مهارات التفكير الإيجابي مثل (مقياس حل المشكلات لطلبة الجامعة، إعداد نزيه حمدي، ١٩٩٨)، و(مقياس التفكير الإيجابي لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، إعداد عبد الناصر عبد الفتاح محمد، ٢٠١٣)، و(مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إعداد أسامة عمر إبراهيم، ٢٠١٦)، ومن خلال الاطلاع على الإطار النظري والأبحاث والدراسات السابقة والمقاييس التي اهتمت بقياس بعض مهارات التفكير الإيجابي أمكن للباحثة وضع صورة أولية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي حيث تضمن ثلاثة أبعاد (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار) لدى طالبات الجامعة، أما الخطوة الأخيرة فهي التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي وذلك عن طريق حساب ثبات وصدق المقياس وحساب الاتساق الداخلي والخروج بالصورة النهائية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي ويتكون من (٦٨) فقرة موزعة على ثلاث مهارات (مهارة حديث الذات، مهارة حل المشكلات، مهارة اتخاذ القرار).

٢) مقياس الحب لدى طالبات الجامعة (إعداد منال محمود إسماعيل، ٢٠١٤، تعديل الباحثة):
يتكون مقياس الحب في صورته النهائية من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات يبلغ عددها (١٣٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي (حب الذات، حب الآخرين، حب الأسرة، حب القيم والمبادئ الدينية، حب الوطن)، بعد أن تم إدخال بعض التعديلات على مقياس الحب الذي أعدته (منال محمود، ٢٠١٤) كما تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الحب في البحث الحالي وحساب صدق وثبات المقياس وحساب الاتساق الداخلي.

٣) مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة (إعداد منال محمود، ٢٠١٤، تعديل الباحثة):
يتكون مقياس الانتماء في صورته النهائية من مجموعة من الأسئلة صيغت على شكل فقرات يبلغ عددها (١٠٩) فقرات موزعة على أربعة أبعاد وهي (الانتماء الديني، الانتماء الوطني، الانتماء الأسري، الانتماء للجامعة) بعد أن تم إدخال بعض التعديلات على مقياس الانتماء الذي أعدته (منال محمود، ٢٠١٤) كما تم حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الانتماء في البحث الحالي، وحساب صدق وثبات والاتساق الداخلي.

٤) استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد عليّة المنيب، ١٩٩٨، تعديل الباحثة):

قامت الباحثة بتصميم استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة مستعينة ببعض مؤشرات من استمارة (عليّة أحمد المنيب، ١٩٩٨) وتم إجراء بعض التعديلات عليها، كما تم حساب الكفاءة السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي في البحث الحالي وحساب صدق وثبات الاستمارة.

٥) برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة):

يسعى البرنامج التدريبي تحت مظلة برامج تنمية الإمكانات البشرية، وأهم ما يميز هذه البرامج إنها خبرة حية أو شبه حية ومعايشة بالفعل من خلال التفاعل الدينامي بين القائم على التدريب والمتدربين، تبعاً لمداخل صمم ونفذ في ضوءها البرنامج التدريبي هي: (المهام المنسجمة، المهام غير المنسجمة، المنهج السياقي) ويعتمد على فلسفة التربية السلوكية، وباقي البرنامج في ضوء عدد من المعايير والمحكات يكون الهدف منها إتاحة الفرصة للمشاركة لاكتساب استراتيجيات ومهارات ومفاهيم، ويتضمن البرنامج فنيات واستراتيجيات وهي مجموعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والوجدانية والسلوكية تعمل على تحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها، وبالتالي يتضمن هذا البرنامج سبعة وثلاثين جلسة تدريبية، ستة وثلاثين جلسة تدريبية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وجلسة ختامية وتتضمن التطبيق التنبعي.
نتائج البحث:

عرض النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على: على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي. ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي

مهارات التفكير الإيجابي	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
حديث الذات الإيجابي	قبلي	٣٠	٣٢.٠٧	٢.٣٢	١٣.١٣٦	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٨ كبير
	بعدي	٣٠	٥٤.٧٠	١٠.٤٨				
حل المشكلات	قبلي	٣٠	٢٥.٤٠	١.٧٩	٣٥.٣٦٩	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٧ كبير
	بعدي	٣٠	٤٨.٣٠	٤.٥٣				
اتخاذ القرار	قبلي	٣٠	٢٣.٨٣	١.٧٠	١٩.٠٨٤	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٣ كبير
	بعدي	٣٠	٤٣.٦٠	٦.٠٥				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	٨١.٣٠	٤.٦٣	٢٥.٥١١	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٦ كبير
	بعدي	٣٠	١٤٦.٦٠	١٧.٠٩				

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٣.١٣٦ - ٣٥.٣٦٩ - ١٩.٠٨٤ - ٢٥.٥١١) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥)، ودراسة منال علي محمد الخولي (٢٠١٤)، ودراسة نادية سالم ميلود (٢٠١٦).

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي للطالبات، فمن خلال تنوع الأساليب التي اتبعتها البرنامج التدريبي في الجلسات الإرشادية، والتعامل مع الطالبات بمودة واحترام وإشعارهن بذاتهن الأمر الذي يعزز من ثقتهن ويتيح لهن التفاعل الإيجابي مع الباحثة، حيث أبدت الطالبات استعداداً لتغيير تفكيرهن بنظرة إيجابية.

الفرض الثاني ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التفكير في القياس البعدي

مهارات التفكير الإيجابي	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
حديث الذات الإيجابي	التجريبية	٣٠	٥٤.٧٠	١٠.٤٨	١١.٥٠٢	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٠ كبير
	الضابطة	٣٠	٣٢.٢	٢.٢٥				
حل المشكلات	التجريبية	٣٠	٤٨.٣٠	٤.٥٣	٢٥.٢٩٣	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٩١ كبير
	الضابطة	٣٠	٢٥.٧٠	١.٨٦				
اتخاذ القرار	التجريبية	٣٠	٤٣.٦٠	٦.٠٥	١٦.٧٢٤	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٢ كبير
	الضابطة	٣٠	٢٣.٩٣	٢.٢١				
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠	١٤٦.٦٠	١٧.٠٩	١٩.٨٩٦	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٧ كبير
	الضابطة	٣٠	٨١.٨٣	٥.٠٨				

يتضح من الجدول السابق

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١١.٥٠٢ - ٢٥.٢٩٣ - ١٦.٧٢٤ - ١٩.٨٩٦)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما تشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية في القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥)، ودراسة نادية سالم ميلود (٢٠١٦).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة التي تم التوصل إليها إلى فعالية البرنامج التدريبي الذي تدربت عليه طالبات المجموعة التجريبية ولم تتدرب عليه طالبات المجموعة الضابطة، حيث اشتمل البرنامج على فنيات متنوعة كان لها الدور الأكبر في إكساب طالبات المجموعة التجريبية مهارات التفكير الإيجابية، منها المحاضرة والمناقشة الجماعية، العصف الذهني والتغذية الراجعة، والواجب المنزلي، ومن ثم من خلال هذا التفاعل يتم تبادل الآراء واتخاذ القرارات. الفرض الثالث ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مهارات التفكير الإيجابي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارات التفكير الإيجابي، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة	د ح	قيمة (ت)	الانحراف	المتوسط	ن	القياس	مهارات التفكير الإيجابي
٠.٣٧٥ غير دالة	٢٩	٠.٩٠٢	١٠.٤٨	٥٤.٧٠	٣٠	بعدي	حديث الذات الإيجابي
			١٠.٢٩	٥٤.٦٠	٣٠	تتبعي	
٠.٤٨٩ غير دالة	٢٩	٠.٧٠١	٤.٥٣	٤٨.٣٠	٣٠	بعدي	حل المشكلات
			٤.٥٢	٤٨.٢٣	٣٠	تتبعي	
٠.٥٣٦ غير دالة	٢٩	٠.٦٢٦	٦.٠٥	٤٣.٦٠	٣٠	بعدي	اتخاذ القرار
			٥.٧٨	٤٣.٥٣	٣٠	تتبعي	
٠.١٩٩ غير دالة	٢٩	١.٣١٦	١٧.٠٩	١٤٦.٦٠	٣٠	بعدي	الدرجة الكلية
			١٦.٧٩	١٤٦.٣٧	٣٠	تتبعي	

يتضح من الجدول السابق عدم وجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) في مهارات التفكير الإيجابي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، حل المشكلات، اتخاذ القرار، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (٠.٩٠٢ - ٠.٧٠١ - ٠.٦٢٦ - ١.٣١٦)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥)، والتي أكدت على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي، ودراسة ليتسني أون ريتشارد وبور أرجولر (Lightsey, Owen Richard, Guler, 2011)، ودراسة نادية سالم ميلود (٢٠١٦). وتفسر الباحثة ذلك باستمرار تأثير البرنامج التدريبي لدى طالبات الجامعة خلال فترة المتابعة. ويرجع ذلك لتنوع الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج حيث اعتمد على فنية حديث الذات الذي يدور بين الفرد وذاته، والاستبصار بذاته وتدريبه على التعبير عن مشاعره وأفكاره وتقييم ذاته بما يجعله يتخذ قراراً بتعديل استجابته، وضبط انفعالاته.

الفرض الرابع ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الحب لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الحب، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الحب في القياسين القبلي والبعدي

أبعاد الحب	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
حب الذات	قبلي	٣٠	٣٢.٧٣	٢.٤٩	١٣.٢٤٣	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٥ كبير
	بعدي	٣٠	٥٧.٧٧	١٠.٦٣				
حب الآخرين	قبلي	٣٠	٢٧.٠٣	١.٥٩	١٨.٨٠٣	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٢ كبير
	بعدي	٣٠	٥٣.٧٠	٨.٥٨				

٠.٨٤ كبير	دالة عند ٠.٠١	٢٩	١٢.٦١٣	١.٥٧	٢٧.٧٣	٣٠	قبلي	حب الأسرة
				٨.٢٦	٤٧.٩٠	٣٠	بعدي	
٠.٨٦ كبير	دالة عند ٠.٠١	٢٩	١٣.٦٣٣	١.١٦	٢٨.١٠	٣٠	قبلي	حب القيم والمبادئ الدينية
				٧.٦١	٤٧.٥٧	٣٠	بعدي	
٠.٩١ كبير	دالة عند ٠.٠١	٢٩	١٨.١٥٨	٢.٠٠	٢٧.٥٣	٣٠	قبلي	حب الوطن
				٧.٨٥	٥٢.٠٠	٣٠	بعدي	
٠.٩٢ كبير	دالة عند ٠.٠١	٢٩	١٨.٣١٠	٤.٤٨	١٤٣.١٣	٣٠	قبلي	الدرجة الكلية
				٣٥.٠٦	٢٥٨.٩٣	٣٠	بعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في الحب لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات درجات الحب (حب الذات، حب الآخرين، حب الأسرة، حب القيم والمعايير الجامعية، حب الوطن، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٣.٢٤٣ - ١٨.٣٠٣ - ١٢.٦١٣ - ١٣.٦٦٦ - ١٨.١٥٨ - ١٨.٣١٠)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد الحب والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض.
وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة منال محمود (٢٠١٤)، ودراسة كنز حسن عصفور (٢٠١٦).

وتفسر الباحثة ذلك بفاعلية البرنامج التدريبي في إحداث تغيير لدى الطالبات من أفراد المجموعة التجريبية التي تلقن البرنامج التدريبي مما أدى إلى تحسن الحب لديهن، حيث تنوعت الفنيات التي اعتمد عليها البرنامج التدريبي الذي قدم لطالبات المجموعة التجريبية.
الفرض الخامس ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الحب لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج مثل كلمات المديح والتشجيع والإثابة المادية والمعنوية، مما يؤدي إلى زيادة شيوع السلوك المرغوب، كما اعتمد البرنامج على فنية حل المشكلات ومن خلالها يستطيعون أن يحددوا أو يكتشفوا استراتيجيات مواجهة فعالة مع المشكلة التي يواجهونها في حياتهم اليومية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الحب في القياس البعدي

أبعاد الحب	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
حب الذات	تجريبية	٣٠	٥٧.٧٧	١٠.٦٣	١٢.٨٩٨	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٤ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٢.١٧	٢.٢٩				
حب الآخرين	تجريبية	٣٠	٥٣.٧٠	٨.٥٨	١٦.٦٧٢	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٣ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٧.١٠	١.٣٧				
حب الأسرة	تجريبية	٣٠	٤٧.٩٠	٨.٢٦	١٣.٠٧٦	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٥ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٧.٩٣	١.٣١				
حب القيم والمبادئ الدينية	تجريبية	٣٠	٤٧.٥٧	٧.٦١	١٣.٨٤٢	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٧ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٨.١٣	١.٠٧				
حب الوطن	تجريبية	٣٠	٥٢.٠٠	٣.٢٤	١٦.٥٧٧	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٣ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٧.٦٧	٢.٢٣				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٢٥٨.٩٣	٦.٦١	١٨.٠١٠	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٥ كبير
	ضابطة	٣٠	١٤٣.٠٠	٦.٠٢				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في أبعاد مقياس الحب لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات درجات أبعاد الحب (حب الذات، حب الآخرين، حب الأسرة، حب المبادئ والقيم الدينية، حب الوطن، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٢.٨٩٨ - ١٦.٧٦٢ - ١٣.٠٧٦ - ١٣.٨٤٢ - ١٦.٥٧٧ - ١٨.٠١٠) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد مقياس الحب والدرجة الكلية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض.

ويمكن تفسير ذلك بنجاح البرنامج الذي قدم للمجموعة التجريبية وما تضمنه من فنيات الحوار والمناقشة وحل المشكلات والحوار الذاتي وتوجيه الأسئلة، حيث هدفت هذه الاستراتيجية إلى تجنب سوء الفهم والإدراك، وذلك باستخدام التساؤل لإزالة الغموض، ويتم عن طريق استخدام الصياغات المختلفة للأسئلة والتي تبدأ بالمستوى المعرفي ويختص بجمع المعلومات، وحتى المستوى التأملي الإبداعي، وهذا يساعد الطالبات على الوعي بعمليات التفكير وتشتير دوافعهم.

الفرض السادس ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الحب".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الحب، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الحب في القياسين
القبلي والبعدى

أبعاد الحب	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
حب الذات	بعدي	٣٠	٥٧.٧٧	١٠.٦٣	١.٥٠١	٢٩	٠.١٤٤ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٥٨.٤٠	١٠.٦٩			
حب الآخرين	بعدي	٣٠	٥٣.٧٠	٨.٥٨	٢.٢٣٣٩	٢٩	٠.٠٢٦ دالة عند ٠.٠٥
	تتبعي	٣٠	٥٣.٠٣	٨.٤٠			
حب الأسرة	بعدي	٣٠	٤٧.٩٠	٨.٢٦	٠.٤٤١	٢٩	٠.٦٦٢ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٤٧.٩٣	٨.٣١			
حب القيم والمبادئ الدينية	بعدي	٣٠	٤٧.٥٧	٧.٦١	٠.٣٧٢	٢٩	٠.٧١٢ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٤٧.٦٠	٧.٣٩			
حب الوطن	بعدي	٣٠	٥٢.٠٠	٧.٨٥	١.٥١٤	٢٩	٠.١٤١ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٥٢.٣٧	٧.٧٣			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	٢٥٨.٩٣	٣٥.٠٦	٠.٧٤١	٢٩	٠.٤٦٤ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٥٩.٣٣	٣٤.١٨			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) في الحب، فمن خلال حساب متوسطات أبعاد الحب (حب الذات، حب الآخرين، حب الأسرة، حب المبادئ والقيم الدينية، حب الوطن، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١.٥٠١ - ٢.٣٣٩ - ٠.٤٤١ - ٠.٣٧٢ - ٠.١١٥ - ٠.٧٤١)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١). كما يتضح أن بُعد حب الآخرين دالة عند (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي، وربما يرجع سبب ذلك أن الطالبات لم يستمررن على التدريب على الفنيات المستخدمة وهذا يدل على استمرارية تأثير البرنامج وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين الحب، مما يدل على تحقق الفرض.

وتتف نتائج الدراسة مع دراسة سيزو ماريواني (Suizzo, Maio Anne, 2006)، ودراسة كنز حسن عصفور (٢٠١٦).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى التوصل لوسيلة لمواجهة موقف غير مألوف، أو فرصة، أو عبء، أو تحدي بأسلوب يتضمن الجدة، ويؤدي إلى نتيجة فعالة في إطار منظومة من العمليات التي تستخدم لفهم المشكلة، وتوليد أفكار متنوعة ومتعددة وغير تقليدية تساعد على حلها، وذلك من خلال تزويدهن بمجموعة من الخيارات والتدريب على بعض الفنيات وحل المشكلات مما أكسبهن الخبرة، وهذا أدى إلى تفاعلهم في الجلسات التدريبية التي كانت تقدمها الباحثة.
الفرض السابع ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح القياس البعدى".
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الانتماء، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الانتماء في
القياسين القبلي والبعدى

أبعاد الانتماء	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانتماء الوطني	قبلي	٣٠	٣١.٥٠	٢.١٦	١٤.٣٨٧	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٨ كبير
	بعدي	٣٠	٥٨.٣٠	١٠.٠٧				
الانتماء الديني	قبلي	٣٠	٢٥.٣٧	٢.٦٣	٢٠.٧٤٢	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٤ كبير
	بعدي	٣٠	٤٥.١٧	٤.٧٦				
الانتماء الأسري	قبلي	٣٠	٣٤.٩٧	١.٦٣	١١.٤٤٢	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٢ كبير
	بعدي	٣٠	٥٧.٠٣	١٠.٥٢				
الانتماء للجامعة	قبلي	٣٠	٢٨.٧٠	٢.٤١	١١.٣٩٤	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٢ كبير
	بعدي	٣٠	٤٤.٧٧	٦.٥٤				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	١٢٠.٥٣	٥.٠٥	١٧.٤١٨	٢٩	دالة عند ٠.٠١	٠.٩١ كبير
	بعدي	٣٠	٢٠٥.٢٧	٢٥.٥٥				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في الانتماء لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد الانتماء (الانتماء الوطني، الانتماء الديني، الانتماء الأسري، الانتماء للجامعة، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (١٤.٣٨٧ – ٢٠.٧٤٢ – ١١.٤٤٢ – ١١.٣٩٤ – ١٧.٤١٨) وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد الانتماء والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة سامية سمير شحاتة (٢٠١٢)، ودراسة زينب أبو بكر الشريف (٢٠١٧).

وتفسر الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي في إحداث تغير لدى طالبات المجموعة التجريبية التي تلقن البرنامج التدريبي مما أدى إلى تحسن الانتماء لديهن وذلك في ضوء الأثر الإيجابي لمحتوى البرنامج والذي عمل على تغيير الأفكار السلبية بأخرى إيجابية طبقاً لمجموعة من الأهداف تتمحور حول أهمية إدراك أن عناية الإرشاد هي أن تظل العملية الإرشادية تكتسب البعد الفلسفي وليس مجرد البعد السيكودينامي.

الفرض الثامن ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "تختلف متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة، وذلك لصالح طالبات المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الانتماء في القياس البعدي

أبعاد الانتماء	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانتماء الوطني	تجريبية	٣٠	٥٨.٣٠	١٠.٠٧	١٤.١١١	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٧ كبير
	ضابطة	٣٠	٣١.٨٣	٢.٠٢				
الانتماء الديني	تجريبية	٣٠	٤٥.١٧	٤.٧٦	٢١.٥٥٦	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٩٤ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٤.٥٠	٢.٢٢				
الانتماء الأسري	تجريبية	٣٠	٥٧.٠٣	١٠.٥٢	١١.٤٦٤	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٦٩ كبير
	ضابطة	٣٠	٣٤.٧٧	١.٥٩				
الانتماء للجامعة	تجريبية	٣٠	٤٤.٧٧	٦.٥٤	١٢.١٥٠	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٧٢ كبير
	ضابطة	٣٠	٢٨.٥٧	٣.٢٤				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٢٠٥.٢٧	٢٥.٥٥	١٨.٠٤٨	٥٨	دالة عند ٠.٠١	٠.٨٥ كبير
	ضابطة	٣٠	١١٩.٦٧	٤.٤١				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الانتماء لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد الانتماء (الانتماء الوطني، الانتماء الديني، الانتماء الأسري، الانتماء للجامعة، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (٢٨.٤١٤ - ١٨.٥٠٢ - ٣٢ - ٥٥١ - ٣٨.٣٣٠)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد الانتماء والدرجة الكلية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة سامية سمير شحاتة (٢٠١٢)، ودراسة زينب أبو بكر الشريف (٢٠١٧) والتي تؤكد على الأهمية الكبرى التي تحتلها الجامعة من الناحية التربوية، لأنها تستطيع تعليم الطلاب الانتماء، وهذا يبرز الأثر المهم لإعداد البرامج الإرشادية التي تؤكد على مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل والتغيير.

الفرض التاسع ونتائجه:

ينص هذا الفرض على أنه "لا تختلف متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الانتماء".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الانتماء، ويوضح الجدول التالي ما توصلت له الباحثة من نتائج.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الانتماء في القياسين البعدي والتتبعي

أبعاد الانتماء	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة
الانتماء الوطني	بعدي	٣٠	٥٨.٣٠	١٠.٠٧	٠.٣٢٨	٢٩	٠.٧٤٥ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٥٨.٢٧	٩.٩٦			

الانتماء الديني	بعدي	٣٠	٤٥.١٧	٤.٧٦	٠.٥٢٨	٢٩	٠.٦٠١ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٤٥.١٠	٤.٩٤			
الانتماء الأسري	بعدي	٣٠	٥٧.٠٣	١٠.٥٢	٠.٦١٩	٢٩	٠.٥٤١ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٥٦.٩٣	١٠.٧٩			
الانتماء للجامعة	بعدي	٣٠	٤٤.٧٧	٦.٥٤	٢.٣٣٩	٢٩	٠.٠٢٧ دالة عند ٠.٠٥
	تتبعي	٣٠	٤٧.٢٧	٧.٥١			
الدرجة الكلية	بعدي	٣٠	٢٠.٥٢٧	٢٥.٥٥	٢.٠٣٢	٢٩	٠.٠٥١ غير دالة
	تتبعي	٣٠	٢٠.٧٥٧	٢٧.٢٨			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، التتبعي) في الانتماء، فمن خلال حساب متوسطات أبعاد الانتماء (الانتماء الوطني، الانتماء الديني، الانتماء الأسري، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) تساوي على التوالي (٠.٣٢٨ - ٠.٥٢٨ - ٠.٦١٩ - ٢.٣٣٧ - ٢.٠٣٢)، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها غير دالة. كما يتضح من الجدول أن البعد الرابع (الانتماء للجامعة) دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس التتبعي مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج وفاعليته في فترة المتابعة في تحسين الانتماء، كما يدل على تحقق الفرض.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دروتيوم (Drotbohm, 2010)، ودراسة زينب أبو بكر الشريف (٢٠١٧).

وتفسر الباحثة ذلك بأهمية البرنامج الذي زود الطالبات بمجموعة من الخبرات والتدريب على بعض تمارين حل المشكلات مما أكسبهن الخبرة، وهذا أدى إلى تفاعلهن في الجلسات التدريبية التي كانت تقدمها الباحثة، وجعل هذا الطالبات يمارسن المهارات التي تم التدريب عليها إلى مواقف مشابهة في حياتهن الواقعية، كما أن الطالبات في حاجة ماسة إلى تقديم برامج تدريبية متنوعة التي تستند على الاتجاهات النظرية المتعددة التي يزخر بها مجال الإرشاد النفسي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

- (١) تعزيز مفهوم مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب وطالبات الجامعة من خلال البرامج الإرشادية.
- (٢) أهمية تبني وزارة التربية والتعليم الليبية مشروع لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لطلاب وطالبات الجامعة من خلال إدراج مادة تكون ضمن مقررات المنهج الدراسي، وتكون من أهم أهدافها تعليم الطالب القيم الأخلاقية، وتنمية روح المسؤولية، والقدرة على مواجهة المشكلات وحلها، واتخاذ القرار المناسب، كما تهدف إلى تعزيز الضبط الذاتي، وغير ذلك من مفاهيم ومهارات علم التفكير الإيجابي.
- (٣) استخدام البرنامج التدريبي الذي قامت الباحثة بإعداده وتنفيذه في مراحل عمرية مختلفة (طلاب المرحلة الثانوية، تلاميذ المرحلة الإعدادية، تلاميذ المرحلة الابتدائية)

(٤) ضرورة توعية الأسرة بأهمية الحب ووجود التماسك العاطفي بين أفرادها، وأن تسود علاقات الحب والاحترام على علاقات البغض والكرهية، وذلك من خلال البرامج الإرشادية يقوم بها عدد من الباحثين والمختصين إلى جانب البرنامج التدريبي الذي قامت الباحثة بإعداده وتطبيقه على طالبات الجامعة.

(٥) الاتصال الدائم بين الأسرة والجامعة في سبيل تنمية وعي الأسرة على أهمية مهارات التفكير الإيجابي وكيفية تنميتها من خلال المتخصصين في هذا المجال.

بحوث مقترحة:

في ضوء ما توصلت له نتائج الدراسة تقدم الباحثة بعض البحوث المقترحة المتمثلة في الآتي:

- (١) فاعلية برنامج تدريبي لتحسين أبعاد الحب والانتماء لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - (٢) فاعلية برنامج لتنمية التفاؤل كمدخل لتحسين أبعاد الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة.
 - (٣) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية لتحسين جودة الحياة.
 - (٤) تنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة والرضا لدى طالبات الجامعة.
- مراجع البحث:

أسماء محمد عدلان الزناتي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

أماني سعيدة سيد إبراهيم (٢٠٠٥): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية (في ضوء النمو المعرفي)، مجلة معهد الدراسات التربوية، القاهرة.

خولة فاضل الزبيدي (٢٠٠٦): مهارات التفكير وأساليب حل المشاكل، الرياض، مكتبة الشقري.

رباب طه علي (٢٠٠٧): أثر برنامج لتنمية مهارة حل المشكلات باستخدام بعض الوسائط التكنولوجية عند أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

روبرت أنتوني (٢٠٠٤): ما وراء التفكير الإيجابي، القاهرة، مكتبة جرير.

روضة عبد الله المطوع (١٩٩٤): سيكولوجية الانتماء دراسة مقارنة بين جيلين في مجتمع الإمارات، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

زكية ميلاد جابر (٢٠١٢): تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب كلية المعلمين بمدينة بني وليد، عالم التربية، العدد ٤١، ج ١.

زينب أبو بكر الشريف (٢٠١٧): تنمية الانتماء لتحسين بعض مظاهر الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

سالم علي الغرايبة (٢٠١١): مهارات التفكير وأساليب التعلم، الرياض، دار الزهراء.

سامية سمير شحاتة (٢٠١٢): مستوى الانتماء المدرك والخصائص السيكومترية لمقياس الانتماء لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في علم النفس، عدد ٣، مجلد ١١.

سعيد إسماعيل علي (١٩٩٩): نظرات في التربية، مكتبة وهبة، المكتبة المركزية، جامعة القاهرة.

سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وأفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.

سلوى محمد علي متولي (٢٠١٣): تنمية مهارات التفكير الناقد وأثرها على اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى عينة من شباب الخريجين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

سناء محمد سليمان (٢٠١١): التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنمية مهاراته، القاهرة، عالم الكتب.

- عبله محمود إبراهيم (١٩٩٣): هيدراكية الانتماءات (مدرج الانتماء) لدى عينة من المثقفين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- عثمان شحاتة الخرفان (٢٠٠٣): المحبة وأثارها التربوية، دار الفاروق، عمان، الأردن، المكتبة المركزية، جامعة القاهرة.
- علياء شكري (٢٠٠٠): الحياة اليومية لفقراء المدينة، دراسات اجتماعية واقعية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- كنز حسن علي منصور (٢٠١٦): تنمية العفو كمدخل لتحسين الحب الأسري لدى عينة من حديثي الزواج، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- لورانس (٢٠٠٤): كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي (دليل الآباء للذكاء العاطفي، القاهرة، مكتبة جرير.
- ماري عبد الله حبيب (٢٠٠٣): سيكولوجية الانتماء وقضاياها من منظور الفتاة المصرية الجامعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد أحمد درويش (٢٠٠٩): العولمة والمواطنة والانتماء الوطني، القاهرة، عالم الكتب.
- منال علي محمد الخولي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٤٨، الجزء الثاني.
- منال محمود إسماعيل عبد الظاهر (٢٠١٤): تنمية مهارات الحب والانتماء لخفض أحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- منتصر علام (٢٠١٢): الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، القاهرة، المكتب الجامعي الحديث.
- مها زكريا صالح السقا (٢٠٠٠): الانتماء الأسري ومستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية لأمهات عاملات وغير عاملات، دراسة وصفية مقارنة، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ناديا العريفي (٢٠٠٥): الأسر وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل، الرياض، السعودية.
- هانم إبراهيم الشبيني (١٩٩٢): الانتماء والقيم (دراسة مقارنة لمجموعات من المراهقين في مجتمعات مختلفة)، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- Broderick, Natalie & Yvonne (2001): "An Investigation of the Relationship Between Private Speech and Emotion Regulation in Preschool – age Children", The Sciences and Engineering, vol. 61 (1I-B) May. Pp.6125.
- Drotbohm, Heike (2010): Bynamic Intersections of Cultural Belonging, Intimacy and Woman Hood, European Journal of Women's Studies, vol. 17 (2), May 2010, pp.163-166.
- Gary Unruh (2009): "Children with Love", New York Times, September, 24, 2009, USA.
- Lightsey, Owen Richard, Boyraz, Guler (2001): Do Positive Thinking and Meahing Mediate Positive Affectlif Satisfaction Relarionship? Canadlan Journal of Behavioyal Science, vol. (43) No. (3), Jul, pp.203-213.
- Suizzo, Marie Anne (2006): Parenta academic Socialization: Effects of Home Based Parental in Vovement on Locus of Control Across U.S Tournal of Education Psychology Vol, 26, pp.826-846.