



مجلة التربية للعلوم الإنسانية

مجلة علمية فصلية محكمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل



فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي في تنمية الطاقة النفسية

لدى طالبات المرحلة الإعدادية

أمنة أسامة مصطفى سليمان¹ ياسر محفوظ حامد الدليمي²

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / الموصل - العراق^{1, 2}

ملخص	معلومات الارشفة
هدف البحث الى التعرف على "فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الايجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية " ولتحقيق هدف البحث الحالي تم صياغة الفرضيات الاتية :	تاريخ الاستلام : 2024/8/1
1- الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	تاريخ المراجعة : 2024/8/17
2- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	تاريخ القبول : 2024/8/27
وتم اختيار عينة البحث بصورة قصدية بلغت (70) طالبة من طلبة المرحلة الإعدادية (الصف الرابع الأدبي)، تكونت المجموعة التجريبية من (35) طالبة، أما المجموعة الضابطة فتكونت من (35) طالبة، واستعمل الباحثين المنهج شبه التجريبي وصمما برنامجاً قائماً على استراتيجيات التفكير الايجابي بواقع (14) جلسة ، قام الباحثين ببناء مقياس الطاقة وتكون المقياس من (35) فقرة وقد تم التحقق من صدق الاداة الذي بلغ 91% وثباتها البالغ 86% ، واستخدما مجموعة من الوسائل الإحصائية منها (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية معامل ارتباط بيرسون، اختبار t لعينتين مرتبطتين Paired Samla t-test واختبار t لعينتين مستقلتين، اختبار t لعينة واحدة، وحساب حجم التأثير باستخدام مربع اينتا)	تاريخ النشر : 2025/11/20
	الكلمات المفتاحية :
	الفاعلية، استراتيجيات التفكير الايجابي، الطاقة النفسية
	معلومات الاتصال
	أمنة أسامة مصطفى
	amena.ch1465@student.uomosul.edu.iq

وتم التوصل إلى النتائج الآتية: وجود فرق ذي دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك لتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج، ووجود فرق دال إحصائيا ولصالح المجموعة التجريبية وتعزي الباحثين هذه النتيجة الى تأثير فاعلية البرنامج، ولم تظهر النتائج وجود فرق ذي دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لعدم تعرضها للبرنامج

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



The effectiveness of using positive thinking strategies in developing Psychological energy among middle school students

Amena Osama Mustafa Suleiman¹ Yasir Mahfoodh Hamid Al-Dulami²
University of Mosul / College of Education for Human Sciences/ Department of Educational and Psychological Sciences / Mosul - Iraq^{1,2}

Article information

Received : 1/8/2024
Revised 17/8/2024
Accepted : 27/8/2024
Published 20/11/2025

Keywords:

effectiveness, strategies, positive thinking, psychological energy.

Correspondence:

Amena Osama Mustafa
amena.ch1465@student.uomosul.edu.iq

Abstract

The research aimed to identify "the effectiveness of using positive thinking strategies in developing psychological energy among middle school students" and to achieve the current research goal, the following hypotheses were formulated:

- 1- The first hypothesis: There is no statistically significant difference at a significance level of (0.05) between the scores of the pre- and post-applications of the experimental group.
- 2- The second hypothesis: There is no statistically significant difference at a significance level of (0.05) between the scores of the pre- and post-applications of the experimental group and the control group.

The research sample was intentionally selected, amounting to 70 female students from the fourth literary middle school grade. The experimental group consisted of 35 female students, while the control group consisted of 35 female students. The researchers used the quasi-experimental approach and designed a program based on positive thinking strategies with 14 sessions. The researchers built an energy scale consisting of 35 paragraphs. The validity of the tool was verified, which reached 91%, and its reliability reached 86%. They used a set of statistical methods, including

(arithmetic averages, standard deviations, Pearson's correlation coefficient, and a t-test for two related samples Paired Samla t-test and a t-test for two independent samples, and a t-test for a single sample, and calculating the effect size using Eta square). The following results were reached: There is a statistically significant difference between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement due to the exposure of the experimental group to the program, and there is a statistically significant difference in favor of the experimental group The researchers attribute this result to the impact of the program's effectiveness, and the results did not show a statistically significant difference between the pre- and post-measurements of the control group due to its not being exposed to the program

DOI: *****, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.

This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

مشكلة البحث : Research problem

أصبح الإنسان اليوم أكثر عرضة للاضطرابات في جوانب متعددة من حياته نتيجة الأزمات والأحداث النفسية والشخصية الضاغطة التي يشهدها العالم، مما أدى إلى انعكاس الوضع على معظم جوانب حياته عبر مختلف المراحل العمرية، لذلك، هناك حاجة ملحة اليوم للتمتع بطاقة نفسية تمكن الطلاب وتزيد من قدرتهم على مواجهة الضغوطات. ومن ثم، بات من الضروري البحث عن كل ما يمكن الإنسان من تعزيز الطاقة النفسية وزيادة قدرتهم على التحمل والصمود، إذ إن المشكلة الرئيسة اليوم لا تكمن في أي ضعف بقدر ما تكمن في تعثر توجيه نوعية الأفكار الذهنية وإيجاد الامكانيات الخلاقة للاستفادة من هذه الطاقات (هلكا، 2016: 2)، فشعور الإنسان بأن طاقته ضعيفة ومعنوياته منخفضة لا يعني بالضرورة أن هناك مرضاً جسدياً يعاني منه بل قد يكون السبب نفسياً، وبما أن حاجات الإنسان متعددة لذلك ينبغي توافر الطاقة التي تكون بمثابة استثارة أو دافع ومحرك لسلوك الفرد لذلك ان يشعر الانسان بخفض طاقته النفسية وعدم اشباع دوافعه فهذه الحالة قد تسبب شعوره بالقلق والمعاناة (توق وعدس، 1988: 30). وتعد المرحلة الإعدادية من المراحل الحرجة في حياة الفرد والتي يتصف فيها الطالب بالاندفاعية، وتواجه هذه الشريحة العمرية بشكل عام في مجتمعنا مشكلة تكاد تنتشر ظلالتها على هؤلاء الشباب والخوف من استفحالها، وهذه المشكلة هي انخفاض الطاقة النفسية لديهم لما تعكسه هذه المشكلة من خطر على نفسية الشباب وعلى حياتهم (مكاوي، 2012: 203).

ويعد التفكير الايجابي من الموضوعات المهمة في المجالات النفسية، وخصوصاً في مجال علم النفس الايجابي، إذ يعد التفكير الايجابي أحد طرق التفكير التي تفتح الافاق لمستخدميه، إذ يساعد على ايجاد الكثير من الحلول لعلاج الكثير من المشاكل التي يقع فيها، ويعد موضوع استراتيجيات التفكير الايجابي من المواضيع النفسية الحديثة التي لم يتطرق لها أحد من قبل (على حد علم الباحثين).

ومن خلال ما تقدم فقد أعدت الباحثين برنامجاً مستنداً على استراتيجيات التفكير الإيجابي والتي حددها ابراهيم الفقي (2015) مع إجراء بعض التعديلات التي تسهم في تزويدهم بالأفكار والسلوكيات الإيجابية , ومساعدتهم في تحديد اهدافهم بطريقة منطقية باستخدام استراتيجيات صحيحة تهدف الى تنمية الطاقة النفسية الفعالة وعلى ذلك فان مشكلة البحث الرئيس تتلخص في السؤال الاتي:

هل البرنامج الذي أعده الباحثين سيسهم في تنمية الطاقة النفسية لدى الطلبة في المرحلة الإعدادية؟ ان هذا التساؤل يمثل جوهر مشكلة البحث ويعد المسوغ الرئيس لإجرائه

أهمية البحث :Research importance

يمر الانسان في حياته بالعديد من الصراعات والتوترات التي من الممكن ان يتكيف ويتعايش معها في حياته وبما يتمتع به من افكار ايجابية تنعكس على علاقاته مع الآخرين، وان الفرد ذا التفكير الايجابي يتمكن من العمل بفاعلية ويكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوطات، ويزيد اقباله نحو الحياة وابتهاجها، فهو قادر على التحكم بنوعية الافكار الذهنية مهما كانت. (الراشد وحسين، 2019: 163).

وأكد الكثير من علماء النفس على ان علم النفس الايجابي له دور في العملية التعليمية، اذا انه يهدف الى تنمية دافعية الطلبة وثقتهم بذواتهم وتنمية انفعالاتهم الايجابية، وجعلهم اكثر تفاؤلاً واملأً، ومرونة في المستقبل، وان علم النفس الايجابي يؤدي دوراً فعالاً في البحوث التجريبية كالوقاية والعلاج من خلال مساندة الطالب وتنمية شخصيته ونقاط القوة لديه من ثقة وشجاعة وأمانة ومثابرة، ويعد هذا الاسلوب اكثر فاعلية وأهمية من التركيز على علاج الاضطراب أو الضعف الذي يعاني منه الطلبة أو ايجاد حلول لمشكلته، ويؤدي التفكير الايجابي دوراً افضل من التفكير السلبي خاصة في مواجهة المشكلات التربوية، لان التفكير الايجابي يعد أسلوباً علاجياً يسهم في علاج المشكلات السلوكية المتعلقة بالجانب الاكاديمي كالتأخر الدراسي ، والقلق الامتحاني، والرهاب (Terjesen, et. al, 2004, pp . 164 – 171)

ان اعداد الطلبة للحياة يعتمد الى حد ما على مراحل التعليم العام، إذ يمكن من خلاله إكسابهم المهارات الحياتية اللازمة ومساعدة الطلبة في إدارة حياتهم الخاصة والعامة، ويركز الباحثون على المرحلة المتوسطة والإعدادية لما لها من دور في تشكيل وتنمية شخصية الطلبة وتحسين حياتهم النفسية من خلال العمل على شكل مجموعة وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين والاندماج الاجتماعي وحل المشكلات، ومهارات اتخاذ القرار (بحري، 2019: 143-145).

كما ان كل شخص يمتلك محركاً لسلوكه ويطلق عليه مولد الطاقة النفسية الذي يكون محكوماً بمستوى التنشيط السيکولوجي لدى الفرد نفسه، وان هذا المولد للطاقة النفسية في صورته الأولية له معنى سيکولوجي يتحدد في مفاهيم تتعلق بالمواقف التي يوجد فيها الشخص، التي تعمل من خلال دفع الفرد الى سلوك محدد بطريقة معينة في المواقف البيئية التي يمر بها فتدفعه الى التفاعل، من هنا تظهر الفروق الفردية على وفق ما يمتلكونه من طاقة نفسية دافعة للسلوك، إذ يعتمد تأثير الفرد في المواقف البيئية على مستوى من الطاقة لديه. (كامل، 2001: 217).

وتعد الطاقة النفسية من المتغيرات المهمة في الحياة، حيث تزود الإنسان بالقوة الحيوية اللازمة للقيام بنشاطاته اليومية. حيث تُولد هذه الطاقة الحماسة التي تساعد الفرد على الاستمرار في الأداء وتجنب التقاعس في مختلف جوانب الحياة، إذ يمكن توزيع هذه الطاقة بين العديد من الأنشطة أو الهوايات التي يرغب الفرد في ممارستها في الوقت نفسه، في بعض الأحيان قد تتطلب الأعمال ساعات طويلة، ولكن بفضل مستوى الطاقة النفسية المرتفعة، يمتلك الفرد القوة المناسبة لمواصلة تنفيذ المهام بشكل كامل. حيث يكون الشخص مندفعاً وحريصاً على استغلال وقته وطاقته بشكل فعال، موجهاً إياها نحو أهداف محددة بمرونة عالية (Jackson 22 : 1997).

وترتبط قدرة الفرد على أداء الاعمال وانجازها بطاقته النفسية حيث أن المستويات المرتفعة من الطاقة النفسية تدفع الفرد للقيام بالأعمال التي يكلف بها وبكل كفاءة بالاستعانة بما لديه من أنشطة ومهارات وقدرات يقوم بتوظيفها لإتمام ما ينوط به من أعمال، في حين أن الفرد الذي يملك مستوى متدنياً من الطاقة النفسية يعجز عن القيام بما يكلف به من مهام بشكل مناسب. (Michael & Mary, 2007: 103)

هدف البحث : Research objective

هدف البحث التعرف على: "فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الایجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية "

فرضيات البحث : Research Hypotheses

- 1- الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

حدود البحث : Research Limitations

- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2023 _ 2024 الدراسة الصباحية
- الحدود المكانية: مدارس المرحلة الإعدادية في مدينه الموصل المركز
- الحدود البشرية: طالبات المرحلة الإعدادية، الرابع الاعدادي (ادبي)
- الحدود الموضوعية: فاعلية _ استراتيجيات التفكير الايجابي-الطاقة النفسية.

تحديد المصطلحات : Definition Of The Terms

التفكير الايجابي: عرفه كل من

العريفي (1978): "الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف". (العريفي، 1978: 60)

سليجمان (2003) Seligman & Pawelski استعمال أو تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الافكار الهدامة او السلبية ولتحل محلها الافكار والمشاعر الايجابية (Seligman & Pawelski, 2003: 160).

جودة، وآخرون (2013): "هو الطريقة التي يفكر بها الشخص، وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة، وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة، ومتشابكة العناصر والمؤثرات". (جودة وآخرون، 2013: 22)

فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات... (أمنة أسامة و ياسر محفوظ)

التعريف النظري لمفهوم التفكير الإيجابي: هو قوة داخل الفرد فعالة تمكن الفرد من القدرة على مواجهة الضغوطات الحياتية بالصبر والدافع لإنجاز أعماله بإرادة ونشاط متجدد.

التعريف الاجرائي: هو مجموعة من الاستراتيجيات المعدة وفق خطة علمية ناتجة عن تحليل نظري تهدف إلى تنمية الطاقة النفسية، تتضمن الجلسات مواضيع تعمل على تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.

الطاقة النفسية: وعرفها كل من

راتب (2007): "بأنها اساليب او إجراءات يستخدمها المرشد مع المسترشد او المسترشد مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية الى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء (راتب، 2007: 131).

محمود (2016): "أنها قدرة الفرد ومسؤوليته عن القيام بعمل يتطلب مجموعة من الأنشطة والمهارات وفي نفس الوقت قدرته على التحكم في مصادر الطاقة الإيجابية، والتحكم في مصادر الطاقة السلبية لإنجاز هدف معين (محمود، 2016: 22).

الضمد (2019): هي الشده والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة اليه. (الضمد، 2019: 36).

التعريف النظري للطاقة النفسية: هي قوة داخلية تتشكل من خلال قدرة الفرد على الصمود والتحكم بالمواقف المعقدة التي تواجهه، وهي ناتجة عن خبرات الفرد الايجابية التي تعطي للفرد الثقة بالنفس والاندفاعية، فهي محرك يدعم سلوك الفرد ويجعله أكثر تقدماً وتحقيقاً للأهداف المنشودة.

التعريف الاجرائي للطاقة النفسية: الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات المرحلة الإعدادية عند الإجابة على فقرات مقياس الطاقة النفسية في القياسين القبلي والبعدي الذي سبق بناؤه.

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: التفكير الايجابي (Positive Thinking)

يعد التفكير من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، حيث يساعده على توجيه حياته وتعديلها، مما يمكنه من حل المشكلات وتجنب العديد من المخاطر، بفضل التفكير يستطيع الإنسان السيطرة على الأمور والتحكم فيها لصالحه العام. فعندما يكون التفكير إيجابياً، يؤدي إلى حلول فعالة وناجحة للمواقف. أما عندما يكون التفكير سلبياً، فإنه يؤدي إلى التفاعل مع المشكلات بطرق سطحية وخاطئة. ان التفكير الإيجابي هو كل ما يسهم في تطوير مشاعر الإنسان وتصرفاته، وجعلها تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة، فضلاً عن التأمل والتفاؤل في الحياة، ويأتي نجاح الفرد في التغيير الإيجابي مصحوباً بتغيرات في طريقة تفكيره، لتعزيز التفكير العقلاني الإيجابي، بما في ذلك تحسين أو تعديل الأفكار والتوقعات الخاطئة عن النفس والآخرين (Epraham, 2008: 62)

ويعد الدكتور (نورمان بيل) أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الايجابي وقد كان أول من تنبأ بقوة التفكير الايجابي وبقدرته على قلب المواقف السلبية، وقد كان التفكير الايجابي عنده مرتبطاً ارتباطاً تاماً بمفهوم الايمان إذ ان الايمان يجعل كل شيء محتمل الحدوث فالأيمان بالله صاحب القوة العظمى هو المصدر الرئيس للتفكير الايجابي. (الرقيب، 2006: 260). وأكدت (شيلي تايلور) في كتابها (التصورات الايجابية) أن ما يميز الانسان عن بقية الكائنات نزعته للتفكير الايجابي خصوصاً الاصحاء، فملكات العقل تعد وسائل التفكير الإيجابي (Carr, 2004 : 77).

وذكرت فيرا (Vera, 2011) أن التفكير الايجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل ايجابي (فيرا، 2011: 12)، بينما وصف (Milona, 2020) "التفكير الإيجابي" أنه التفاؤل إذ لا ينبغي افتراض أن التفاؤل يستلزم التخطيط النشط أو التخيل، فقد يتوقع الفرد أن الأمور ستمضي على ما يرام من غير التخطيط الفعلي لكيفية تحقيق رغبته (Milona, 2020:4).

سمات الافراد ذوي التفكير الايجابي:

- التفاؤل: الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في المواقف الصعبة والتحديات.
- الحماس: امتلاك مستويات عالية من الطاقة والمشاعر والتحمييز الذاتي الايجابي.
- الايمان: هو الاعتقاد بالذات وبالأخرين، والإيمان بالقوى الروحية العليا التي توفر الإرشاد والمساعدة عند الحاجة.
- التكامل: الالتزام الفردي بالشرف والانفتاح والعدل وفق المعايير الشخصية.
- الشجاعة: الإرادة للقيام بالمغامرات وقهر المخاوف وإن كانت النتائج غير متوقعة والثقة والقناعة بقدرات وطاقات وإمكانيات المرء.
- التصميم: المضي الشاق نحو الهدف والسبب والغرض
- الصبر: الإرادة على انتظار الفرصة واستعداد المرء لذاته ولأخرين.
- الهدوء: التحلي برباطة الجأش والتفكير المتزن والقدرة على التوازن عند مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية.
- التركيز: يمكن توجيه الاهتمام بشكل فعال من خلال تحديد الأهداف ووضع تحديات الأولويات (فنترلا، 2003: 15)

انواع التفكير الايجابي :

- التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر : هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الأشخاص لدعم وجهة نظرهم في مسألة معينة، مما يجعلهم يقتنعون بصحة موقفهم حتى لو كانت النتيجة سلبية. قد يكون لهذا النوع من التفكير فائدة إذا كان يدعم فكرة تقيد الشخص والاخرين.
- التفكير الايجابي بسبب التأثير بالآخرين: في هذا النوع من التفكير يكون الشخص ايجابياً بسبب تأثره بشخص آخر سواء كان من أقاربه أو أصدقائه أو حتى بسبب برنامج شاهده على التلفاز وقد يكون تأثيره مؤقتاً ويفقد الشخص الحماس بعدها أو قد يكون تأثيره مستمر وايجابي.
- التفكير الايجابي بسبب التوقيت: يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بفترة زمنية محددة لتحسين سلوكياتنا وبناء عادات إيجابية جديدة، تماماً كما يفعل الناس في شهر رمضان.

- التفكير الايجابي مستمر مع الزمن: هذا النوع أفضل واغنى انواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان والزمان او المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة مع الزمن فاذا واجهته مشكلة يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل. الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة
- التفكير الايجابي في المعاناة: في هذا النوع من التفكير عندما يواجه الانسان صعوبات مثل المرض فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله الى خبرة ومهارة (أسليم، 2017: 14)

النظريات التي تناولت التفكير الايجابي :

نظرية آرون بيك (Aaron Beck's theory)

تقوم هذه النظرية التي طرحها (آرون بيك) على أن العلاج المعرفي مبني على فكرة عقلانية تعني ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وتصوراتهم كونها مفيدة وهامة، وعليه فإن العلاج المعرفي لا يحتاج اللا شعور؛ لأن المشكلات النفسية قد تحدث نتيجة للعمليات الموقفية مثل التعلم الخاطئ، وعمل الاستنتاجات غير الصحيحة على أساس من المعلومات غير الصائبة، فضلاً عن ذلك فإن التفكير يمكن أن يكون غير واقعي بسبب أنه مشتق من مقدمات خاطئة، وبذلك فإن العلاج المعرفي يساعد الأفراد على استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات، كما أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة أو آلية للمثيرات الخارجية، فالمثيرات الخارجية تجري معالجتها وتفسيرها بواسطة النظام المعرفي الداخلي للفرد، والتناقض الرئيس بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية قد تؤدي إلى اضطرابات نفسية. (التميمي 2014: 110).

واشار بيك Beck إلى أن التفكير الإيجابي يساعد على اعادة صياغة المشكلة فإذا لم يتحرك الفرد لإيجاد حل للمشكلة، فأنها تبقى داخله حتى يتوجه إلى الآخرين لحلها، ومن هنا فإن التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها (المعرفية- والسلوكية- والوجدانية) والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولاً والأقرب إلى التحقيق منها إلى الحقيقة وكذلك؛ إن التعرف على الخبرات والأفكار السلبية التي يواجهها الأفراد، يمكن الفرد من اختيار بدائل مناسبة. ومن هذا المنطلق يكون العمل والتحرك على مساعده الفرد بشكل واقعي وأقرب للحياة الفعلية التي تسبب لهم الضغوط النفسية، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الأفكار واستبدالها وتقديم الأسلوب الأنسب لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية وإيجابية (الغريز، 2009: 77).

ثانياً: مفهوم الطاقة النفسية

مفهوم الطاقة النفسية يعود الى أرسطو الذي يشير به الى الفاعلية والاحتمالية، وتستخدم كلمة الطاقة بالمعنى الحرفي لها وهو (النشاط) او (الاداء) وهي تشمل كل صورة من صور النفس، هي القوة الدافعة للنفس والمشاعر والعقل (Garber, 2004 : 752).

وينظر الى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية لوظائف العقل، حيث انه يمكن للطاقة ان تتخذ الشكل الابداعي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، اما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية، كما ان الطاقة النفسية تتميز بالتدرج، فالأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الاوقات المختلفة وفقاً لنوع الموقف (كامل، 2001: 117).

وان الطاقة النفسية هي أفضل تعبئة وتهيئة نفسية لدى الافراد اذ يستطيعون بموجبها ان يحققوا أفضل اداء وذلك لتأثير الطاقة النفسية على الانفعالات السلبية كالخوف والقلق والملل. (عرب وكاظم 2009:152)

وتمثل الطاقة أحد مكونات علم النفس الابداعي فهي الخبرة المثلى للفرد والصحة النفسية الإيجابية لكونها حالة تعني اغناء الفرد في الاعمال والمهام التي يقوم بها فتشغل ذاته ويكون طوال الوقت الذي يستغرقه في العمل كأنه غائب عن الوعي وعن كل شيء اخر مهتما بالاعمال والمهام التي يكلف بها مصحوباً بالانتباه وصفاء الذهن والمثابرة ليصل في النهاية الى انسان ابداعي له معنى من دون ان ينتظر التعزيز من اي نوع (أبو حلاوة، 2006: 8).

قدم مارتنز (Martens,1987) مفهوم الطاقة النفسية بديلاً لمفهوم (الاستثارة، التنشيط، الدافع) التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة , إذ أن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي الى تنشيط وظائف الجسم كافة، ويمكن تعريف الطاقة النفسية انها الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل ووظائفه الموكلة اليه وهي اساس الدافع الذي يتضح باليقظة التي تؤدي الى نشاط الجسد والعقل، والطاقة تنتج وتتظم جميع أنشطة الحياة ثم تضمحل شيئاً فشيئاً وتنتهي، وعند نهايتها تنتهي الحياة بكاملها وبناء على ذلك فان مصدر الطاقة النفسية هو الطاقة الجسمية وبما ان الطاقة الجسمية مصيرها الانطفاء فان الطاقة النفسية مصيرها الانتهاء (Martens, 1987 : 101-103)، ويوجد اربع اشكال للطاقة النفسية عندما يفكر الفرد في شيء ما وهي:

أولاً: طاقة مرتفعة ايجابية: يسعى الشخص الى تحقيق ما يحتاجه في حياته ابتداء من كيفية الوصول الى الهدف والتخطيط له باستخدام افكار ايجابية تفتح له جانباً من خبرته وقدراته، ومن ثم جانب الطاقة فنجد الادريالين يرتفع في الجسد مما يعطي الفرد الحماس والقوة والنشاط لمواجهة اي تحد من تحديات الحياة بشجاعة وقوة مهما كانت صعبة (محمود، 2016: 22).

ثانياً: طاقة منخفضة ايجابية: يشعر فرد بهذه الطاقة عندما يكون في حالة روحانية عميقة في داخله وشعوره بالحب او بالخشوع عندما يصلي لمرة واحدة وأكثر وان كل فرد يمر بهذه الحالة في حياته. وان حالة الهدوء والسكينة والراحة النفسية حالة روحانية تجعل الفرد يشعر من خلالها بالسعادة والراحة والسلام التام (الفقي، 2008: 70).

ثالثاً: طاقة مرتفعة سلبية: يمكن توضيح الطاقة السلبية المرتفعة في حالة الغضب من شيء ما او فرد ما فيستخدم الفرد طاقة مرتفعة جدا بسبب فكرة الغضب التي وضعها في ذهنه. فيقوم العقل بفتح الملفات الخاصة بتصرفات الشخص وارسالها الى العقل العاطفي وهو المسؤول عن الطاقة الجسمية بأنواعها فيفجر كمية كبيرة من الطاقة فترتفع نسبة الادريالين في الجسم وتزداد ضربات القلب بشده وتزداد حدة التنفس ويرتفع ضغط الدم وكذلك درجة الحرارة ومن الممكن ان تكون هذه الطاقة ذات فائدة للفرد عند الدفاع عن نفسه في حالة وجود خطر يهدد حياته (الفقي، 2007: 94).

رابعاً: طاقة منخفضة سلبية: لو حدث ان طرد شخصا من عمله او انفصل عن شريك حياته او فقد شخصاً عزيزاً عليه فهو سيمر بدورة نفسية تأخذه من حالة الى أخرى، تبدأ هذه الدورة النفسية بنكران الفرد وعدم تصديقه لما حدث بل وينكر داخلها ويشعر بعدم الاتزان، وقد يبقى الشخص في هذه الحالة مدة ليس لها توقيت محدد، فبعض الافراد يتمكنون من التأقلم سريعاً وبعضهم يبقى لمدة طويلة لا يريد ان يتقبل ما حدث (حسن، 2017: 50).

وفي كل حالة من أحوال الدورة النفسية يستخدم الفرد طاقة سلبية منخفضة تؤثر على الاعضاء الداخلية والخارجية، وتستمر الدورة لفترات طويلة حتى يصل الشخص الى التقبل والتأقلم مع الوضع الجديد، وبين جيمس (Gems) في جامعة كاليفورنيا ان جميع افعال الانسان مستندة الى ذكرياته وطموحاته وقدراته وخبراته عند تواصله مع الآخرين، وأكد على ضرورة الاستناد الى الذكريات في الحياة، فالطاقة المنخفضة لا تعني انها ليست حادة و شديدة وانما تكون منخفضة داخلية (الأحبابي، 2022، 83).

العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية :

أولاً: الاحتياجات البيولوجية: هي الحاجات الأساسية اللازمة لبقاء الانسان على قيد الحياة مثل الماء والطعام وعمليات التنفس والاخراج والنوم.

ثانياً: مرحلة التطور أو النضوج: سلسلة من التغيرات المتقدمة التي تحدث بسبب عوامل النضج والخبرة كما يتضمن التطور تغيرات نوعيه فلا يقتصر الأمر على زيادة بضعة سنتيمترات او غرامات في طول الفرد أو وزنه او تحسناً ضئيلاً في أحد قدراته، انه عملية معقدة تسعى للوصول الى حالة من التكامل بين العديد من الأبنية والوظائف عند الانسان.

ثالثاً: الخبرات السابقة: مصطلح عام يلخص مفهوم المعرفة او المهارة او القدرة على الملاحظة لكن بطريقة عميقة فطرية وعفوية، في كثير من الاحيان يكتسب الانسان الخبرة من خلال المشاركة في عمل معين او حدث معين، وتكرار ذلك العمل غالباً ما يعمق التجربة ويمنحها عمقا أكبر وعفوية أكبر.

رابعاً: البيئة الحالية: هي مجموع ما يحيط بنا ويؤثر في بقاء الكائنات الحية التي تعيش على سطح الارض بما في ذلك الماء والهواء والتربة والمعادن والمناخ والكائنات الحية أنفسهم , ويمكن وصفها ايضاً بأنها مجموعة معقدة من الأنظمة المترابطة التي تؤثر وتحدد بقائنا في هذا العالم الصغير الذي نتفاعل معه يوميا.

خامساً: زيادة مستوى الضغوط: هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد يوميا ويختلف تأثيرها في الفرد مثل المشكلات العائلية والضغوطات المادية.

سادساً: درجة الاستثارة والقلق: هي الشدة التي يتم عندها تحفيز السلوك او الاستجابة وتعرف بانها عملية نفسية فيزيولوجية تتغير من لحظة الى أخرى (Dennis et al., 1990: 113)

النظريات المفسرة للطاقة النفسية :

نظرية المجال كيرت ليفين

يفترض ليفين أن الشخص بأكمله عبارة عن نظام معقد من الطاقة ويسمى نوع الطاقة التي تقوم بالأعمال النفسية (بالطاقة النفسية)، وتنطلق الطاقة النفسية عندما يحاول الجهاز النفسي والشخص إعادة التوازن بعد أن كان في حالة من انعدام التوازن، وينتج انعدام التوازن عن زيادة التوتر في جزء من أجزاء الجهاز النفسي سواء كان بسبب منه أو تغير داخلي أو خارجي وعندما يتساوى التوتر داخل الجهاز النفسي كله يتوقف توليد الطاقة، ويؤكد ليفين أن حصول التوازن الكلي لا يعني نهاية التوتر، فقد يكون التوتر كامن في أحد أجزاء الجهاز النفسي وهو معزول عزلاً تاماً عن باقي أنظمته الشخصية، وأن هذا التوتر المتبقي يعد اكتمالاً لعملية التوازن وهو المعول عليه في تحويله إلى طاقة إبداعية منتجة (هريدي، 2011: 102).

الدراسات التي عرضت لموضوع استراتيجيات التفكير الإيجابي

دراسة الإمام (2020)

عنوان الدراسة: الكشف عن فعالية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الأمل لدى عينة من طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الأمل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٩) طالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة (الجزائر)، استخرج منهم (٢٢) طالبة ممن توفرت فيهن الخصائص المطلوبة، وهي انخفاض مستوى الأمل لديهن، ثم وزعت أفراد العينة عشوائياً على مجموعتين (تجريبية، ضابطة)، ثم أخذت القياسات البعدية للمجموعتين والقياس التبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الأمل، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (Spss) وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمل لصالح القياس البعدي. في حين لم تظهر النتائج وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الأمل. في حين وجدت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمل لصالح المجموعة التجريبية (الإمام، ٢٠٢٠).

دراسة شمل (٢٠٢٢): عنوان الدراسة: أثر برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الایجابي في الكفاءة الذاتية المدركة والتوجه المستقبلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الایجابي في الكفاءة الذاتية المدركة والتوجه المستقبلي، تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالباً توزعوا بالتساوي على مجموعتي البحث التجريبية التي تخضع للبرنامج الإرشادي التكاملي، وطبق الباحث البرنامج المعد من قبله، وبعد الانتهاء من التطبيق البعدي، استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية منها (تحليل التباين الثنائي والاحادي، واختبار t لعينتين مستقلتين ومتربطتين، ومعامل ارتباط بيرسون، ومربع كاي، ومعادلة ألفا كرونباخ)، وظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية الخاضعة إلى البرنامج الإرشادي على زملائهم في المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للبرنامج في اختبار تنمية التفكير الایجابي وفي مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفي مقياس التوجه المستقبلي (شمل ٢٠٢٠).

الدراسات التي تناولت الطاقة النفسية:

بعد عدة محاولات للحصول على دراسات تجريبية تتعلق بتنمية الطاقة النفسية الا انه لم يجد الباحثين سوى دراسة واحدة قريبة من موضوعها كما مبين في أدناه:

دراسة محمد (2023): عنوان الدراسة: فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لطالب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان

هدفت الدراسة إلى اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان، وقد بلغت عينة البحث الاستطلاعية 357 طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة حلوان بواقع 37 من الذكور و(320) من إناث و(214) من تخصص علم النفس و(92) من التربية الخاصة و(51) من رياض الأطفال ومن الفرق الأربعة، وقد تراوحت أعمارهم بين (17-23) بمتوسط عمري (68,19) وانحراف معياري (907,0). واستخلص من هذه العينة عينة البحث الأساسية وتألفت عينة البحث في صورتها النهائية بعد ضبط المتغيرات من (26) طالباً وطالبة ممن حصلوا على درجات منخفضة (الإرباعي الأدنى) على مقياسي الطاقة النفسية، والتسامي بالذات، وقد تراوحت أعمار العينة بين (18-21 عاماً) بمتوسط عمري (77,19) وانحراف معياري (815,0) وتم تقسيمهم لمجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وطبق البرنامج على المجموعة التجريبية فقط، وتم استخراج النتائج من خلال (برنامج الحزم الإحصائية للعلوم المتوسطة الحسابية والانحرافات المعيارية و معامل ارتباط بيرسون، اختبار t لعينتين مرتبطتين، وحساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا)، وأثبتت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي

في تنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لدى طلاب التربية الخاصة وعلم النفس . واستمرار أثر البرنامج بعد انتهاء مدته بشهرين متتابعين لمتغير التسامي بالذات وعوامله ماعدا عامل الإيثار والتعاطف، كذلك عدم امتداد أثر البرنامج للطاقة النفسية بدرجة الكلية وبعض عواملها عدا عامل الارادة والتحدي فقد امتد إثر البرنامج في القياس التتبعي (محمد، 2023).

منهجية البحث وإجراءاته

منهج البحث:

لما كان البحث الحالي هدف الى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الايجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، فان الاسلوب الذي سيتبع في اجراءات البحث هو الاسلوب شبه التجريبي، وتم اعتماد التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين وهنا تستخدم مجموعتان، أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة، وقد اجريت عليهم عملية التكافؤ بين المجموعتين

مجتمع البحث :

وبلغ المجتمع الكلي لطالبة المرحلة الاعدادية (78201) بواقع (33800) طالباً (44401) طالبة للعام الدراسي (2023-2024) وانسجماً مع حدود البحث فقد شمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الإعدادية (الصف الرابع الاعدادي-الادبي) في مدينة الموصل للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (2616)، وحصل الباحثين على البيانات من قسم التخطيط في المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى حسب كتاب تسهيل المهمة لإجراء البحث

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (70) طالبة من إعدادية الأصمعي للبنات وإعدادية بلقيس للبنات، وذلك لحصولهم على درجات أقل من المتوسط الفرضي للاختبار والبالغ (70).

أداتا البحث:

مقياس الطاقة النفسية

إن معظم الدراسات التي تم الاطلاع عليها قد اعتمدت وجهات نظر وذلك لعدم وجود نظرية متخصصة بمفهوم الطاقة النفسية إذ اعتمد الباحثين إطاراً توليفياً في بناء أداة البحث كما موضح في أدناه: -

● تحديد مفهوم الطاقة النفسية

هي قوة داخلية تتشكل من خلال قدرة الفرد على الصمود والتحكم بالمواقف المعقدة التي تواجهه، وهي ناتجة عن خبرات الفرد الايجابية التي تعطي للفرد الثقة بالنفس والاندفاعية، فهي محرك يدعم سلوك الفرد ويجعله أكثر تقدماً وتحقيقاً للأهداف المنشودة.

● تحديد أبعاد مقياس الطاقة النفسية:

بعد أن اعتمد الباحثين إطاراً توليفياً، تم تحدد أبعاداً أكثر وضوحاً وشمولية في تفسير مفهوم الطاقة النفسية إذ تم تحديد (خمس) أبعاد وهي:

البعد الأول: صمود الذات: هو إمكانية الفرد على تحمل المعاناة ومواجهة المصاعب والمشكلات وتجاوزها، لتحقيق التوازن النفسي الداخلي النفسية، مهما كانت المحن والاحوال الاجتماعية قاسية سواء أكانت مشكلات عائلية او انفعالية او صحية أو متاعب أكاديمية.

البعد الثاني: الخبرة الإيجابية: وهي عملية استدعاء ما تعلمه الفرد خلال ظروف الحياة الماضية واعتناق هذا المبدأ وتوظيفه في مواقف الحياة الجديدة مما يجعل الفرد أكثر حيوية وتفاؤلاً.

البعد الثالث: الثقة بالذات: إيمان الفرد بقدراته، وصفاته، ووضع تصوّرات إيجابية نحو الذات، مما تساعده على مواجهة التحديات التي تعترضه عن طريق خبراته وإمكاناته. والثقة بالذات يمكن تطويرها وتنميتها بمرور الوقت. فهي نتاج مجموعة من العوامل، مثل تجارب الفرد، وإنجازاته، ومعرفته، ومهاراته.

البعد الرابع: الاتزان النفسي: وهو حالة الشعور بالصحة النفسية ويتحقق هذا الاتزان من خلال شعور الفرد بالسعادة والرضا عن الذات، كما يعد حالة من الاستقرار الانفعالي والاحساس بالصحة الجسمية والنفسية.

البعد الخامس: التوجه الهديي :تحرك سلوك الفرد تجاه أهداف حياته. وطموحاته الشخصية والعمل جاهدا للوصول إليها، وأن تكون هذه التوجهات مبنية على قرارات صحيحة وأهداف معد لها مسبقاً.

● صياغة الفقرات وتعليمات الإجابة على مقياس الطاقة النفسية

بعد تحديد أبعاد مقياس الطاقة النفسية، وبناءً على ذلك فقد بلغ عدد الفقرات التي أعدها الباحثين (35) فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة وبواقع (7 فقرات لكل بعد ماعدا بعد (التوجه الهديي) تَصْمَن (8 فقرات، ويقابل كل فقرة ثلاثة أوزان (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة)، وتأخذ الدرجات (3، 2، 1) على التوالي، علماً أن جميع الفقرات إيجابية، وبعد إكمال صياغة فقرات مقياس الطاقة النفسية تم وضع مجموعة من التعليمات الخاصة بالمقياس تهدف الى توضيح طريقة الإجابة على الفقرات، كما تضمنت التعليمات (المدرسة، الصف، الجنس، العمر، التحصيل الدراسي للأب-الأم).

Scale psychometric properties: الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق (Validity) تضمن الإجراءات على النحو الآتي : -

الصدق الظاهري (Scale Validit)

بعد إعداد فقرات المقياس والبالغ عددها (36) فقرة، قام الباحثين بعرض المقياس على عدد من الخبراء والمحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (18) خبيراً، وذلك لمعرفة آرائهم ووجهة نظرهم في مدى صلاحية فقرات مقياس الطاقة النفسية فضلاً عن الأوزان التي تم صياغتها ومدى ملاءمتها للمستوى العقلي ومعرفة مدى ملاءمة الفقرة للمجال ومدى قياسها للغرض الذي وضعت من أجله مع حذف أو تعديل أو إضافة للفقرات، فضلاً عن الأسلوب اللغوي المستعمل في بناء المقياس، وتم اعتماد نسبة اتفاق (75%) للفقرة فما فوق معياراً للدلالة على الصدق الظاهري، إذ حصل المقياس على نسبة اتفاق كلية بلغت (91%) وتعد نسبة اتفاق جيدة ماعدا فقرة (4) البعد الخامس إذ حصلت على نسبة اتفاق (50%)

التطبيق على العينة الاستطلاعية

بعد الانتهاء من إعداد فقرات المقياس وتعليماته بصيغته الأولية جرى التطبيق الاستطلاعي للمقياس بهدف التعرف على مدى وضوح فقرات مقياس الطاقة النفسية، وكذلك حساب الوقت الزمني المستغرق للإجابة،

إذ اختيرت عينة عشوائية بسيطة مكونة من (40) طالبة من إعدادية الرسالة للبنات، وتبين أن المقياس يمتاز بالوضوح وإن متوسط وقت الاجابة على المقياس يستغرق (19) دقيقة.

عينة البناء (التمييز)

لغرض إجراء التحليل الاحصائي لمقياس الطاقة النفسية تم اختيار عينة عشوائية بلغت (200) طالبة في الصف الرابع (الادبي) بواقع (7) من المدارس الإعدادية،

1- صدق البناء - التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الطاقة النفسية

تم سحب عينة عددها (200) طالبة وبعد ترتيب الاستمارات تنازلياً وتحديد حجم المجموعة العليا (54) استمارة والمجموعة الدنيا (54) استمارة للطالبات أي تم اخذ نسبة 27% للمجموعتين وحسبت القوة التمييزية للفقرات من خلال احتساب القيم التائية لها باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) فقد تبين ان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية.

2- الاتساق الداخلي:

تهتم هذه الطريقة بمدى ارتباط الفقرات بعضها ببعض داخل المقياس وارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية بمعنى أن فقرات المقياس تسير في الاتجاه نفسه الذي يسير فيه المقياس بأكمله (عباس وآخرون، 2007: 286)، كما تفترض هذه الطريقة أن الفقرة تقيس المفهوم ذاته الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Stanelly & Hopkins, 1972 :111)، وعلى هذا الأساس يجب الإبقاء على فقرات المقياس التي يكون معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس عالياً، في حين تحذف الفقرة التي يكون معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية منخفضاً، وقد تحقق ذلك من خلال ايجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) (Internal Consistency)، ولحساب معامل ارتباط درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، سحبنا استمارات عينة التمييز نفسها والبالغ عددها (200) استمارة وإخضاعها للتحليل الإحصائي ومن ثم استعمال الاختبار التائي الخاص بدلالة معاملات الارتباط، بهدف إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وعند مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) اتضح أن قيم (t) المحسوبة جميعها دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى الارتباط العالي بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

ولحساب معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال التابعة له، سحبت استمارات عينة التمييز نفسها والبالغ عددها (200) استمارة وإخضاعها للتحليل الإحصائي ومن ثم استعمال الاختبار التائي الخاص بدلالة معاملات الارتباط، بهدف إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمجال التابعة له للمقياس، وعند مقارنة قيم (t) المحسوبة مع قيمة (t) الجدولية البالغة (1.960) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0.05) اتضح أن القيم التائية المحسوبة جميعها دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى الارتباط العالي بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال التابعة له.

النتائج :

تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (60) طالبة في تاريخ 2023\10\16 ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وبعد مرور أسبوعين من تأريخ التطبيق الأول وفي البيئة نفسها، تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة ذاتها في تاريخ 2023\10\30 ، وتم حساب العلاقة الارتباطية بين التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ بلغ معامل الارتباط (0.81). فضلاً عن فقد تم حساب الثبات من خلال معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغت قيمة الثبات (0.86) وهو مستوى ثبات جيد، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

الصيغة النهائية لمقياس الطاقة النفسية :

تكون مقياس الطاقة النفسية من (35) فقرة، وإن أعلى درجة للمقياس هي (105) وأدنى درجة (35) وبمتوسط افتراضي قدره (70)، يقابل كل فقرة ثلاثة أوزان (تتطبق على درجة كبيرة، تتطبق على درجة معتدلة، تتطبق على درجة قليلة)، وتأخذ الدرجات (3، 2، 1) على التوالي.

عينة التطبيق النهائية لمقياس الطاقة النفسية

إذ جرى تطبيق مقياس الطاقة النفسية (المقياس القبلي) بتاريخ (19 / 2 / 2024) على طلبة الصف الرابع الأدبي من أربع مدراس تم اختيارهم بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (140) طالبة والجدول (1) يبين ذلك، وذلك لغرض تحديد الطلبة الذين لديهم انخفاض في الطاقة النفسية وإخضاعهم للبرنامج.

الجدول (1) توزيع العينة التشخيصية على المجموعة التجريبية والضابطة

ت	أسم المدرسة	عدد الطالبات الذين لديهم انخفاض في الطاقة النفسية	المتوسط الحسابي
1	إعدادية بلقيس للبنات	35	66.982
2	إعدادية الأصمعي للبنات	35	62.971
3	إعدادية الأندلس للبنات	28	68.357
4	إعدادية مكة المكرمة للبنات	31	69.104

إذ تم اختيار عينة التطبيق النهائية من مدرستين وهما إعدادية الأصمعي للبنات كمجموعة تجريبية وإعدادية بلقيس للبنات كمجموعة ضابطة

السيطرة التجريبية (التكافؤ)

بعد تقسيم الأفراد على مجموعتين بشكل متكافئ ارتأى الباحثين التأكد من تكافؤ المجموعتين من خلال احتساب بعض المتغيرات التي يمكن أن تكون لها أثر في نتائج التجربة وهذه المتغيرات هي (درجة القياس القبلي، العمر، المستوى التعليمي للأب والأم) .

إعداد البرنامج

تم بناء برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الابداعي التي حددها (الفقي، 2015) مع إجراء التعديلات على عدد من عناوين الجلسات لكي تتوافق مع المستوى العمري والعقلي لعينة البحث، وتضمن البرنامج (12) جلسة بواقع جلسة لكل استراتيجية، فضلا عن جلسة تعريفية بالبرنامج وجلسة ختامية والتي تتضمن تطبيق القياس البعدي، ليكون مجموع الجلسات (14) جلسة وللتحقق من صلاحية البرنامج أجرى الباحثين الخطوات الآتية:

صدق البرنامج التربوي

إن أفضل طريقة لاستخراج صدق البرنامج هو الصدق الظاهري، وذلك من خلال تقييم عدد من الخبراء مدى ملائمة محتوى جلسات البرنامج للسلوك المراد تنميته (الجلبي، 2005: 92)، وقد تم عرض جلسات البرنامج على عدد من الخبراء والبالغ عددهم (18) خبيراً لبيان آرائهم في كل جلسة من جلسات البرنامج ومدى ملائمة الجلسات لتنمية الطاقة النفسية وتعديل ما يروونه مناسباً وإضافة أو حذف أي جلسة من جلسات البرنامج، علماً أن الباحثين قد أعدوا (14) جلسة، وقد أبدى الخبراء والمحكمون في التربية وعلم النفس آرائهم وملاحظاتهم حول جلسات البرنامج وقد تم إجراء بعض التعديلات اليسيرة وقد حصل اتفاق على الجلسات بنسبة (80%)

التجربة الاستطلاعية للبرنامج التربوي

تم تطبيق جلستين على عينة من خارج عينة التطبيق الأساسية على طالبات من إعدادية الالتقان للبنات.

مواعيد لقاء جلسات البرنامج

تضمن البرنامج مجموعة من الجلسات بلغ عددها (14) جلسة والتي أعدها الباحثين وفق استراتيجيات التفكير الإيجابي وتم تحديد موعد لكل جلسة.

الجدول (2) جلسات البرنامج ومواعيد لقائها

ت	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ
1-	التعارف بين الباحث والمجموعة التجريبية	إلاربعاء	21/2/2024
2 -	استراتيجية التخييلات الذهنية	إلاربعاء	21/2/2024
3 -	استراتيجية تغيير الماضي	إلأحد	25/2/2024
4 -	استراتيجية التركيز	الثلاثاء	27/2/2024
5-	استراتيجية الشخص الآخر	إلأثنين	4/3/2024
6-	استراتيجية التقصيص والتصعيد	إلاربعاء	6/3/2024

10/3/2024	إلأحد	استراتيجية المثل إلأعلى	-7
12/3/2024	الثلاثاء	استراتيجية إعادة التعريف	-8
14/3/2024	الخميس	استراتيجية التجزئة	-9
24/3/2024	إلأحد	استراتيجية البدائل	-10
27/3/2024	إلأربعاء	استراتيجية إلأسترخاء والتأمل	-11
31/3/2024	إلأحد	استراتيجية الحديث الذاتي	-12
2/4/2024	الثلاثاء	استراتيجية الإدراك الإبداعي	-13
4/4/2024	الخميس	الجلسة الختامية	-14

الوسائل الإحصائية:

- 1- الاختبار التائي لعينة واحدة: الكشف عن مستوى الطاقة النفسية.
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Two Independent sample t-test)
- 3- معامل الارتباط البسيط (Person Correlation)
- 4- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط (t-test Correlation)
- 5- معامل الفا كرونباخ (Cronbach's alpha) لاستخراج ثبات المقاييس.
- 6- اختبار مربع كاي (Chi Square test)
- 7- مربع ايتا ومعامل كوهين :
- 1- الانحراف المعياري
- 2- الوسط الحسابي والافتراضي

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج البحث ومناقشتها بعد جمع البيانات لأفراد عينة البحث وتحليلها إحصائياً سيتم توضيح ما تم التوصل إليه من نتائج على وفق هدف البحث والفرضيات على النحو الآتي:

هدف البحث: "فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير الايجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية". وللتحقق من هدف البحث صاغ الباحثين الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وللتحقق من هذه الفرضية تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مترابطتين (Paired Samples t-test)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.512) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34)، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (3) نتائج الاختبار التائي لعينتين مترابطتين بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة الضابطة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		Sig	الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
القبلي	35	62.971	12.172	9.512	1.99	0.000	دالة
البعدي	35	79.714	8.946				احصائياً

ويتضح من الجدول (2) وجود فرق ذي دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك لتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج، إذ إن متوسط القياس البعدي أعلى من متوسط القياس القبلي على مقياس الطاقة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية أي وجود فرق واضح بين نتائج القياسين القبلي والبعدي وإن التحسن الحاصل في القياس البعدي يعزى إلى فاعلية البرنامج ودوره في تنمية الطاقة النفسية، إذ بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (62.971) وبعد تطبيق جلسات البرنامج أظهر القياس البعدي بأن المتوسط الحسابي قد بلغ (79.714) وكما مبين في الجدول أعلاه.

وللتعرف على حجم التأثير تم تطبيق معادلة إيتا (η^2) وذلك للكشف عن مدى مصداقية النتائج التي حصل عليها الباحثين إذ يشير (عبد الحميد، 2011) إلى أنه "يمكن الحكم على فاعلية أي برنامج في ضوء التأثير، فإذا كان حجم التأثير كبيراً كان البرنامج فعالاً أما إذا كان حجم التأثير متوسطاً دل ذلك على أن الفاعلية متوسطة وإذا كان حجم التأثير صغيراً فإن فاعلية البرنامج ضعيفة" (عبد الحميد، ٢٠١١: ٢٩٦)، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (4) حجم التأثير للقياس البعدي

المتغير	قيمة (t)	قيمة (t^2)	درجة الحرية (df)	قيمة (η^2)	قيمة (d)	حجم التأثير
الطاقة النفسية	9.512	90.478144	34	0.72	1.60	كبير

ويتضح من الجدول (3) وجود نسبة تأثير جيدة مما يدل على فاعلية البرنامج المعد لأغراض تنمية الطاقة النفسية وذلك من خلال خطواته المعتمدة استراتيجيات التفكير الایجابي إذ جعل البرنامج أفراد المجموعة التجريبية أكثر ونشاطاً وفاعلية ضمن مجموعتهم والتي مكنتهم من الحوار والمناقشة وحرية الرأي وتبادل الآراء والأفكار والتعبير عن مشاعرهم بحرية فضلاً عن أسلوب الباحثين في إيصال محتوى البرنامج وإعطاء أهمية لاستجابات الطلبة من خلال التعزيز والتغذية المرتدة، وفي هذا الصدد يشير بارك وشيلر (Parks & Schueller, 2014) إلى أن من أهم أهداف البرامج هو التواصل الاجتماعي وممارسات الشكر والامتنان والتصحيح المعرفي، وإن هذه البرامج تقيد الأفراد العاديين وغير العاديين.

وهذا ينطبق مع ما تم ذكره إذ اهتم علم النفس الإيجابي بدراسة الطاقة النفسية الایجابية للإنسان كما أن (سيلجمان) يعتقد أن التفكير الایجابي يعتمد على الثقة وأن كل ما يحدث في الحياة هو سبب افكارنا ومعتقداتنا وإيمان الفرد بنفسه وبالعالم وأن نظرية علم النفس الایجابي تركز على بناء التمكين الشخصي أو الذاتي وتركز على بناء الطاقة النفسية في الحياة من خلال أساليب البحث وتمكين البالغين والمراهقين على مختلف المستويات النفسية والمعرفية والسلوكية والمهنية. وهذا ما ركز عليه البرنامج المعد من قبل الباحثين

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

وللتحقق من هذا الهدف تم استخراج المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الطاقة النفسية إذ بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.742) بانحراف معياري قدره (10.413) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (0.828) بانحراف معياري قدره (2.685)، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية طبق الباحثين الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.755) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.99) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (68) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (5) نتيجة الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بين درجات التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		Sig	الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية	35	16.742	10.413	8.755	1.99	0.000	دالة احصائياً
الضابطة	35	0.828	2.685				

ويتضح من الجدول أعلاه وجود فرق لصالح المجموعة التجريبية ويعزي الباحثين هذه النتيجة الى تأثير وفاعلية البرنامج كما تعزى النتائج الى رغبة المجموعة التجريبية على امتلاكهم التركيز على الموضوعات وإدراك التفاصيل وامتلاكهم القدرة على الاحتفاظ ، كما انهم أكثر مثابرة والتزاماً، كما دل ذلك على مدى قدرتهم على الاستيعاب والقدرة على توظيف ما لديهم من قدرات من أجل تنمية طاقاتهم، وكيفية التعامل مع العوائق التي تقف أمام تقدمهم، وتصحيح أخطائهم بصورة علمية بعد أن امتلكوا الخبرة في انجاز ما هو مطلوب منهم وماذا يريدون وكيفية الوصول الى أهدافهم، كما أنهم استفادوا من دور التغذية المرتدة التي عمقت من المعلومات التي تلقوها نتيجة الأداء الذي قدموه ومعرفتهم بما هو صحيح وما هو خطأ، كما إن ثقتهم بأنفسهم دفعتهم الى إدارة الذات بطريقة إيجابية والاستفادة من خبرات الآخرين ومن تجاربهم في الحياة،

الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث الحالي خرج الباحثين بعدد من الاستنتاجات الآتية:

- 1- ثبتت فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الطاقة النفسية لدى طالبات المرحلة الإعدادية من الصف الرابع الاعدادي.
- 2- كانت الطالبات أكثر تفاعلاً مع البرنامج المقترح في تنمية الطاقة النفسية لديهن.
- 3- هناك توافق وتفاعل بين البرنامج المعد والمجموعة التجريبية وذلك للأثر الواضح للبرنامج.

التوصيات

ومما تقدم من استنتاجات يوصي الباحثين الجهات ذات العلاقة بالتوصيات الآتية:

- 1- الایعاز الى مديرية الإعداد والتدريب في المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى بإقامة ندوات تدريبية مشتركة مع جامعة الموصل لتدريب المدرسين والطلبة على برامج التفكير الإیجابي والطاقة النفسية.
- 2- على ادارة المدارس ندوات طلابية تهدف إلى تشجيع الشباب من كلا الجنسين للتعرف على مهاراتهم والاستفادة من خبراتهم وطاقاتهم وتوظيفها بالاتجاه الصحيح.

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثين إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:

- 1- أثر برنامج تربوي مقترح قائم على استراتيجيات التفكير الإیجابي في تنمية الطاقة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل.
- 2- فاعلية برنامج تعليمي مقترح قائم على استراتيجيات نظرية سليجمان في تنمية الدافعية العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

قائمة المصادر :

- ❖ ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2006): علم النفس الايجابي الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي، <http://www.gulfkids.com/pdf/Elm-nafsA.pdf>.
- ❖ الأحبابي، احمد باسم شندوخ (2022)، الشخصية القوية وعلاقتها بالطاقة النفسية لدى مدرسين المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعه تكريت.
- ❖ اسليم، يوسف فهمي (2017): التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية: غزة، فلسطين.
- ❖ الامام، سعيدة (٢٠٢٠) فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الأمل لدى طلبة الجامعة، دراسة تجريبية بجامعة ورقلة اطروحة دكتوراه منشور كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر
- ❖ بحري، حسن يونس (2019): السيكولوجية الإيجابية، طبعة 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ التميمي، محمود كاظم (٢٠١٤) علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.الغريز، احمد نايل، وابو اسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر، عمان، الأردن
- ❖ جودة، علي عبد الله، عسالي، محمد. (2013). علم النفس الإيجابي (الطبعة الثانية). مكتبة الطلاب الجامعية للطباعة والنشر، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- ❖ حسن نضال سهيم (2017): فاعلية برنامج تدريبي في توجيه الطاقة النفسية لدى معلمات رياض الاطفال، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات/ جامعه بغداد، قسم رياض الأطفال، العراق.
- ❖ راتب، اسامة كامل (2007): علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، طبعة 31، دار الفكر العرب، القاهرة، مصر.
- ❖ الراشد، صفاء حامد تركي وحسين حلا خضير صوكر (2019): الطاقة النفسية وعلاقتها بالانغماس الوظيفي لدى موظفي جامعه الانبار، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، كلية التربية، جامعة الانبار، 4 (3).
- ❖ الرقيب سعيد ابن صالح (٢٠٠٨) التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الدين والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث علمي محكم ومنشور في أحد المجالات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي في اهميته المجتمع وتحديات وافاق في الجامعة الإسلامية في ماليزيا بعلم التربية، (٩-١١).

- ❖ شمل، شيماء عباس (2022): أثر برنامج ارشادي تكاملي لتنمية للتفكير الابداعي في الكفاءة الذاتية المدركة والتوجه المستقبلي، لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد 61 العدد (3).
- ❖ الضمد، عبد الستار (2019): تأثير تنمية الطاقة النفسية كمركز للأعداد النفسي، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية، العراق.
- ❖ عباس، محمد خليل وآخرون (2014): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الخامسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ❖ عبد الحميد، عزت (٢٠١١) : الإحصاء النفسي والتربوي - تطبيقات باستخدام برنامج (SPSS-18) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- ❖ عدس، عبد الرحمن وتوق محي الدين (1988): نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- ❖ عرب، محمد حسام وكاظم، حسين علي (2009): علم النفس الرياضي، طبعة 1، دار الضياء، النجف، العراق.
- ❖ العريفي، نادية محمد (1978): الاسرة وبرمجة التفكير الابداعي لدى الطفل، مطابع التريكي، الكويت.
- ❖ الفقي، إبراهيم (2008): قوة التفكير، طبعة خاصة بالمركز الكندي للتنمية البشرية، دار الراية للنشر والتوزيع.
- ❖ الفقي، ابراهيم محمد (2007): قوة الفكر، مركز ابداع للإعلام والنشر، القاهرة، مصر.
- ❖ فنترلا، سرد (2003): قوة التفكير الابداعي في الاعمال، (ترجمة ناوروز اسعد)، مكتبة العبيكان العمل الاصيلي نشر في (2001)، السعودية.
- ❖ فيرا، بيفر (2011): التفكير الإبداعي، طبعة 8، الرياض، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- ❖ كامل، محمد علي (2001): دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (4) 2، ج (30).
- ❖ محمد، مروه سعيد، (2023): فعالية برنامج ارشادي تكامل وتنمية الطاقة النفسية والتسامي بالذات لطلاب التربية الخاصة وعلم النفس بكلية التربية جامعة حلوان، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 24، العدد 7، مصر.
- ❖ محمود، منى جمال الدين ربيع (2016) الطاقة النفسية وتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة دراسة سايكومترية-كينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه الزقازيق كلية التربية قسم الصحة النفسية.
- ❖ مكاي صلاح (2012) الطاقة النفسية الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعي المشاركين في ثوره 25 يناير، مجله كلية التربية جامعه الزقازيق، 764 دراسات تربوية نفسية.

- ❖ هريدي عادل محمد (٢٠١١) نظريات الشخصية، ط1، دار ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- ❖ هلكا، عمر علاء الدين (2016): الصلابة النفسية وعلاقتها بكل ما تحمل الضيق والابعاد السياسية للشخصية لدى عينه من مراقبين اللبنانيين، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعه بيروت، لبنان.

Bibliography of Arabic References (Translated to English)

- ❖ Carr, A. (2004): Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength. New York: Brunner-Routledge.
- ❖ Dennis, M. L.et.al. (1990): Effective dissemination of energy-related information: Applying social psychology and evaluation research, American Psychologist,45(10),119-1117
- ❖ Ebrahim, Abd Al-Satar (2008): About the mind A cognitive therapists guide to developing positive rational thinking. Dar Alketab Almasera. Jordan.
- ❖ Gerben J. (2004): Search of meaning: A reminiscence program for older person, Educational Gerontology.
- ❖ Jackson, N. D (1997): personality Research from, sigma assessment system. <http://sigmassessmentsystems.com/perf.html>.
- ❖ Martens, R (1987); Coaches Guide to sport psychology Champaign, IL: Human kinetics, pp. 101 103.
- ❖ Michael I. Posner and Mary K. (2007): Research on Attention Networks as a Model for the Integration of Psychological Science, Rothbart¹ Psychology Department, University of Oregon, Eugene, Oregon.
- ❖ Milona, Michael (2020): Hope and Optimism, Department of Philosophy Ryerson University, John Templeton Foundation, pp. (2- 47).
- ❖ Seligman, & pawelski, J. (2003): positive psychology: FAQ, Psychological Inquiry (14), (159_163).
- ❖ Stanelly, G, J, &Hopkins, K, D (1972): Educational Psychology Measurement and Evaluation, Prentice, Hall, New Jersey.
- ❖ Terjesen, M., et. al. (2004): Integrating positive psychology into Schools, Implications for practice, Journal of psychology in Schools, 41(1), 163_172.

المصادر العربية المترجمة الى اللغة الإنكليزية:

- ❖ Shamal, Shaima Abbas (2022): The effect of an integrative counseling program to develop positive thinking on perceived self-efficacy and future orientation, among

- middle school students, Al-Ustath Journal for Humanities and Social Sciences, Volume 61, Issue (3).
- ❖ Abbas, Muhammad Khalil and others (2014): An Introduction to Research Methods in Education and Psychology, fifth edition, Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
 - ❖ Abdel Hamid, Ezzat (2011): Psychological and educational statistics - applications using the program (18-SPSS), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt
 - ❖ Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed Abdel-Jawad (2006): Positive Psychology, Positive Prevention and Psychotherapy, <http://www.gulfkids.com/pdf/ElmnafsA.pdf>.
 - ❖ Adas, Abdul Rahman and Touq Mohi El-Din (1988): Personality Theories, Qubaa Printing and Publishing House, Cairo, Egypt.
 - ❖ Al -Raqqeb, Saeed Ibn Saleh (2008). Positive Thinking and its Applications towards Religion and Society in Light of the Prophetic Sunnah. A peer-reviewed scientific research published in a scientific journal, presented as a working paper at the International Conference on "The Importance of Society, Challenges, and Prospects" at the Islamic University of Malaysia in the field of education, (9-11)
 - ❖ Al-Ahbabi, Ahmed Bassem Shandokh (2022), The strong personality and its relationship to psychological energy among secondary school teachers, unpublished master's thesis, College of Education for Human Sciences / Tikrit University.
 - ❖ Al-Arifi, Nadia Muhammad (1978): The Family and Programming Positive Thinking in Children, Al-Triki Press, Kuwait.
 - ❖ Al-Damad, Abdul Sattar (2019): The effect of developing psychological energy as a center for psychological preparation, University of Basra, College of Physical Education, Iraq.
 - ❖ Al-Enezi, Yousef Mahilan Sultan (2007): The effect of training on positive thinking and learning strategies in treating academic delay among fourth-grade primary school students in the State of Kuwait, doctoral thesis, College of Basic Education, University of Kuwait.
 - ❖ Al-Feki, Ibrahim Muhammad (2007): The Power of Thought, Ebdaa Center for Media and Publishing, Cairo, Egypt.
 - ❖ Al-Ghurair, Ahmad Nayel, and Abu As'ad, Ahmad Abdul Latif (2009). Dealing with Psychological Stress, 1st Edition, Al-Shorouk Publishing, Amman, Jordan.
 - ❖ Al-Rashed, Safaa Hamid Turki and Hussein Hala Khudair Sokar (2019): Psychological energy and its relationship to job immersion among Anbar

- University employees, Anbar University Journal for Human Sciences, College of Education, Anbar University, 4 (3).
- ❖ Al-Tamimi, Mahmoud Kazem (2014). Cognitive Psychology, First Edition, Safa Publishing and Distribution, Amman.
 - ❖ Arab, Muhammad Hossam and Kazem, Hussein Ali (2009): Sports Psychology, first edition, Dar Al-Dhia, Najaf, Iraq.
 - ❖ Aslim, Youssef Fahmy (2017): Positive thinking and its relationship to emotional regulation among a sample of Palestinian university graduates, unpublished master's thesis, Islamic University: Gaza, Palestine.
 - ❖ Bahri, Hassan Younis (2019): Positive Psychology, 1st Edition, Safaa Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.
 - ❖ Halka, Omar Alaa El-Din (2016): Psychological toughness and its relationship to everything that carries distress and the political dimensions of personality among a sample of Lebanese teenagers, doctoral thesis (unpublished), University of Beirut, Lebanon.
 - ❖ Hassan Nidal Suhaim (2017): The effectiveness of a training program in directing the psychological energy of kindergarten teachers, unpublished doctoral thesis, College of Education for Girls/University of Baghdad, Kindergarten Department, Iraq.
 - ❖ Hreidy, Adel Mohamed (2011). Theories of Personality, 1st edition, Dar Etrak for Printing and Publishing, Cairo, Egypt.
 - ❖ Imam, Saida (2020). The Effectiveness of a Program Based on Positive Thinking Skills in Developing Hope among University Students: An Experimental Study at the University of Ouargla. Published doctoral dissertation, Faculty of Humanities and Social Sciences, Kasdi Merbah University, Ouargla, Algeria.
 - ❖ Juda, A. Assalia, M. (2013): Positive psychology, second print, university student's bookshop for publishing and printing, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine.
 - ❖ Kamel, Muhammad Ali (2001): A comparative study of the profiles of psychological stress and stress among three groups with different levels of effective psychological energy, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, (4) 2, vol. (30).
 - ❖ Lajabi, Sawsan Shaker (2005): Basics of Building Psychological and Educational Tests and Measures, Aladdin Printing and Distribution Foundation, Damascus, Syria.
 - ❖ Mahmoud, Mona Gamal El-Din Rabie (2016) Psychological energy and self-regulation among university students, a psychometric-clinical study, unpublished

master's thesis, Zagazig University, Faculty of Education, Department of Mental Health.

- ❖ Makkawi Salah (2012) Effective psychological energy and its relationship to the meaning of life among university youth participating in the January 25 Revolution, Journal of the Faculty of Education, Zagazig University, 764 educational and psychological studies.
- ❖ muhamadu, murawah saeid, (2023): faeaaliat barnamaj arshadi takamuli liziadat alquat alnaqdiat waltasami litulaab altarbiat alkhasat waeilm alnafs bikuliyat altarbiat jamieat hulwan, majalih albahth aleilmiu fi altarbih, almujalad 24, aleadad 7, masr.
- ❖ Rateb, Osama Kamel (2007): Sports Psychology Concepts and Applications, 31st edition, Dar Al-Fikr Al-Arab, Cairo, Egypt.
- ❖ Venterla, Narrated (2003): The Power of Positive Thinking in Business, (translated by Nawruz Asaad), Obeikan Library. Original work published in (2001), Saudi Arabia.
- ❖ Vera, Beaver (2011): Positive Thinking, 8th Edition, Riyadh, Jarir Bookstore, Saudi Arabia.