الجامعة العربية الأمريكية

كلية الدراسات العليا

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

تمارا عيسى بشارة مصلح

إشراف

أ.د. جولتان حسن حجازي

تم تقديم هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات درجة الدكتوراه

في تخصص علم النفس التربوي

تشرين ثاني/2023

© الجامعة العربية الأمريكية. جميع حقوق الطبع محفوظة.

إجازة الأُطروحة

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

تمارا عيسى بشارة مصلح

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 24-12-2023 وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة:		التواقيع
1. الأستاذ الدكتور جولتان حسن حجازي	مشرفاً ورئيساً	.....
2. الدكتور محمود عبيد	مناقشاً داخلياً	.....
3. الأستاذ الدكتور كمال سلامة	مناقشاً خارجياً	.....
4. الأستاذ الدكتور يوسف عواد	مناقشاً خارجياً	.....

الإقرار

أنا الموقّعة أدناه، مقدّمة الرّسالة الّتي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

أقرّ بأنّ ما اشتملت عليه هذه الرّسالة إنّما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمّت الإشارة إليه حيثما ورد، وأنّ هذه الرسالة كاملة، أو أيّ جزء منها، لم يقدّم من قبل لنيل أي درجة علميّة، أو لقب علمي، أو بحث لدى أية مؤسّسة تعليميّة أو بحثيّة أخرى.

اسم الطالبة: تمارا عيسى بشارة مصلح

التاريخ: 20-2-2024

التوقيع:

الرقم الجامعي: 202011315

الإهداء

إلى والدي ووالدتي وشقيقتي وشقيقيّ وعائلتهما الذين بهم ومعهم بدأت مسيرة الحياة، وتعلمت منهم قيمة العمل وتحقيق العدالة ونشر السلام.

إلى أساتذتي الساعين إلى دفع البشرية نحو فضاء يسمو بأفكارهم وبمواقفهم، لبناء مستقبل إنساني أفضل.

إلى أبناء شعبي الصامد الذين عانوا الكثير ... دون أن يفقدوا الأمل ... وهم ينتظرون بزوغ فجر الحرية والكرامة والسلام العادل.

إليكم جميعاً أهدي هذه الصفحات ... فهم الشهود والمرافقون في قطار العمر ... الذي شاءت العناية الإلهية أن يستمر دون توقف

الشكر والتقدير

إن الذي يجمع، ويميز العلاقات الإجتماعية بين البشر هي تلك العلاقات الفواحة المتكللة بالإنسانية، ومن هنا أتقدم بعظيم الشكر ووافر الامتنان والتقدير والعرفان لعائلتي التي أفتخر بهم دائماً، والذين لم يتوانوا لحظة واحدة في مد يد العون والمساعدة، وللأستاذة الدكتور الرائعة والقديرة المشرفة على الأطروحة جولتان حسن حجازي التي هي الحاضنة الأساسية والداعمة بكل خطوة لي في مسيرتي التعليمية في مرحلة الدكتوراه منذ بدايتها، وكافة أعضاء لجنة المناقشة وكل من أسهم في إنجاز الأطروحة، والأساتذة محكمي أدوات الدراسة.

كما أتقدم بعظيم الشكر لمعالي الدكتور إيهاب بسيسو وزير الثقافة الفلسطينية السابق، ونائب رئيس جامعة دار الكلمة للاتصال والعلاقات الدولية، الذي كان مصدر الطاقة الذي يحثني على الإنجاز، والداعم لي طيلة رحلتي التعليمية.

كما أتوجه بالشكر والتقدير لجامعة دار الكلمة ممثلة بمؤسسها ورئيسها القس البروفيسور متري الراهب، والدكتورة نهى خوري مستشارة رئيس جامعة دار الكلمة للتبادل الأكاديمي على دعمهم المستمر خلال مسيرتي التعليمية.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور نائل سلمان عميد كلية الهندسة والتصميم في جامعة دار الكلمة وطالبات كلية الهندسة والتصميم على مشاركتهن في البرنامج التدريبي، كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير للدكتور القدير حسن مهدي على جهده المبذول في التحليل الإحصائي للبيانات، وللأستاذة القديرة سلوى أبو سعدى على جهدها المبذول في المراجعة والصياغة اللغوية، وللأستاذة القديرة هيفاء عبد القادر على جهدها المبذول في الترجمة اللغوية، وللأستاذ أيمن الهودلي رئيس وحدة الإرشاد والتوجيه والشؤون الطلابية في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على دعمه المستمر.

وأخيراً، أتوجه بعظيم الشكر والعرفان لجامعتي الموقرة، الجامعة العربية الأمريكية ممثلة بأعضاء الهيئتين الإدارية والأكاديمية، كما وأقدم الشكر لكل من أسهم بشكل أو بآخر، وساعد على إبداء النصح في المسيرة التعليمية فلكم مني جميعاً أجمل كلمات الشكر والتقدير والاحترام وأطيب الأمنيات.

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من خلال إيجاد الفروق في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لاستبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي، والقياس التتبعي، والفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للاستبانة لمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي، والقياسين البعدي والتتبعي.

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2022/2021 في جامعة دار الكلمة في مدينة بيت لحم والبالغ عددهم (375) طالباً وطالبة. وتوزعت عينة الدراسة التجريبية (42) طالبة على مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (20) طالبة، ومجموعة ضابطة مكونة من (22) طالبة ممن يعانين من تدني مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، وذلك بعد المجانسة بين المجموعتين، وتوزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً على المجموعتين.

ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج المختلط الكمي والكيفي، (الكمي من خلال المنهج التجريبي، فيما استخدم المنهج الكيفي من خلال استخدام المجموعة البؤرية). واستخدمت الدراسة عدة أدوات (من إعداد الباحثة) تمثلت، في: استبانة مكونة من ثلاثة محاور، هي: مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي، والبرنامج التدريبي القائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، كما تم استخدام المجموعة البؤرية.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية للاستبانة لمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للاستبانة لمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية

للاستبانة للحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للاستبانة للحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي(فترة المتابعة شهر)؛ ما يؤكد على فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة، وقد توافقت هذه النتائج مع نتائج المجموعة البؤرية، التي أثبتت نتائجها نجاح البرنامج التدريبي المستخدم في تعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية، وتحسين مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي بكافة أبعادهم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، التعلم الاجتماعي العاطفي، الحصانة النفسية، التفكير الإيجابي.

فهرس المحتويات

إجازة الأطروحة ..... أ

الإقرار ..... ب

الإهداء ..... ج

الشكر والتقدير ..... د

الملخص ..... ه

فهرس المحتويات ..... ز

فهرس الجداول ..... ي

فهرس الملاحق ..... ل

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها 1

1.1 المقدمة 2

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها 7

3.1 أهداف الدراسة 9

4.1 فرضيات الدراسة 9

5.1 أهمية الدراسة 10

1.5.1 الأهمية النظرية 10

2.5.1 الأهمية التطبيقية 10

6.1 مصطلحات الدراسة 11

7.1 حدود الدراسة 13

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة 14

1.2 الإطار النظري 15

1.1.2 المحور الأول: التعلم الاحتماعي العاطفي 15

2.1.2 المحور الثاني: الحصانة النفسية 24

3.1.2 المحور الثالث: التفكير الإيجابي 32

4.1.2 المحور الرابع: البرنامج التدريبي 38

2.2 الدراسات السابقة..... 40
1.2.2 المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتعلم الاجتماعي العاطفي 40
2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالحصانة النفسية 45
3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي..... 51
3.2 التعليق على الدراسات السابقة..... 56

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات..... 59
1.3 منهج الدراسة:..... 60
2.3 مجتمع الدراسة:..... 61
3.3 عينة الدراسة: 61
4.3 مواد الدراسة وأدواتها: 64
1.4.3 البرنامج التدريبي القائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي 64
2.4.3 الاستبانة 79
3.4.3 المعالجة الإحصائية 94
4.4.3 المجموعة البؤرية..... 95

الفصل الرابع: نتائج الدراسة..... 96
1.4 إجابة السؤال الأول 97
2.4 إجابة السؤال الثاني 101
3.4 إجابة السؤال الثالث..... 104
4.4 إجابة السؤال الراب..... 106
5.4 النتائج المتعلقة بالمجموعة البؤرية..... 107

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها 110
1.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها..... 111
2.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها 113
3.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها..... 115

4.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة ومناقشتها 117
التوصيات والمقترحات 120
المصادر والمراجع..... 121
الملاحق 139
ABSTRACT..... 175

فهرس الجداول

جدول (1): بيانات عينة الدراسة **61**

جدول (2): نتائج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي **62**

جدول (3): مخطط جلسات البرنامج **72**

جدول (4): معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التعلم الاجتماعي والعاطفي ومجالاته **80**

جدول(5): يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل **82**

جدول (6): معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحصانة النفسية ومجالاته **83**

جدول (7): يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل **88**

جدول (8): معاملات الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفكير الايجابي ومجالاته **89**

جدول (9): يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل **93**

جدول (10): طريقة قراءة حجم الأثر لكوهين **94**

جدول (11): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المتدربين في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة التعلم الاجتماعي العاطفي **97**

جدول (12): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المتدربين في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة التفكير الإيجابي **98**

جدول (13): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة الحصانة النفسية **100**

جدول (14): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي **101**

جدول (15): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة التفكير الإيجابي **102**

جدول (16): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة الحصانة النفسية **103**

جدول (17): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المشاركات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي **104**

جدول (18): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المشاركات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية **105**

جدول (19): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي **106**
جدول (20): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية **106**

فهرس الملاحق

ملحق رقم (1): استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي – استبانة الحصانة النفسية -استبانة التفكير الإيجابي قبل التحكيم**.....139**

ملحق رقم (2): استبانة التعلم الاجتماعي العاطفي- الحصانة النفسية- التفكير الإيجابي بعد التحكيم**.....146**

ملحق رقم (3): أسئلة المجموعة البؤرية قبل التحكيم**.....154**

ملحق رقم (4): أسئلة المجموعة البؤرية بعد التحكيم**.....155**

ملحق رقم (5): جلسات البرنامج التدريبي**.....156**

ملحق رقم (6): قائمة المحكمين**.....172**

ملحق رقم (7): تحكيم أدوات الدراسة**.....173**

ملحق رقم (8): رسالة تسهيل المهمة**.....174**

فهرس الأشكال

شكل رقم (1): التخطيط العام للبرنامج التدريبي..... 68

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

1.2 مشكلة الدراسة وأسئلتها

1.3 أهداف الدراسة

1.4 فرضيات الدراسة

1.5 أهمية الدراسة

1.6 مصطلحات الدراسة

1.7 حدود الدراسة

الفصل الأول:

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة:

تعد المؤسسة التعليمية الحاضنة الأساسية لبناء جيل المستقبل، جيل يتميز بمهارات الإبداع والوعي والتفكير الابتكاري والاستقلالية واتخاذ القرار والإيجابية، وفي ظل عصر العولمة والتطور التكنولوجي الذي أثر على حياة الانسان، وأسهم في انفتاحه على الثقافات المختلفة، شهد النشاط التعلمي التعليمي تغيراً كبيراً، واتسم بسمات مجتمع المعرفة؛ ما يتطلب امتلاك الطلبة لمهارات جديدة تتعامل مع تغيرات وضغوط وسلوكات مختلفة ومعقدة، ومن هذه المهارات التي يجب أن يمتلكها الطلبة مهارات الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى مهارات أخرى ترتبط بمهارات القرن الحادي والعشرين كالمهارات العاطفية الاجتماعية التي يحتاجها للنجاح والتميز، خاصة في المجتمع الفلسطيني الذي يمثل الشباب فيه شريحة كبيرة من المجتمع الفلسطيني لاسيما في ظل الضغوط التي يعيشها هذا المجتمع بفعل الاحتلال الإسرائيلي واجراءاته.

وبتعدد أنماط مهارات التعلم، برزت مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، لما لها من أهمية لتحقيق مهارات القرن الحادي والعشرين، حيث أكد (Panorama Education, n.d) أن التعلم الاجتماعي العاطفي هو تعلم يركز على العمليات العقلية والمهارات والمواقف والمشاعر التي تساعد الطلبة على النجاح في المؤسسة التعليمية والوظيفية والحياة، بالإضافة الى التركيز على احتياجات الطلبة الأساسية للتحفيز، والترابط الاجتماعي، والتنظيم الذاتي كشروط مسبقة للتعلم.

وأشار السامرائي (2021) أن التعلم الاجتماعي العاطفي هو العملية التي يتمكن الفرد من خلالها من إدارة مشاعره وأحاسيسه وعواطفه من أجل مساعدته في تحقيق أهدافه، مع إمكانية إظهار مشاعره من أجل بناء علاقات صحية وسليمة مع الآخرين، واتخاذ القرارات المسؤولة والمناسبة له.

وتكمن أهمية التعلم الإجتماعي العاطفي في تنمية تقدير قيمة الذات والاهتمام بالآخرين، والقدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على مواجهة التحديات اليومية، وبناء علاقات صحية مع الآخرين (عبد الرؤوف، عيسى، 2018).

وأشار Effective Social and Emotional Learning Programs, (2013) إلى أن برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي يتضمن خمس كفايات، وهي: الوعي الذاتي، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقة، واتخاذ القرار المسؤول.

ويشير ألبرشت (Albrecht, 2006) إلى أنه من أجل تحقيق النجاح عند الطلبة، فإنه من الضروري أن يتم الربط بين مفهومي: الذكاء الاجتماعي، والذكاء العاطفي، حيث إن الذكاء الاجتماعي يركز على القدرات الخارجية عند الطلبة كالفنون الاجتماعية التي تشمل فن الاتصال والتواصل، بينما يركز الذكاء العاطفي على القدرات الداخلية عند الطلبة كالوعي الذاتي، ومن أجل تحقيق النجاح عند الطلبة فهم بحاجة إلى نوعين من الذكاء، وكذلك هم بحاجة إلى نوعين من التعلم كالتعلم الاجتماعي العاطفي.

وتعد المؤسسة التعليمية الجامعية حالة غير متجانسة، وتضم خلفيات طلبة مختلفة من النواحي الذهنية، والجنسية، والثقافية، والاقتصادية، والاجتماعية، ويواجهون العديد من التحديات خلال المرحلة الجامعية، ومنها فترة الانتقال من المرحلة المدرسية إلى المرحلة الجامعية، والتحديات السياسية نتيجة سياسات الاحتلال الإسرائيلي وإجراءاته، والتحديات الاقتصادية نظراً لارتفاع تكاليف الحياة وانخفاض الدخل، وانتشار الفقر والبطالة، حيث أشار تقرير المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان (2022) أن ما يقارب ثلث السكان (29.2%) في فلسطين يعانون من الفقر، بالإضافة إلى التحديات الاجتماعية، ومنها ازدياد العنف في الأسرة والمجتمع بما فيها الجامعات الفلسطينية، والتحديات الكثيرة الأخرى ومنها التحديات الأكاديمية الناتجة عن تفشي جائحة كورونا وتبعاتها، حيث أشار البنك الدولي والجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2022) في تقريرها حول مسح الظروف النفسية في فلسطين، إلى أن نصف المجتمع الفلسطيني قد أصيب بالاكتئاب، وقد بلغت النسبة 71% في قطاع غزة و50% في الضفة الغربية، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات العنف النفسي للأفراد.

وقد أكدت الدراسات على تعرض الشباب الفلسطيني للعديد من الأزمات والضغوط الحياتية التي تؤثر على توقعاتهم وتوجهاتهم وتفكيرهم وحصانتهم النفسية، الأمر الذي ينعكس على كثير من جوانب شخصيتهم محيسن (2012)، حيث أشار بركات (2007) إلى معاناة طلبة الجامعة من الأزمات النفسية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وأشارت دراسة برنامج دراسات التنمية (1999) إلى معاناة الشباب الفلسطيني من غياب الأهداف ووضوحها وهم لا يرون أملاً في المستقبل.

مما سبق، يتضح أن الطلبة في الجامعات الفلسطينية يعيشون ضغوطا متعددة؛ ما يتطلب تنمية الحصانة النفسية لديهم لمواجهة التحديات المختلفة، فالحصانة النفسية هي المحور الرئيس في نجاح أو فشل أي طالب في التعامل مع المواقف الحياتية التي يمر بها سواء أكانت على المستوى العائلي أو الجامعي أو الاجتماعي، كما تؤثر الحصانة النفسية في أداء الطالب بشكل عام، وفي قدرته على تحقيق أهدافه.

والحصانة النفسية هي نظام وقائي متكامل يتفاعل الفرد من خلاله مع بيئته من أجل مواجهة التحديات التي يتعرض لها بشتى الطرق، فيصبح الفرد سعيداً ولديه رضا عن نفسه (حلة، عمر، البهاص، 2021). وللحصانة النفسية هدفان رئيسان، هما: القدرة على التحكم في المشاعر والتصرفات خلال الضغوطات والأزمات التي يتعرض لها الفرد، والقدرة على الاستمرار في العطاء، واليقظة من أجل أن يكون للفرد قدرة على متابعة حياته (ختاتنة، أبو أسعد، 2010).

ويسهم توظيف استراتيجيات تعزيز الحصانة النفسية في تحسينها خاصة في تنمية المرونة واليقظة والأمل (Choochom, Sucaromana, Chavanovanich, Jennifer, Tellegen, 2019)، وتكوين حالة توازن بين علاقة التأقلم مع الإجهاد والإرهاق، حيث يوجد نظام مناعي للحصانة النفسية مثل الجهاز المناعي الجسدي في الجسم يمكن تطويره وتعزيزه للتغلب على التوتر (Dubey, Shahi, 2011)، وجلب الانضباط الذاتي دون أية صعوبة، وتعزيز الترابط داخل العلاقات الأسرية بما يخلق أرضية للدعم الاجتماعي الجيد كعوامل وقائية لمشاكل الصحة العقلية في المستقبل، وغرس تقييم التكيف التكيفي ومهارات حل المشكلات من خلال تعلم الخطوات الأساسية لحل المشكلات (Gupta, Nebhinani, 2020).

في ضوء ما سبق بات من الضروري الاهتمام بتنمية الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من أجل مواجهة التحديات اليومية، حيث تؤكد النوايسة (2013) أن برامج تنمية الحصانة النفسية تهدف إلى تزويد الطلبة بمهارات متنوعة لمواجهة الضغوطات النفسية والسيطرة على مخاوفهم، وتتضمن التمكن من أساليب مواجهة وإدارة الضغوطات النفسية، ومنها تغيير تفكير الطالب إلى التفكير الإيجابي، ليتمكن من التعامل مع الحياة والمواقف والظروف التي يمر فيها بشكل إيجابي، وتجنب الأفكار السلبية والتخلص منها والتركيز على عدم تراكمها.

ويشير التفكير الإيجابي إلى قدرة الفرد على دعم نفسه نفسياً؛ وذلك من خلال قبول الفرد لنفسه، والسيطرة على ردود الفعل العاطفية لديه، ومحاولة الاطلاع على الجانب المشروق من حياته، ومحاولة العمل على تنظيم الفرد الذاتي للسلوك تحت تأثير العمليات المعرفية كصفة فردية ذاتية بهدف تصحيح التفكير الذي يتسم بسمات وظيفية ، هي: الانعكاسية ، والوعي ، والعزيمة ،

والمنطق، والمسؤولية، والتعميم ، والقدرة على التحكم (Bessaraba, Melnyk, Shakhov, Shakhov, Mateiko, Ryhel, 2022).

كما يشير التفكير الإيجابي إلى التفاؤل والسعادة والنظر إلى الجميل في المواقف التي يتعرض لها الفرد، وهو عملية عقلية يتم من خلالها تغذية العقل بشكل متكرر بالأفكار الصحية والإيجابية والتخلص من الأفكار السلبية، لأن الأفكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوعي (سليمان، 2011). فالتفكير الإيجابي يرتبط بالمشاعر الإيجابية كالتفاؤل والأمل والفرح والرفاه والرضا عن الحياة بدلاً من الانفعالات السلبية كالقلق والحزن والغضب واليأس (Fredrickson, 2001; Jung , Oh , Oh, Suh, & Shin, 2007; Naseem & Khalid, 2010) وكفاءة العمل التعاوني، والإنجاز(Wu, Lin, Chang & Chen,2013) والتمتع بالمواطنة والشعور بالانتماء (Jarrar, 2013) .

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في: إزالة المشاعر غير المرغوب فيها التي من الممكن أن تحد من وصول الفرد إلى الأفضل وتحقيق أهدافه، وتطوير المشاعر والتصرفات التي تتميز بالصحة النفسية والسعادة والتفاؤل، وتعديل أنماط السلوك الإيجابي عند الفرد (بركات، 2018)، وتنمية القدرة على التعامل بمشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف الضغوط الحياتية، وتزويد الفرد بالقوى الإيجابية والموارد النوعية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (القريشي، 2012)، والارتقاء بقدرته على التعامل مع تحديات الحياة بنظرة مستقبلية إيجابية، ولا يعني بالضرورة تجنب أو تجاهل الأشياء السيئة بل الاستفادة منها لمعرفة الأفضل، وتقديم القدرات الذاتية بإيجابية (Wang, Chen, Lin, Hong, 2016)، ورفع مستوى توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة عقلية وأنساق منطقية ذات طابع تفاؤلي (أبو زيد، 2006).

ويسهم التفكير الإيجابي تجاه أزمات الحياة ومحاولة حلها والتركيز على الحاضر في تحسين المعتقدات ما وراء المعرفية وتغيير نمط الحياة؛ ما يجلب الحيوية والرفاهية النفسية للفرد، ولهذا فإن طريقة التفكير هي التي تؤثر في إنتاج مواقف إيجابية أو مواقف سلبية في الخبرات التي يمر بها الفرد في حياته، فتقديم مهارات التفكير الإيجابي، مثل التفاؤل والأمل والصبر يسهل التعامل مع الأفكار السلبية ويقود الشخص إلى السلام والتميز مع تقليل آثار الأزمات (Sepahvand, Rezaei, Sahraei, Beiranvand, 2023).

مما سبق يتضح أن للتفكير الإيجابي دوراً هاماً في تحديد المشاعر والسلوكيات الإيجابية اللازمة للتعامل مع ضغوط العصر الحالي، وتحصين الفرد بالموارد والاستراتيجيات والقوى التي تكسبه مهارات المواجهة الإيجابية والرؤية المتفائلة.

وقد أكدت الدراسات السابقة على أهمية مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، حيث أكدت نتائج دراسة سلامة (2022) على أهمية التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تنمية التفكير الإيجابي، وأكد حسين (2007) على أن الأمل والتفاؤل اللذين يعكسان قوة التفكير الإيجابي الذي يمتلكه الطالب له دور كبير في التأثير عليه، وفي قدرته على تحقيق طموحاته، حيث إن الطلبة الذين يتمتعون بأمل وتفاؤل مرتفع، ويضعون لأنفسهم أهدافاً معينة، ويسعون إلى تحقيقها بكل إصرار بالرغم من التحديات التي يواجهونها، هم أشخاص يستطيعون تحقيق أهدافهم بطريقة مرنة لأنهم يملكون تفكيراً إيجابياً، ولهذا فإن هنالك تفاوتاً بين الطلبة في تحقيق أهدافهم التي تعتمد على نوعية تفكيرهم.

وتؤكد التوجهات التربوية الحديثة على ضرورة الاهتمام باستخدام استراتيجيات التعلم الاجتماعي العاطفي كاستخدام طرق تدريس تفاعلية، واستخدام أساليب التعلم التعاوني، وتدريس مهارات إقامة العلاقات الشخصية، وخلق بيئة تعلم مدعمة توفر الأمان والرعاية؛ لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع اتجاهات الطلبة الإيجابية، وزيادة الدافعية الذاتية عند الطلبة، والتقليل من إمكانية التورط في السلوكيات الخطرة وغير المرغوب فيها، كونهم يكتسبون مهارة الرفض التي تمكنهم من تجنب السلوك غير المرغوب فيه وتعزيز السلوك الإيجابي المرغوب فيه. (عبد الرؤوف، عيسى، 2018).

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول: إن التعلم الاجتماعي العاطفي هو مجموعة من المهارات التي تتطلب أن يتسم بها الفرد لتمكينه من فهم ذاته وتقديرها، والتعامل مع الآخرين، وبناء علاقات صحية معهم، وتحمل المسؤولية، بالإضافة إلى قدرته على مواجهة التحديات التي تؤثر في سلوكياته، لاسيما في المجتمع الفلسطيني، حيث شهدت بعض الجامعات الفلسطينية في الآونة الاخيرة العديد من المشكلات الاجتماعية التي تعكس ميل الطلبة للعنف بكافة أشكاله؛ ما انعكس سلباً على سير وجودة العملية الأكاديمية.

لهذا فإنه من المهم التركيز على تنمية مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي وتذويتها وبلورتها وتوظيفها في تنمية الحصانة النفسية التي يتم من خلالها التخلص من المشاعر والسلوكيات السلبية، بالإضافة إلى تنمية التفكير الإيجابي بما ينعكس على نظرتهم وسلوكياتهم في المواقف المختلفة، ويقود إلى خلق مناخ صحي بين الطلبة ومن حولهم والتعامل بأعلى المعايير

الأخلاقية والأكاديمية، فالطلبة بحاجة إلى تعلم مهارات القرن الحادي والعشرين التي تشمل مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي

والتفكير الإيجابي ليتم توظيفها في حياتهم اليومية، وهذا يؤدي بدوره إلى الوصول إلى أعلى مستويات النجاح والإبداع والابتكار على جميع الأصعدة، ويخلق بيئة صحية ومناسبة للطلبة تؤدي إلى تحقيق أهدافهم، وهو ما دعا الباحثة لإجراء هذه الدراسة انطلاقا من ضرورتها في توفير أجواء جاذبة للطلبة وتحقيق إيجابية فكرية وحياة نفسية مفعمة بالثقة والقدرات.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تركز العديد من الجامعات في برامجها على الجوانب الأكاديمية أكثر من الجوانب الاجتماعية والعاطفية لدى الطلبة؛ لذا فإن الطلبة لا يملكون فرصاً كثيرة لتنمية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، حيث كشفت نتائج دراسة فرجاني، ومجاهد (2022) أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة كان متوسطاً، كما توصلت دراسة ستانق وويلس Stang & Wells, (2021) إلى أن استخدام استراتيجيات التعلم الاجتماعي العاطفي كان له أثر إيجابي على مهارات الطلبة.

ولا شك أن طلبة الجامعات الفلسطينية بحاجة إلى تعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) لديهم، حيث تعد مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) من المهارات المهمة التي بإمكان الطلبة استخدامها في الحياة اليومية، وفي مواجهة التحديات التي يمرون بها، وتكسبهم العديد من مهارات القرن الحادي والعشرين اللازمة للنجاح في الحياة بشكل عام وسوق العمل بشكل خاص، فهي أحد أهم عوامل التنبؤ الهامة للمشاركة الاجتماعية والإيجابية في المجتمع، لتحقيق النجاح في الحياة على المدى الطويل، والحصول على حياة ذات جودة عالية. كما تنعكس آثار مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي بشكل إيجابي على العملية التعليمية التعلمية، وعلى مستوى تحقيق الطلبة لأهدافهم، فممارسة هذه المهارات هي تعلم للحياة، فهو يضع الطلبة في مواقف حياتية لها معنى، ومواقف حقيقية يتعرض لها الطلبة في حياتهم اليومية وتحاكي الواقع.

وفي ضوء ما سبق، وانطلاقاً من عمل الباحثة في إحدى الجامعات الفلسطينية من خلال عملها لفترة طويلة في قسم الشؤون الطلابية، ومعايشتها وتلمسها لضغوط الطلبة وانعكاساتها على وضعهم المعرفي والنفسي، وتقديرها من خلال ذلك لحاجتهم لمواجهتها، حيث لاحظت أنهم يفتقرون للكثير من المهارات الاجتماعية والعاطفية خاصة في ظل الأزمات التي يعيشها المجتمع الفلسطيني، حيث أكدت دراسة حجازي، أبوغالي، مهدي (2016) أن درجة المعاناة من الأزمات

لدى الشباب الفلسطيني عالية، حيث اتضح أن الشباب يعانون من أنواع متعددة من الأزمات بدرجة كبيرة، وهي بالترتيب: الأزمات الاقتصادية، والسياسية، والأكاديمية، والاجتماعية، والثقافية، والأمنية، والنفسية، وأن صورة المستقبل لديهم تميزت بالغموض وعدم الوضوح. كما تعد المرحلة العمرية للطلبة وهي مرحلة الشباب فترة عواصف، وتوتر، وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة، والإحباط، والصراع والضغوط الاجتماعية، والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق بسبب ما يتعرض له الشباب في الأسرة، وفي المجتمع من ضغوط (زهران، 1998)؛ ما يزيد من فرص تعرضهم لضغوط تنعكس على جوانب شخصيتهم، وتؤدي لحالة من التوتر والهشاشة والتشتت، بما قد يشكل تهديداً لصحتهم النفسية ودخولهم لمختلف العمليات التنموية. وانطلاقاً من أهمية قطاع الطلبة كونهم يمثلون الشباب الفلسطيني الطامح إلى بناء دولة فلسطين، وبناء على كل ما سبق، سعت الدراسة الحالية للإجابة على السؤال الرئيس: ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟ **وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:**

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي (فترة المتابعة شهر)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة شهر)؟

3.1 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

1. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي.
2. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي.
3. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي (فترة المتابعة شهر).
4. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة شهر)؟

4.1 فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الايجابي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي (فترة المتابعة شهر) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة شهر).

5.1 أهمية الدراسة:

1.5.1 الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة النظرية في الآتي:

- تعد الدراسة الحالية وبعد التحري والتدقيق من الدراسات الأولى في المجتمع الفلسطيني في حدود معرفة الباحثة، التي اهتمت بدراسة فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لا سيما في ظل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية الصعبة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني بشكل يومي.
- تواكب الدراسة الحالية التوجهات العالمية نحو تبني مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) كمنهج له انعكاس ايجابي في تعزيز مهارات القرن الحادي والعشرين.
- تتناول هذه الدراسة شريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني ألا وهي شريحة الشباب التي تعد حجر الأساس في البناء والتنمية، لأنهم يشكلون أهم وأوسع فئات المجتمع، وأي أثر يلحق بهذه الفئة له أثر بالغ على الصحة النفسية لديهم وينعكس عليهم وعلى المجتمع بأسره.
- توفير أدوات ومقاييس الدراسة من الممكن ان يستفيد منها الباحثون، والتي يمكن توظيفها من قبل الباحثين والأخصائيين النفسيين .
- توفير إطار نظري ومعرفي وبرنامج تدريبي شامل يثري المكتبة الفلسطينية والمراكز الثقافية، بما يفتح آفاقاً للباحثين والمهتمين لدراسات مستقبلية تتعلق بمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي.
- يؤمل أن تكون نتائج الدراسة الحالية مثرية للأدب النظري، حيث تضيف معلومات جديدة إلى المعرفة الإنسانية، وذلك من خلال الدراسات والأبحاث والمقالات والنتائج التي تضمنتها هذه الدراسة.

2.5.1 الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في:

- توفير برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) لتعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي من خلال استخدام استراتيجيات متنوعة تنعكس إيجاباً على الصحة النفسية للطلبة، وتؤدي لتنمية قدرتهم على المواجهة، وسوف يكون هذا البرنامج التدريبي متاحاً لكافة الجهات ذات العلاقة في استخدامه وتوظيفه.

- إن ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج قد تسهم في توفير معلومات يمكن توظيفها في إعداد برامج إرشادية موجهة لقطاع الطلبة في كافة المراحل تسهم في إكسابهم مهارات تنمي لديهم التعامل بطريقة إيجابية مع الحياة بكافة فرصها وتحدياتها وعلى كافة الأصعدة الشخصية والأكاديمية والمهنية، بما يسهم في تعزيز صحتهم النفسية.

- توفر الدراسة الحالية معلومات يمكن توظيفها والبناء عليها من قبل المسؤولين في الجامعات ووزارة التعليم العالي والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومؤسسات الدعم النفسي والأخصائيين النفسيين؛ لوضع خطط تنموية لقطاع الطلبة في الجامعات بما يسهم في تمكينهم نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً ومهنياً؛ ما يؤدي إلى دخولهم الحياة بشكل عام وسوق العمل بشكل خاص بشكل أكثر نجاحا وتوازناً.

6.1 مصطلحات الدراسة:

أولاً: التعلم الاجتماعي العاطفي Social Emotional learning(SEL)

التعريف النظري: قدرة الإنسان على قراءة نفسه ومعرفة عواطفه، وتنمية مهاراته وإدارتها، وذلك من أجل ان يكون لديه القدرة على النجاح وإدراك الوعي بالآخرين، والتعامل مع المواقف والظروف التي يمر بها بمرونة وابتكار طرق مناسبة من أجل التعامل مع هذه الظروف والاستمتاع بالحياة (عبد الرؤوف، عيسى، 2018، 167).

تعريف الباحثة: عملية تعليمية تعلمية يتم من خلالها إكساب الطالب القدرة على الوعي بذاته وإدراك أفكاره وعواطفه ومعتقداته وسلوكياته، والوعي الاجتماعي بإدراك أفكار الآخرين والتعاطف معهم وتقبلهم، وإدارة ذاته وبناء علاقات داعمة، واتخاذ موقف حول السلوكيات الاجتماعية والشخصية في المواقف المختلفة بما يقود إلى التكيف مع المواقف التي تواجهه بكل مرونة وتفاؤل، بحيث يكون التعلم للحياة. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

ثانياً: الحصانة النفسية Psychological immunity

التعريف النظري: قدرة الشخص على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والضغوطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات الكامنة في شخصيته، مثل ضبط النفس، وحل المشكلات ، والتحدي، والمرونة، والتكيف مع البيئة (زيدان، 2013، 817).

تعريف الباحثة: شعور الطالب بالرضا والسعادة والاعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه، وقدرته على توجيه أفكاره وإدارتها، وفهم مشاعره وانفعالاته والتحكم بها، وفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، ومواجهة الأزمات، وإدراكه لقدراته وإمكانياته ومهاراته والفرص المتاحة له وثقته بها. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: التفكير الإيجابي Positive thinking

التعريف النظري: قدرة الشخص على التفاؤل والسعادة والنظر إلى الجميل في المواقف التي يتعرض لها ، فهو عملية عقلية يتم من خلالها تغذية العقل بشكل متكرر بالأفكار الصحية والإيجابية والتخلص من الأفكار السلبية؛ لان الأفكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوعى (سليمان، 2011، 781).

تعريف الباحثة: قدرة الفرد على برمجة وإدارة أفكاره في كافة الظروف من خلال وضع أهدافه وتصوراته، وتقديره الإيجابي لذاته وإمكانياته ومهاراته، وتوليد أفكار وسلوكيات ابتكارية من أجل التكيف مع المواقف والظروف، وتشخيص المشكلات، وشعوره بالرضا إزاء ما يمتلك، وإقامة علاقات إيجابية مع من حوله، وامتلاكه لخيارات وأفكار إيجابية حول جوانب حياته المستقبلية وسعيه لتحقيقها في المستقبل. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

رابعا: البرنامج التدريبي

التعريف النظري: برنامج منظم ومخطط يعتمد على أسس علمية، ويهدف إلى تقديم خدمات من خلال جلسات جماعية أو فردية، حيث يعتمد على استراتيجيات متنوعة، ويهدف إلى الحد من أزمة معينة أو تعزيز مهارة معينة (حجازي، أبو غالي، مهدي، 2016، 309).

تعريف الباحثة: برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات تدريبية عبر مجموعة من الجلسات التي تتضمن مواقف وأساليب واستراتيجيات تعليمية وأنشطة ووسائل تعليمية، تم التخطيط لها وفقاً لأهداف معينة ترتبط باحتياجات المجموعة المستهدفة، سعياً لتحقيق أهدافه بما يضمن تحقيق الحصانة والصحة النفسية وتبني تفكير إيجابي يضمن الخيار الواعي المنطقي.

7.1 حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة بالجوانب التالية:

-الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

-الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في جامعة دار الكلمة في بيت لحم .

- الحد الزماني: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الثاني، والفصل الصيفي للعام الأكاديمي 2023/2022، والفصل الأول من العام الأكاديمي 2024/2023.

- الحدود البشرية: تم تشكيل مجموعتين: تجريبية (20) وضابطة (22) طالبة من كلية الهندسة والتصميم في جامعة دار الكلمة ممن يعانين من تدني مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي

- الحدود الإجرائية: تحدد هذه الدراسة إجرائياً بطبيعة العينة المستخدمة في الدراسة، والأدوات المستخدمة وهي: استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، واستبانة الحصانة النفسية، واستبانة التفكير الإيجابي، وبدرجة صدق الأدوات وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

-الحدود المفاهيمية: تتناول الدراسة شبكة المفاهيم الواردة في عنوانها.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 المحور الأول: التعلم الاحتماعي العاطفي

2.1.3 المحور الثالث: الحصانة النفسية

3.1.2 المحور الثالث: التفكير الإيجابي

4.1.2 المحور الرابع: البرنامج التدريبي

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتعلم الاجتماعي العاطفي

2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالحصانة النفسية

3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي

3.2 التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني:
الإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة:

يتناول الفصل الحالي عرضاً تفصيلياً لمتغيرات الدراسة من حيث المفهوم والطبيعة التكوينية لكل متغير، وذلك بعد الرجوع لمجموعة من المصادر والمراجع والدراسات السابقة المتخصصة، حيث يشتمل هذا الفصل على عرض للأدب النظري ذي العلاقة بموضوع الدراسة، والدراسات السابقة.

1.2 الإطار النظري

1.1.2 المحور الأول: التعلم الاجتماعي العاطفي:

تمهيد:

يعد التعلم الاجتماعي العاطفي جزءاً لا يتجزأ من مسيرة العملية التعليمية التعلمية، والمصدر الأول لنجاح أي متعلم في حياته على العديد من الأصعدة منها؛ الأكاديمي والاجتماعي والمهني، ولا يمكن توقع النجاح لأي طالب وتحقيق أهدافه دون الاستثمار في مهارات القرن الحادي والعشرين والتي تشمل مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، وخاصة في ظل عصر العولمة، ومع ما أحدثته الثورة التكنولوجية من تغيير في أسلوب الحياة والتفكير، كان لابد من امتلاك مهارات تستجيب لهذه التغيرات وتواكبها، مهارات تهتم بالمتعلم على العديد من المستويات الأكاديمية والعاطفية والاجتماعية والمعرفية من أجل الوصول إلى أعلى مستويات النجاح والإبداع والابتكار على جميع الأصعدة.

ويعد التعلم الاجتماعي العاطفي من المهارات الأبرز والأهم التي تركز على تعزيز قدرة الطالب على معرفة عواطفه وإدارتها من أجل تحقيق أهدافه، حيث إن التعليم المجدي يحتاج إلى إتقان الطالب مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، بالإضافة إلى المهارات الأكاديمية، فالتركيز على الجوانب الاجتماعية والعاطفية لدى الطالب يؤدي إلى تحسين الجوانب الأكاديمية لديه (Frey, Fisher, Smith , 2019).

ويساعد التعلم الاجتماعي العاطفي على تحفيز الوعي الذاتي، والوعي الاجتماعي، والإدارة الذاتية، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة (CASEL, 2003)، حيث

يلعب التعلم الاجتماعي العاطفي دوراً اساسياً في تنمية المتعلم، حيث يمتد إلى ما هو أبعد من حدود بيئة التعلم، ويمكن أن يوفر فوائد طويلة الأجل ستؤدي إلى تحقيق أهداف الفرد المهنية، وبناء علاقات مرضية وداعمة بعد ذلك (Positive Action, n.d).

مما سبق يتضح أهمية السعي للعمل على تعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لدى الطلبة، وتدريبهم عليها من أجل إتقانها بطرق وأساليب ذات فاعلية وفي أجواء تتميز بالإيجابية والاستعداد التام للتعلم بأساليب جديدة مواكبة للتطور التكنولوجي.

تعريف التعلم الاجتماعي العاطفي:

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التعلم الاجتماعي والعاطفي، ولكنها تتفق جميعها على أنها قدرة الفرد على إدارة مشاعره وعواطفه من أجل تحقيق أهدافه. حيث يعرف سوزا (Souza, 2023) التعلم الاجتماعي والعاطفي بأنه مصطلح يشير إلى الطريقة التي يكتسب بها الطلبة المهارات الاجتماعية والعاطفية، يتضمن العديد من المهارات مثل إدارة المشاعر الصعبة، واتخاذ قرارات مسؤولة، والتعامل مع التوتر، وتحديد الأهداف، وبناء علاقات صحية.

وعرفته الجامعة الوطنية (National University, 2022) بأنه منهجية تساعد الطلبة من جميع الأعمار على فهم عواطفهم بشكل أفضل، والشعور بهذه المشاعر بشكل كامل ، وإظهار التعاطف مع الآخرين، ثم استخدام هذه السلوكيات المكتسبة للمساعدة في اتخاذ قرارات إيجابية ومسؤولة، وإنشاء أطر لتحقيق أهدافهم، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

وعرف السامرائي (2021، 153) التعلم الاجتماعي العاطفي بأنه العملية التي يتمكن الفرد من خلالها إدارة مشاعره واحساسه وعواطفه من أجل مساعدته في تحقيق أهدافه، مع إمكانية إظهار مشاعره من أجل بناء علاقات صحية وسليمة مع الآخرين واتخاذ القرارات المسؤولة والمناسبة له.

أما الحربي وحويل (2021) فيعرفانه بأنه مجموعة من المهارات التي يحتاجها الطالب من أجل تحقيق أهدافه بنجاح في حياته في العديد من الجوانب التعليمية أو الجوانب الاجتماعية، ويتم ذلك من خلال تقدير الفرد لذاتة ومجتمعه والتميز في الاستقلالية في التفكير.

كما وعرف فايسبرغ وآخرون (Weissberg et al, 2015, 6) التعلم الاجتماعي والعاطفي أنه العملية التي يتعلم من خلالها الأطفال والمراهقون والبالغون المهارات اللازمة لدعم التنمية والعلاقات الصحية، وتشمل كفاءات الوعي الذاتي، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة.

كما يعرفه زينز وإلياس (Zins, Elias, 2006, 1) بأنه القدرة على التعرف على العواطف وإدارتها، وحل المشكلات بشكل فعال، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والكفاءات التي من الواضح أنها ضرورية لجميع الطلبة.

وتعرف المنظمة التعاونية للتعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (CASEL, 2003) التعلم الاجتماعي العاطفي بأنه عملية تطوير القدرة على التعرف وإدارة العواطف، وتطوير الاهتمام بالذات والاهتمام بالآخرين، واتخاذ قرارات مسؤولة ، وبناء علاقات إيجابية، والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال.

وتشير بانوراما التعليم (Panorama Education, 2015, 2) إلى أن التعلم الاجتماعي العاطفي يركز على العمليات العقلية والمهارات والمواقف والمشاعر التي تساعد الطلبة على النجاح في المؤسسة التعليمية والوظيفة والحياة، بالإضافة الى التركيز على احتياجات الطلبة الأساسية للتحفيز، والترابط الاجتماعي، والتنظيم الذاتي كشروط مسبقة للتعلم.

من خلال ما سبق، تعرف الباحثة التعلم الإجتماعي العاطفي بانه عملية تعليمية تعلمية يتم من خلالها إكساب الطالب القدرة على الوعي بذاته وإدراك أفكاره وعواطفه ومعتقداته وسلوكياته، والوعي الاجتماعي بإدارك أفكار الآخرين والتعاطف معهم وتقبلهم، وإدارة ذاته وبناء علاقات داعمة، واتخاذ موقف حول السلوكيات الاجتماعية والشخصية في المواقف المختلفة بما يقود إلى التكيف مع المواقف التي تواجهه بكل مرونة وتفاؤل، بحيث يكون تعلماً للحياة.

-أهداف التعلم الإحتماعي العاطفي:

يحقق التعلم الإجتماعي العاطفي عدة أهداف تنعكس آثارها على الفرد في بناء شخصيته بكافة أبعادها، وتتمثل، في:

- فهم الأفراد لأفكارهم وعواطفهم بشكل أفضل، ليصبحوا أكثر وعيا بأنفسهم، وتطوير المزيد من التعاطف مع الآخرين داخل مجتمعهم والعالم من حولهم (National University, 2022).
- تعزيز علاقة الأفراد بزملائهم ومعلميهم؛ ما يولد الثقة والتعاون بينهم، والحد من العنف والخلافات، وتطوير الجوانب الاجتماعية والعاطفية (السامرائي، 2021).
- التخفيف من المشاكل السلوكية، ومن الاضطرابات العاطفية، ومساعدة الطلبة في تحقيق النجاح الأكاديمي، وتحسين معدلات التخرج، وبناء السلوك الاجتماعي الإيجابي، وتحسين الاستعداد الوظيفي والمهني (PBIS Rewards, n.d).

يتضح مما سبق أن التعلم الاجتماعي العاطفي يسعى إلى تحقيق أهداف تتمثل في تطوير الفرد في العديد من الجوانب الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية، بالإضافة إلى خلق مناخ إيجابي في المؤسسات التعليمية والمجتمع، وتعزيز العلاقات بين الطالب ومن حوله من طلبة وعاملين في المؤسسات التعليمية؛ ما ينعكس بشكل إيجابي على سلوكيات الطالب وطريقة تفكيره، ويسهم في تحسين الطالب بشكل عام في حياته اليومية.

-أهمية التعلم الاحتماعي العاطفي:

لقد أثبتت العديد من الدراسات أهمية التعلم الاجتماعي العاطفي في مساعدة الطلبة في العديد من الجوانب، حيث تتمثل هذه الأهمية، في:

- تقدير قيمة الذات والاهتمام بالآخرين، وبناء علاقات صحية مع الآخرين، وتنمية القدرة على تحمل المسؤولية، والقدرة على مواجهة التحديات اليومية (عبد الرؤوف، عيسى، 2018).
- زيادة الثقة والسعادة، وتطوير الأداء الأكاديمي والسلوكي (Souza, 2023).
- بناء قوة عاملة أفضل في المستقبل، توفر عائداً كبيراً يسهم في الاستثمار للمؤسسات التعليمية (PBIS Rewards, n.d).
- تحسين فرص الحصول على وظائف مناسبة، حيث يبحث أصحاب العمل عن أفراد يتمتعون بالسمات التي يطورها التعلم الاجتماعي العاطفي، كحل المشكلات، والعمل الجماعي، والشخصية، والعزيمة، بالإضافة إلى توقع المزيد من الفرص والأجور الأعلى والنجاح الأكبر (PBIS Rewards, n.d).
- التعامل مع التحديات الأكاديمية، والتعاون مع الأقران، والتكيف مع بيئات جديدة، وتحسين الفرص في النجاح، وخلق بيئة شاملة وداعمة، وتعزيز التواصل والعمل الجماعي والمرونة، والتي يمكن أن تدعم الطلاب في متابعة التعليم وتحقيق الأهداف المهنية وبناء علاقات مرضية وداعمة بعد ذلك ، والاعتراف بأهمية الصحة العقلية، والاستقلالية، والنمو الشخصي، ومنح الطلبة فرصاً للانخراط في تمارين الذهن، وأنشطة الرعاية الذاتية، وفهم العواطف وإدارتها (Positive Action, n.d).

بناء على ما سبق تتضح أهمية التعلم الاجتماعي العاطفي المتمثلة في خلق مناخ إيجابي، ومنح الفرص للطلبة من مختلف الخلفيات بالنمو والازدهار والإبداع، حيث إن التعلم الاجتماعي العاطفي يمتد إلى ما هو أبعد من حدود المؤسسة التعليمية؛ اذ يوفر فوائد طويلة الأمد في حياتهم اليومية والمستقبلية الشخصية والمهنية.

-مهارات التعلم الاحتماعي العاطفي:

لقد وضحت المنظمة التعاونية للتعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (CASEL,2003) أن منهج التعلم الاجتماعي العاطفي يعتمد على تدريس خمس مهارات رئيسة، وهي:

1-الوعي الذاتي: يشير إلى القدرة على التعرف بدقة على مشاعر الفرد وأفكاره وتأثيرها على السلوك، ويتضمن ذلك تقييم نقاط القوة والقيود بدقة وامتلاك إحساس راسخ بـالثقة والتفاؤل (Effective Social and Emotional Learning Programs, 2013)، كما تؤكد مؤسسة نيويورك – القسم التعليمي (New York State Education Department, 2018) أن الوعي الذاتي يتضمن الكفاءة في مجال الوعي الذاتي بفهم مشاعر المرء وأهدافه الشخصية وقيمه، ويتضمن ذلك تقييم نقاط القوة والقيود بدقة، وامتلاك عقلية إيجابية، وامتلاك إحساس راسخ بالكفاءة الذاتية والتفاؤل، وتتطلب المستويات العالية من الوعي الذاتي القدرة على التعرف على كيفية ترابط الأفكار والمشاعر والأفعال.

2- الإدارة الذاتية: تشير إلى القدرة على تنظيم عواطف الفرد وأفكاره وسلوكياته بشكل فعال في المواقف المختلفة (Effective Social and Emotional Learning Programs, 2013)، وتتطلب الكفاءة في مجال الإدارة الذاتية مهارات ومواقف تسهل القدرة على تنظيم العواطف والسلوكيات، ويتضمن ذلك المهارات اللازمة لتحقيق الأهداف، مثل القدرة على إدارة التوتر، والتحكم في الدوافع، والمثابرة من خلال التحديات (New York State Education Department, 2018).

3-الوعي الاجتماعي: يشير إلى المهارات التي تساعد الفرد على تفسير سلوك الآخرين بدقة، والتنقل بفعالية في المواقف الاجتماعية، والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، والمهارات في هذا المجال مطلوبة للعمل بشكل تعاوني لحل المشكلات الاجتماعية، وبناء علاقات إيجابية، والتعايش بسلام مع الآخرين (Brush, Jones, Bailey, Nelson et al, 2021)، كما تتطلب الكفاءة في مجال الوعي الاجتماعي القدرة على أخذ منظور واحترام أولئك الذين لديهم خلفيات أو ثقافات مختلفة، والشعور بالتعاطف، كما يتضمن فهم الأعراف الاجتماعية للسلوك والاعتراف بموارد الأسرة والمدرسة والمجتمع ودعمه (New York State Education Department, 2018)، والقدرة على أخذ منظور الآخرين من خلفيات وثقافات متنوعة والتعاطف معهم، وفهم المعايير الاجتماعية والأخلاقية للسلوك ، والتعرف على موارد الأسرة

والمدرسة والمجتمع ودعمه (Effective Social and Emotional Learning Programs, 2013).

4- مهارات العلاقات: تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع العواطف في العلاقات بشكل فعال؛ والحفاظ على علاقات صحية ومجزية على أساس التعاون، ومقاومة الضغط الاجتماعي، والتفاوض على الحلول للصراع ، وطلب المساعدة عند الحاجة (CASEL, 2003)، والتواصل بوضوح، والاستماع بنشاط، والتصرف وفقا للأعراف الاجتماعية (New York State Education Department, 2018).

5-اتخاذ القرارات المسؤولة: تشير إلى القدرة على اتخاذ خيارات بناءة ومحترمة حول السلوك الشخصي والتفاعلات الاجتماعية بناء على مراعاة المعايير الأخلاقية، ومخاوف السلامة، والأعراف الاجتماعية، والتقييم الواقعي لعواقب الإجراءات المختلفة، ورفاهية الذات والآخرين (Effective Social and Emotional Learning Programs, 2013)، بالإضافة إلى إجراء تقييمات سلوكية دقيقة لإجراء تقييمات واقعية لعواقب الإجراءات المختلفة، وأخذ صحة ورفاهية الذات والآخرين في الاعتبار، و يتطلب اتخاذ القرار المسؤول المعرفة والمهارات والمواقف اللازمة لاتخاذ خيارات بناءة حول السلوك الشخصي والتفاعلات الاجتماعية عبر بيئات متنوعة (New York State Education Department, 2018)، حيث يتطلب اتخاذ القرارات بناء على دراسة دقيقة لجميع العوامل ذات الصلة والعواقب المحتملة لمسارات العمل البديلة ، واحترام الآخرين ، وتحمل المسؤولية عن قرارات الفرد (CASEL, 2003).

-النظريات التي يستند إليها التعلم الإجتماعي العاطفي:

فى عام 1994م ظهر مصطلح التعلم الاجتماعي العاطفي،"SEL"، ويشير إلى عملية تمكن التلاميذ من تطوير الكفاءات التي تمنع السلوكيات غير المرغوب فيها، و تعزز نقاط القوة والمهارات الموجودة لدى التلاميذ (Greenberg et al, 2003)، وتأثر مصطلح التعلم الاجتماعى العاطفي بكتابات رواد التربية في القرن العشرين ومنهم ماريا منتسورى "Maria Mintsory"، وجون ديوى" Dewey John" اللذين أكدا على المنهج الشمولى في تربية الفرد.

ويستند التعلم الاجتماعي العاطفي في تطبيقاته إلى العديد من النظريات، ومنها:

-نظرية التعلم الاجتماعي

تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي لروتر على أنماط السلوك التي يجري تعلمها، التي تتحدد بفعل متغيرات المعرفة، والدافعية وسياق الموقف الذي تحدث فيه (غباري، وأبو شعيرة، 2010)، في حين أكدت نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا على التعلم بالملاحظة والنمذجة، حيث تعتمد هذه النظرية على تفاعل الفرد مع الآخرين، حيث يتمكن الفرد من تطوير الاستجابات الانفعالية من خلال ملاحظة هذه الاستجابات عند الآخرين (الهادي، 2007)، حيث تساعد النماذج السلوكية على تعلم الأنماط السلوكية الجديدة، وتحرر الفرد من ظهور العناصر السلوكية التي سبق تعلمها (غباري، وأبو شعيرة، 2010).

- النظرية الثقافية الاجتماعية لليف فيجوتسكي:

ركزت النظرية على أن الوعي يتم بناؤه من خلال تفاعلات الشخص مع البيئة المحيطة به، وقد قدم فيجوتسكي فكرة النشاط الخارجي الذي ينطوي على استخدام وسائل خارجية للوصول إلى الهدف، وأدى ذلك إلى فكرة أنه لا يمكن فهم العمليات العقلية إلا إذا فهمنا الأدوات والعلامات التي تتوسط فيها (Wertsch, 1985)، وفقا لفيجوتسكي فإن الجزء المهم من التطور النفسي هو اكتساب الثقافة التي ينتمي إليها البشر، وتؤثر الثقافة على التنمية من خلال مكوناتها، التي هي الصفة الرئيسة لأي مكونات ثقافية ، أو منتجات ثقافية، هي تلك الأشياء التي يصنعها ويخلقها الناس في الثقافة. وهي تشمل جميع "الأشياء" التي نستخدمها ، من الأدوات المادية البسيطة مثل القلم والملعقة والطاولة إلى الأدوات النفسية الأكثر تعقيدا مثل اللغة والتقاليد والمعتقدات والفنون والعلوم وما إلى ذلك (Verenikina, 2003).

وقد ذكر المستريحي، العجلوني (2016) أن من أهم الأدوات التي ركز عليها فيجوتسكي في نظريته هي اللغة؛ لانها تعد أداة للحديث، وتظهر ما يفكر به الفرد، فهي تكشف كل ما يخزنه الفرد من المعلومات والمعرفة بداخله، كما وركز فيجوتسكي على أهمية مساعدة الفرد خلال عملية التعلم من خلال معلمه، حيث يعد التعلم انه يتم من خلاله استخدام المعرفة بشكل يومي وبأسلوب مرن وتطبيقها في مواقف مختلفة لتتكامل داخل نظام شامل وواسع للمفاهيم العلمية.

ومن خلال هذه النظرية، يتعلم التلميذ بصورة جماعية تعاونية، حيث إنها تهدف إلى إعادة بناء التلميذ لمعرفته من خالل مشاركته الإيجابية وتعاونه مع زملائه، ويتم من خلالها بناء الطلبة لمعارفهم من خلال العمل الجماعي والمشاركة الإيجابية والتعاون مع الزملاء، وبالتالي ينظر التلميذ إلى التعلم الأكاديمي على أنه عمل خاص به، وبالتالي يعد الطالب العمل الأكاديمي وكأنه

عمل خاص به يقوم من خلاله بالعديد من الأنشطة التعليمية داخل المجموعة، يتبادل خلالها الطلبة الخبرات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى حل المشكلة التي تواجههم، ويشترط أن يكون خلال المجموعة احتراما متبادلا، بالإضافة إلى مراعاة المشاعر (عبد الملاك، 2020).

ويمر التعلم الاجتماعي العاطفي بأربع خطوات، في ضوء النظرية الثقافية الاجتماعية لليف فيجوتسكي، وهي:

-التهيئة والاستكشاف: يتم من خلال جذب الطلبة وإثارة دافعيتهم عن طريق طرح موقف ما، ويتطلب من الطالب الإجابة بصورة فردية.

-الاستقصاء الجماعي: يتم إدماج الطالب في مجموعة غير متجانسة لمراعاة الفروق الفردية، وذلك من اجل التعاون في عمل نشاط ما، حيث يهدف ذلك إلى بناء علاقات إيجابية بين الطلبة.

-التطبيق النشط: يتم خلاله عرض كل مجموعة ما توصلت له من استنتاجات أو ملاحظات، حيث يعرض ممثل عن كل مجموعة الاستنتاجات أمام جميع طلبة المجموعات.

-التطبيق الذاتي: يقوم المدرب بطرح سؤال له علاقة بأحد الأنشطة التي تم القيام بها سابقاً، كتطبيق على ما تعمله، ويتم طرح السؤال على جميع الطلبة، ويقوم المدرب بإختيار طالب من كل مجموعة بطريقة عشوائية، وبعد الحصول على جميع الإجابات يطلب المدرب من كل طالب أن يقوم بتقييم نفسه بناءً على معرفته الإجابة الصحيحة، ويتم جمع علامات المجموعة ككل، ويتم تعزيز أعلى المجموعات (عبد الملاك ،2020).

- نظرية الذكاءات المتعددة:

لقد طور هذه النظرية هوارد جاردنر، حيث إنه يرى أن لكل فرد لديه ذكاءات متعددة، وهذه المجموعة من الذكاءات تكون مترابطة فيما بينها، وفي بعض الأوقات تعمل بطريقة مستقلة، ولكن في أغلب الأوقات تكون في حالة تفاعل، وتعمل بطريقة معقدة من أجل حل المشكلات التي تواجه الفرد، حيث تعمل بطريقة تلقائية ومنسجمة تكمل بعضها البعض، وعلى هذا فيمكن تنمية ذكاء الفرد بمستوى مناسب من الكفاءة إذا حصل الفرد على التشجيع المناسب والتوجيه والإثراء، وقد أكد على أنه لا يوجد لدى الفرد سلوكيات يجب أن يملكها من اجل أن يكون ذكياً، فعلى سبيل المثال من الممكن رؤية شخص لا يكتب ولا يقرأ، ولكن عنده ذكاء لفظي مرتفع، ويتضح مما سبق أن الشخص يمتلك قدرة لغوية في التعبير عما يجول في ذهنه (السامرائي، 2021).

وقد قدم جاردنر تسعة أنواع للذكاء، وتمثلت فيما يلي: والذكاء اللغوي، والذكاء المنطقي الرياضي، والذكاء البصري المكاني، والذكاء الموسيقي، والذكاء البدني – الحركي، والذكاء الإجتماعي، والذكاء الشخصي، والذكاء الطبيعي، والذكاء الوجودي. (السامرائي، 2021).

وقد أكد (أبو حليمة، 2022) أنه من خلال نظرية الذكاءات المتعددة فإن الفرد يولد بثمانية ذكاءات، وهي: الذكاء اللغوي، والذكاء الموسيقي، والذكاء المنطقي، والذكاء الفراغي، والذكاء الجسمي الحركي، والذكاء الشخصي، والذكاء البين شخصي، والذكاء الطبيعي، حيت تتطور عند كل فرد بطريقة متفاوتة، حيث إن تطوير المهارات يختلف من شخص لآخر، ويتم تطوير هذه الذكاءات بالتدريب المستمر على العديد من المهارات ومنها إنتاج وتوليد أفكار جديدة، وتقويم الأفكار، ولهذا فإنه يجب على المؤسسات توفير استراتيجيات تعليمة فعالة، وتواكب التطور.

ويرتبط التعلم الاجتماعي العاطفي بالذكاء العاطفي الذي يعرف "بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، والتعامل مع الآخرين، وتكوين العلاقات، والتعبير عن العواطف المختلفة، والانضباط الذاتي والسيطرة على العواطف، والاستقلالية واتخاذ القرارات والمثابرة والعمل الجاد" (جندل، 2023، ص97). وتعد إدارة العواطف ضرورية للغاية، حيث تعد ردود الفعل العاطفية ضرورية للتكيف مع الجميع ممن حولنا، وعندما نكون قادرين على إدارة عواطفنا يحدث التكيف بشكل أفضل، ونصبح أكثر سعادة ونجاحاً (جندل، 2023). فالعمليات المعرفية والسلوكات العلنية تتأثر بالعواطف الشديدة والمؤقتة (George, 2000).

وقد أوضح جولمان (2000) أن هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل، وتتحدد فيما بينها مكونة الذكاء العاطفي، وهي:

البعد الأول: الوعي بالذات: وتشير إلى معرفة الشخص عواطفه وانفعالاته وإحساسه بها واستخدامها للوصول إلى قرارات مناسبة.

البعد الثاني: إدارة الانفعالات: قدرة الفرد على إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة وبمرونة تحت ظروف ومواقف مختلفة.

البعد الثالث: حفز الذات وتنظيم الانفعالات: ويشير إلى اعتماد الفرد على قوة دفع داخلية لتحقيق أهدافه وطموحاته، كما يتضمن القدرة على معرفة الذات والتحكم في تصرفاته واحترامها، وبناء العلاقات واتخاذ القرارات في ضوء فهم متقدم للقيم الفردية والاجتماعية.

البعد الرابع: التعاطف: القدرة على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة أحاسيسهم.

البعد الخامس: التفاعل مع الآخرين (التواصل الاجتماعي): القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين والتفاعل معهم بفاعلية وإدارتها وبناء روابط اجتماعية جيدة معهم. (جندل، 2023، حراحشة، 2013).

يتبين مما سبق أن مهارات التعلم الإجتماعي العاطفي ضرورية للنجاح والإبداع والتميز في كل مجالات الحياة، من التعلم إلى العلاقات الاجتماعية التي تشمل العلاقات الأسرية والمجتمعية، إلى بناء شخصية مستقلة قادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، وإدارة الذات، فامتلاك مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي يحقق نتائج أفضل على كافة المستويات، وتؤكد الدراسات على أن التعلم الاجتماعي العاطفي يحدث بناء على تفاعل الأداء الاجتماعي والعاطفي والفكري للمتعلم، وافتقاد المتعلم لهذه المهارات يعرضه لنتائج سلبية في الحياة بشكل عام (Philippe, 2017) ، وأشار كاسل (Casel, 2021) إلى أن التعلم الاجتماعي العاطفي يحقق نتائج إيجابية للطلبة والبالغين والمجتمعات، ومنها: تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية اللازمة للتعامل مع السلوكيات الاجتماعية، والمشاكل السلوكية، والاضطراب العاطفي، والآداء الأكاديمي وتحسين النتائج السلوكية، كما أظهرت دراسة كالرك وآخرين (Clarke et al, 2021) أن برامج التعلم الاجتماعي العاطفي تعزز المهارات الاجتماعية والعاطفية للشباب، وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق. وأشارت نتائج دراسة تايلور وآخرين (Taylor et al, 2017) إلى فعالية برامج التعلم الاجتماعي العاطفي في تطوير النظرة الإيجابية، وتحسين نتائج الحياة، كما أظهرت نتائج دراسة جونيس وآخرين (Jones et al, 2020) أن بيئات التعلم الداعمة تغذي شعور الشباب بأنفسهم كأعضاء مجتمع جيدين ومتعددي الأبعاد. وأكد التقرير الصادر عن معهد أسبين Aspen institute (2019) أن التعلم الاجتماعي العاطفي ينعكس إيجاباً على الفاعلية الذاتية، والمثابرة، والسلوك الاجتماعي، والحد من المشكلات السلوكية، وبناء العلاقات الإيجابية، وبالتالي (Jones, Khan, 2017)، وبالتالي تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي.

2.1.2 المحور الثاني: الحصانة النفسية

تمهيد:

تعد الحصانة النفسية من المفاهيم الهامة التي تشكل حماية للنفس لمواجهة التحديات التي تتعرض لها، وخاصة في ظل الثورة التكنولوجية المتسارعة في مختلف المجالات، حيث أصبح من الضروري السعي للعمل خاصة من قبل المؤسسات التعليمية لتعزيز الحصانة النفسية لدى

الطلبة، لتحسين قدرتهم على مواجهة التحديات، وتحقيق أفضل النتائج، فالطالب الناجح يجب أن يرتقي إلى مستويات أداء أفضل في مواجهة التحديات التي يمر فيها في حياته اليومية من خلال تعزيز الحصانة النفسية لديه؛ لذا تأتي الحصانة النفسية كمطلب أساسي لأي طالب يسعى إلى النجاح والاستمرار.

فكما يتمتع الجسم بجهاز مناعة من أجل مقاومة الأمراض، حيث إن سوء التغذية يؤدي إلى الإصابة بأمراض جسمية، وهذا يكون واضحاً من خلال العلامات الجسمية التي تدل على نتائجها من خلال زيادة أو انخفاض الوزن، واضطرابات في النوم...الخ، واذا تم معالجتها يتمتع الفرد بالصحة الجسمية، وكذلك فإن تمتع الفرد بجهاز حصانة نفسية يحمي الفرد، ويحسن صحته النفسية، حيث إن تفكير الفرد وسلوكياته السلبية، يكون نتيجتها حالات أو أمراض نفسية، وهذا يكون واضحا من خلال العلامات التي تدل على ذلك من خلال التوتر، والقلق والغضب، واذا تخلص الفرد منها يستطيع مقاومة التحديات النفسية التي يتعرض لها، ويتمتع بصحة نفسية (زيدان،2013).

وتحفز الحصانة النفسية الفرد على حماية نفسه من تدهور صحته النفسية، حيث إنه إذا تم بناء جهاز الحصانة النفسية لدى الفرد، فإن ذلك يساعده في التكيف مع الظروف والتحديات التي يتعرض لها في حياته، فالعقل البشري لا يختلف من فرد إلى فرد بل المختلف هو طريقة تغذية العقل بالأفكار التي تكون واضحة في الاستجابات العقلية للظروف المختلفة (Kaur, Sharma, Sharma, 2022)، حيث تهدف الحصانة النفسية لدى الفرد إلى القدرة على التحكم في المشاعر والتصرفات خلال الضغوطات والأزمات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى القدرة على الاستمرار في العطاء، واليقظة من أجل أن يكون للفرد القدرة في متابعة حياته (ختاتنة، أبو أسعد، 2010)، كما تعد الحصانة النفسدية القوة المحركة التي تسمح للفرد بالتغلب على التحدديات لتحقيق النجاح، وتوجهه إلى التعامل الناجح مع الضغوطات والتوترات (Kiecolt,Glaser,1992).

ويختلف الشعور بالحصانة النفسية والتعبير عنها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، ومن ثقافة إلى أخرى، ويمكن أن يكون تقدير الذات مصدر الحصانة النفسية لفرد ما، بينما يكون الشعور بالاستقرار مصدراً لها عن الآخرين، وقد يشكل النجاح في الدراسة أو العمل السعادة لدى البعض وتكون مصدراً لحصانته النفسية (Khudaier&Hussein,2016) .

يتضح مما سبق أهمية العمل على تعزيز الحصانة النفسية خاصة لدى الطلبة، وتدريبهم عليها من أجل أن يصبح لديهم القدرة على مواجهة التحديات التي يتعرضون لها، وخاصة في

الجامعات الفلسطينية حيث يتعرض الطلبة للعديد من التحديات منها السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، ولهذا فإنه من الضروري السعي لتعزيز الحصانة النفسية لديهم من أجل الحصول على أفضل نتائج على العديد من الأصعدة الصحية والجسمية والأكاديمية والمعرفية والاجتماعية والنفسية.

-تعريف الحصانة النفسية:

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الحصانة النفسية، ولكنها تتفق جميعها على أنها قدرة الفرد على مقاومة الأفكار السلبية والحماية منها، فقد عرف علاوة، بوغالية وبوحيك (2023، 624) عرف الحصانة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة كالضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية التي تواجهه.

ويعرف كاليا (Kalia, 2023) الحصانة النفسية على أنها سلسلة من العمليات التي تبدأها دماغ الفرد لمساعدته على فهم البيئة المعاكسة التي قد يكون فيها، وتحديد معنى لما يحدث، والعثور في النهاية على إيجابيات للمستقبل.

ويعرف أسشانا (Asthana, 2022, 23) الحصانة النفسية بأنها مجموعة من الخصائص الشخصية الإيجابية التي تعمل كأجسام مضادة نفسية في وقت التوتر، وبما أن الحصانة الجسدية تحمي الأفراد من العدوى الفيروسية المختلفة للبيئة، فإن الحصانة النفسية تعمل كحاجز ضد الضغوطات البيئية، والمتاعب اليومية، والعواطف السلبية، في حين أن الجهاز المناعي البيولوجي يبقي الفرد على قيد الحياة للحماية من الأمراض ، فإن الجهاز المناعي النفسي يخفف من تأثير الصدمة العاطفية، ويسمح للفرد بالمضي قدماً، حيث يستخدم الجهاز المناعي النفسي استراتيجيات مختلفة لحماية الفرد.

ويعرف كل من كور ، شارما ، شارما (Kaur, Sharma, Sharma, 2022, 683) الحصانة النفسية بأنها قدرة الإنسان على حماية نفسه من تدهور صحته النفسية، من خلال تغذية عقله بالأفكار المفيدة والإيجابية التي يتم تعلمها من المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

ويعرفها كل من محمد، علي، محمد (2022، 198) بأنها قدرة الفرد على مقاومة الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية الناتجة عن الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

أما حسين (2021، 313) فيعرفها على أنها مجموعة من القدرات والسمات الشخصية والمهارات السلوكية والعاطفية والروحية والمعرفية التي تعمل معاً كبنية متكاملة ومتفاعلة من أجل مواجهة الضغوطات والتحديات النفسية التي يتعرض لها الفرد ومقاومتها.

ويعرف كل من حلة، عمر والبهاص (2021، 341) الحصانة النفسية بأنها نظام وقائي متكامل يتفاعل الفرد من خلاله مع بيئته من أجل مواجهة التحديات التي يتعرض لها بشتى الطرق، فيصبح الفرد سعيداً ولديه رضا عن نفسه.

كما يعرف زيدان (2013، 817) الحصانة النفسية بأنها قدرة الشخص على حماية نفسه من التأثيرات السلبية والضغوطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات الكامنة في شخصيته، مثل ضبط النفس، وحل المشكلات ، والتحدي، والمرونة، والتكيف مع البيئة.

ويعرفها كل من ألبرت لورينز وآخرين (Albert-Lorincz et al, 2012) بأنها مجموعة من الصفات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثير الناتج عن الضغوطات النفسية والتحديات، والتعلم من الخبرات المكتسبة في كل تحدٍ مشابه؛ اذ يصبح عند الفرد أجسام نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات السلبية.

ويعرف كيجان (Kagan, 2006) الحصانة النفسية بأنها نظام عاطفي متغير يتفاعل الفرد من خلاله مع محيطه، حيث يجعل الفرد لديه القدرة على استخدام مشاعره والتمييز بين الأفكار المفيدة او الضارة أو المحايدة، من خلال تقييم وتقويم التحديات التي يتعرض لها الفرد.

مما سبق، تعرف الباحثة الحصانة النفسية بأنها: شعور الطالب بالرضا والسعادة والاعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه، وقدرته على توجيه وإدارة أفكاره، وفهم مشاعره وانفعالاته وإظهارها بأسلوب لائق اجتماعياً والتحكم فيها، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، والقدرة على مواجهة الأزمات، وإدراكه لقدراته وإمكانياته ومهاراته والفرص المتاحة له، وثقته بها بما يزيد قدرته على التفاعل والتعامل الإيجابي مع الضغوطات، وتمتعه بالصحة النفسية والتوافق النفسي.

-أهداف الحصانة النفسية:

تحقق الحصانة النفسية العديد من الأهداف التي تنعكس آثارها على شخصية الفرد بكافة أبعادها، وتتمثل هذه الأهداف في:

- القدرة على التحكم في المشاعر والتصرفات خلال الضغوطات والأزمات التي يتعرض لها الفرد (ختاتنة، أبو أسعد، 2010).

- المساعدة على أن التمتع بشعور أفضل بعد أن تعرض لمواقف غير صحية (Albert-Lorincz et al, 2012).
- المساعدة على تحديد المشاعر السلبية والتخلص منها، واستبدالها بمشاعر إيجابية. (Kagan, 2006).
- القدرة على الاستمرار في العطاء، واليقظة من أجل أن يكون للفرد القدرة في متابعة حياته (ختاتنة، أبو أسعد، 2010).
- القدرة على التوازن بين التصورات السلبية والإيجابية (Albert-Lorincz et al, 2012).
- المساعدة في إنتاج استجابات قادرة على التكييف مع الواقع من خلال عمل تقييم للمواقف التي تعرض لها الفرد. (Kagan, 2006).

يتضح مما سبق، أن تعزيز الحصانة النفسية هو مطلب ضروري لبناء شخصية متوازنة تتمتع بالصحة النفسية، ولتحقيق أهداف الحصانة النفسية ينبغي على المؤسسات لاسيما الجامعات الوعي الكامل بأهداف الحصانة النفسية، ودمجها في المساقات الأكاديمية، وفي البرامج الداعمة من أجل تعزيزها للوصول إلى أفضل النتائج.

-أهمية الحصانة النفسية:

لقد أثبتت العديد من الدراسات أهمية الحصانة النفسية في مساعدة الطلبة في العديد من الجوانب، حيث تتمثل هذه الأهمية في:

- حماية الفرد من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الفرد (Dubey, Shahi, 2022).
- استبدال المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية كالتفاؤل والتوجه المستقبلي والتفكير الإيجابي والفكاهة والمرونة، و حماية الفرد من إطالة مدة المشاعر السلبية التي تعرض لها (Dubey, Shahi, 2022).
- زيادة نسبة شعور الفرد بالرفاهية والمرونة، وتحقيق وتقييم التفاعلات مع جهاز المناعة البيولوجي، ومقاومة الصدمات النفسية والتوتر (Kaur, Som, 2020).
- تحرر الروح من الغضب، والرضا عن الحياة (القاضي، 1994).

ويشير دافيدسون (Davidson, 2000) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بحصانة نفسية عالية هم أكثر نشاطاً، وأكثر قدرة على الأداء، والحصانة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص.

ومن المنطلقات السابقة، تستخلص الباحثة أن الحصانة النفسية لها أهمية عامة في حياة كل فرد، حيث انها تساعد على حماية الفرد من الأفكار والتخيلات السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية، فمن خلال الاهتمام بتعزيز الحصانة النفسية يتم تنمية القدرة على مواجهة التحديات والضغوطات.

-أنواع الحصانة النفسية:

لقد حدد مرسي (2000) ثلاثة أنواع للحصانة النفسية، وهي:

-الحصانة النفسية الطبيعية: حيث يتمتع بها الإنسان في طبيعتة التكوينية التي تكون ناتجة عن التفاعل بين البيئة والوراثة، فالفرد الذي يتمتع بتكوين نفسي صحي يتمتع بمناعة طبيعية عالية والقدرة على تحمل الضغوطات (العكيلي، 2017).

-الحصانة النفسية المكتسبة طبيعياً: وهي الحصانة التي يكتسبها الفرد من خلال المواقف الحياتية التي يمر بها، والتي يتعرض خلالها لخبرات مختلفة في مواجهة التحديات والأزمات، حيث إن التعرض للعديد من الخبرات المختلفة تعمل على تقوية الجهاز المناعي النفسي. (مرسي، 2000).

-الحصانة النفسية المكتسبة صناعياً: وهي المواقف التي يتعرض لها الفرد عمداً من أجل مواجهة الضغوطات وتبعاتها التي تسببها المواقف المشابهة، حيث يمكن تشبيه الحصانة النفسية المكتسبة صناعياً بحقن التطعيم التي يتم من خلالها حقن الجسم عمداً بالفيروس المسبب للمرض من أجل الحد من خطورته (مرسي، 2000).

-مراحل تشكل الحصانة النفسية:

لقد لخصت النوايسة (2013) ثلاث مراحل للحصانة النفسية، وهي:

- المرحلة الأولى: التحضير من أجل العلاج، حيث يتم خلال هذه المرحلة بناء العلاقة والثقة بين المريض والمعالج، ويقوم المعالج من خلالها بتقديم إرشادات إلى المريض وتوضيح مراحل العلاج وكيفية التعامل في فترة العلاج.
- المرحلة الثانية: تتم من خلال تعريض المريض للتدريبات المتعلقة بالمهارات والاستراتيجيات التي يتم تقديمها له من قبل المعالج.
- المرحلة الثالثة: يتم من خلالها توفير فرصة للمريض من أجل تطبيق المهارات التي تم اكتسابها فترة التدريب والعلاج، وتكون إما من خلال التخيل أو من خلال لعب الأدوار أو غيرها من الاستراتيجيات.

-أبعاد الحصانة النفسية:

لقد وضح زيدان (2013) خمسة أبعاد للحصانة النفسية، وهي:

- التفكير الإيجابي: يشير إلى قدرة الفرد على التركيز على حياته وتقييم المواقف التي يتعرض لها في حياته بطريقة موضوعية، والاستفادة من خبراته من أجل الاستفادة منها في تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى تبني الأفكار الإيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية.
- الإبداع وحل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على اقتراح العديد من الحلول الإبداعية والابتكارية للتحديات والصعوبات التي يتعرض لها.
- فاعلية الذات: تشير إلى قدرة الفرد على التركيز على قدراته ومهاراته وإمكانياته، وإدارة ذاته في تحقيق أهدافه.
- المرونة النفسية والتكيف: تشير إلى قدرة الفرد على تقبل آراء الآخرين حتى لو كانت مخالفة، والقدرة على التكيف مع كافة الظروف والتحديات، وعدم التصلب في الرأي.
- ضبط النفس والإتزان: يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، بالإضافة الى التحلي بالهدوء والمحافظة على الاتزان النفسي.

كما حدد كل من فارغاي ، إميس ، ألكسندرا ، إيفا (Vargay, Emese, Alexandra, Éva,2019)، خمسة أبعاد للحصانة النفسية وهي: التفكير الإيجابي، والشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتحكم في الانفعالات، والتحكم العاطفي. كما حدد الحمدان، التميمي (Alhamdan, Altamimi,2021) ستة أبعاد للحصانة النفسية وهي: الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي، وحل المشكلة، والثقة بالنفس، وضبط النفس والتوازن.

وحدد كل من خدادوست، جعفر(2022) ثلاثة أبعاد للحصانة النفسية، وهي:

- الاعتقادات: وتشمل الشعور بالسيطرة والتماسك، والتفكير الإيجابي.
- الأخلاق والرقابة: تشمل توجيه الفرد نحو أهدافه، وإمكانية التخلص من التحديات.
- تنظيم الذات: تشمل السيطرة على العواطف والانفعالات .

أعراض فقدان الحصانه النفسية :

تتمثل أعراض فقدان الحصانة النفسية في ارتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد جاهزاً لاستقبال أية فكرة حتى لو كانت غير صحيحة، وفقدان السيطرة الذ اتية والتحكم الذاتي، والاستسلام للفشل ، والانعزالية، وفقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، والانغلاق،

والجمود الفكري، واللامعيارية، حيث يحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، وظهور ما يسمى الكبت الدفاعي، وتدني مستوى النضج الانفعالي (كامل، 2002).

نظريات تفسير الحصانة النفسية:

اهتمت عدة نظريات بتفسير الحصانة النفسية، ومنها:

***نظرية كيجان Kegan:**

يرى كيجان أن الفرد لديه نظام حصانة نفسية، ومن مهامها حمايته من الانفعالات السلبية الناتجة من الضغوطات النفسية، على عكس نظام المناعة الحيوي في الجسم، وقد حدد خصائص المناعة النفسية، وهي:

- التخلص من المشاعر السلبية بشكل يومي.
- محاولة إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- إصدار استجابات إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.

ويؤكد كيجان أن المناعة النفسية نظام يتم من خلاله تبديل الانفعالات باستخدام الحواس، والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة، حيث يعمل نظام المناعة النفسية بفرز المفاهيم العاطفية للأحداث والأنشطة والعلاقات والتحديات اليومية التي يمر بها الفرد، وتساعد الفرد على تقييم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية مثل الفخر وغيرها، وهكذا يكون لدينا تقييم وتقويم لرود الأفعال (زيدان، 2013)

***نظرية أولاه Olah (1995) :**

ظهرت نظرية أولاه عام 1995 التي ركزت على مفهوم المناعة النفسية، حيث يعتقد Olah (1995) الدمج بين الأبعاد الاجتماعية، والدافعية، والمعرفية، والسلوكية، والشخصية والنفسية، وتسهم البيئة في تحسين الوضع النفسي لدى الأفراد ومواجهة الضغوطات Olah (2005)، ويشير أبو حليمة (2022) إلى أن نظرية أولاه تتكون من ثلاثة نظم فرعية، وهي:
أولاً: النظام المناعي النفسي الذي يعتمد على الرصد والإقدام، ويتكون من الأبعاد التالية: التفكير الإيجابي ، والتحكم ، والاتساق ، والنمو الذاتي ، والاتجاه نحو التغيير والتحدي، والرصد الاجتماعي، وتوجيه الأهداف.

ثانياً: النظام المناعي النفسي الذي يعتمد على الإبداع والتنفيذ، ويتكون من الأبعاد التالية: الإبداع الذاتي ، والقدرة على حل المشكلات، والفعالية الذاتية ، والقدرة على الحشد الاجتماعي، وقدرة الإبداع الاجتماعي .

ثالثاً: النظام المناعي الفرعي الذي يعتمد على التنظيم الذاتي، حيث يتكون من الأبعاد التالية: التزامن، وضبط الدافع، والضبط الانفعالي، وضبط الاستثارة.

يتضح للباحثة الحاجة الماسة لجيل الشباب في المجتمعات المختلفة، وفي المجتمع الفلسطيني بشكل خاص، لاسيما طلبة الجامعات لتعزيز الحصانة النفسية لديهم، حيث يتعرضون للعديد من الضغوطات والأزمات في حياتهم اليومية، وهنا تأتي أهمية تعزيز الحصانة النفسية لاكتساب الآليات والاستراتيجيات التي تؤهلهم لمواجهة هذه الضغوطات والأزمات، حيث أكدت النوايسة (2013) أن هناك عدداً من الأساليب لمواجهة الضغوطات النفسية وإدارتها، ومنها تغيير تفكير الفرد بحيث تكون أفكاره إيجابية تجاه الحياة والمواقف والظروف التي يمر فيها، وتجنب الأفكار السلبية والتخلص منها والتركيز على عدم تراكمها. وتؤكد الباحثة أهمية تعزيز الحصانة النفسية، وتعزيز التفكير الإيجابي؛ ليصبح لدى الفرد القدرة على استبدال أفكاره السلبية إلى الافكار الإيجابية، والارتقاء إلى مستوى عالٍ من السلوكيات الأكاديمية والاجتماعية والمعرفية والنفسية.

3.1.2 المحور الثالث: التفكير الإيجابي

تمهيد:

يؤثر تفكير الفرد على كافة جوانب حياته؛ لذا يعد التفكير الإيجابي من المهارات الهامة التي يتوجب امتلاكها وتغذيتها بشكل دائم، حيث يقود التمتع بأفكار إيجابية إلى نظرة تفاؤلية مشرقة للحياة، وإلى الشعور بالرضا والسعادة، وتبني سلوكيات بناءة لتحقيق الأهداف والتخطيط لها بكل مرونة وانفتاح.

ويؤكد حسين (2007) على أن الأمل والتفاؤل الذي يعكس قوة التفكير الإيجابي له دور كبير في التأثير على الفرد وفي قدرته على تحقيق طموحاته، حيث إن الطلبة الذين يتمتعون بأمل وتفاؤل مرتفع ويضعون لأنفسهم أهدافاً معينة، ويسعون إلى تحقيقها بكل إصرار بالرغم من التحديات التي يواجهونها، هم أشخاص يستطيعون تحقيق أهدافهم بطريقة مرنة؛ لأنهم يملكون تفكيراً إيجابياً، اما الطلبة الذين لديهم أمل وتفاؤل متوسط، ويضعون لأنفسهم أهدافاً ولا يمتلكون

الإصرار على تحقيق أهدافهم، فهم لا يستطيعون تحقيقها، ولهذا فإن هنالك تفاوتاً بين الطلبة في تحقيق أهدافهم التي تعتمد على نوعية تفكيرهم.

ويؤكد الأنصاري (2012) على أن الفرد لديه القدرة علي أن يقرر طريقة تفكيره، فاذا تم اختيار التفكير الإيجابي فإنه يستطيع أن يحد من الكثير من المشاعر غير الصحية التي من الممكن أن تعيق تقدمه إلى الأفضل، ولهذا فإن الفرد الذي يريد أن يعيش سعيداً، فإن عليه أن يفكر في تغيير طريقة تفكيره، ونظرته الذاتية، ونطرته للآخرين.

يتضح مما سبق، أنه من الضروري التركيز على طريقة تفكير الطلبة في المؤسسات التعليمية، فالطالب الذي يتمتع بتفكير إيجابي يختلف عن الطالب الذي يتمتع بتفكير سلبي، ولهذا من المهم التركيز على أفكار وسلوكيات الطلبة، ومحاولة تقييم سلوكهم وتقويمه من خلال تدريبهم على اكتساب طرق بناءة تعلمهم التفكير الإيجابي.

تعريف التفكير الإيجابي:

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التفكير الإيجابي، ولكنها تتفق جميعها على أنه نمط من أنماط التفكير الذي ينظر من خلاله الفرد على الجانب المشرق في حياته، فقد عرفت شيري (Cherry,2023)التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير الذي يركز على الحفاظ على الموقف الإيجابي المتفائل، كما وهو نظرة الفرد إلى ذاته وقدراته، وإلى الأمور والأحداث من وجهة نظر إيجابية، وتحقيق أقصى استفادة من التحديات المحتملة، ومحاولة رؤية الأفضل في الآخرين.

ويعرفه أندرادي (Andrade,2019,2) بأنه أحد أنماط التفكير الذي يتم من خلاله تحقيق المواقف الجيدة ومتابعة السعادة، ويمكن القيام بذلك عن طريق تصور الفرد النجاح، وتكرار التأكيدات المستمرة، والمصطلحات الجيدة باستمرار لنفسه من أجل بناء احترام الذات، وإثارة الأفكار السعيدة.

كما يعرفه بركات (2018، 50) بأنه مهارة يتم التدريب عليها وإتقانها من أجل الوصول إلى الأهداف التي تشعر الفرد بالسعادة والرضا، وذلك من خلال اكتساب التفكير الصحي والمنتظم والعميق.

ويعرفه أبو العطا (2017، 7) بأنه قدرة الفرد على الحفاظ على التوازن في إدراك التحديات التي تواجهه، والمحافظة على المشاعر التي تمنح الأمل والتفاؤل والسعادة له في مختلف المواقف التي يتعرض لها.

وتعرف الأنصاري (2012، 7) التفكير الإيجابي بأنه نوع من أنواع التفكير الذي يساعد الفرد على استثمار عقله وسلوكه وعواطفه، والعمل على تغيير حياته إلى الأحسن من خلال التدريب على استخدام أنشطة إيجابية، وبرمجة أفكار الفرد إلى أفكار إيجابية، وهو قدرة الفرد على التركيز والانتباه في مشكلة ما، واستخدام طرق حل إبداعية من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة.

أما بيفر (2003، 12) فعرفت التفكير الإيجابي بأنه قدرة الانسان على إقناع العقل اللاواعي بالأفكار الإيجابية والانتفاع منه من خلال تغذيته بأفكار إيجابية، حيث إن المعلومات والأفكار تنتقل من العقل الواعي إلى العقل اللاواعي.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد على برمجة أفكاره وإدارتها في كافة الظروف من خلال وضع أهدافه وتصوراته، وتقديره الإيجابي لذاته وإمكانياته ومهاراته، و توليد أفكار وسلوكيات ابتكارية من أجل التكيف مع المواقف والظروف، وتشخيص المشكلات واختيار أفضل البدائل لحلها، وقبول الفرد وشعوره بالرضا إزاء ما يمتلك مع قدرته على التعبير عن التجارب الحياتية المختلفة، وإقامة علاقات إيجابية مع من حوله، وامتلاكه لخيارات وأفكار إيجابية حول جوانب حياته المستقبلية وسعيه لتحقيقها في المستقبل.

أهمية التفكير الإيجابي:

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في :

- إزالة المشاعر غير المرغوب فيها التي من الممكن أن تحد من وصول الفرد إلى الأفضل، وتحقيق أهدافه، وتعديل أنماط السلوك الإيجابي عند الفرد، وحثه على التفكير في الفائدة والقيمة، وأن يكون هدفه البناء والفعالية، وتطوير المشاعر والتصرفات التي تقود إلى التمتع بالصحة النفسية والسعادة والتفاؤل (بركات، 2018).
- القدرة على قراءة التحديات والإيمان بأن كل تحدٍ له حل وبإمكانه التغلب عليه، والاستثمار في المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد وتجاوزها (سليمان، 2011).
- تعزيز بيئة الفرد بالثقة والصدق (الأنصاري، 2012).

تستنتج الباحثة أهمية تبني الفرد لمنهج التفكير الإيجابي كمدخل لإعادة صياغة طريقة تفكيره وسلوكياته ومشاعره وطريقة سير حياته بشكل بناء وفاعل يمكن من مواجهة التحديات وتجاوزها وصولاً إلى تحقيق أهدافه، وتمتعه بالصحة النفسية.

خطوات التفكير الإيجابي:

لقد حدد كل من (Lother, 2020) و سليمان (2011) خطوات التفكير الإيجابي، ويمكن إجمالها في:

- استخدام التأكيدات الإيجابية: حيث يقوم الفرد من خلالها التكرار عدد من الجمل الإيجابية عن نفسه.
- تذكير الذات بالجوانب المشرقة في حياة الفرد حتى لو كانت بسيطة، فعلى سبيل المثال بإمكان الفرد ارتداء قطعة من الإكسسوارات تذكره بصديق معين.
- التركيز على الوقت الحاضر ومحاولة التخلص من الذكريات المؤلمة التي كانت في الماضي.
- عمل خير لشخص ما، حيث إن االفرد من خلال هذا التصرف يخلق لحظة إيجابية لشخص آخر وفي نفس الوقت يقدم لنفسه السعادة (Lother, 2020).
- الاسترخاء والهدوء، وعندما يتم التفكير في الأفكار السلبية من الأفضل أن يكون الفرد هادئاً، ويتأمل الموضوع؛ ليراه بكل جوانبه.
- تجنب الاتفعالات والتفكير في ردود الفعل قبل أن يتم تقديم أي تصرف خاصة ردود الأفكار المتسرعة.
- التفاؤل في جميع جوانب حياة الفرد ولمدة أسبوع واحد، ويتم ملاحظة التغيير الذي سوف يحدث في حياة الفرد.
- مراقبة الأفكار بشكل مستمر، والتركيز على الأفكار الإيجابية وتعلم فن التجاهل للأفكار السلبية.
- تغذية العقل من خلال القراءة التي تمنح الفرد المعنويات والتفكير الإيجابي.
- محاولة قضاء وقت طويل مع الأشخاص الإيجابيين.
- وضع أهداف وترتيبها حسب الأولويات.
- تجنب استخدام الكلمات السلبية واستبدالها بكلمات إيجابية.
- تجنب المشاكل والصراعات السلبية (سليمان، 2011).

ويستند التفكير الإيجابي في تطبيقاته إلى العديد من النظريات، ومنها:

***نظرية سيلجمانSeligman :**

ركز سيلجمان على فكرة كل ما يمكن أن يعمله الفرد بهدف خلق السعادة، والحد من النظر على ما هو سلبي، بل التركيز على كل ما يهدف إلى تحسين جودة الحياة النفسية، وقد وضح (Seligman, 2002) في نظريته أن هنالك ثلاثة أنوع من الحياة لدى الأفراد، وهي:

- الحياة الممتعة: تشير إلى الحياة التي يتم من خلالها السعي بنجاح إلى الانفعال الإيجابي تجاه الماضي والحاضر والمستقبل.
- الحياة الطيبة: تشير إلى استخدام الفرد لجميع قدراته التي يمتلكها من أحل توفير الرضا.
- الحياة ذات المعنى: تشير إلى استخدام الفرد لجميع قدراته التي يمتلكها من اجل خدمة قضية أكبر منه.

ويتم إدراك الأفراد لهذه الأنواع المهمة إذا كان لديهم القدرة في تذوق وتقدير الأمور الموجودة لديه.

ومن أهم التطبيقات التي قام Seligman بتوضيحها بهدف تنمية التفكير الإيجابي لدى الفرد، (بركات، 2018):

- التركيز على الدافعية الداخلية، والوجدان العاطفي، والإبداع داخل المنازل والمؤسسات التعليمية.
- تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على الأمل، والتفاؤل، ومساندة الذات.
- تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، والالتزام والانتماء.
- تحسين الرضا الوظيفي من خلال مساعدة الافراد على الاندماج في بيئة العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة الدفق، من اجل الوصول إلى تحقيق إنجازات مبدعة.
- تحسين المؤسسات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز التواصل، والثقة.
- تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية.

***نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية:**

ركزت النظرية على أن الانفعالات الإيجابية توسع تفكير الفرد، وقد اقترحت النظرية أن توسيع هذه المشاعر الإيجابية بدلاً من تضييقها سيكون ذخيرة التفكير والعمل للفرد، فالاهتمام بالانفعالات الإيجابية يؤدي إلى الرغبة في الاستكشاف، والرضا والاندماج على معرفة وتجارب جديدة (Fredrickson, 1998).

وقد أكد فريدريكسون (Fredrickson,2001) أن تجارب المشاعر الإيجابية تشير إلى الرفاهية وربما توجه السلوك في الوقت الحالي، دون التقليل من أهمية هذه الوظائف، فإن توسيع وبناء نظرية يلقي المشاعر الإيجابية في دور أكبر من ذلك بكثير. حيث تقترح النظرية أن المشاعر الإيجابية ، على الرغم من أنها عابرة ، لها أيضا عواقب طويلة الأمد. من منظور نظرية التوسع والبناء، فإن المشاعر الإيجابية هي أدوات للنمو الفردي والتواصل الاجتماعي، من خلال بناء الموارد الشخصية والاجتماعية للناس ، فالمشاعر الإيجابية تحول الناس إلى الأفضل؛ ما يمنحهم حياة أفضل في المستقبل.

مما سبق يتضح ضرورة تبني الأساليب والخطوات التي تعزز التفكير الإيجابي لدى الأفراد، من أجل توظيفها لتنمية الروح الإيجابية والتفاؤل والسعادة؛ ليصبحوا منتجين مبدعين في مجتمعهم.

خلاصة:

يتضح مما سبق أن تعلم المهارات الاجتماعية يسهم في تحقيق النجاح للفرد إن كان في حياته الشخصية أو العملية، كما وتسهم في تعزيز علاقاته الاجتماعية، وتطوير شخصيته، وقد أثنى على ذلك (Beamish & Saggers,2014) والذي أكد على أن مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي هي جواز السفر للنجاح في المؤسسات التعليمة والحياة؛ لأن المهارات في هذا المجال لها آثار إيجابية على تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به، ولهذا فإن تعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية يسهم في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة، حيث إنه مع التدفق الهائل من المعلومات والمعرفة أصبح من الضروري تمكين الفرد وتعزيز مهارات التفكير الإيجابي لديه، وتوظيفها إيجابيا مع الأحداث التي يمر بها الفرد، حيث إنه ينفرد كل شخص بانفعالاته وإدراكاته المعرفية والعاطفية التي تعتمد على تكوين شخصيته، وبذلك فكل شخص يتعامل مع المواقف بشكل مختلف عن الآخر، حيث يتم في كل موقف تشكيل منظومة من الأفكار قد تكون صحيحة أو مشوهة، وهي تؤثر هذه على تفكير الفرد وسلوكياته وتوجيه إدراكه لذاته

وللآخرين والبيئة المحيطة به، حيث إن تعزيز مهارات التفكير الإيجابي تسعى إلى أن يكون تفكير الشخص غير مشوه لما يواجهه الطالب من تحديات؛ ما يرفع مستوى شعور الطالب بالثقة بالنفس والنجاح الذي بدوره يساعد في التغلب على التحديات المختلفة، ومن ثم تحسين الحصانة النفسية لديه (البصير، عرفان، 2023)، من هنا تأتي أهمية النظريات المتعلقة بالتفكير الإيجابي كنظرية سيلجمان، ونظرية البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية التي أكدت أن الفرد يعمل جميع ما بوسعه من أجل خلق السعادة، ومن ثم الحصول على الرفاهية، ولهذا فإن التفكير الإيجابي يلعب دوراً أساسياً في حياة الفرد، ومن أجل تعزيز التفكير الإيجابي لدى الفرد فإنه من الضروري أن يتم تعزيز الحصانة النفسية إلى جانب التفكير الإيجابي، فالحصانة النفسية هي قدرة الفرد على مقاومة الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية الناتجة عن الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية (محمد، علي، محمد، 2022)؛ ما يعمل على تحسين الوضع النفسي وحماية الفرد من الانفعالات السلبية، ويتحقق ذلك من خلال إتقان الفرد لمهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، ما يساعد الفرد على تحقيق أهدافه والارتقاء إلى أعلى المستويات، حيث يؤكد (Beamish & Saggers,2014) أن التعلم الاجتماعي العاطفي هو عملية دمج الشعور والتفكير والسلوك من أجل تحقيق الأهداف الاجتماعية، ولتلبية احتياجات الفرد الشخصية والاجتماعية، بالإضافة إلى تنمية المهارات الضرورية؛ ليصبح الفرد قادراً على أن يكون منتجاً ومسهماً في المجتمع.

4.1.2 المحور الرابع: البرنامج التدريبي

تمهيد:

يعد البرنامج التدريبي من الأساليب التي يتم من خلالها تحقيق الأهداف بطريقة مرنة من خلال العديد من الأنشطة والفعاليات، حيث إن البرامج التدريبية لها أهمية في حياة الفرد لاسيما الطلبة، حيث تسعى هذه البرامج إلى تزويد الطلبة بالمعلومات والخبرات الجديدة وبطريقة ممتعة، فيتم من خلالها تفاعل الطلبة بين بعضهم البعض.

وتعد البرامج التدريبية جزءا لا يتجزأ من تنمية الموارد البشرية، حيث إنها أداة المنظمة لتطوير مهارات معينة إلى المستوى المطلوب بمساعدة المعلومات والتعليم والتوجيه والممارسة والأنشطة التي يتم استخدامها خلال تنفيذ البرنامج، ولهذا فإن المؤسسات التعليمية واالشركات الناشئة يكون لديها اهتمام في تنفيذ العديد من البرامج التدريبية؛ لانها تمنح الأفراد فرص التطوير وتعزيز الانتماء للمؤسس (Bhasin, 2020).

ويعرف كولينسكي (Kolinski, 2022) بأنه خطة تتضمن فعالية تم تصميمها بهدف تزويد الأفراد المهارات والمعرفة من أجل أن يصبحوا محترفين في موضوع ما، حيث يهدف كل برنامج تدريبي إلى تحقيق أهداف معينة اعتماداً على غرض ما.

ويعرفه عبد القوي (2013) بأنه مجموعة من الفعاليات والأنشطة للتدريب على إتقان مهارات معينة بهدف تنمية مهارات معينة عند الطلبة، وخلال فترة زمنية معينة، وبإشراف مشرف على البرنامج التدريبي.

ويعرفه الشدوح (2006) بأنه تصور يقوم بتخطيطه الباحث حيث يشمل مجموعة من المواقف التعليمية، والاساليب التعليمية التي تتضمن أهدافاً معينة ذات علاقة بموضوع البرنامج التدريبي، كما وأنها تشمل أنشطة ووسائل تعليمية مناسبة حيث يتم من خلال تنفيذ البرنامج وتقييمه وتقويمه.

ومن خلال ما سبق تعرف الباحثة البرنامج التدريبي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات تدريبية عبر مجموعة من الجلسات التي تتضمن مواقف وأساليب واستراتيجيات تعليمية وأنشطة ووسائل تعليمية تم التخطيط لها وفقاً لأهداف معينة ترتبط باحتياجات المجموعة المستهدفة، سعياً لتحقيق أهدافه بما يضمن تحقيق الحصانة والصحة النفسية وتبني تفكير إيجابي يضمن الخيار الواعي المنطقي.

الأسلوب التدريبي:

تعتمد الدراسة في برنامجها التدريبي على الإرشاد الجماعي، ويعرف زهران (1980، 297-298) الإرشاد الجماعي بأنه " إرشاد عدد من العملاء يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعة صغيرة، ويعتبر عملية تربوية إذ إنه يقوم أساساً على موقف تربوي، ويعتبر كذلك طريقة المستقبل.

ويوفر الإرشاد الجماعي فرصاً للتعلم الاجتماعي لأفراد المجموعة، حيث يزداد التعاون بين المشاركين، ويوفر فرصة المشاركة الوجدانية والتعاطف والحماس والدافعية والتفاهم التشاركي، وتبادل الأدوار بكل مرونة بين المشاركين؛ ما يزيد من الثقة والتقبل والشعور بالأمن، فمن خلال العصف الذهني والتغذية الراجعة يتم تعلم مهارات حل المشكلات (أرنوط، 2019).

أهمية الإرشاد الجماعي :

تنبع أهمية الإرشاد الجماعي من أهمية الجماعة في حياة الإنسان، في إشباع حاجاته واهتماماته وميوله ورغباته، وفي تنمية مهاراته وخبراته، وتحقيق أهدافه الشخصية ونموه النفسي

والاجتماعي، وتحسين آدائه الاجتماعي، وتشكيل اتجاهاته الفكرية وقيمه ومبادئه، وضبط سلوكياته، وتسهم المشاركة في الأعمال الجماعية في تنمية طرائق وأساليب الارتباط لدى الأفراد التي من خلالها يستطيعون التعبير عن مشاعرهم وآرائهم وأفكارهم وإيصالها بطريقة واضحة ومفهومة، كما يتعلمون الاستماع للآخرين ويتقبلون الآراء المخالفة (أبو شنار، 2021).

أهمية الإرشاد الجماعي:

وتتمثل أهمية الإرشاد الجماعي في مساعدة الفرد على معرفة حقيقة ذاته، وتنمية ثقته في إدراكات الآخرين له وللمجتمع من حوله، وفهم الآخرين، وحسن الاستماع لهم وإلى ما يعبرون عنه بطريقة تتكامل فيها مشاعر وأفكار الفرد نحو ذاته ونحو الآخرين، وإعادة اختبار قيمه الإيجابية وبناء قيم جديدة تزوده بمناخ صحي للتحكم في مشاعره وأفكاره، ليتعلم كيف يكون مسؤولاً عن سلوكه، وتزوده بالإطار المرجعي والتوجيه السليم (أبو شنار، 2021). كما يعزز قدرات الفرد في إمكانية اتخاذ القرارات وحل المشكلات، وكسب التشجيع من خلال مراقبة نجاح الآخرين، وتعلم معنى القبول والانتماء(عطية، 2013).

أساليب الإرشاد الجماعي :

تتعدد أساليب الإرشاد الجماعي وتختلف باختلاف طبيعة الجماعة، وطبيعة المشكلة، ونوع النظرية، ودور المرشد أو دور العملاء، ومن أهمها التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما)، والمحاضرات، والمناقشات الجماعية، والاستماع النشط، والتلخيص، والتشجيع والدعم، والنمذجة، والكشف الذاتي، والعصف الذهني، وحل المشكلات (أبو عيطة، ومراد، 2017)، (الداهري، 2016)، (أرنوط، 2019).

2.2 الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بمراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وقامت بعرضها في ثلاثة محاور رئيسة، وقد تم عرضها من الأحدث إلى الأقدم:

1.2.2 المحور الأول: الدراسات السابقة المتعلقة بالتعلم الإجتماعي العاطفي:

دراسة ميبارز (mobarez, 2023) بعنوان التعلم الاجتماعي العاطفي في المحاضرات الإلكترونية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والعزلة الاجتماعية والمشاركة في التعلم بين طلاب الدراسات العليا

هدفت الدراسة إلى تطوير المحاضرات الإلكترونية في ضوء التعلم الاجتماعي والعاطفي لتعزيز مشاركة التحصيل الأكاديمي في التعلم، وتقليل الشعور بالعزلة الاجتماعية بين طلاب الدراسات العليا، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (21) طالباً من طلبة برنامج ماجستير تكنولوجيا التعليم في جامعة القاهرة، وتم اختيارهم بالطريق العشوائية، مقسمين إلى مجموعة ضابطة من (10) طلاب يستخدمون التعلم عن بعد من خلال المحاضرات الإلكترونية التقليدية، ومجموعة تجريبية باستخدام التعلم عن بعد من خلال المحاضرات الإلكترونية القائمة على التعلم الاجتماعي العاطفي من خلال منصة التعلم الإلكتروني بجامعة القاهرة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن المحاضرات الإلكترونية القائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي كانت فعالة في تعزيز التحصيل الدراسي والمشاركة في التعلم والحد من الشعور بالعزلة الاجتماعية.

دراسة المطري، النعمانية (2023) بعنوان كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي وعلاقتها بمهارات المستقبل لدى معلمي الرياضيات بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظرهم

هدفت الدراسة إلى التعرف على كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي وعلاقتها بمهارات المستقبل لدى معلمي الرياضيات بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظرهم. تكونت عينة الدراسة من (51) معلماً ومعلمة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة ادوات القياس التالية: مقياس الكفاءات التعاونية للتعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي ، ومقياس مهارات المستقبل. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن الدرجة الكلية لتوافر كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي لمعلمي الرياضيات كانت بدرجة متوسطة، وقد حصل محور مهارات المستقبل لدى معلمي الرياضيات على درجة توافر كبيرة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح المعلمين الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيري (المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة)، كما لا توجد فروق دالة إحصائيا في مهارات المستقبل تعزى لمتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي ومهارات المستقبل لدى معلمي الرياضيات.

دراسة خليف (2022) بعنوان حقيبة تدريبية قائمة على التعلم الاجتماعي الوجداني لتنمية الوعي بمهاراته وفاعلية الذات التدريسية لدى معلمي اللغة العربية

هدفت الدراسة الى تنمية الوعي بمهارات التعلم الاجتماعي الوجداني وفاعلية الذات التدريسية لدى معلمي اللغة العربية وذلك من خلال إعداد حقيبة تدريبية قائمة على التعلم الاجتماعي الوجداني، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) معلمًا ومعلمة من معلمات اللغة العربية من (5) مدارس تابعة لإدارة بولاق الدكرور التابعة لمحافظة الجيزة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهجين الوصفي، والتجريبي، واستخدمت الدراسة قائمة بمهارات التعلم الاجتماعي الوجداني المناسبة لمعلمي اللغة العربية، واختبار الجانب المعرفي لقياس هذه المهارات، وبطاقة ملاحظة لتقييم أداء المعلمين في ضوء مهارات التعلم الاجتماعي الوجداني، ومقياس الاتجاه نحو التعلم الاجتماعي الوجداني، ومقياس لفاعلية الذات التدريسية، كما تم إعداد الحقيبة التدريبية، ودليلي المدرب والمتدرب وفق الحقيبة التدريبية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها الأثر الإيجابي للحقيبة المقترحة القائمة على التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية الوعي بمهاراته وفاعلية الذات التدريسية لدى معلمي اللغة العربية.

دراسة سليمان (2022) بعنوان برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية الوعي الصحي الوقائي وتقدير الذات للطالبة المعلمة بكلية البنات

تناولت موضوع تأثير برنامج مقترح في ضوء التعلم الاجتماعي العاطفي في تنمية الوعي الصحي الوقائي وتقدير الذات لدى الطالبة المعلمة بكلية البنات ، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (92) طالبة بالفرقة الرابعة تعليم أساسي للغة العربية بكلية البنات، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: اختبار التحصيل المعرفي، ومقياس الاتجاه نحو بعض قضايا الصحة، ومقياس القدرة على التصرف في المواقف الحياتية، ومقياس تقدير الذات. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج تبين من أهمها أن تدريس البرنامج المقترح ساعد في تنمية الوعي الصحي الوقائي ، وتقدير الذات للطالبة المعلمة.

دراسة التميمي (2021) بعنوان تصور مقترح لبرنامج تدريبي قائم على التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية مهارات تهيئة بيئات التعلم الآمنة لدى معلمات المرحلة الثانوية

هدفت إلى تحديد المهارات اللازمة لتهيئة بيئات التعلم الآمنة وفق متطلبات التعلم الاجتماعي العاطفي، ورصد الحاجات التدريبية لدى معلمات المرحلة الثانوية في ضوء هذه المهارات، ومن ثم بناء برنامج تدريبي يفي بحاجاتهن المهنية لتهيئة بيئات التعلم الآمنة وفق متطلبات التعلم الاجتماعي العاطفي، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تم استخدام مقياس تحديد الحاجات التدريبية، وتكونت عينة الدراسة من (460) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنَّ الحاجات التدريبية لدى معلمات المرحلة الثانوية في مجال تهيئة بيئات التعلم الآمنة جاءت مرتفعة في المجالات ككل، وفي كل مجال على حدة.

دراسة (Ahmed, Hamzah, Abdullah, 2020) بعنوان: تأثير منهج التعلم الاجتماعي والعاطفي على كفاءة الطلبة الاجتماعية والعاطفية

وهدفت الدراسة إلى الكشف على تأثير منهج التعلم الاجتماعي والعاطفي على كفاءة الطلبة الاجتماعية والعاطفية، حيث تكونت عينة الدراسة من مع (207) من طلبة المدارس الإعدادية المسجلين في الفصل، وقد تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تم تدريس المجموعة التجريبية من خلال نهج التعلم الاجتماعي والعاطفي ، بينما تم تدريس المجموعة الضابطة من خلال نهج التدريس التقليدي، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن طلبة المجموعة التجريبية قد أظهروا بشكل إيجابي كفاءة اجتماعية وعاطفية كبيرة مقارنة بالطلبة في المجموعة الضابطة.

دراسة الليثي (2017) بعنوان فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية

هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية تراوحت أعمارهم ما بين (13- 14) عام، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (60) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (30) طالباً لكل من المجموعة التجريبية والضابطة من بعض مدارس المرحلة

الإعدادية بمحافظة القاهرة، ويتضمن البرنامج استراتيجيات متنوعة كالتدريب على مهارات الاسترخاء، والحديث الذاتي الإيجابي، والتنفيس الانفعالي، والتحكم في الذات، والكفاءة الوجدانية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في تجاه المجموعة التجريبية؛ ما يشير إلى فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة البحث.

دراسة (Arslan, Demirtas, 2016) بعنوان التعلم الاجتماعي العاطفي وعلاقته بالتفكير النقدي

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التعلم الاجتماعي العاطفي والتفكير النقدي، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة من (289) طالباً جامعياً، من بينهم 171 (59٪) من الإناث و 118 (41٪) من الذكور، تراوحت السن من 17 إلى 30 سنة، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي، ومقياس التفكير النقدي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة كبيرة بين التفكير النقدي والتعلم الاجتماعي العاطفي.

دراسة (Coelho, Marchante, Sousa, 2015) بعنوان "الموقف الإيجابي": تحليل نموذج متعدد المستويات لفعالية برنامج التعلم الاجتماعي والعاطفي لطلاب المدارس الإعدادية البرتغالية

فقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن التأثير الذي أبلغ عنه الطلبة ومعلموهم لبرنامج التعلم الاجتماعي والعاطفي الشامل القائم على المدرسة، حيث تم تنفيذ البرنامج في ثلاث سنوات دراسية على الكفاءات الاجتماعية والعاطفية لطلاب المدارس المتوسطة (الصف 7 إلى 9)، وتكونت عينة الدراسة من (1091) مشاركاً من ست مدارس إعدادية عامة برتغالية تابعة لبلدية توريس فيدراس، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (855) طالباً في المجموعة التجريبية، و(236) طالباً في المجموعة الضابطة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس التعلم الاجتماعي العاطفي ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: نتائج فعالة للتدخل الإيجابي في الوعي الاجتماعي، وضبط النفس، واحترام الذات، والعزلة الاجتماعية، والقلق الاجتماعي، كما أبلغ المعلمون عن مكاسب في جميع الأبعاد، وكانت هذه الآثار الإيجابية فعالة بشكل ثابت على طول الأفواج الثلاثة. كما حددت التقارير الذاتية

مكاسب أكبر للفتيات في الوعي الاجتماعي، وللفتيان في القلق الاجتماعي واحترام الذات والقيادة، حيث تدعم هذه النتائج فعالية برامج التعلم الاجتماعي والعاطفي.

2.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالحصانة النفسية:

دراسة يوسف، الوريكات (2023) بعنوان أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني

تناولت الدراسة موضوع أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني، حيث أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (562) طالباً وطالبة من المسجلين في شعب مواد المتطلبات الجامعية الإجبارية في الجامعة العربية الأمريكية في فلسطين (جنين) خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2022/2021، واستخدمت الدراسة ادوات القياس التالية: مقياس الحصانة النفسية، ومقياس الهوية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن الحصانة النفسية بأبعادها (البعد الذاتي، والبعد السلوكي)، والهوية الثقافية بأبعادها (الهوية الثقافية الفردية، والهوية الثقافية الجماعية، والهوية الثقافية القومية) متوسطة المستوى لدى الشباب الفلسطيني، وتبين وجود أثر ذي دلالة إحصائية للحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني.

دراسة (Hassan, 2023) بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق المستقبلي لدى طلبة المرحلة الرابعة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والقلق المستقبلي لدى طلبة الجامعة المستنصرية في العراق، بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين المناعة النفسية والقلق المستقل لدى طلبة الجامعة المستنصرية، حيث تكونت عينة الدراسة من (31) طالبا وطالبة من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والمسجلين في العام الدراسي 2022-2023، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة ادوات القياس التالية: مقياس المناعة النفسية، ومقياس القلق المستقبلي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أنه كلما زادت المناعة النفسية قل القلق المستقبلي بين الطلاب.

دراسة (Dhahi, Shihab, 2022) بعنوان دراسة مقارنة في (المرونة والمناعة) النفسية ومستوى أداء المهارات في بعض المهارات الكروية في الجمباز الإيقاعي بين طلاب المرحلتين الثانية والثالثة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والمناعة النفسية لدى طالبات المرحلتين الثانية والثالثة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، وأعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من طالبات المرحلتين الثانية والثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد والمسجلات في العام الدراسي 2021-2022، وبلغ حجم العينة (135) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس المرونة التفسية، ومقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها لا توجد فروق بين طالبات المرحلتين الثانية والثالثة في المرونة النفسية والمناعة النفسية، وأن طالبات المرحلة الثالثة أفضل من طالبات المرحلة الثانية في ممارساتهن بعض المهارات الكروية في الجمباز الإيقاعي.

دراسة خدادوست، جعفر (2022) بعنوان الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة

هدفت دراسة التعرف على مستوى الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى في العراق، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتناسبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة مقياس الحصانة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن أفراد العينة يمتلكون حصانة نفسية متكاملة الأبعاد مكنتهم من القدرة على الصمود والتكيف ضد الأضرار والإجهاد ومواجهة الازمات وتحمل الصعاب والمصائب والتعامل معها بشكل فعال.

دراسة خلف (2022) بعنوان برنامج إرشادي مقترح باسلوب دحض الأفكار في تنمية الحصانة النفسية لدى طلبه الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية وبناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب دحض الأفكار لتنميه الحصانة النفسية لدى طلبه الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبا من طلاب الجامعة. واستخدمت الدراسة مقياس الحصانة النفسية. وتوصلت النتائج إلى معاناة عينة الدراسة من ضعف فى الحصانة النفسية ،

وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الحصانة النفسية تعزى للجنس، وانتهت الدراسة ببناء برنامج مقرح لتحسين الحصانة النفسية.

دراسة أبو حليمة (2022) بعنوان المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين

تهدف إلى التعرف إلى مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات في المحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (1116) طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس المهارات الحياتية، ومقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بنسبة (82.12%) ومستوى مرتفع جدا من المناعة النفسية بنسبة (84.43%) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية بدرجة مقبولة بنسبة (57.3%)، وكذلك توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص).

دراسة أبوزيد (2022) بعنوان فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي قائم على الهندسة الذاتية، ومعرفة فعاليته في تطوير المناعة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (16) طالبا من جامعة الزقازيق كمجموعة تجريبية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، وقد تم إعداد برنامج إرشادي من (15) جلسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، من أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة(0.01) بين متوسط درجات التطبيقين القبلي، وعدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة.

دراسة شريف (2022) بعنوان برنامج تدريبي مستند إلى الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

هدفت الدراسة إلى فحص فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، حيث تكونت عينة الدراسة من (25) طالبة من كلية التربية للبنات في جامعة الأزهر بالقاهرة كمجموعة تجريبية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي، كما وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

دراسة الصمادي (2021) بعنوان المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا، حيث تكونت عينة الدراسة من (768) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة جاء مرتفعاً، وأن هناك فروقاً دالة إحصائياً في متوسطات العينة تبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص الإنساني، بينما لم تظهر الدراسة فروقاً دالة إحصائيا تبعا لمتغيري الجنس، العمر.

دراسة (Shawkat, Thamer, Freh, 2021) بعنوان فعالية برنامج لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المتعلقة بالأمراض الوبائية (فيروس كورونا كنموذج)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المرتبطة بالأمراض الوبائية (فيروس كورونا كنموذج)، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة برامج الماجستير في جامعة الأنبار في العراق

والمسجلين في العام الدراسي 2019-2020، وتوزعت عينة الدراسة على (26) طالباً وطالبة على مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (18) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة مكونة من (18) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم معادلة المجموعتين البحثيتين، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج أنه قبل تطبيق البرنامج التدريبي كان مستوى المناعة النفسية في كل من المجموعة التجريبية والضابطة منخفضاً، كما أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية كانت متفوقة على المجموعة الضابطة على مقياس المناعة النفسية ذات الدلالة الإحصائية في التطبيق البعدي؛ ما يشير إلى تأثير البرنامج التدريبي الإيجابي.

دراسة عمر (2021) بعنوان المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي

هدفت إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، و تكونت عينة الدراسة من (234) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهن ما بين (20-27عاماً)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية ومقياس الذكاء الاجتماعي، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية ضعيف، كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباطاً ضعيفاً بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر.

دراسة موسى، العدوان (2020) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التحصين ضد التوتر في تعزيز مستوى التكيف النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين

هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التحصين ضد التوتر في تعزيز مستوى التكيف النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (40) فردا من العاطلين عن العمل ضمن الفئة العمرية من (25-30) سنة، تم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (20) فرداً. واستخدمت الدراسة مقياس التكيف النفسي قبل البرنامج الإرشادي، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التكيف النفسي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، وأيضا أشارت النتائج إلى وجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها.

دراسة الصبان، طلاقى، مؤمنة (2019) بعنوان التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبدالعزيز

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٢٠) عضواً من أعضاءء هيئة التدريس بواقع (٢٥) من الذكور، و(٩٥) من الإناث بجامعة الملك عبد العزيز باختلاف الدرجات العلمية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية،، واستخدمت الدراسة أداة القياس التالية: مقياس التحصين النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة إيجابية بين إدارة الوقت، وإعادة البناء المعرفي وتحمل المسؤولية والنتيجة الإجمالية لمقياس التحصيل النفسي.

دراسة الجزار، مجاهد، سليمان (2018) بعنوان المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقى والأداء الأكاديمي

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقى والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقى وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادها لطلاب الجامعة والكشف عن مدى الاختلاف فى ديناميات الشخصية بين الطلاب مرتفعي المناعة النفسية والطلاب منخفضي المناعة النفسية، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (195) من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة ادوات القياس التالية: مقياس المناعة النفسية، ومقياس الذكاء الأخلاقى، والمقابلة الشخصية، واختبار تفهم الموضوع (TAT) ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقى لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمى لطلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقى وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعادها

لطلاب الجامعة، واختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعى المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية.

دراسة عصفور (2013) بعنوان تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع

تناولت الدراسة موضوع تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالبة معلمة بالفرقة الثالثة شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية البنات جامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس بالإضافة إلى برنامج تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات مجموعة البحث.

3.2.2 الدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

دراسة البصير، عرفان (2023) بعنوان تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة

هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدخلي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس التربوي بكلية البنات في جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهن من (19 الى 20) عامًا، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس التشوه المعرفي، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي من إعداد الباحثتين، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس (مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، والتشوه المعرفي) لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياس البعدي لمقاييس البحث (مهارات

التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، والتشوه المعرفي) لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين البعدي والتتبعي على مقاييس البحث (مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، والتشوه المعرفي).

دراسة (Jabbar, 2023) بعنوان مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة في جامعة كركوك في العراق ومعرفة الاختلافات في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير الجنس والتخصص، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة كركوك والمسجلين في العام الدراسي 2021-2022، وتألفت عينة الدراسة من من (300) طالب وطالبة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن طلبة الجامعة يتميزون بتفكير إيجابي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس، والتخصص.

دراسة (Suud, Na'imah, 2023) بعنوان تأثير تدريب التفكير الإيجابي على الإجهاد الأكاديمي للطلاب المسلمين في كتابة الأطروحة: دراسة تجريبية

هدفت الدراسة الى فحص أثر التفكير الإيجابي على طلاب الجامعة في الحد من الإجهاد الأكاديمي المتعلق بكتابة الأطروحة، حيث تكونت عينة الدراسة من (48) طالباً مسلماً كانوا يعدون أطروحاتهم لبرنامج دراسة علم النفس، وتم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتألفت كل مجموعة من (24) مشاركا. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس الإجهاد الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، من أهمها: أن التدريب على التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من الضغط الأكاديمي للطلاب.

دراسة محمد (2022) بعنوان مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا

هدفت إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (151) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات، واعتمدت الدراسة

على االمنهج الوصفي الارتباطي. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: ان مستوى التفكير الإيجابي بجميع مجالاته ودرجته الكلية، ومستوى الصلابة النفسية بجميع مجالاته ودرجته الكلية كان مرتفعا، وأن استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المتمثلة بالتركيز على الانفعالات وإظهارها، والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، والمواجهة النشطة واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط كانت مرتفعة، أما مجال السخرية أو الدعابة في استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة كان منخفضاً، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية، وعلاقة ارتباطية طردية بين مجالات التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات ضغوط الحياة.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن متغير الجنس يؤثر في مجالي الالتزام والتحدي ومستوى الصلابة النفسية ولصالح الذكور، بينما أثر متغير الجامعة في مفهوم الذات الإيجابي والتحكم والتحدي بين طلبة الجامعات الفلسطينية، وأثّر متغير المستوى التعليمي في مفهوم الذات الإيجابي والالتزام والدرجة الكلية للصلابة النفسية ولصالح طلبة الدراسات العليا.

دراسة بلاح، جارالله (2022) بعنوان أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور الأفكار الإيجابية ومستوى التوجه نحو الحياة وعلاقتهما بقلق المستقبل، ومعرفة أثرهما على درجة السيطرة على حالة التوتر وعدم الاطمئنان. وتكونت عينة الدراسة من (147) طالباً وطالبة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق المستقبل، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود أثر لكل من التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على خفض درجة قلق المستقبل. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التوجه نحو الحياة حسب الحالة الاجتماعية والمستوى المعيشي لصالح متوسطي ومرتفعي المستوى. وخلصت الدراسة إلى أن توظيف الأفكار الإيجابية والتوجه نحو المستقبل لهما أثر قوي في خفض حالة التوتر وعدم الاطمئنان وبالتالي خفض درجة قلق المستقبل لدى الطلاب.

دراسة السطوحي (2021) بعنوان نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد-19 لدى عينة من طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثيرات المتبادلة بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق أعراض الإصابة بكوفيد-١٩، حيث أعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (٢٥٠) طالباً وطالبة بمتوسط أعمار (19) من طلبة المعهد العالي للعلوم الإدارية بجناكليس - البحيرة، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس المناعة النفسية، ومقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد-١٩، وبرنامج SmartPLS-SEM، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها إمكانية التوصل لأفضل نموذج يفسر العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة، حيث وجدت علاقة خطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وبين المناعة النفسية، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لأعراض الإصابة بكوفيد- ١٩، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لاضطراب كورونا، كما أظهرت نتائج الدراسة عن وجود دور وسيط لمتغير المناعة النفسية لدى طلاب التفكير الإيجابي وإدراك حدوث اضطراب لدى الطلاب، كما وجدت تأثير لمتغير النوع على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- ١٩.

دراسة الشويلي (2020) بعنوان بناء برنـامج تدريبي وأثره في الأداء التدريسي والتفكير الإيجابي وعادات العقل عند الطلبة المطبقين

هدفت الدراسة إلى التعرف على بناء برنامج تدريبي وأثره في الأداء التدريسي والتفكير الإيجابي وعادات العقل عند الطلبة المطبقين، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية للعلوم الصرفة في جامعة ذي قار، وتكونت عينة الدراسة من (666) طالبا وطالبة، بواقع (33) طالباً وطالبة للمجموعة التجريبية، و(13) طالباً وطالبة للمجموعة الضابطة، واستخدمت الدراسة استمارة ملاحظة، كاداة للأداء التدريسي، مقياس التفكير الإيجابي، مقياس عادات العقل، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء التدريسي والتفكير الإيجابي وعادات العقل

دراسة عبد الرازق (2018) بعنوان إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن القدرة التنبؤية لعادات العقل بالتفكير الإيجابي لنفس العينة، حيث تكونت عينة الدراسة من (433) طالبة من طالبات الجامعة منهن (233) طالبة بكلية التربية و(200) طالبة بكلية العلوم، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس عادات العقل، ومقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج، من أهمها: اختلاف ترتيب عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لاختلاف متغير التخصص (علمي – إنساني)، كما توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، كما أوضحت النتائج ، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي، وقدرة عادات العقل على التنبؤ بالتفكير الإيجابي ومعظم أبعاده لدى طالبات الجامعة.

دراسة حسين (2015) فعالية برنامج تدريبي قائم على المشاريع في تنمية مهارة الكتابة والتفكير الإيجابي لدى طالبات شعبة اللغة الإنجليزية

هدفت الدراسة إلى فحص فعالية برنامج تدريبي قائم على المشاريع في تنمية مهارة الكتابة والتفكير الإيجابي لدى طالبات شعبة اللغة الإنجليزية، حيث تكونت عينة الدراسة من طالبات قسم اللغة الإنجليزية في كلية البنات في جامعة عين شمس كمجموعة تجريبية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة أدوات القياس التالية: مقياس التفكير الإيجابي، واختبار الكتابة، وأثبتت نتائج الدراسة فعالية البرنامج التدريبي القائم على المشاريع في تنمية مهارة الكتابة والتفكير الإيجابي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

دراسة (Myles-Pallister, Hassan, Rooney, Kane, 2014) بعنوان فاعلية برنامج مهارات التفكير الإيجابي المحسن في تعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي في مرحلة الطفولة المتوسطة

هدفت إلى فحص أثر برنامج مهارات التفكير الإيجابي (AO-PTS) المعدل والمحسن لدى الطلبة على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي للطلبة (SEL)، الذي تم تطويره للوقاية من الاكتئاب والقلق، وتكونت عينة الدراسة من (683) طالباً من الصف الرابع والخامس من (10)

مدارس ابتدائية خاصة في غرب أستراليا، وقد تم استخدام مقياسين للإسناد العاطفي، حيث تم استخدام تحليلين، التحليل الأول تم تقييم (7) مدارس تدخل في الاختبار القبلي والبعدي، أما التحليل الثاني فتم مقارنة التغيير قبل اللاحق في ثلاث مدارس تدخل بالتغيير قبل اللاحق في ثلاث مدارس تحكم متطابقة، وقد أظهرت نتائج التحليل الأول أن أطفال التدخل قد زاد في دقة الإسناد العاطفي العام وانخفض في إجمالي الصعوبات وفرط النشاط، كما ولم تكشف نتائج التحليل الثاني عن أي تأثير تدخل على دقة الإسناد العاطفي أو مشاكل الاستيعاب أو الاستيعاب الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى أن النتائج تشير إلى أن تأثير برنامج مهارات التفكير الإيجابي (AO-PTS) المعدل والمحسن لم تكن واضحة على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي للطلبة (SEL) في الفترة القصيرة الأجل بعد التدخل.

3.2 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة كان واضحاً ان أغلب الدراسات السابقة تناولت متغيراً واحداً من متغيرات الدراسة الحالية مع متغيرات أخرى، كدراسة (mobarez, 2023)، ودراسة المطري، النعمانية (2023)، ودراسة خليف (2022)، ودراسة سليمان (2022)، ودراسة التميمي (2021)، ودراسة (Ahmed, Hamzah, Abdullah, 2020)، ودراسة الليثي (2017)، ودراسة (Arslan, Demirtas, 2016)، ودراسة Coelho, (Marchante, Sousa, 2015)، حيث إن هذه الدراسات تناولت فقط المتغير المستقل في الدراسة الحالية.

فيما تناولت دراسات سابقة أخرى الحصانة النفسية كدراسة يوسف، الوريكات (2023)، ودراسة (Hassan, 2023)، ودراسة (Dhahi, Shihab, 2022)، ودراسة أبو حليمة (2022)، ودراسة خدادوست، جعفر (2022)، ودراسة أبوزيد (2022)، ودراسة شريف (2022)، ودراسة (خلف، 2022)، ودراسة (Shawkat, Thamer, Freh, 2021)، ودراسة الصمادي (2021)، ودراسة عمر (2021)، ودراسة موسى، العدوان (2020)، ودراسة الصبان، طلاقى، مؤمنة (2019) ، ودراسة الجزار، مجاهد، سليمان (2018).

وركزت دراسات سابقة على متغير التفكير الإيجابي كدراسة (Jabbar, 2023)، ودراسة (Suud, Na'imah, 2023)، ودراسة محمد (2022)، ودراسة بلاح، جارالله (2022)، ودراسة عبد الرازق (2018)، ودراسة حسين (2015).

كما وجدت دراسات سابقة ركزت على متغيرين من متغيرات الدراسة، كدراسة البصير، عرفان (2023)، ودراسة السطوحي (2021)، ودراسة الشويلي (2020)، ودراسة عصفور (2013).

وقد حاولت الباحثة الحصول على دراسات شبيهة، حيث تم العثور على دراسة واحدة سابقة تناولت متغير التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) ومتغير التفكير الإيجابي كدراسة (Myles-Pallister, Hassan, Rooney, Kane, 2014)، وذلك في حدود معرفة الباحثة في إطار ما توافر لها من دراسات.

وقد تنوعت الدراسات السابقة من حيث منهجها، فقد استخدمت دراسة (mobarez, 2023)، ودراسة (Suud, Na'imah, 2023)، ودراسة Shawkat, Thamer, Freh, (2021)، ودراسة الليثي (2017)، ودراسة الشويلي (2020)، ودراسة (Myles-Pallister, Hassan, Rooney, Kane,2014)، ودراسة (Ahmed, Hamzah, Abdullah,2020) المنهج التجريبي، في حين استخدمت دراسة البصير، عرفان (2023)، ودراسة أبوزيد (2022)، ودراسة شريف (2022)، ودراسة موسى، العدوان (2020)، ودراسة (Coelho, Marchante, Sousa, 2015)، ودراسة حسين (2015) المنهج شبه التجريبي، كما واستخدمت دراسة المطري، النعمانية (2023)، ودراسة يوسف، الوريكات (2023)، ودراسة (Hassan, 2023)، ودراسة (Jabbar, 2023)، ودراسة (Dhahi, Shihab, 2022)، ودراسة أبو حليمة (2022)، ودراسة بلاح، جارالله (2022)، ودراسة خلف (2022)، ودراسة خدادوست، جعفر (2022)، ودراسة محمد (2022)، ودراسة الصمادي (2021) ، ودراسة التميمي (2021)، ودراسة عمر (2021)، ودراسة السطوحي (2021)، ودراسة الصبان، طلاقى، مؤمنة (2019)، ودراسة الجزار، مجاهد، سليمان (2018)، ودراسة عبد الرازق (2018)، ودراسة (Arslan, Demirtas, 2016) المنهج الوصفي، كما استخدمت دراسة خليف (2022)، ودراسة عصفور (2013) المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، واستخدمت دراسة سليمان (2022) المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي بتصميمه شبه التجريبي.

كما تنوعت الدراسات السابقة في عيناتها وأدواتها، فقد تم اختيار عينة من طلبة الجامعات في دراسة (البصير، عرفان، 2023)، (يوسف، الوريكات، 2023)، (Hassan, 2023) ، (Jabbar, 2023)، (mobarez, 2023)، (Suud, Na'imah, 2023) ، (Dhahi, Shihab, 2022) ، (أبو حليمة، 2022)، (سليمان، 2022)، (خدادوست، جعفر، 2022)،

(خلف، 2022) ، (بلاح، جارالله، 2022) ، (محمد، 2022)، (شريف، 2022)، (أبوزيد، 2022) ، (Shawkat, Thamer, Freh,2021)، (عمر، 2021)، (الشويلي، 2020)، (السطوحي، 2021)، (الصمادي، 2021)، (عبد الرازق، 2018) ، (الجزار، مجاهد، سليمان، 2018)، (Arslan, Demirtas, 2016)، (حسين، 2015)، دراسة (عصفور، 2013)، فيما تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في Ahmed, Hamzah, (Abdullah,2020)، (الليثي، 2017)، (Coelho, Marchante, Sousa, 2015)، وأيضاً تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الابتدائية كدراسة (Myles-Pallister, Hassan, Rooney, Kane, 2014) ، كما تم اختيار عينة من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة كدراسة الصبان، طلاقى، مؤمنة (2019)، أما دراسة (المطري، النعمانية، 2023)، (خليف، 2022)، (التميمي، 2021) فتم اختيار عينة من معلمي المدارس، أما في دراسة موسى، العدوان (2020) فتم اختيار عينة من العاطلين عن العمل.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء الدراسة الحالية في صياغة أسئلتها وأهدافها وفرضياتها، وتحديد منهجها، واختيار وبناء الأدوات المستخدمة في الدراسة، وعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.

وقد تميزت الدراسة الحالية بموضوعها الذي يربط بين المتغيرات الثلاث والمتمثل في فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، حيث تعد هذه الدراسة الأولى والوحيدة في فلسطين في حدود علم الباحثة، كما أنها تمثل حاجة في المجتمع الفلسطيني، بالإضافة إلى أنها تتوافق مع الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤكد على أهمية مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي وتوظيفها في العملية التعليمية التعلمية، كما تميزت في منهجها المختلط، والبرنامج التدريبي المستخدم.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 مواد الدراسة وأدواتها

1.4.3 برنامج التعلم الاجتماعي العاطفي (من إعداد الباحثة)

2.4.3 الاستبانة

3.4.3 المعالجة الإحصائية

4.4.3 المجموعة البؤرية

الفصل الثالث
الطريقة والإجراءات

يقدم الفصل الحالي وصفاً لطريقة الدراسة وإجراءاتها، من حيث المنهج، والمجتمع والعينة والأدوات، والفنيات المستخدمة، والمعالجات الإحصائية.

1.3 منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج المختلط الكمي والكيفي، حيث تم استخدام المنهج الكمي من خلال المنهج التجريبي، حيث تم استخدام التصميم التجريبي بتشكيل مجموعتين: تجريبية وضابطة من الطالبات اللواتي يعانين من تدني مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، وذلك بعد المجانسة بين المجموعتين، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً على مجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي، وفي المقابل المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي برنامج، وتم مقارنة النتائج على المقاييس البعدية والتتبعية لدى المجموعتين، وبذلك يكون التصميم التجريبي على النحو التالي:

المجموعة التجريبية : تعيين عشوائي، وقياس قبلي، وبرنامج تدخلي، وقياس بعدي، وقياس تتبعي بعد شهر

المجموعة الضابطة : تعيين عشوائي، وقياس قبلي، وعدم التعرض لأي معالجة، وقياس بعدي، وقياس تتبعي.

كما تم استخدام المنهج الكيفي من خلال المجموعة البؤرية، وذلك لدراسة فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وتتحدد متغيرات الدراسة كما يلي:

متغير مستقل: برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) الذي اشتمل على العديد من التقنيات المختلفة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية.

المتغيرات التابعة: اشتملت الدراسة على متغيرين تابعين هما: الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي.

2.3 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة الأصلي من (375) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دار الكلمة والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2023/2022، مقسمين كما يلي: كلية الهندسة والتصميم (235) طالباً وطالبة، كلية الفنون (75) طالباً وطالبة، كلية الإدارة الثقافية والسياحية (35) طالباً وطالبة، الكلية التقنية المجتمعية (80) طالباً وطالبة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2022) .

3.3 عينة الدراسة:

تم تطبيق المقاييس بطريقة عشوائية على (102) من الطالبات، وتم من خلال ذلك فرز أفراد عينة الدراسة (44) من الطالبات اللواتي يعانين من تدني مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، وتم تشكيل مجموعتين: تجريبية وضابطة قوام كل منها 22 طالبة من كلية الهندسة والتصميم ممن يعانين من تدني مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي تم توزيعهن بشكل عشوائي على المجموعتين (22) مجموعة ضابطة، و(22) مجموعة تجريبية، والجدول (1) يوضح بيانات العينة:

جدول (1). بيانات عينة الدراسة

المتغير التصنيفي		العدد
المجموعة	ضابطة	22
	تجريبية	22

وقد تم التحقق من التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين بين التطبيق القبلي للمجموعتين على المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة، وقد تبين أنه لا توجد أية فروق ذات دلالة بين المجموعتين في جميع المقاييس ومجالاتها الفرعية، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2). نتائج التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	التفسير
الوعي بالذات	تجريبية قبلي	22	2.93	0.49	0.594	0.556	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	3.06	0.85			
إدارة الذات	تجريبية قبلي	22	3.21	0.34	1.254	0.217	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.96	0.84			
الوعي الاجتماعي	تجريبية قبلي	22	3.25	0.46	1.57	0.123	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.89	0.92			
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	تجريبية قبلي	22	3.12	0.51	0.71	0.482	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.94	0.99			
اتخاذ قرارات مسؤولة	تجريبية قبلي	22	3.18	0.41	1.047	0.301	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.93	0.97			
التعلم الاجتماعي والعاطفي	تجريبية قبلي	22	3.14	0.33	0.865	0.392	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.96	0.88			
إدارة التفكير	تجريبية قبلي	22	3.12	0.42	0.67	0.507	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.95	1.03			
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	تجريبية قبلي	22	3.32	0.59	1.98	0.054	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.82	0.98			
المرونة العقلية الإيجابية	تجريبية قبلي	22	3.17	0.44	1.6	0.295	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.91	1.03			
حل المشكلات	تجريبية قبلي	22	3.16	0.54	1.136	0.263	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.86	1.04			
القناعة الذاتية	تجريبية قبلي	22	3.24	0.45	1.212	0.233	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.92	1.09			
المشاعر الانفعالية الإيجابية	تجريبية قبلي	22	2.93	0.56	0.875	0.387	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.73	0.89			
التوقعات المستقبلية الإيجابية	تجريبية قبلي	22	3.49	0.64	1.829	0.075	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.99	1.06			
التفكير الإيجابي	تجريبية قبلي	22	3.20	0.40	1.403	0.168	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.88	0.95			
الإيجابية والتفاؤل	تجريبية قبلي	22	3.33	0.42	0.993	0.327	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	3.12	0.87			
القيادة الفكرية الذاتية	تجريبية قبلي	22	2.82	0.52	0.245	0.808	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.77	0.77			
الكفاءة الانفعالية	تجريبية قبلي	22	2.86	0.49	0.169	0.867	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.82	0.93			
الكفاءة الذاتية	تجريبية قبلي	22	3.43	0.58	1.575	0.123	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	3.05	0.93			
القياس	**المجموعة**	**العينة**	**المتوسط**	**الانحراف**	**قيمة ت**	**قيمة**	**التفسير**

			المعياري	**الحسابي**			**Sig**	
التوافق النفسي	تجريبية قبلي	22	2.94	0.48	0.472	0.64	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.83	0.94			
الثقة بالنفس	تجريبية قبلي	22	3.27	0.42	1.707	0.096	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.89	0.91			
الالتزام والتحكم	تجريبية قبلي	22	3.18	0.53	1.409	0.167	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.88	0.82			
الحصانة النفسية	تجريبية قبلي	22	3.12	0.40	1.031	0.309	غير دالة
	ضابطة قبلي	22	2.91	0.83			

وأثناء تطبيق جلسات البرنامج تم انسحاب طالبتين من المجموعة التجريبية بسبب تعذر وصولهن، وبذلك أصبحت العينة التجريبية مكونة من (20) طالبة.

-اشتقاق مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) اللازمة لبناء البرنامج التدريبي:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) اللازمة لبناء البرنامج التدريبي مع التركيز على أكثرها أهمية، واستخداماً بما يتناسب مع واقعنا، وذلك وفقاً لآراء المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي، وذلك لدعم بناء البرنامج التدريبي المقترح.

وقد توصلت الباحثة إلى قائمة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي باتباع الخطوات التالية:

1. مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة وخاصة التي ذكرت ضمن الإطار النظري للدراسة الحالية.
2. عقد لقاءات مع عدد من المختصين في الجامعات حيث تمت مناقشة موضوع الدراسة، والمهارات التي يجب اتباعها في تطوير البرنامج التدريبي، والمجالات التي يجب أن يبنى في ضوئها البرنامج.
3. تم التوصل إلى قائمة تتضمن (5) مجالات تتضمن: الوعي الذاتي، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤول.
4. عرض القائمة على مجموعة من المحكمين المختصين (ملحق رقم 6) وقد تم الأخذ بملاحظاتهم المتعلقة بإعادة الصياغة والترتيب.
5. عرض القائمة على المشرف على الرسالة، وقد اعتمدت القائمة في شكلها النهائي .
6. اعتمدت الباحثة على القائمة النهائية المكونة من (5) مجالات في تصميم البرنامج التدريبي وتطويره، وأيضًا في بناء أداة الدراسة، وهي: الوعي بالذات، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات الإنسانية، ومهارة اتخاذ قرارات مسؤولة.

4.3 مواد الدراسة وأدواتها:

1.4.3 البرنامج التدريبي القائم على مهارات التعلم الإجتماعي العاطفي (إعداد الباحثة):

-بناء البرنامج:

بنت الباحثة لأغراض الدراسة الحالية برنامجاً تدريبياً قائماً على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي ، حيث اعتمد البرنامج على الكفايات المتضمنة في التعلم الاحتماعي العاطفي التي تضم خمس كفايات، وهي: الوعي الذاتي، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة، وذلك من خلال الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة مثل (New York State Education Department، 2018)، ومقابلات المختصين فيما يتعلق بالبرامج التدريبية القائمة على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي.

مصادر إعداد البرنامج :

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج على عدة مصادر تتضمن :

- الإطار النظري للدراسة الذي سبق تقديمه في موضع سابق من هذه الدراسة .
- الدراسات العربية والأجنبية التي تناولتها الباحثة في فصل الدراسات السابقة .
- مراجعة العديد من المصادر والدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت موضوع الدراسة، ومنها دراسة (أبو السعود، 2022)، (جريش، 2022)، (خليف، 2022)، (التميمي، 2021)، (الليثي، 2017)، (مهدي، محمد، 2017) (شاهين، 2016)، (حواس، 2015)، (Gagnier, Okawa, Jones-Manson, 2022), (Effective Social and Learning Programs, 2013), (International Rescue Emotional Committee, 2016), (International Bank for Reconstruction and Development, 2016),
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.
- زيارة المراكز المتخصصة للاطلاع على الأساليب التدريبية المتبعة .

أهمية البرنامج :

تتضح أهمية البرنامج التدريبي فيما يلي :

1- يساعد البرنامج في توظيف مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؛ ما يسهم في تحقيق قدر من الصحة النفسية والتوافق النفسي.

2- إسهام البرنامج في اكتساب وتعلم طرق جديدة لتحسين الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية من خلال ما يقدمه من نموذج واقعي وأسلوب تدريبي يساعدهم على مواجهة مشكلاتهم، واختيار أنسب الحلول وتخطيها بأمان وسلام .

3- يعد البرنامج من البرامج التدريبية الأولى التي يتم تطبيقها على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، الذي يهتم بتقديم الخدمات التدريبية.

الحاجة إلى البرنامج :

أظهرت العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت حول متغيرات الدراسة التي تم ذكرها في الفصل الثاني في الدراسة الحالية الحاجة الماسة لإكساب طلبة الجامعات مهارات التعلم الإجتماعي العاطفي، وتدعيم حصانتهم النفسية وتفكيرهم الإيجابي في ضوء التحديات المتعددة التي يواجهها هؤلاء الطلبة في المجتمع الفلسطيني من خلال البرامج المخططة جيداً، وذلك بما توفره من فنيات متنوعة تساعد في تنمية أطر وطرق جديدة للتعامل مع المواقف والخبرات المثيرة بطريقة سهلة الضبط والتحكم، لاسيما في المجتمع الفلسطيني الذي يفتقر لمثل هذه البرامج خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها شعبنا الفلسطيني في هذه الفترة .

هذا بالإضافة إلى أن عدم تقديم هذه البرامج للطلبة سوف يؤثر بشكل سلبي على شخصياتهم، وسيؤدي إلى تكريس معاناتهم ومشكلاتهم .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

راعت الباحثة أثناء إعداد البرنامج أن يقوم على عدة أسس هي :

الأسس العامة :

راعت الباحثة الأسس العامة التي تعتمد عليها عملية التدريب، وتتضمن الأسس مجموعة من المسلمات والمبادئ التي تفسر السلوك الإنساني بشكل عام، ومنها ثبات السلوك الإنساني ومرونته، حق الفرد في التوجيه والتدريب، وحق الفرد في تقرير مصيره.

الأسس النفسية :

راعت الباحثة الخصائص العامة للنمو في مرحلة الشباب، خاصة الذين يعانون من تدني الحصانة النفسية، وانخفاض مستوى التفكير الإيجابي، والفروق الفردية بين الطلبة، كذلك وضعت الباحثة بعين الاختبار جنس الجماعة الإرشادية (من الإناث) .

الأسس التربوية :

راعت الباحثة أن يكون الهدف واضحاً بحيث يتفق مع أهداف العملية التربوية في الجامعات وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للطلبة.

الأسس الاجتماعية :

استخدمت الباحثة أسلوب التدريب الجماعي، وذلك انطلاقاً من أن الجماعة لها تأثير إيجابي، وهو من أفضل الطرق التي تشعر الفرد بأهميته كعضو في جماعة، يعبر عن رأيه، ويحترم آراء الآخرين في جو من التقبل والتفاهم والمشاركة .

الخدمات التي يقدمها البرنامج :

يقدم البرنامج عدداً من الخدمات منها :

1- الخدمات الإرشادية: تتمثل في تقديم خدمات مباشرة لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية لتحسين الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي لديهم.

2- الخدمات الوقائية: يقدم البرنامج خدمة وقائية هامة، حيث تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على استخدام فنيات متنوعة مفيدة لهم في الحاضر والمستقبل.

3- الخدمات الإرشادية التربوية: تتمثل في تطبيق أفراد المجموعة التجريبية لما تعلموه في الجلسات من فنيات وأساليب متعددة.

4- الخدمات الإرشادية الاجتماعية: تتمثل في تدعيم العلاقات بين أفراد المجموعة التجريبية من خلال التفاعل المثمر بينهم وتدعيم العلاقات بينهم وبين الباحثة.

5- الخدمات الترويحية: تتمثل في اعتماد البرنامج على فنيات متعددة وما يتيحه ذلك لأفراد المجموعة التجريبية من فرصة للاستمتاع والترويح عن أنفسهم، إضافة إلى إقامة حفل تكريم أفراد العينة التجريبية.

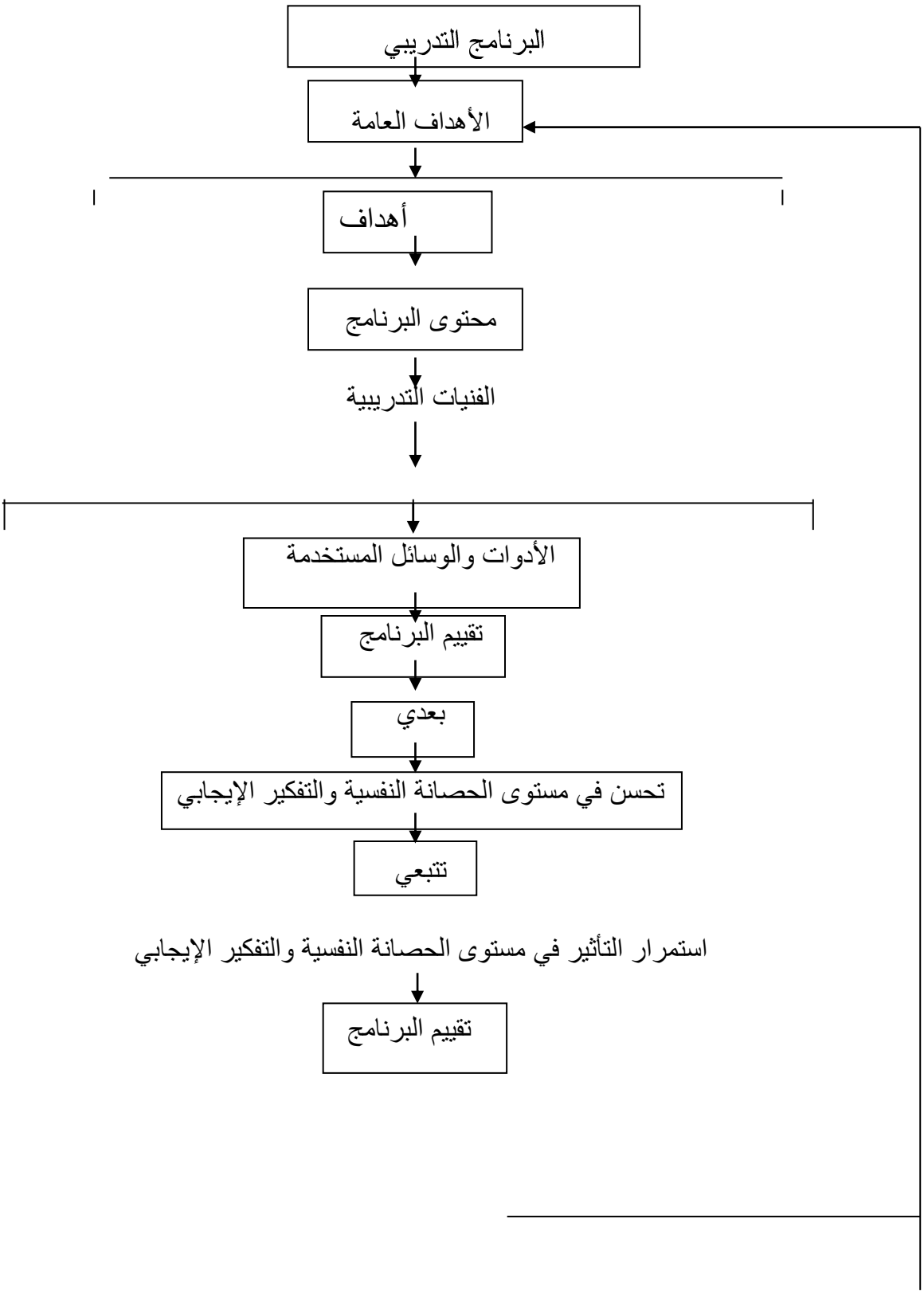
6- **خدمات متابعة :** تتمثل في المتابعة لكل خطوة من خطوات البرنامج للوقوف على التأثيرات التي أحدثها البرنامج في أفرادعينة المجموعة التجريبية.

7- خدمات إنسانية: تتمثل في الاهتمام بمشاعر أفراد العينة التجريبية ومشاركتهم في كافة الأنشطة وتقبلهم في جميع حالاتهم النفسية وحل مشكلاتهم كلما أمكن وتقديم كل ما هو متاح لهم.

التخطيط العام للبرنامج :

تشتمل عملية التخطيط العام للبرنامج على تحديد الأهداف العامة والإجرائية، ومحتواه العلمي، والإجرائي، والاستراتيجيات المتبعة في تنفيذه، وتقييم الجلسات، وتحديد المدى الزمني للبرنامج، وعدد الجلسات، والتوقيت الزمني لكل جلسة، ومكان إجراء البرنامج، ومن ثم تقييم البرنامج ككل . والشكل التالي يوضح ذلك .

شكل رقم (1): التخطيط العام للبرنامج التدريبي



وفيما يلي عرض لخطوات البرنامج :

1- أهداف البرنامج :

هدفت الباحثة من خلال البرنامج إلى توظيف مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

الأهداف الإجرائية :

تتحقق الأهداف الرئيسة من خلال مجموعة من الأهداف الإجرائية التي تتحقق من خلال العمل المثمر داخل الجلسات، وتطبيق الفنيات المختلفة، ومن خلال القيام بأداء الأنشطة والواجبات المنزلية التي يكلف بها أفراد عينة المجموعة التجريبية، وتتلخص الأهداف الإجرائية فيما يلي :

1- التعرف على معنى التعلم الاجتماعي العاطفي ، والحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي، وأبعاد كل منها.
2- التدريب على استخدام بعض الأساليب، ومنها لعب الدور والمناقشة وحل المشكلة والواجبات المنزلية والتهدئة الذاتية والعصف الذهني، ومسرح المضطهدين، والرسم، وحل المشكلة وغيرها بأسلوب علمي.
3- التدريب على ممارسة بعض النشاطات الترويحية ومنها الفنية والقصصية والحركية؛ لما لها من تأثير فعال للترويح وإدخال البهجة والسرور.
4- اكتساب المهارات اللازمة للتمتع بحصانة نفسية وتفكير إيجابي، وذلك باستخدام الفنيات التي تم تعلمها في البرنامج .

الإعداد المبدئي للبرنامج :

أ- الخلفية التدريبية للباحثة :

كان لابد قبل تطبيق البرنامج من القيام بمجموعة من الإجراءات المنهجية حتى تتوافر لدى الباحثة المهارة في تطبيق البرنامج التدريبي، ومن هذه الإجراءات :

1- حضور جلسات بمشاركة المرشدين للاستفادة من خبراتهم.

2- الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات التي اشتملت على برامج تدريبية تتعلق بمتغيرات الدراسة.

3- الاطلاع على عدد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب بشكل عام، والتعلم الإجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي بأساليبها وفنياتها بصفة خاصة، ومحاولة فهم الأسس النظرية التي تقوم عليها فنيات التدريب المختلفة .

ب- مراحل تطبيق البرنامج :

مر البرنامج بأربعة مراحل، وهي :

المرحلة الأولى: مرحلة البدء: وهي التي تم فيها التعارف، والتمهيد، وتبادل المعلومات الشخصية بين الباحثة والمشاركات، وإعطاء المشاركات فكرة عن عامة عن البرنامج.

المرحلة الثانية: مرحلة الانتقال: وهدفها التركيز على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، ثم شرح الإطار العام للبرنامج وأهدافه.

المرحلة الثالثة: مرحلة العمل البناء: التي هدفت إلى تقديم خطة هدفها إكساب المشاركات مهارات التعلم التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي من خلال تقديم الفنيات والأنشطة المتعددة.

المرحلة الرابعة: مرحلة الإنهاء: وهي المرحلة الختامية وهدفها تلخيص البرنامج، وتقييم المشاركات وتهيئتهن لإنهاء البرنامج.

الأسلوب التدريبي المستخدم في تنفيذ البرنامج :

تستخدم الباحثة أسلوب التدريب الجماعي الوجاهي في تنفيذ هذا البرنامج، حيث كانت جميع جلسات البرنامج جماعية وجاهية، لإتاحة الفرصة للمشاركات للمشاركة والتفاعل والتواصل وخلق جو من الألفة والود فيما بينهن، هذا ويتناسب أسلوب التدريب الجماعي مع طبيعة العينة موضع الدراسة وطبيعة المشكلة التي تعاني منها العينة، كما أتاح البرنامج الجماعي الفرصة للمشاركات لتبادل الخبرات واستكشاف مشاعر الآخرين، وتكوين رؤية جديدة لنفسها، بتشكل استبصار جديد ورؤية أكثر وضوحاً للذات.

د- الوسائل المستخدمة في البرنامج :

استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

- فيديوهات وأجهزة عرض.
- أوراق وصور متنوعة تخدم جلسات البرنامج من إعداد الباحثة .
- القصص والمسرح.

3- الخطة الزمنية للبرنامج:

تضمن البرنامج (24) جلسة تدريبية أجريت على مدار ثمانية أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة (60) دقيقة، وتم التطبيق في جامعة دار الكلمة في مدينة بيت لحم خلال الفترة من 10 أغسطس2023- 10 أكتوبر 2023، وتم إجراء القياس التتبعي في 10 نوفمبر 2023.

4- عدد المشاركات في المجموعة التجريبية:

بلغ عدد المشاركات في المجموعة 20 طالبة التزمن بحضور جميع الجلسات، بعد انسحاب طالبتين بسبب تعذر الوصول.

5- مكان تطبيق الجلسات الإرشادية:

تم تطبيق جلسات البرنامج في قاعة في جامعة دار الكلمة في بيت لحم.

محتوى الجلسات :

تم انتقاء محتوى الجلسات بناء على الأهداف التي تم تحديدها في البرنامج، وكذلك بناء على الفنيات والأسلوب المستخدم، وراعت الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوى الجلسات، وهي :

- استخدام الألفاظ والعبارات المناسبة المفهومة.
- تقديم المفاهيم والمهارات التي يتضمنها البرنامج في ترتيب منطقي متسلسل من البسيط إلى المعقد .
- مراعاة خصائص المشاركات، وتنويع فنيات البرنامج بما يساعد على زيادة دافعية المشاركات في سبيل تحقيق أهداف البرنامج .

- تنظيم أهداف الجلسات وأسلوبها بحيث تشجع المشاركات على المشاركة والتفاعل وكشف الذات.
- استخدام الأنشطة الترفيهية لتقوية الترابط والتفاعل بين أعضاء المجموعة.
- تصميم أنشطة الجلسات والواجبات المنزلية على أساس تطبيق ما تم تعلمه في كل جلسة .

واتبعت الباحثة عند تدريب المشاركات على مهارات البرنامج الخطوات الآتية :

- تقديم نموذج من قبل الباحثة للمفاهيم والمهارات في كل جلسة عند الضرورة.
- تشجيع المشاركات على المشاركة في الأداء.
- تشجيع المشاركات على الأداء بشكل مستقل.

جدول (3). مخطط جلسات البرنامج

محاور البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الاستراتيجيات المستخدمة	الأدوات والوسائل
التمهيد والتعارف والتوقعات وكسر الحواجز	1	التمهيد والتعارف وكسر الحواجز والتوقعات	- التعارف بين الباحثة والمشاركات في البرنامج. - كسر الحواجز النفسية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج، والمشاركات فيما بينهن. - تعريف المشاركات بالإطار العام للبرنامج وأهدافه، ومحتواه، ومواعيد الجلسات ومكان تطبيقه. - التعريف بالمعايير والقواعد العامة للبرنامج وأسس التدريب التي يجب الالتزام بها في الجلسات، والحفاظ على السرية. - مناقشة توقعات المشاركات حول البرنامج.	المناقشة والحوار	الورق + الأقلام الملونة + أقلام الرصاص + السبورة + أقلام السبورة
المحور: الوعي الاجتماعي	2	ثقافة الحوار الاجتماعي	- أن تتعرف المشاركات على مفهوم ثقافة الحوار الاجتماعي وأهميتها - أن تكتسب المشاركات مهارة الحوار الاجتماعي	طرح الأسئلة + المناقشة والحوار + العصف الذهني	السبورة + أقلام
المحور: مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	3	بناء العلاقات	- أن تستنتج المشاكات أهمية بناء العلاقات الإنسانية وأنواعها. - أن تكتسب المشاركات مهارات الاتصال والتواصل الفعال وتحدياته.	طرح الأسئلة + المناقشة والحوار + العصف الذهني	السبورة + أقلام السبورة + فيديوهات
المحور : مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	4	الحفاظ على العلاقات وإدارتها	- أن تستنتج المشاركات أهمية الحفاظ على العلاقات الإنسانية وإدارتها. - أن تكتسب المشاركات مهارات الحفاظ على العلاقات وإدارتها.	المناقشة والحوار + النمذجة ورواية القصص + طرح الأسئلة	كرتون + أقلام + السبورة + أقلام السبورة + قصة

محاور البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الاستراتيجيات المستخدمة	الأدوات والوسائل
المحور : الوعي الاجتماعي	5	الوعي والتعاطف الاجتماعي	- أن تستنتج المشاركات مفهوم التعاطف الاجتماعي. - أن تكتسب المشاركات مهارة التقبل للآخرين مهما كان الاختلاف بالثقافة أو بالعرق أو الشكل أو اللون أو الدين. - أن تستنتج المشاركات أهمية فهم وجهات نظر الآخرين قبل التعامل معهم.	طرح الأسئلة + العصف الذهني + المناقشة والحوار	هواتف متنقلة + صورة شاب وفتاة تظهر فيها اختلافات بالشكل واللون+ كرتون كبير + اقلام + فيديو
	6	السلوكيات الاجتماعية المقبولة	- أن تستنتج المشاركات السلوكيات الاجتماعية المقبولة وغير المقبولة والتمييز بينهاً.	طرح الأسئلة + الاستذكار + العصف الذهني + المناقشة والحوار	أوراق + أقلام + السبورة + بالون+ عيدان تنظيف الأسنان+ السبورة + أقلام السبورة
المحور: مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	7	إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات	- تنمية المعرفة بمفهوم إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات. - تنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات.	حل المشكلات + المناقشة والحوار + طرح الأسئلة الاستذكار	السبورة + أقلام السبورة + أوراق + أقلام + فيديو
المحور: التفكير الإيجابي وأبعاده	8	مفهوم التفكير الإيجابي وأبعاده	- تنمية المعرفة بمفهوم التفكير الإيجابي. - أن تتعرف المشاركات على أبعاد التفكير الإيجابي التالية: إدارة التفكير، الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية، المرونة العقلية الإيجابية. - ارشاد المشاركات على كيفية تطبيق الابعاد التي تم التعرف عليها.	المناقشة والحوار + طرح الأسئلة + الاستذكار+ + مقياس حرارة المشاعر، التهدئة الذاتية	السبورة + أقلام السبورة+ رسومات وجوه
	9	أبعاد التفكير الإيجابي	- أن تتعرف المشاركات على أبعاد التفكير الإيجابي التالية: حل المشكلات، والقناعة الذاتية، والمشاعر الإنفعالية الإيجابية، والتوقعات المستقبلية الإيجابية. - إرشاد المشاركات على كيفية تطبيق الابعاد التي تم التعرف عليها.	التخيل + النمذجة ورواية القصص + قائمة الإيجابيات والسلبيات + المناقشة والحوار+ مقياس حرارة المشاعر، التهدئة الذاتية	لوحة فنية تعبر عن طريق طويل + السبورة + أوراق + أقلام+ شريط لاصق+ قصة

محاور البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الاستراتيجيات المستخدمة	الأدوات والوسائل
المحور: الحصانة النفسية وأبعادها	10	مفهوم الحصانة النفسية وأبعادها	- تنمية المعرفة بمفهوم الحصانة النفسية. - أن تتعرف المشاركات على أبعاد الحصانة النفسية التالية: الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الإنفعالية. - إرشاد المشاركات على كيفية تطبيق الابعاد التي تم التعرف عليها.	المناقشة والحوار + طرح الأسئلة + الاستذكار+ مقياس حرارة المشاعر	السبورة + أقلام السبورة+ رسومات وجوه
	11	أبعاد الحصانة النفسية	- أن تتعرف المشاركات على أبعاد الحصانة النفسية التالية: الكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والثقة بالنفس، والالتزام والتحكم. - إرشاد المشاركات على كيفية تطبيق الابعاد التي تم التعرف عليها.	طرح الأسئلة + المناقشة والحوار + العصف الذهني+ مقياس حرارة المشاعر	مرآة + كرتون كبير + أقلام
المحور : الوعي بالذات	12	مفهوم تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية	- تنمية المعرفة بمفهوم تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية. - أن تتعرف المشاركات على استراتيجيات تنظيم الذات، والنظرة الذاتية الإيجابية. - إرشاد المشاركات على كيفية تطبيق استراتيجيات تنظيم الذات، والنظرة الذاتية الإيجابية. - أن تتعرف المشاركات على المشاعر الكامنة وراء مشاعر الفرح والحزن لديهن.	التخيل + الحوار الذاتي الإيجابي+ المناقشة والحوار + تحديد الأهداف	أوراق + أقلام + ألوان + السبورة + كؤوس بلاستيكية + أوراق صغيرة ملونة 3 ألوان (أصفر+ أزرق + أخضر)
	13	السلوكيات الذاتية والتوافق النفسي	- تنمية المعرفة بمفهوم السلوكيات الذاتية والتوافق النفسي. - أن تتعرف المشاركات على السلوكيات الذاتية التي تصدر عن المشاركات في البرنامج. - أن تتدرب المشاركات على أساليب التوافق النفسي. - أن تستكشف المشاركات الآثار الايجابية والسلبية المترتبة على السلوكيات التي تصدر منهن.	المناقشة والحوار + لعب الأدوار + طرح الأسئلة + الاستذكار	السبورة + أقلام السبورة + أوراق
	14	الانفعالات الذاتية والمشاعر الإنفعالية الإيجابية	- تنمية المعرفة بمفهوم الانفعالات الذاتية - أن تتعرف المشاركات على الانفعالات الذاتية التي تصدر عن المشاركات في البرنامج . - أن تستكشف المشاركات الآثار الايجابية والسلبية المترتبة على الانفعالات الذاتية التي تصدر منهن في المواقف المختلفة. - أن تستكشف المشاركات كيفية تحويل المشاعر من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية.	العصف الذهني + المناقشة والحوار + التخيل + طرح الأسئلة+ مقياس حرارة المشاعر، التهدئة الذاتية	السبورة + أقلام السبورة + سجاد
	15	الأفكار	- تنمية المعرفة بمفهوم الأفكار الذاتية وإدارة	طرح الأسئلة +	السبورة + أقلام

		الذاتية وإدار التفكير	التفكير - أن تتعرف المشاركات على الأفكار الذاتية التي تصدر عن المشاركات في البرنامج. - أن تستكشف المشاركات كيفية إدارة التفكير. - أن تستكشف المشاركات كيفية تحويل الأفكار من السلبية إلى الايجابية.	المناقشة والحوار	السبورة + أوراق + أقلام
المحور : إدارة الذات	16	إدارة الذات والقناعة الذاتية	- تنمية المعرفة بمفهوم إدارة الذات والقناعة الذاتية. - تنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة الذات والقناعة الذاتية	قائمة الايجابيات والسلبيات + طرح الأسئلة + المناقشة والحوار	قلم + أوراق
	17	إدارة الانفعالات والكفاءة الانفعالية والذاتية	- تنمية المعرفة بمفهوم إدارة الانفعالات والكفاءة الانفعالية والذاتية. - تنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة الانفعالات، والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية. - إرشاد المشاركات إلى كيفية إدارة الانفعالات، والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية. - إرشاد المشاركات إلى كيفية التفكير بإيجابية وتفاؤل.	التأمل، والحوار الذاتي الإيجابي ، المناقشة والحوار + التهدئة الذاتية	سجادة + سماعة + فيديوهات
	18	إدارة السلوكيات والمرونة العقلية الإيجابية	- تنمية المعرفة بمفهوم إدارة السلوكيات والمرونة العقلية الإيجابية - تنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة السلوكيات والمرونة العقلية الإيجابية	لعب الأدوار + العصف الذهني + المناقشة والحوار + النمذجة ورواية القصة + الاستذكار	قصة
	19	التدريب على مراقبة الذات والحديث الذاتي الإيجابي والقيادة الفكرية الذاتية	- أن تستكشف المشاركات ذواتهنّ من خلال تطبيق تدريب المراقبة الذاتية، وتدريب الحديث الذاتي الإيجابي والقيادة الفكرية الذاتية، ومن خلال مراقبة دوافع الغضب وحساب تكرار الانفعالات السلبية والإيجابية لديهن، واكتساب مهارة الحوار الذاتي الإيجابي	طرح الأسئلة + المناقشة والحوار + الاستذكار + الحوار الذاتي الإيجابي	أوراق + أقلام + السبورة

محاور البرنامج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف	الاستراتيجيات المستخدمة	الأدوات والوسائل
المحور: اتخاذ قرارات مسؤولة	20	مهارة اتخاذ القرار والالتزام والتحكم	- تنمية المعرفة بمفهوم مهارة اتخاذ القرار والالتزام والتحكم - اكتساب القدرة على ممارستها في ضوء المعايير الأخلاقية والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية	التخيل + المناقشة والحوار + العصف الذهني + لعب الأدوار	كرتون + لاصق + السبورة + كراسي
	21	تحمل مسؤولية اتخاذ القرار	- تنمية المعرفة بمفهوم تحمل مسؤولية اتخاذ القرار - تنمية القدرة على ممارسة مهارات تحمل مسؤولية اتخاذ القرار	العصف الذهني + قائمة الإيجابيات والسلبيات + طرح الأسئلة + المناقشة والحوار	أقلام + أوراق
	22	التقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية	- تنمية المعرفة بمفهوم التقييم والتغذية الراجعة، والتوقعات المستقبلية الإيجابية. - اكتساب القدرة على ممارسة مهارات التقييم، والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية	المناقشة والحوار+ التخيل + التأمل + لعب الأدوار + طرح الأسئلة + المناقشة والحوار	فيديو
	23	التدريب على ممارسة اتخاذ قرارات مسؤولة	- التدريب على ممارسة مهارة اتخاذ القرار من خلال الاتفاق على عمل حفل تكريم لجميع المشاركات في البرنامج، والاستماع إلى جميع مقترحات المشاركات في كيفية إدارة وتنظيم الحفل ومكانه. - التدريب على مهارة تحمل مسؤولية اتخاذ القرار، ومهارات التقييم، والتغذية الراجعة من خلال الاستماع إلى رأي المشاركات في البرنامج	المناقشة والحوار + طرح الأسئلة	أقلام + أوراق + هواتف خلوية يتم تنزيل لعبة الكترونية عليها
جلسة ختامية	24	تطبيق القياس البعدي + حفل تكريم	- تطبيق القياس البعدي. - تنفيذ القرار الذي تم الاتفاق عليه بإقامة حفل تكريم. - إقامة حفل تكريم	طرح الأسئلة	الاستبانة + أقلام + آلة تصوير فوتوغرافي + شهادات + هدايا

تقييم البرنامج :

أ- التقييم البعدي :

لقد تم تقييم البرنامج عن طريق تطبيق مقاييس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، ومقارنة نتائج طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، ثم مقارنة نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي .

ب- القياس التتبعي :

وذلك بتطبيق مقاييس الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي بعد شهر من انتهاء البرنامج، ومن القياس البعدي لمعرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج، حيث تم مقارنة نتائج المشاركات في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي، ثم مقارنة المجموعة التجريبية بنفسها في القياس البعدي والتتبعي .

الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على مهارات تحفيز المهارات الاجتماعية العاطفية، وبناء مناخ اجتماعي إيجابي فعال، وتعزيز العلاقات الإنسانية الداعمة، وتنمية الإدارة الذاتية والتنظيم الذاتي، وتوفير التقييم والتغذية الراجعة، وتوجيه السلوك والتعامل مع الأخطاء من خلال استراتيجيات متعددة، ومنها: المناقشة والحوار، والتخيل، وطرح الأسئلة، والحوار الذاتي الإيجابي، ولعب الأدوار، والنمذجة ورواية القصص، والاستذكار، والعصف الذهني، وقائمة الإيجابيات والسلبيات، والتأمل، والتهدئة الذاتية، وتحديد الأهداف، وحل المشكلات، ومقياس حرارة المشاعر، واستراتيجة طرح الأسئلة المفتوحة، وفيما يلي عرض للفنيات المستخدمة في البرنامج:

المناقشة والحوار: هي الاستراتيجيات التى تركز على إثارة تفكير الطلبة من خلال إتاحة الفرصة لهم للاستفسارات والمناقشة في موضوع مع احترام جميع آراء الطلبة من خلال اختيار المعلومات التي يستثمر بها في موضوع معين، ويتم تحليل عناصر الموضوع، وإجراء مقارنات بين إجابات الطلبة، ويتم اطلاع جميع الطلبة على النتائج النهائية، وبهذا يشترك الجميع في صنع النتيجة النهائية (بني عطا، 2017) .

التخيل:عملية عقلية يقوم من خلالها المتعلم ببناء صور ذهنية من خلال توجيه المعلم أو المدرب، بحيث يتم توجيه تفكير المتعلم خلال رحلة التخيل (الزهراني، 2022) .

طرح الأسئلة: مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المعلم، من أجل معرفة مدى اطلاع الطلبة على موضوع معين، حيث يتم من خلالها استخدام أنماط متنوعة ومناسبة لجميع الطلبة، بهدف تحويل الطالب من طالب مستهلك للمعلومة إلى طالب فاعل منتج للمعلومة (سلطان، 2011) ، كما يتم من خلالها توجيه أسئلة للطلبة، ويطلب منهم إجابات خاصة بهم (Elias, 2003) .

الحوار الذاتي الإيجابي: الحديث الداخلي الخاص بالفرد، حيث يتم من خلاله التدفق اللامتناهي للأفكار غير المعلنة التي تدور في ذهنه وبشكل يومي، فإذا كان الفرد شخصاً إيجابياً بشكل عام، فسيكون حديثه عن ذاته أكثر إيجابية (Perry, 2021).

لعب الأدوار: فن من فنون التعليم يتم من خلاله تحويل النصوص إلى مواقف تمثيلية، يتم من خلالها أداء دور معين من أدوار النصوص. (شكري، 2015).

النمذجة ورواية القصص: يتم ذلك من خلال رواية القصص والطلب منهم النمذجة (Elias, 2003).

الاستذكار: مجموعة من المهارات التي يتبعها الطلبة خلال فترة الدراسة بهدف اكتساب المعلومات من أجل تحقيق كفاءات عالية في التحصيل الأكاديمي. (الحجوج، 2018) .

العصف الذهني: أسلوب تعليمي يهدف إلى إثارة التفكير، وخلق أكبر عدد ممكن من الأفكار عن موضوع ما (علي، 2010) .

قائمة الإيجابيات والسلبيات: مخطط يساعد الفرد على اتخاذ قرار بشأن موضوع يشتمل على خصائص إيجابية وسلبية، حيث يتكون المخطط بشكل أساسي من قسمين. الأول هو قسم الإيجابيات، حيث يقوم الفرد بإدراج جميع النتائج الإيجابية للقرار، والآخر هو قسم السلبيات، حيث يمكن الفرد من سرد كافة النتائج السلبية (Davis, 2023).

التأمل: ممارسة قديمة تركز على تدريب الوعي والانتباه، حيث تستخدم للحد من التوتر والقلق وتحسين التركيز، وزيادة شعور الفرد بالهدوء والاسترخاء (Cairns, 2021).

التهدئة الذاتية: حيث يتم من خلالها طرح أسئلة على الطلبة حول كيف يهدئون أنفسهم عندما يشعرون بالاستياء، وتستخدم عندما يدخلون في مواقف محبطة أو صعبة (Elias, 2003) .

تحديد الأهداف: يتم من خلالها الطلب من الطلبة تحديد أهدافهم من أجل الارتقاء بمستوى أرقى في مجال معين (Elias, 2003) .

حل المشكلات : تهدف هذه الاستراتيجية لفهم المواقف التي يمر بها الفرد من خلال الأحداث الجارية أو التاريخ (Elias, 2003) .

مقياس حرارة المشاعر: يهدف الى تنظيم المشاعر الفردية والجماعية ومراقبتها، حيث يتم من خلالها تدريب الفرد على مراقبة الذات والتمارين التي يجب أن يستخدمها عندما يشعر الفرد بإنفعالات قوية (Elias,2003) .

تحكيم البرنامج:

للحكم على صحة إجراءات البرنامج، تم عرض البرنامج على (10) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، وذلك للتأكد من صلاحياته للتطبيق ولإبداء آرائهم ولتعديل ما يرونه مناسباً، وفي ضوء ملاحظاتهم تم إجراء التعديلات المطلوبة، وتم إعداد الصورة النهائية للبرنامج.

جلسات البرنامج:

تم اختيار محتوى الجلسات بناء على الأهداف التي تم تحديدها في البرنامج، وأيضاً بناءً على الفنيات والأسلوب التدريبي المستخدم، وقد راعت الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوى الجلسات، وهي: خصائص المرحلة العمرية لطلبة الجامعة، ومراعاة طبيعة الضغوط النفسية والتحديات التي مرت، وتمر بها الطالبات، وتقديم المهارات والمفاهيم والأنشطة بشكل ابتكاري مترابط ومتسلسل بحيث يتم الاستفادة منها في الحياة اليومية، وتنوع فنيات البرنامج بحيث تكون مناسبة للمواقف المختلفة، بث روح الإيجابية والتعاون والتفاعل بين طالبات المجموعة والمدربة (ملحق رقم 5) .

2.4.3 الاستبانة: استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وقد قامت الباحثة بتصميمها وتطويرها كأداة لجمع المعلومات، وتكونت من:

القسم الأول: وهو عبارة عن البيانات الشخصية للمستجيبين (الجنس، ومكان السكن، والدرجة العلمية، والمستوى الدراسي، والتخصص).

والقسم الثاني: يتكون من ثلاث أدوات (استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي، واستبانة الحصانة النفسية، واستبانة التفكير الإيجابي).

-استبانة التعلم الاجتماعي العاطفي

بعد اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، ومنها دراسة (المطري، المقبالية، المعولية، 2022)، تم بناء الاستبانة وتطويرها وتحديد أهدافها وأبعادها وصياغة فقراتها، ومن ثم إخضاعها للتحكيم والضبط.

وتتكون بصورتها النهائية من (25) عبارة، موزعة على 5 أبعاد وهي: الوعي بالذات (1-5)، وإدارة الذات (6-10)، والوعي الاجتماعي (11-15)، وإدارة العلاقات الإنسانية (16-20)، واتخاذ قرارات مسؤولة (21-25).

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائما، غالباً، احياناً، نادراً، لا أوافق) لفقرات الاستبانة بحيث تمثل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب نفسه.

صدق الاستبانة: تم حساب صدق الاستبانة بطريقتين:

-صدق المحكمين: حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصين بموضوع الدراسة (ملحق رقم 6)، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من تعديل وفقًا لمقترحاتهم، وصولا للصورة النهائية.

-صدق الاتساق الداخلي: يقصد بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وكذلك اتساق المجال الكلي مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد احتسبت الباحثة الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد، والدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (4). معاملات الاتساق الداخلي لفقرات وأبعاد استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي

الفقرات/المجال	الوعي بالذات	إدارة الذات	الوعي الاجتماعي	مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	اتخاذ قرارات مسؤولة	التعلم الاجتماعي والعاطفي
أمتلك أفكاراً إيجابية عن ذاتي	.725**					.597**
أعمل على تقييم سلوكياتي الذاتية كل فترة	.783**					.639**
أمتلك القدرة على التحكم في ردود أفعالي في المواقف المختلفة	.819**					.643**
لدي القدرة على تحديد نقاط القوة لدي	.771**					.779**
أحدد مشاعري في المواقف المختلفة	.595**					.580**
أتحكم في برمجة أفكاري		.579**				.511**
أستطيع إدارة انفعالاتي بطريقة مناسبة		.573**				.626**
أغير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين		.429*				.439*
الفقرات/المجال	**الوعي بالذات**	**إدارة الذات**	**الوعي الاجتماعي**	**مهارة إدارة العلاقات الإنسانية**	**اتخاذ قرارات مسؤولة**	**التعلم الاجتماعي والعاطفي**
أضع خططاً بديلة لمواجهة الأولويات		.524**				.499**
أنظم وقتي مراعياً ترتيبي		.642**				.514**

للأولويات						
أتفهم وجهات نظر الآخرين			.754**			.481**
أجيد مهارة الحوار بكفاءة عالية			.579**			.389*
أستطيع التعامل مع السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا			.499**			.531**
أتعاطف مع الآخرين في المواقف المختلفة			.818**			.613**
أتمكن من الاندماج مع أشخاص من خلفيات مختلفة			.848**			.678**
أجيد بناء علاقات صحية وداعمة		.779**				.700**
أحافظ على العلاقات الاجتماعية مع الآخرين		.835**				.604**
أمتلك القدرة على إدارة الخلافات		.677**				.497**
أعمل ضمن فريق بكفاءة		.769**				.613**
أهتم بتطوير قدرات الآخرين		.530**				.511**
أجمع المعلومات الوافية حول المواقف المختلفة لاتخاذ القرار					.666**	.472**
أحاول فهم وجهة نظر الآخرين قبل ان أقدم اي اقتراح					.711**	.626**
أتخذ القرار السليم في الوقت المناسب					.644**	.404*
أشارك الآخرين في اتخاذ القرارات					.682**	.537**
أستطيع طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما					.679**	.439*
الفقرات/المجال	**الوعي بالذات**	**إدارة الذات**	**الوعي الاجتماعي**	**مهارة إدارة العلاقات الإنسانية**	**اتخاذ قرارات مسؤولة**	**التعلم الاجتماعي والعاطفي**
الوعي بالذات						.876**
إدارة الذات						.874**
الوعي الاجتماعي						.779**
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية						.807**
اتخاذ قرارات مسؤولة						.742**

.**معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

.*معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 & 0.05)؛ ما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من **الدقة.**

1. **ثبات الاستبانة:** من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة، وتعكس ثباتاً عاليا للاستبانة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول(5)يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية والأبعاد

المجال	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
الوعي بالذات	0.854	0.823	0.90
إدارة الذات	0.756	0.802	0.89
الوعي الاجتماعي	0.826	0.831	0.91
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	0.883	0.867	0.93
اتخاذ قرارات مسؤولة	0.874	0.836	0.91
الدرجة الكلية	0.904	0.901	0.95

-استبانة الحصانة النفسية

بعد اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، منها دراسات (خدادوست، جعفر، 2022)، (محمد، علي، محمد، 2022)، تم بناء الاستبانة وتطويرها وتحديد أهدافها وأبعادها وصياغة فقراتها، ومن ثم إخضاعها للتحكيم والضبط.

تكونت استبانة الحصانة النفسية بصورتها النهائية من (37) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: الإيجابية والتفاؤل (1-5)، والقيادة الفكرية الذاتية (6-11)، والكفاءة الإنفعالية (12-16)، والكفاءة الذاتية (17-22)، والتوافق النفسي (23-27)، والثقة بالنفس (28-32)، والالتزام والتحكم (33-37)

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائما، غالباً، احياناً، نادراً، لا أوافق) لفقرات الاستبانة بحيث تمثل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب نفسه.

صدق الاستبانة: تم حساب صدق الاستبانة بطريقتين:

-صدق المحكمين: حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصين بموضوع الدراسة (ملحق رقم 6)، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقًا لمقترحاتهم، وصولا للصورة النهائية.

-صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق منه من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد، والدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (6). معاملات الاتساق الداخلي لفقرات وأبعاد استبانة الحصانة النفسية

الفقرات/ المجالات	الإيجابية والتفاؤل	القيادة الفكرية الذاتية	الكفاءة الانفعالية	الكفاءة الذاتية	التوافق النفسي	الثقة بالنفس	الالتزام والتحكم	الحصانة النفسية
أشعر بالرضا عن إنجازاتي	.417*							.656**
أعتمد على نفسي لتحقيق أهدافي	.600**							.523**
أنا شخص متفائل	.649**							.483**
أعتقد أن الحياة تسير نحو الأفضل	.739**							.649**
أؤمن أن الحياة مزيج من الخبرات السعيدة والمؤلمة	.720**							.639**
أتصرف أثناء الأزمات بهدوء حتى أُقلل الخسائر لأستمر في حياتي بقوة	.712**							.677**
لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب		.624**						.640**
لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما		.538**						.442*
الفقرات/ المجالات	**الإيجابية والتفاؤل**	**القيادة الفكرية الذاتية**	**الكفاءة الإنفعالية**	**الكفاءة الذاتية**	**التوافق النفسي**	**الثقة بالنفس**	**الالتزام والتحكم**	**الحصانة النفسية**

أمتلك أفكاراً إبداعية وابتكارية في مواجهة التحديات		.551**						.524**
التقييم الذاتي المستمر هو نهج في حياتي		.730**						.505**
لدى القدرة على التحكم في برمجة أفكاري		.919**						.757**
أركز على المشاهد الإيجابية في تقييم الأمور		.565**						.561**
لدي القدرة على تحديد نقاط القوة في شخصيتي			.696**					.791**
لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي ومشاعري في المواقف المختلفة			.793**					.560**
لا أستثار بسهولة في المواقف الضاغطة			.817**					.789**
أواجه الأزمات الصعبة بشجاعة وقوة			.789**					.703**
أتفهم مشاعر الآخرين دون تحفظ			.728**					.603**
لدي إمكانيات قيّمة أستثمرها في				.742**				.670**

حياتي								
لدي القدرة على أن أكون مؤثرا على المحيط الذي أعيش فيه				.730**				.656**
أثق في أن لديّ القدرة على العطاء والابتكار				.882**				.752**
أوظف خبراتي إيجابيا في مواجهة التحديات				.706**				.624**
أشعر أنني إنسان مهم وله قيّمة				.760**				.612**

أدرك أن لدي تميّزاً في أكثر من جانب				.785**				.681**
لدي القدرة على برمجة أفكاري حسب متطلبات المواقف التي أتعرض لها			.844**					.744**
أتعامل مع المواقف الضاغطة بمسؤولية عالية			.827**					.558**
أواجه التحديات بعزيمة وصبر			.711**					.792**
أتقبل انتقادات الآخرين			.643**					.444*
استخلص العبر من المواقف والخبرات التي تواجهني			.702**					.718**
أتقبل نقد الآخرين لي حتى لو كان نقدا سلبيا		.622**						.531**
أستطيع الدفاع عن رأيي بكل جرأة		.586**						.528**
خبراتي السابقة ساعدت في أن يكون لدي الثقة فيما أقوم بعمله		.740**						.655**

اليوم								
لدي القدرة على تقييم الآخرين بموضوعية						.509**		.563**
اتحمل مسؤولية جميع ما يصدر عني من أقوال وأفعال						.681**		.460*
حياتي مليئة بالأهداف التي أسعى لتحقيقها مهما كانت التحديات							.768**	.641**
أعتقد أنني أستطيع أن آصنع مستقبلي							.847**	.619**
أعتقد أن ما يواجهني من تحديات يمنحني القوة							.725**	.729**
لدي القدرة في السيطرة على مجريات حياتي							.799**	.665**
أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة ما خططت له							.522**	.411*
الإيجابية والتفاؤل								.860**
القيادة الفكرية الذاتية								.870**
الكفاءة الانفعالية								.896**

الكفاءة الذاتية								.867**
التوافق النفسي								.863**
الثقة بالنفس								.866**
الالتزام والتحكم								.834**

.**معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

.*معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 & 0.05)؛ ما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من **الدقة.**

1. **ثبات الاستبانة:** من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة، وتعكس ثباتاً عاليا للاستبانة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (7) يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية والأبعاد

المجال	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
الإيجابية والتفاؤل	0.786	0.791	0.88
القيادة الفكرية الذاتية	0.824	0.833	0.91
الكفاءة الإنفعالية	0.836	0.853	0.92
الكفاءة الذاتية	0.901	0.876	0.93
التوافق النفسي	0.884	0.882	0.94
الثقة بالنفس	0.923	0.829	0.91
الالتزام والتحكم	0.873	0.867	0.93
الدرجة الكلية	0.881	0.879	0.94

-استبانة التفكير الإيجابي

بعد اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، ومنها دراسة (خلف، يوسف، عبد العزيز، 2021)، (الزهراني، 2020)، (اسليم، 2017)، (أبو العطا، 2017)، (حجازي، أبو غالي، مهدي، 2016)، تم بناء وتطوير وتحديد أهدافها وأبعادها وصياغة فقراتها، ومن ثم إخضاعها للتحكيم والضبط.

تكون مقياس التفكير الإيجابي بصورته النهائية من (39) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: إدارة التفكير (1-5)، والثقة والنظرة الذاتية الإيجابية (6-10)، والمرونة العقلية الإيجابية (11-15)، وحل المشكلات (16-20)، والقناعة الذاتية (21-26)، والمشاعر الإنفعالية الإيجابية (27-33)، والتوقعات المستقبلية الإيجابية (34-39).

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (دائما، غالباً، احياناً، نادراً، لا أوافق) لفقرات الاستبانة بحيث تمثل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب نفسه.

صدق الاستبانة:تم التحقق من صدق الاستبانة بطريقتين:

- صدق المحكمين: حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصين بموضوع الدراسة (ملحق رقم 6)، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقًا لمقترحاتهم، وصولا للصورة النهائية

-صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق منه من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد، والدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للاستبانة،، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (8). معاملات الاتساق الداخلي لفقرات وأبعاد استبانة التفكير الايجابي

الفقرات/ المجالات	إدارة التفكير	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	المرونة العقلية الإيجابية	حل المشكلات	القناعة الذاتية	المشاعر الانفعالية الإيجابية	التوقعات المستقبلية الإيجابية	التفكير الإيجابي
أتقبل حياتي كما هي في كافة المواقف	.764**							.621**
أفكر في الجانب المشرق من الحياة	.691**							.426*
أواجه مع مشكلاتي بحكمة واتزان	.564**							.633**
أتعامل مع الفشل كتجربة للتعلم	.592**							.583**
أفكر بشكل إيجابي تجاه الأحداث المثيرة للتوتر	.410*							0.259
الفقرات/ المجالات	**إدارة التفكير**	**الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية**	**المرونة العقلية الإيجابية**	**حل المشكلات**	**القناعة الذاتية**	**المشاعر الإنفعالية الإيجابية**	**التوقعات المستقبلية الإيجابية**	**التفكير الايجابي**
أمتلك معتقدات إيجابية عن ذاتي		.709**						.630**
أثق في القرارات التي أتخذها		.606**						.464**
أتمتع بالمقدرة على التعبير عن رأيي		.672**						.550**

بكل وضوح								
أتقبل النقد الموجه لي من قبل الآخرين		.789**						.542**
تقديري ان الآخرين لديهم أفكار إيجابية عني		.680**						.528**
أتعلم من أخطاء الماضي، وأستفيد منها في تحسين المستقبل			.649**					.540**
لدي القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين			.781**					.557**
أمتلك القدرة على إنتاج أفكار مختلفة وخلاقة			.557**					.538**
أتقبل الآخرين بالرغم من اختلافاتهم وقناعاتهم			.680**					.579**
لدي القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة			.558**					.419*
أحدد المشكلة على نحو واضح ودقيق				.563**				.506**
أجمع معلومات وافية عن المشكلة				.869**				.595**
أقوم بوضع وتحليل العديد من البدائل للوصول إلى الحل				.687**				.645**
أسعى الى اختيار البديل الأكثر قابلية لحل المشكلة				.623**				.623**
أقوم بوضع خطة لتنفيذ الحل المناسب				.773**				.539**
أشعر بالرضا عما أمتلك من قدرات					.675**			.578**

الفقرات/ المجالات	إدارة التفكير	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	المرونة العقلية الإيجابية	حل المشكلات	القناعة الذاتية	المشاعر الإنفعالية الإيجابية	التوقعات المستقبلية الإيجابية	التفكير الايجابي
أوظف مهاراتي في إنجاز مهامي					.563**			.480**
أستمتع في كل شيء أفعله في الحياة					.545**			.410*
أواجه التحديات بكل قوة وعزيمة					.663**			.739**
علمتني الخبرات التي تعرضت لها في حياتي الحكمة والصبر					.706**			.737**
أؤمن بالعبارة التي تقول: "لا تجلد نفسك ولا تخدعها"					.633**			.522**
لدي القدرة على الوعي بانفعالاتي الإيجابية والسلبية						.660**		.686**
اتحكم في انفعالاتي في المواقف المختلفة						.795**		.645**
أتسامح حتى مع من يخطىء معي						.642**		.464**
أستطيع التعبير عن مشاعري دون حرج						.649**		.529**
أتقبل مشاعر الآخرين، وأتفهمها كما هي						.704**		.653**
أتقبل أفكار الآخرين، وأُحاججها بالمنطق في حال عدم منطقيتها من وجهه نظري						.711**		.409*
أستطيع التحكم في مشاعري السلبية أثناء المجادلة أو حتى الشجار.						.798**		.598**

الفقرات/ المجالات	إدارة التفكير	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	المرونة العقلية الإيجابية	حل المشكلات	القناعة الذاتية	المشاعر الإنفعالية الإيجابية	التوقعات المستقبلية الإيجابية	التفكير الايجابي
أتوقع أن التحديات التي تواجهني اليوم هي خطوة نحو التقدم والتطور							.706**	.566**
أسعى إلى تحقيق أهدافي مستقبلاً							.661**	.440*
لدي القدرة على أن أجعل حياتي مشوقة وسعيدة							.709**	.568**
لدي أمل في المستقبل							.898**	.688**
أتوقع أن المستقبل سوف يكون أفضل حتى في الظروف الصعبة							.892**	.694**
أعمل بالمثل القائل: تفاءلوا بالخير تجدوه							.841**	.460*
إدارة التفكير								.826**
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية								.779**
المرونة العقلية الإيجابية								.809**
حل المشكلات								.815**
القناعة الذاتية								.919**
المشاعر الانفعالية الإيجابية								.715**
التوقعات المستقبلية الإيجابية								.729**

.**معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

.*معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 & 0.05)؛ ما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من **الدقة.**

2. **ثبات الاستبانة:** من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة، وتعكس ثباتاً عاليا للاستبانة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (9) يوضح معاملات الثبات للدرجة الكلية والأبعاد

المجال	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
إدارة التفكير	0.825	0.801	0.89
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	0.853	0.823	0.90
المرونة العقلية الإيجابية	0.845	0.834	0.91
حل المشكلات	0.876	0.861	0.93
القناعة الذاتية	0.849	0.786	0.88
المشاعر الانفعالية الإيجابية	0.904	0.826	0.90
التوقعات المستقبلية الإيجابية	0.873	0.853	0.92
الدرجة الكلية	0.892	0.883	0.94

سادساً: خطوات الدراسة:

اتبعت الباحثة في دراستها الخطوات التالية :

1- مراجعة البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة.

2- إعداد وتطوير وبناء أدوات الدراسة المناسبة.

3- اختيار عينة الدراسة .

4- الاتصال بالمسئولين للحصول على التصاريح اللازمة لتطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة

5- قيام الباحثة بإجراء الاختبارات وتطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على العينة الاستطلاعية (30) من الطلبة.

6- اختيار الطالبات لعينة البرنامج ممن حصلن على أدنى الدرجات في الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي وتوزيعهن على المجموعتين.

7- تطبيق الاختبارات على الطالبات للمجانسة بينهن في الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي.

8-- تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة التجريبية .

9- إعادة تطبيق مقاييس مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي على أفراد عينة المجموعتين (قياس بعدي) .

10- إعادة تطبيق الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي على أفراد عينة المجموعتين بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج (قياس تتبعي).

11- معالجة البيانات إحصائياً، وتفسير نتائج الأسئلة والفروض في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

12- كتابة التقرير النهائي للدراسة .

3.4.3 المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 26) لاختبار صحة فروض الدراسة، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- أساليب الإحصاء الوصفي (المتوسط، والانحراف المعياري).

2- معامل الثبات والتماسك الداخلي "ألفا" (α) Reliability Analysis Scale.

3- قيمة الكسب لبلاك

4-اختبار t-test

5-مربع **إيتا (η2)** لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل في إحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع.

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

6-معادلة كوهين لحساب حجم الأثر للعينات المترابطة (Nakagawa & Cuthill, 2007)

$$d = \frac{M1 - M2}{SD}$$

حيث إن:

M1-M2 الفرق بين متوسطي العينتين

SD هو الانحراف المعياري للفرق

ويعرض الجدول التالي قيم الأثر d المقبولة (Sullivan & Feinn, 2012):

جدول (10). طريقة قراءة حجم الأثر لكوهين

	حجم التأثير			
الأداة المستخدمة	صغير	متوسط	كبير	كبير جدا
كوهين d	0.2	0.5	0.8	1.3
η2	0.01	0.06	0.14	0.20

4.4.3 المجموعة البؤرية

تعد المجموعة البؤرية أداة جمع معلومات هامة لدى العديد من العلماء الاجتماعيين الذين يعملون في مجال تقييم البرامج، حيث تعد من أساليب البحوث الكيفية في البحث العلمي التي تستخدم بهدف جمع بيانات كيفية عن موضوع معين من مجموعة من الأفراد، حيث تستخدم هذه الأداة من أجل أن يكون لدى الباحث فهم أعمق لآراء أفراد العينة، بالإضافة إلى معرفة مشاعرهم وأفكارهم اتجاه موضوع معين بهدف القدرة على بناء تصور حول موضوع معين. (ستيورات، دافيد، شامداسانى، بريم، روك، دينيس، 2012).

واستخدمت الباحثة المجموعة البؤرية بهدف جمع المعلومات الكيفية وفهم أكثر وأعمق وأدق حول استفادة المشاركات من البرنامج، بعدما تم اطلاع الباحثة على القراءات والكتب والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، قامت الباحثة بصياغة الأسئلة وفقاً للمقاييس الكمية التي تم استخدامها في الدراسة، وذلك بهدف اثراء النتائج الكمية، ولهذا قامت الباحثة بتنظيم جلسة نقاش لأفراد المجموعة التجريبية، حيث شارك في الجلسة (16) مشاركة.

-صدق مقياس المجموعة البؤرية:

تم عرض الأسئلة على (10) من المحكمين من أصحاب الاختصاص؛ لإبداء آرائهم في كافة جوانبها، واستنادًا إلى آراء السادة المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات المناسبة.

-أسئلة المجموعة البؤرية:

1. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز التفكير الإيجابي لديك؟
2. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الحصانة النفسية لديك؟
3. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي وإدارة الذات لديك؟
4. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي الاجتماعي لديك؟
5. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات لديك؟
6. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة اتخاذ قرارات مسؤولة لديك؟

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

1.4 إجابة السؤال الأول

2.4 إجابة السؤال الثاني

3.4 إجابة السؤال الثالث

4.4 إجابة السؤال الرابع

5.4 النتائج المتعلقة بالمجموعة البؤرية

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول الفصل الحالي عرضًا للإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة التي تتمثل بالمتغير المستقل وهو: البرنامج التدريبي، والمتغيرات التابعة وهي: الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، وقد تم قياس المتغيرات التابعة من خلال الاستبانات. كما تناول الفصل الحالي عرضًا للجداول الإحصائية والنتائج التي تم التوصل إليها لاختبار صحة الفروض والإجابة عن أسئلة الدراسة .

1.4 إجابة السؤال الأول: للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي؟**، قامت الباحثة باختبار صحة الفرض (1) الذي ينص على أنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.** حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للعينات المستقلة ، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS التي سبق الإشارة إليها، وقد جاءت النتائج كما يلي:

أولا: مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي:

جدول (11): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا ايتا	حجم التأثير
الوعي بالذات	تجريبية بعدي	20	3.87	0.43	3.8	0.0005	0.27	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.99	0.95				
إدارة الذات	تجريبية بعدي	20	3.89	0.24	4.7	0.0005	0.36	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.94	0.88				
الوعي الاجتماعي	تجريبية بعدي	20	3.92	0.46	4.4	0.0005	0.33	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.87	0.97				
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	تجريبية بعدي	20	3.90	0.57	3.8	0.0005	0.27	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.93	1.01				

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا ايتا	حجم التأثير
اتخاذ قرارات مسؤولة	تجريبية بعدي	20	3.89	0.47	3.9	0.0005	0.28	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.92	1.02				
التعلم الاجتماعي والعاطفي	تجريبية بعدي	20	3.89	0.29	4.44	0.0005	0.33	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.93	0.93				

يتضح من الجدول (11) أن قيم (ت) عند درجة حرية (40) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والاستبانة ككل، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01) بما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي ومجالاتها الفرعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية؛ ما يعني قبول الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التعلم الاجتماعي والعاطفي في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (11) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي لدى المشاركات في المجموعة التجريبية جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بحجم تأثير كبير جدًا حيث جاءت القيم بين أكبر من (0.2) .

ثانيًا: التفكير الإيجابي:

جدول (12): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة التفكير الإيجابي

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا ايتا	حجم التأثير
إدارة التفكير	تجريبية بعدي	20	3.89	0.42	3.7	0.01	0.25	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.96	1.05				
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	تجريبية بعدي	20	3.98	0.47	4.3	0.0005	0.32	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.95	0.97				
المرونة العقلية الإيجابية	تجريبية بعدي	20	3.96	0.44	4.2	0.0005	0.31	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.91	1.05				
القياس	**المجموعة**	**العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة ت**	**قيمة Sig**	**مربعا ايتا**	**حجم التأثير**

حل المشكلات	تجريبية بعدي	20	3.93	0.55	4.1	0.0005	0.30	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.85	1.05				
القناعة الذاتية	تجريبية بعدي	20	4.14	0.36	4.7	0.0005	0.36	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.93	1.11				
المشاعر الانفعالية الإيجابية	تجريبية بعدي	20	3.76	0.67	4.2	0.0005	0.31	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.71	0.92				
التوقعات المستقبلية الإيجابية	تجريبية بعدي	20	4.28	0.62	3.97	0.0005	0.28	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	3.08	1.20				
التفكير الإيجابي	تجريبية بعدي	20	3.99	0.37	4.5	0.0005	0.34	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.91	1.01				

يتضح من الجدول (12) أن قيم (ت) عند درجة حرية (40) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01) أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة التفكير الإيجابي ومجالاتها الفرعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية، وما يعني قبول الفرض الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الإيجابي في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (12) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات التفكير الإيجابي لدى المشاركات في المجموعة التجريبية جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بحجم تأثير كبير جدًا، حيث جاءت القيم بين أكبر من (0.2) .

ثالثًا: الحصانة النفسية:

جدول (13): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على استبانة الحصانة النفسية

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا ايتا	حجم التأثير
الإيجابية والتفاؤل	تجريبية بعدي	20	4.14	0.42	4.3	0.0005	0.32	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	3.08	1.02				
القيادة الفكرية الذاتية	تجريبية بعدي	20	3.83	0.45	5.01	0.0005	0.39	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.74	0.86				
الكفاءة الانفعالية	تجريبية بعدي	20	3.83	0.54	3.96	0.0005	0.28	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.80	1.04				
الكفاءة الذاتية	تجريبية بعدي	20	4.17	0.39	4.8	0.0005	0.37	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	3.00	1.03				
التوافق النفسي	تجريبية بعدي	20	3.95	0.52	4.5	0.0005	0.34	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.83	1.00				
الثقة بالنفس	تجريبية بعدي	20	4.07	0.43	4.95	0.0005	0.38	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.91	0.97				
الالتزام والتحكم	تجريبية بعدي	20	4.03	0.52	4.72	0.0005	0.36	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.91	0.94				
الحصانة النفسية	تجريبية بعدي	20	4.00	0.35	4.97	0.0005	0.38	كبير جدًا
	ضابطة-بعدي	22	2.90	0.94				

يتضح من الجدول (13) أن قيم (ت) عند درجة حرية (40) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01) بما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة الحصانة النفسية ومجالاتها الفرعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الحصانة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (13) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات الحصانة النفسية لدى المشاركات في المجموعة التجريبية جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بحجم تأثير كبير جدًا حيث جاءت القيم بين أكبر من (0.2) .

2.4 إجابة السؤال الثاني: للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي؟**، قامت الباحثة باختبار صحة الفرض (2) الذي ينص على أنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.** حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للعينات المرتبطة، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS التي سبق الإشارة إليها، وقد جاءت النتائج كما يلي:

أولا: مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي:

جدول (14): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي

القياس	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	كوهين D	حجم التأثير
الوعي بالذات	قبلي	20	2.93	0.49	6.714	0.0005	1.5	كبير جدًا
	بعدي	20	3.87	0.43				
إدارة الذات	قبلي	20	3.21	0.34	6.807	0.0005	1.52	كبير جدًا
	بعدي	20	3.89	0.24				
الوعي الاجتماعي	قبلي	20	3.25	0.46	5.47	0.0005	1.22	كبير
	بعدي	20	3.92	0.46				
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية	قبلي	20	3.12	0.51	4.951	0.0005	1.1	كبير
	بعدي	20	3.90	0.57				
اتخاذ قرارات مسؤولة	قبلي	20	3.18	0.41	6.094	0.0005	1.36	كبير جدًا
	بعدي	20	3.89	0.47				
التعلم الاجتماعي والعاطفي	قبلي	20	3.14	0.33	8.052	0.0005	1.79	كبير جدًا
	بعدي	20	3.89	0.29				

يتضح من الجدول (14) أن قيم (ت) عند درجة حرية (19) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01)؛ ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي ومجالاتها الفرعية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد

المجموعة التجريبية على استبانة مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول (14) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي لدى المشاركات جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بين القياسين القبلي والبعدي بحجم تأثير بين الكبير والكبير جدًا وفقًا للقيم المرجعية لاختبار (D) لكوهين.

ثانيًا: التفكير الإيجابي:

جدول (15): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة التفكير الإيجابي

القياس	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	D كوهين	حجم التأثير
إدارة التفكير	قبلي	20	3.12	0.42	6.076	0.0005	1.36	كبير جدًا
	بعدي	20	3.89	0.42				
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	قبلي	20	3.32	0.59	4.035	0.01	0.9	كبير
	بعدي	20	3.98	0.47				
المرونة العقلية الإيجابية	قبلي	20	3.17	0.44	5.228	0.0005	1.2	كبير
	بعدي	20	3.96	0.44				
حل المشكلات	قبلي	20	3.16	0.54	5.466	0.0005	1.2	كبير
	بعدي	20	3.93	0.55				
القناعة الذاتية	قبلي	20	3.24	0.45	6.87	0.0005	1.54	كبير جدًا
	بعدي	20	4.14	0.36				
المشاعر الانفعالية الإيجابية	قبلي	20	2.93	0.56	5.302	0.0005	1.2	كبير
	بعدي	20	3.76	0.67				
التوقعات المستقبلية الإيجابية	قبلي	20	3.49	0.64	4.328	0.0005	0.97	كبير
	بعدي	20	4.28	0.62				
التفكير الإيجابي	قبلي	20	3.20	0.40	6.482	0.0005	1.45	كبير جدًا
	بعدي	20	3.99	0.37				

يتضح من الجدول (15) أن قيم (ت) عند درجة حرية (19) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01) أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة التفكير الإيجابي ومجالاتها الفرعية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة التفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول (15) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات التفكير الإيجابي لدى المشاركات جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بين القياسين القبلي والبعدي بحجم تأثير بين الكبير والكبير جدًا وفقًا للقيم المرجعية لاختبار (D) لكوهين.

ثالثًا: الحصانة النفسية:

جدول (16): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة الحصانة النفسية

القياس	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	D كوهين	حجم التأثير
الإيجابية والتفاؤل	قبلي	20	3.33	0.42	6.021	0.0005	1.35	كبير جدًا
	بعدي	20	4.14	0.42				
القيادة الفكرية الذاتية	قبلي	20	2.82	0.52	8.87	0.0005	1.98	كبير جدًا
	بعدي	20	3.83	0.45				
الكفاءة الانفعالية	قبلي	20	2.86	0.49	6.64	0.0005	1.49	كبير جدًا
	بعدي	20	3.83	0.54				
الكفاءة الذاتية	قبلي	20	3.43	0.58	4.79	0.0005	1.1	كبير
	بعدي	20	4.17	0.39				
التوافق النفسي	قبلي	20	2.94	0.48	7.2	0.0005	1.6	كبير جدًا
	بعدي	20	3.95	0.52				
الثقة بالنفس	قبلي	20	3.27	0.42	6.6	0.0005	1.47	كبير جدًا
	بعدي	20	4.07	0.43				
الالتزام والتحكم	قبلي	20	3.18	0.53	5.3	0.0005	1.2	كبير
	بعدي	20	4.03	0.52				
الحصانة النفسية	قبلي	20	3.12	0.40	8.24	0.0005	1.8	كبير جدًا
	بعدي	20	4.00	0.35				

يتضح من الجدول (16) أن قيم (ت) عند درجة حرية (19) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01)؛ ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة الحصانة النفسية ومجالاتها الفرعية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول (16) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات الحصانة النفسية لدى المشاركات جاء في المجالات الفرعية والاستبانة ككل بين القياسين القبلي والبعدي بحجم تأثير بين الكبير والكبير جدًا وفقًا للقيم المرجعية لاختبار (D) لكوهين.

3.4 إجابة السؤال الثالث: للإجابة عن التساؤل الذي ينص على: **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي (فترة المتابعة شهر)؟،** قامت الباحثة باختبار صحة الفرض (3) الذي ينص على **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي (فترة المتابعة شهر) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي،** حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS التي سبق الإشارة إليها، وقد جاءت النتائج كما يلي:

أولاً: التفكير الايجابي:

جدول (17): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا إيتا	حجم التأثير
التفكير الإيجابي	تجريبية تتبعي	20	3.93	0.38	10.8	0.0005	0.74	كبير جدًا
	ضابطة تتبعي	22	2.83	0.28				

يتضح من الجدول (17) أن قيم (ت) عند درجة حرية (40) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01)؛ ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس التتبعي، ولصالح المجموعة التجريبية؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات

أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (17) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات التفكير الإيجابي لدى المشاركات في القياس التتبعي جاء في الدرجة الكلية للاستبانة ككل بحجم تأثير كبير جدًا حيث جاءت القيم أكبر من (0.2) .

ثانيًا: الحصانة النفسية

جدول (18): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية

القياس	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	مربعا إيتا	حجم التأثير
الحصانة النفسية	تجريبية تتبعي	20	3.92	0.39	11.6	0.0005	0.77	كبير جدًا
	ضابطة تتبعي	22	2.79	0.23				

يتضح من الجدول (18) أن قيم (ت) عند درجة حرية (40) دالة إحصائياً في جميع المجالات الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أقل من (0.01)، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس التتبعي، ولصالح المجموعة التجريبية؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (18) أن حجم تأثير البرنامج التدريبي على مهارات الحصانة النفسية لدى المشاركات في القياس التتبعي جاء في الدرجة الكلية للاستبانة بحجم تأثير كبير جدًا حيث جاءت القيم أكبر من (0.2) .

4.4 إجابة السؤال الرابع: للإجابة عن التساؤل الذي ينص على **هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة شهر)؟**، قامت الباحثة باختبار صحة الفرض (4) الذي ينص على أنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على استبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي (فترة المتابعة شهر).** حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار "ت" للعينات المرتبطة، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS التي سبق الإشارة إليها، وقد جاءت النتائج كما يلي:

اولاً: التفكير الإيجابي:

جدول (19): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي

القياس	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	الدلالة
التفكير الإيجابي	بعدي	20	3.99	0.37	0.868	0.396	غير دال
	تتبعي	20	3.93	0.38			

يتضح من الجدول (19) أن قيم (ت) عند درجة حرية (19) جاءت غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أكبر من (0.05)؛ ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة التفكير الإيجابي بين القياسين البعدي والتتبعي؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α≤0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي .

ثانياً: الحصانة النفسية:

جدول (20): اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية

القياس	التطبيق	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة Sig	الدلالة
الحصانة النفسية	بعدي	20	4.00	0.35	1.19	0.249	غير دال
	تتبعي	20	3.92	0.39			

يتضح من الجدول (20) أن قيم (ت) عند درجة حرية (19) جاءت غير دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للاستبانة، حيث إن مستوى الدلالة أكبر من (0.05) أي لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي؛ ما يعني قبول الفرض الذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

5.4 النتائج المتعلقة بالمجموعة البؤرية:

- نتائج السؤال الأول: ينص السؤال الأول على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز التفكير الإيجابي لديك؟ أجمعت عينة الدراسة على تأثير البرنامج التدريبي بشكل كبير على تعزير التفكير الإيجابي، وذلك من خلال تنمية قدرتهن على النظر إلى التحديات من منظور إيجابي، والتفكير بطريقة إيجابية حتى في المواقف الصعبة، وذلك من خلال التدريب على الاستراتيجيات خلال البرنامج، والتي أسهمت في تنمية التفكير العميق والتأمل والتهدئة الذاتية وإعادة برمجة الأفكار، وتحليلها بشكل منطقي وإيجابي، بالإضافة إلى تغذية الدماغ بالأفكار الإيجابية، والحد من التفكير السلبي، والتفكير في المواقف التي تمر بها المشاركات في حياتهن اليومية بطريقة موضوعية وإيجابية تركز على النواحي المشرقة، بالإضافة إلى تعزيز الوعي بالذات والنظرة الذاتية الإيجابية، وتقدير الذات والقدرات والمواهب التي تمتلكها المشاركة، وعلاوة على ذلك، أفادت المشاركات أن البرنامج نجح في تعزيز التفكير الإيجابي وتعزيز النظرة الإيجابية للحياة من خلال تغيير طريقة التفكير، وتطوير الأفكار والأساليب حول كيفية التعامل مع الآخرين ومع التحديات بطريقة ايجابية، وزيادة الوعي والمعرفة بالتفكير الإيجابي وآليات ممارسته في الحياة العملية، وزيادة الثقة بالنفس، والتعبير عن وجهات النظر واحترام آراء الأخرين.

- نتائج السؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الحصانة النفسية لديك؟ أجمعت عينة الدراسة على أن البرنامج التدريبي أثر بشكل كبير على تعزير الحصانة النفسية، وذلك من تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات، وممارسة حل المشكلة والتركيز على الحلول وليس على المشكلة، كما أفادت المشاركات على أن البرنامج عمل على تحسين الصحة النفسية لديهن، والشعور بالثقة والقوة الذاتية، وتعزيز قدرة المشاركة على الوعي بذاتها لمعرفة نقاط القوة والضعف لديها، والقدرة على التعبير عن الانفعالات

والمشاعر مثل مواجهة الحزن بطرق فعالة كالحوار الذاتي، والتهدئة الذاتية، وأهمية الانكشاف والمواجهة بدلاً من الهروب منها، بالإضافة إلى القدرة على أهمية ترتيب الأولويات، ومحاولة التفكير بإيجابية، وعدم تضخيم الأمور أو التفكير بها بشكل مبالغ به، والحد من الأفكار السلبية وتبني التفكير الإيجابي.

نتائج السؤال الثالث:: ينص السؤال الثالث على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي وإدارة الذات لديك؟ أجمعت المشاركات على أن البرنامج التدريبي أسهم بشكل كبير في تعزيز الوعي بالذات وإدارة الذات لديهن، وذلك من خلال اكتشاف ما يمتلكن من قدرات ونواحي القصور لديهن وكيفية معالجة القصور دون جلد للذات، وأن البرنامج لعب دورا في تنمية مهارة إدارة الذات سواء على صعيد إدارة الوقت أو الانفعالات والتعامل مع الضغوط وإدارة الخلافات الإنسانية، والاحتفاظ بالعلاقات، وأهمية التفكير بالموقف قبل إصدار أي ردود فعل والتحكم في الانفعالات والسلوكيات، كما أسهم البرنامج في تدعيم الشعور بالثقة من خلال استبصارها لقدراتها وشعورها بأنها إنسانة مهمة ومنتجة، وفهم الذات، والحديث الذاتي الإيجابي، وضبط النفس، وأهمية وضع أهداف قابلة للإنجاز، وتقدير الذات، وتخصيص وقت للذات، وممارسة حل المشكلة واختيار القرارات الصائبة التي تعود بالفائدة على المشاركة، بالإضافة إلى التحكم في المشاعر والانفعالات، وترتيب الأفكار ووضع الخطط، وتفهم المشاعر، والمراجعة والانتباه إلى التصرفات في مختلف المواقف، ورؤية بعض الزوايا الغامضة من التفكير والشخصية، ومراقبة ردود الأفعال، بالإضافة إلى تحسين طريقة التفكير بنمط إيجابي ومتعدد الأبعاد.

-نتائج السؤال الرابع: ينص السؤال الرابع على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي الاجتماعي لديك؟ أجمعت المشاركات على تأثير البرنامج التدريبي بشكل كبير على تعزيز الوعي الاجتماعي، وذلك من خلال التمارين التي أسهمت في تنمية كيفية بناء العلاقات الاجتماعية لديهن، كاحترام قدرات ووجهات نظر الجميع، وتعزيز النقد البناء، والتعامل مع الآخرين بأسلوب إيجابي، بالإضافة الى القدرة على فهم االقضايا الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل، والنظر إليها من عدة زوايا، والتفكير الإيجابي فيها، وأهمية تقبل الآخر وتقبل آراء الآخرين والتحاور معهم بشكل أفضل، وتقبل الاختلافات الفردية الموجودة في المجتمع، واحترامها وتقبلها وعدم التقليل من قيمتها، وبناء علاقات إيجابية واتخاذ قرارات مسؤولة و تحسين مهارات الاتصال والتواصل، والقدرة على التأقلم والتعامل مع مختلف المواقف، والمساعدة في تطوير العلاقات الاجتماعية في

الحياة اليومية والحفاظ عليها، وتعزيز تقبل العمل الجماعي والمشاركة في مناقشة اتخاذ قرارات معينة ضمن مجموعة.

- نتائج السؤال الخامس: ينص السؤال الخامس على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات لديك؟

أجمعت المشاركات على أن البرنامج التدريبي قد أسهم في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات وذلك من خلال الجلسات الجماعية للبرنامج التي أتاحت فرصة جيدة لتبادل الآراء، وتقبل الاختلافات والانكشاف على الآخر؛ ما أسهم في التقارب بين أفراد المجموعة وتعميم على العلاقات مع الزملاء، وتنمية قدرتهم على التعامل مع الخلافات بوعي، واحترام آراء الآخرين، وضبط الانفعالات والتحكم فيها من خلال تقديم بردود فعل مدروسة مع التقليل من ردات الفعل السريعة، بالإضافة إلى تعزيز مهارة الاستماع والإنصات، وأهمية حل الخلافات، والمرونة والتقبل والتسامح والتنازل، وعدم التعصب والحد من التمسك بقرارات معينة، والتفكير في جميع العلاقات بشكل منطقي وبعيد عن المشاعر والغضب، والتصرف بهدوء، وزيادة الثقة في النفس ومحاولة البحث عن حلول بهدف حل الخلافات، والتعامل مع العلاقات الاجتماعية بكل جرأة وموضوعية، وتفهم مشاعر الآخرين، والتعاطف معهم واحترامهم، والتفكير بتأنٍ وبطريقة منطقية خلال الخلافات، وعدم التسرع في الحكم على الأشخاص بل منح الأشخاص فرصة التعبير عن آرائهم و موقفهم ضمن منهج حواري يرسخ أسس التقبل والتفاهم.

- نتائج السؤال السادس: ينص السؤال السادس على: كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة اتخاذ قرارات مسؤولة لديك؟ أجمعت المشاركات على أن البرنامج التدريبي نجح في تعزيز مهارة اتخاذ القرار بطريقة منظمة وموضوعية ومسؤولة، من خلال التفكير في المشكلة وطرح البدائل واتخاذ القرار بشأن البديل الأفضل بشكل معمق وبتحمل المسؤولية في اتخاذ القرار، مع الحد من اتخاذ قرارات سريعة، كما أسهم التدريب في تعلم أختيار المصطلحات المناسبة عند التحدث عن اتخاذ أي قرار، وزيادة الوعي بشكل أكبر بإيجابيات وتحديات القرار، والتفكير بشكل إيجابي قبل اتخاذ أي قرار، والنظر إلى الأمور الإيجابية، وابتكار أفكار جديدة والتفكير خارج الصندوق، بالإضافة إلى تعزيز الوعي الذاتي، والتفكير الناضج والمنطقي والتحليلي المتعدد الأبعاد من كل زوايا الموضوع.

الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها

2.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها

3.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها

4.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة ومناقشتها

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل تفسيراً لنتائج الدراسة ومناقشتها التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وفيما يلي تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها.

1.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لاستبانة مهارات التعلم الإجتماعي العاطفي والحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (الليثي، 2017) التي أشارت إلى فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة البحث، ودراسة (البصير، عرفان، 2023) التي أكدت فاعلية برنامج التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية ، ودراسة الشويلي (2020) التي تؤكد على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء التدريسي والتفكير الإيجابي وعادات العقل، ودراسة (عصفور، 2013) التي تؤكد فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة Ahmed, (Hamzah, Abdullah,2020) التي أكدت على أن طلبة المجموعة التجريبية قد أظهروا بشكل إيجابي كفاءة اجتماعية وعاطفية كبيرة مقارنة بالطلبة في المجموعة الضابطة.

وتتفق مع ما أشارت اليه دراسة ميبارز (mobarez, 2023) التي تؤكد أن المحاضرات القائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي كانت فعالة في تعزيز التحصيل الدراسي، والمشاركة في التعلم، والحد من الشعور بالعزلة الاجتماعية، وأكدت على أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) المستخدم في الجلسات الجماعية؛ لما تضمنه من مهارات تدريبية وتمارين وخبرات لتعزيز التفكير الإيجابي والحصانة النفسية وتحسين وزياد تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية، والسلوكيات الذاتية والتوافق النفسي، والانفعالات الذاتية، والمشاعر، والانفعالية الإيجابية، والأفكار الذاتية، وإدارة التفكير، وإدارة الذات، والقناعة الذاتية، وإدارة الانفعالات، والكفاءة الانفعالية والذاتية، وإدارة السلوكيات، والمرونة العقلية والإيجابية، والقيادة الفكرية الذاتية، وثقافة الحوار الاجتماعي، والسلوكيات الاجتماعية المقبولة، وبناء العلاقات، والحفاظ على العلاقات وإدارتها، وإدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار والالتزام والتحكم ، وتحمل مسؤولية اتخاذ القرار، والتقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية، بالإضافة إلى التدريب على المهارات الاجتماعية، ومراقبة الذات والحديث الذاتي، التدريب على ممارسة اتخاذ قرارات مسؤولة، حيث اتسمت الجلسات التدريبية بالتفاعل الإيجابي والحيوية والنقاش الفعال والثري، وهذا ما يؤكده الأدب التربوي الذي يشير إلى أن التعلم الاجتماعي العاطفي يساعد على تحفيز الوعي الذاتي، والوعي الاجتماعي، والإدارة الذاتية، ومهارات العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة (CASEL, 2003)، كما تعزى النتائج إلى استخدام البرنامج التدريبي مجموعة من الاستراتيجيات التدريبية، ومنها: المناقشة والحوار، والتخيل، وطرح الأسئلة، والحوار الذاتي الإيجابي، ولعب الأدوار، والنمذجة ورواية القصص، والاستذكار، والعصف الذهني، وقائمة الايجابيات والسلبيات، والتأمل، والتهدئة الذاتية، وتحديد الأهداف، وحل المشكلات، ومقياس حرارة المشاعر، التي كان لها أثر كبير في حفز المهارات العاطفية الاجتماعية وتعزيز الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة التجريبية ، وذلك من خلال مشاركتهن الإيجابية خلال الجلسات، كما أن أسلوب لعب الأدوار والحوار الذاتي الإيجابي، والتهدئة الذاتية، وقائمة الإيجابيات والسلبيات، ومهارات حل المشكلات، واتخاذ القرارات المسؤولة؛ ما أدى إلى زيادة قدرتهن على التعبير عن رأيهن واكتساب مهارات التقييم والتغذية الراجعة والقدرة على مواجهة الانفعالات وإدارتها والتحكم فيها، والتدريب على مهارات وأساليب مواجهة الضغوطات النفسية. وهذا لم يتح لأفراد المجموعة الضابطة، حيث أكد كل من (Frey, Fisher, Smith , 2019) على أن مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي من المهارات الأبرز والأهم التي تركز على تعزيز قدرة الطالب على معرفة عواطفه وإدارتها من أجل تحقيق أهدافه، حيث إن التعليم المجدي يحتاج إلى إتقان الطالب مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي،

بالإضافة إلى المهارات الأكاديمية، فالتركيز على الجوانب الاجتماعية والعاطفية لدى الطالب يؤدي إلى تحسين كافة الجوانب الشخصية لديه.

وتتفق هذه النتائج مع إجابات المشاركات في المجموعة البؤرية التي أجمعت على تأثير البرنامج التدريبي بشكل كبير على تعزيز التفكير الإيجابي، وذلك من خلال تنمية قدرتهن على النظر إلى التحديات من منظور إيجابي، والتفكير بطريقة إيجابية حتى في المواقف الصعبة، وذلك من خلال التدريب على الاستراتيجيات خلال البرنامج التي أسهمت في تنمية التفكير العميق والتأمل والتهدئة الذاتية وإعادة برمجة الأفكار وتحليلها بشكل منطقي وإيجابي، بالإضافة إلى تغذية الدماغ بالأفكار الإيجابية، والحد من التفكير السلبي، كما أجمعت المشاركات في المجموعة البؤرية أن البرنامج التدريبي أثر بشكل كبير على تعزيز الحصانة النفسية، من خلال تعزيز قدرة المشاركات على التعامل مع الضغوط والتحديات، وممارسة حل المشكلة والتركيز على الحلول وليس على المشكلة، كما أفادت المشاركات على أن البرنامج عمل على تحسين الصحة النفسية لديهن، والشعور بالثقة والقوة الذاتية، وتعزيز قدرة المشاركة على الوعي بذاتها، لمعرفة نقاط القوة والضعف لديها، كما أكدت المشاركات على تعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لديهن التي شملت تعزيز الوعي وإدارة الذات، والوعي الإجتماعي، ومهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات، واتخاذ قرارات مسؤولة.

2.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لاستبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي والحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي تعزى للبرنامج التدريبي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من دراسة Ahmed, Hamzah, (Abdullah,2020) التي أكدت على أن طلبة المجموعة التجريبية قد أظهروا بشكل إيجابي كفاءة اجتماعية وعاطفية كبيرة، ودراسة (البصير، عرفان، 2023) التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس (مهارات التفكير الإيجابي، والمناعة النفسية، والتشوه المعرفي) لصالح القياس البعدي، ودراسة (سلامة، 2022) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد مجموعة

البحث في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار المعرفي للوعي وللاختبار السلوكي للوعي، ولمقياس الاتجاه نحو الوعي، ومقياس التفكير الإيجابي ككل وفي مهاراته الفرعية كل على حدة لصالح التطبيق البعدي.

كما تتفق مع ما أشارت إليه دراسة ميبارز (mobarez, 2023) التي تؤكد أن المحاضرات القائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي كانت فعالة في تعزيز التحصيل الدراسي والمشاركة في التعلم والحد من الشعور بالعزلة الاجتماعية.

أكدت الدراسة الحالية أن البرنامج التدريبي القائم على التعلم الاجتماعي العاطفي عزز عند الطلبة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي، فتعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي الذي تم من خلاله خوض التعرض لمواقف وتجارب حياتية؛ ما ساعد على تطوير مهاراتهم الاجتماعية العاطفية، وهذا ما أكدته دراسة (Clarke et al, 2021) أن برامج التعلم الاجتماعي العاطفي تعزز المهارات الاجتماعية والعاطفية للشباب، وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق، حيث ساعد البرنامج التدريبي المشاركات في المجموعة التجريبية على تحسين حياتهن وتعزيز النظرة الإيجابية لديهن بالرغم من الضغوطات النفسية التي يتعرضن لها في حياتهن اليومية، حيث أشارت نتائج دراسة تايلور وآخرين (Taylor et al, 2017) إلى فعالية برامج التعلم الاجتماعي العاطفي في تطوير النظرة الإيجابية، وتحسين نتائج الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما دار في الجلسات التدريبية من مشاركة المشاركات للمواقف التي واجهتهن في حياتهن اليومية، وسردها خلال الجلسات، وتوجيه طريقة تفكير المشاركات، وإدارتهن الانفعالات، وطريقة تعاملهن مع المواقف المختلفة وحل الخلافات، هذا بالإضافة إلى تفهم المدربة لما طرحته المشاركات، كما راعت المدربة توفير الظروف المناسبة، حيث تم تخصيص الوقت الكافي للمشاركات بهدف التعبير عن أنفسهن والتحدث والتعمق في النقاط الإيجابية والسلبية ، واستكشاف نقاط القوة والضعف لديهن، والاهتمام بطرح الأسئلة وفتح باب النقاش والعصف الذهني، والكشف عن الأهداف المستقبلية التي يخططن لها بالرغم من الظروف الاقتصادية والسياسية التي تمر بها فلسطين، وتهدئة الطالبات والتفكير في الأمور الإيجابية قبل نهاية كل جلسة، وقد كان لدى المشاركات شعور بالراحة والأجواء الإيجابية، بالإضافة إلى ذلك، ما تعلمته المشاركات من مهارات كتمارين زيادة الثقة بالنفس، والنظرة الذاتية الإيجابية، بالإضافة إلى تمارين بناء العلاقات وإدارتها والحفاظ عليها، وإدارة خلافات العلاقات من خلال التمثيل في مشاهد واستخدام مسرح المضطهدين، بالإضافة إلى تمارين حل المشكلات من خلال التفكير في حل المشكلة وليس التفكير في المشكلة نفسها، واتخاذ قرارات مسؤولة، وذلك

من خلال التفكير في إيجابيات القرار وسلبياته، والتفكير في القرار بشكل أعمق قبل اتخاذه، علاوة على ذلك، تم استخدام تمارين الحوار الذاتي الإيجابي، والتعبير عن أفكارهن ومشاعرهن اتجاه الضغوطات عن طريق الرسم والحديث، كما تم تعلم أساليب وممارستها للمساعدة على إدارة الانفعالات والسيطرة على الأفكار المزعجة وغير المرغوب فيها.

وتتفق هذه النتائج مع إجابات المشاركات في المجموعة البؤرية التي أكدت على تأثير البرنامج التدريبي بشكل كبير على تعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لديهن من خلال اكتشافهن ما يمتلكن من قدرات ونواحي القصور لديهن وكيفية معالجة القصور دون جلد للذات، وأن البرنامج لعب دورا في تنمية مهارة إدارة الذات سواء على صعيد إدارة الوقت أو الانفعالات والتعامل مع الضغوط والإدارة الخلافات الإنسانية، والاحتفاظ بالعلاقات، كما وأسهم البرنامج التدريبي في تنمية كيفية بناء العلاقات الاجتماعية لديهن، كاحترام قدرات ووجهات نظر الجميع، وتعزيز النقد البناء، والتعامل مع الآخرين بأسلوب ايجابي، بالإضافة إلى القدرة على فهم القضايا الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل، والنظر إليها من عدة زوايا، بالإضافة إلى ذلك فقد أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات، وذلك من خلال الجلسات الجماعية للبرنامج التي أتاحت فرصة جيدة لتبادل الآراء ونقل الاختلافات والانكشاف على الآخر، كما أشارت المشاركات في المجموعة التجريبية على أن البرنامج التدريبي نجح في تعزيز مهارة اتخاذ القرار بطريقة منظمة وموضوعية ومسؤولة، من خلال التفكير في المشكلة وطرح البدائل واتخاذ القرار بشأن البديل الأفضل بشكل معمق، وبتحمل مسؤولية اتخاذ القرار، ولهذا فإن خوض المجموعة التجريبية تجربة البرنامج التدريبي كان له أثر كبير على المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

3.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة ومناقشتها

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (موسى، العدوان، 2020) التي تؤكد على وجود استمرارية لأثر البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى التحصين النفسي على المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها، ودراسة (خليف، 2022) التي تؤكد على الأثر الإيجابي للحقيبة المقترحة القائمة على التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية الوعي بمهاراته

وفاعلية الذات التدريسية لدى معلمي اللغة العربية، ودراسة (التميمي، 2021) توصلت إلى أنَّ الحاجات التدريبية لبرنامج تدريبي قائم على التعلم الاجتماعي العاطفي لدى معلمات المرحلة الثانوية في مجال تهيئة بيئات التعلم الآمنة جاءت مرتفعة في المجالات ككل، وفي كل مجال على حدة. كما وتتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Coelho, Marchante, Sousa, 2015) .

أكدت النتائج على استمرارية تأثير البرنامج التدريبي المستخدم، ويعود ذلك إلى بناء البرنامج على مواقف حياتية واقعية يتم التعرض لها في الحياة اليومية؛ ما ساعد المشاركات على الاستفادة من البرنامج بحيث يكون أسلوب حياة ، فالأساليب والمهارات التي تم استخدامها في البرنامج مثل: استخدام الفنون التي شملت رواية قصص، ولعب أدوار، ورسم، وحوار ذاتي وغيرها، ساعد بشكل كبير في تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية، فتعزيز الحصانة النفسية والأفكار الإيجابية لدى المشاركات في المجموعة التجريبية أسهم في خفض نسبة التوتر والضغوطات النفسية لديهن، وأسهم في تمكينهن واكتسابهن لمهارات كثيرة، استطعن تعميمها على مواقف حياتية متعددة؛ لتصبح أسلوب حياة للمشاركات، فالمهارات التي تم اكتسابها والتدريب عليها خلال البرنامج كالمهارات الاجتماعية، والوعي بالذات وإدارتها ومراقبة الذات والحديث الذاتي، والثقة بالنفس واتخاذ قرارات مسؤولة أسهم في تدعيم الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لديهن، حيث إن استخدام الفنيات المناسبة والتمارين الممتعة والمفيدة التي قدمت أجواء إيجابية أسهمت في تنمية قدراتهن وتعزيز مهارات جديدة كانت المشاركات بحاجة لها خاصة أنها المرة الأولى التي يخضعن فيها لبرنامج تدريبي لتنمية مهارتهن، وفهم أفكارهن وعواطفهن بشكل أفضل، ليصبحن أكثر وعيا بأنفسهن، وأكثر تقديراً لقيمة الذات، وأكثر قدرة على بناء علاقات صحية مع الآخرين، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية، ومواجهة التحديات اليومية، وزيادة الشعور بالثقة والقدرة والسعادة.

ويتفق هذا مع ما أكدته الدراسات التي أشارت إلى أن مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تسهم في فهم الأفراد لأفكارهم وعواطفهم بشكل أفضل؛ ليصبحوا أكثر وعيا بأنفسهم، وتطوير المزيد من التعاطف مع الآخرين داخل مجتمعهم والعالم من حولهم (National University, 2022)، وتعزيز علاقة الأفراد بزملائهم ومعلميهم؛ ما يولد الثقة والتعاون بينهم، والحد من العنف والخلافات، وتطوير الجوانب الاجتماعية والعاطفية (السامرائي، 2021)، وبناء السلوك الاجتماعي الإيجابي، وتحسين الاستعداد الوظيفي والمهني (PBIS Rewards, n.d)، كما يسهم التفكير الإيجابي في إزالة المشاعر غير المرغوب فيها، وتعديل أنماط السلوك الإيجابي عند

الفرد، والحث على التفكير في الفائدة والقيمة، وأن يكون الهدف البناء والفعالية، وتطوير المشاعر والتصرفات التي تقود إلى التمتع بالصحة النفسية والسعادة والتفاؤل (بركات، 2018)، كما تسهم الحصانة النفسية في حماية الفرد من الضغوطات النفسية التي يتعرض لها (Dubey, Shahi, 2022)، واستبدال المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية كالتفاؤل، والتوجه المستقبلي، والتفكير الإيجابي، والفكاهة والمرونة، وحماية الفرد من إطالة مدة المشاعر السلبية التي تعرض لها (Dubey, Shahi, 2022)، وزيادة نسبة شعور الفرد بالرفاهية والمرونة، ومقاومة الصدمات النفسية والتوتر (Kaur, Som, 2020)، والرضا عن الحياة (القاضي، 1994).

وتتفق هذه النتائج مع إجابات المشاركات في المجموعة البؤرية التي عبرن من خلالها على الاستفادة من البرنامج التدريبي بشكل كبير على تعزيز الحصانة النفسية، والتفكير الإيجابي وتعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لديهن، حيث أجمعت المشاركات أن المهارات التي تم تعزيزها خلال فترة تطبيق البرنامج ساعدتهن في حياتهن الشخصية والأكاديمية، والتعامل مع المواقف بشكل افضل، بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي قد أسهم في إدارة الذات لديهن، وترتيب الأفكار ووضع الخطط، وتفهم المشاعر، والمراجعة والانتباه إلى التصرفات في مختلف المواقف، ورؤية بعض الزوايا الغامضة في التفكير والشخصية، ومراقبة ردود الأفعال، بالإضافة إلى تحسين طريقة التفكير بنمط إيجابي ومتعدد الأبعاد.

4.5 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة ومناقشتها

تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لاستبانة الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (موسى، العدوان، 2020) التي تؤكد على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى التحصين ضد التوتر على المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع ، ودراسة (سليمان، 2022) التي تؤكد أن التعلم الاجتماعي العاطفي ساعد في تنمية الوعي الصحي الوقائي ، وتقدير الذات للطالبة، ودراسة (البصير، عرفان، 2023) التي تؤكد فاعلية البرنامج في تعزيز مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، كما تتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Stang & Wells, 2021) التي تؤكد أن استخدام استراتيجيات التعلم الاجتماعي والعاطفي كان لها أثر إيجابي لدى الطلبة، حيث أثر البرنامج التدريبي بشكل

كبير على المشاركات من خلال تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي ومهارات التعلم الاجتماعي العاطفي.

إن استمرار تأثير البرنامج المستخدم في الدراسة يمكن أن يعزى إلى تنوع الأساليب التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي، واستخدام مواقف تراعي اهتمامات المشاركات في المجموعة التدريبية، بالإضافة إلى التمارين التي تم استخدامها، ويشير إلى نجاح البرنامج التدريبي واستفادة المشاركات منه حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج؛ ما يشير إلى تمكن المشاركات من المهارات والاستراتيجيات وتوظيفها واعتمادها كأسلوب حياة عند المشاركات، حيث إن المواقف والخبرات التي تم مشاركتها مع جميع أفراد المجموعة التجريبية والأمثلة الواقعية التي تم عرضها خلال البرنامج من خلال لعب الأدوار، ورواية القصص، والنمذجة، وغيرها ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على تعزيز الثقة بالنفس، ومواجهة وإدارة المواقف؛ ما أسهم في تطوير الأداء السلوكي، بما يسهم في التكيف مع البيئة بكافة مكوناتها، وخلق بيئة شاملة وداعمة، وتحسين الفرص في النجاح والتواصل والعمل الجماعي والتقبل والمرونة، فالبرنامج التدريبي منح الطالبات فرصاً للانخراط في تمارين ذهنية، وأنشطة متعددة للرعاية الذاتية، وفهم العواطف وإدارتها؛ ما أسهم في خلق مناخ إيجابي، ومنحهن الفرص للنمو والازدهار والإبداع، في حياتهم اليومية والمستقبلية الشخصية والمهنية.

ويتفق ذلك مع ما أكدته الدراسات والأطر النظرية التي أكدت على أن مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي تسهم في زيادة القدرة على مواجهة التحديات اليومية (عبد الرؤوف، عيسى، 2018)، وتطوير الأداء الأكاديمي والسلوكي (Souza, 2023)، والتكيف مع بيئات جديدة، وتحسين الفرص في النجاح، وخلق بيئة شاملة وداعمة، وتعزيز مهارات الاتصال والتواصل التي يمكن أن تدعم الطلاب في متابعة التعليم، وتحقيق الأهداف المهنية، وبناء علاقات مرضية وداعمة بعد ذلك ، والاعتراف بأهمية الصحة العقلية، والاستقلالية، والنمو الشخصي (Positive Action, n.d)، ويشير دافيدسون (Davidson, 2000) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بحصانة نفسية عالية هم أكثر نشاطاً، وأكثر قدرة على الأداء، وقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأشخاص.

وتتفق هذه النتائج مع إجابات المشاركات في المجموعة البؤرية، حيث أكدن على أثر البرنامج ليس فقط في فترة تطبيق البرنامج، وإنما في حياتهن اليومية، حيث أجمعت المشاركات على إسهام البرنامج في تدعيم الشعور بالثقة من خلال استبصارها لقدراتها وشعورها بأنها إنسانة مهمة ومنتجة، وفهم الذات، والحديث الذاتي الإيجابي، وضبط النفس، وأهمية وضع أهداف قابلة

للإنجاز، وتقدير الذات، وتخصيص وقت للذات، وممارسة حل المشكلة، واختيار القرارات الصائبة التي تعود بالفائدة على المشاركة، بالإضافة إلى القدرة على فهم القضايا الاجتماعية والتعامل معها بشكل أفضل، والنظر إليها من عدة زوايا، والتفكير الإيجابي فيها، وأهمية تقبل الآخر، وتقبل آراء الآخرين، والتحاور معهم بشكل أفضل، وتقبل الاختلافات الفردية الموجودة في المجتمع، واحترامها وتقبلها، وعدم التقليل من قيمتها، وبناء علاقات إيجابية، واتخاذ قرارات مسؤولة، و تحسين مهارات الاتصال والتواصل.

التوصيات والمقترحات

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها توصي الباحثة بـ:

- تبني البرنامج المعتمد في هذه الدراسة من قبل الجهات المختصة، خاصة الجامعات الفلسطينية.
- إعداد برامج إرشادية وتدريبية لطلبة الجامعات تهدف إلى تعزيز مهاراتهم الاجتماعية العاطفية.
- إعداد برامج تدريبية لكوادر الجامعات تهدف إلى تعزيز توظيف مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي.
- تبني التعلم الاجتماعي العاطفي كمنحى تربوي في المؤسسات التعليمية كافة لتوفير بيئات تعلم تلبي الاحتياجات الشخصية للطلبة، وتنمي مهاراتهم وتوفر فرصاً تعليمية مناسبة ومتنوعة لدعم نموهم الشامل وتهيئتهم للحياة.
- توظيف برامج إرشادية وتدريبية لتنمية الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات خاصة في ظل التحديات المستمرة في المجتمع الفلسطيني.
- تدريب الطلبة عبر برامج متخصصة لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- عقد لقاءات دورية مع طلبة الجامعات الفلسطينية من أجل مناقشة التحديات التي يتعرضون لها والوصول لحلول بناءة.
- إنشاء وحدات ومراكز الإرشاد النفسي وتفعيلها في الجامعات الفلسطينية.

مقترحات الدراسة:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على المهارات الحياتية في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- فاعلية برنامج إرشادي في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بعد حرب 2023.
- فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) لدى طلاب الجامعات الفلسطينية.

المصادر والمراجع

-المراجع العربية:

أرنوط، بشرى (2019). **الموسوعة المتكاملة في الإرشاد والعلاج النفسي - الجزء الأول،** القاهرة، مصر: شركة مكتبة مدبولي.

اسليم، يوسف. (2017). **التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية**. رسالة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

الأنصاري، سامية لطفي. (2012). ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته. **المجلة المصرية للدراسات النفسية،** 22(74)، 5–22.

بركات، زياد. (2007). **مصادر الأزمات كما يدركها طلبة جامعة القدس**. المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد، 1 (1)، 323-354.

بركات، زياد. (2018). **التفكير الإيجابي والسلبي بين النظرية والتطبيق**. عمان، الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

برنامج دراسات التنمية. (1999). **فلسطين : تقرير التنمية البشرية 1998-1999**. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/10/10 الساعة 2:30 ظهراً من الرابط

https://cds.birzeit.edu/ar/%d9%81%d9%84%d8%b3%d8%b7%d9%8a%d9%86-%d8%aa%d9%82%d8%b1%d9%8a%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%86%d9%85%d9%8a%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d9%8a%d8%a9-1998-1999

البصيرة، نشوة عبدالمنعم عبدالله، عرفان، أسماء عبدالمنعم أحمد.(2023). تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، **المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج،** 2 (105)، 863 – 939.

بلاح، ياسين، جارالله، سليمان.(2022). أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج . **مجلة الإحياء**، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة، 22(2), 993–1004.

البنك الدولي، الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني.(2022). **مسح الظروف النفسية في فلسطين للعام 2022**، رام الله.

بني عطا، سهاد بنت عبدالله إبراهيم. (2017). أثر برنامج تعليمي قائم على استراتيجيات الحوار والمناقشة في تنمية مفاهيم الأمن الفكري. **مجلة الدراسات الاجتماعية**، جامعة العلوم والتكنولوجيا، 23(1)، 53-73.

بيفر، فيرا. (2003). **التفكير الإيجابي**. الرياض، السعودية: مكتبة جرير

التميمي، خلود. (2021). تصور مقترح لبرنامج تدريبي قائم على التعلم الاجتماعي العاطفي لتنمية مهارات تهيئة بيئات التعلم الآمنة لدى معلمات المرحلة الثانوية. **مجلة العلوم التربوية**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية، (25)، 15-92.

جريش، دنيا. (2022). فعالية برنامج تدريبي قائم على التعلم الاجتماعى الوجداني لتنمية الاندماج الاجتماعى لدى طلاب الدمج بالجامعة (المعاقين فكريا القابلين للتعلم). **مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة**، جامعة قناه السويس، 4 (9).

الجزار، رانيا، مجاهد، أحمد، سليمان، سناء. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. **مجلة البحث العلمى فى الآداب**، جامعة عين شمس، مصر، 15 (19)، 493-535.

جندل، جاسم. (2023). **علم النفس العاطفي**، عمان، الاردن: دار المعتز للنشر والتوزيع.

جولمان، دانييل. (2002). **الذكاء العاطفي**. ترجمة ليلى الجبالي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

حجازي، جولتان، أبو غالي، عطاف، مهدي، حسن. (2016). صورة المستقبل والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالأزمات لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة. **المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس**، جامعة البحرين، مركز النشر العلمي، 4 (1)، 68-109.

الحجوج، أكرم محمد إسماعيل، الزهار، نبيل عيد رجب، و بدوي، زينب عبدالعليم. (2018). بناء مقياس مهارات الاستذكار لطلاب التعليم الأساسي بفلسطين. **مجلة كلية التربية بالإسماعيلية**، (41)، 111 – 131.

الحراحشة، محمد عبود. (2013) . درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري مدارس مديرية التربية والتعليم للواء قصبة محافظة المفرق في الأردن. **مجلة المنارة للبحوث والدراسات،** 19(3)، 353- 382.

الحربي، مروة محمد علي البنيان، و حويل، إيناس إبراهيم أحمد. (2021). برامج تنمية مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي لدى طلاب التعليم العام في الولايات المتحدة الأمريكية واستراليا: دراسة مقارنة. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية،** 5 (22)، 407 – 434.

حسين، حنان. (2015). فعالية برنامج تدريبي قائم على المشاريع في تنمية مهارة الكتابة والتفكير الإيجابي لدى طالبات شعبة اللغة الإنجليزية. **مجلة التربية،** جامعة الأزهر، 3 (165)، 654 – 694.

حسين، محمد. (2007). **الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي**. العين، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.

حسين، محمود. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابى نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. **المجلة النفسية للدراسات المصرية**. 31 (113)، 307 – 368.

حلة، أسماء أمين أحمد، عمر، أحمد أحمد متولي، و البهاص، سيد أحمد أحمد محمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالعفو لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية،** (103)، 335 - 364 .

أبو حليمة، أحمد عبد الوهاب. (2022). **المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين**. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس - الإرشاد النفسي، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

حواس، خضرة. (2015). نحو برامج إرشادية مستندة على التعلم الاجتماعي العاطفي SEL. **مجلة دراسات،** (34)، 106-123.

ختاتنة، سامي، أبو أسعد، أحمد. (2010). **علم النفس الإعلامي**. الأردن، عمان: دار المسيرة.

خدادوست، أفراح، جعفر، زهرة. (2022). الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة. **مجلة ديالى للبحوث الإنسانية،** (92).

خلف، نهاية. (2022). برنامج إرشادي مقترح بأسلوب دحض الأفكار في تنميه الحصانة النفسيه لدى طلبه الجامعة. **مركز البحوث النفسية،** 33 (4).

خليف، سامية. (2022). حقيبة تدريبية قائمة على التعلم الاجتماعي الوجداني لتنمية الوعي بمهاراته وفاعلية الذات التدريسية لدى معلمي اللغة العربية. **مجلة كلية التربية**. 19 (113)، 571-654.

الداهري، صالح (2016). **الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي- الأسس والنظريات**. عمان، الاردن: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

زهران، حامد. (1998). **التوجيه والإرشاد النفسي**. القاهرة: عالم الكتب

الزهراني، سبيل. (2022). أثر استراتيجية التخيل الموجه في تنمية مهارات التحدث والتفكير التأملي لطلاب الصف الثالث المتوسط. **مجلة كلية التربية**، جامعة بيشة، المملكة العربية السعودية، 38 (4).

زيدان، عصام محمد. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، (51) ،811 - 882 .

أبو زيد، أماني. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط في ضوء النموذج المعرفي. **مجلة كلية التربية بالإسماعيلية**، (4)، 105-169.

أبوزيد، رانيا. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة. **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2(104)، 811–864.

السامرائي، مهدي. (2021). **الذكاء الاجتماعي**. عمان، الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

ستيورات، دافيد، شامداسانى، بريم، روك، دينيس. (2012). **الجماعات البؤرية: النظرية والتطبيق**. ترجمة راقية جلال الدويك، (سلسلة العلوم الاجتماعية للباحثين)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.

السطوحي، هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم. (2021). نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- 19 لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية**، 32 (126)،327 - 380 .

أبو السعود، شادي. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على التعلم الاجتماعي الوجداني في خفض السلوك الفوضوي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة مطروح. **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، جامعة عين شمس، 46(4)، 253–322.

سلامة، مريم. (2022). فاعلية وحدة مقترحة في تدريس العلوم قائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفيSEL في تنمية الوعي بالمناعة والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج - كلية التربية، 2 (96)، 765 – 939.

سلطان، سلوى بنت عبدالامير. (2011). مهارة طرح الأسئلة الصفية. **مجلة التطوير التربوي**، سلطنة عمان، 10 (67)، 11 – 13.

سليمان، إيمان. (2022). برنامج مقترح فى ضوء التعلم الاجتماعى العاطفى لتنمية الوعى الصحى الوقائى وتقدير الذات للطالبة المعلمة بكلية البنات. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**. 16 (12)، 1-77.

سليمان، سناء. (2011). **التفكير أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته**. مصر، القاهرة: عالم الكتب.

شاهين، جودة. (2016). تصور مقترح لإعداد الطالب المعلم بكلية التربية للتعلم الاجتماعي الوجداني في ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة. **مجلة التربية**، جامعة الأزهر، 2 (171)، 12 – 64.

الشدوح، وليد. (2006). **أثر تدريب معلمي الرياضيات على قواعد المنطق الرياضي واستراتيجيات حل المشكلات في تحصيل طلبة المرحلة الأساسية العليا وقدرتهم على حل المشكلات**. رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن ،1 – 192.

شريف، سهيلة. (2022). برنامج تدريبي مستند إلى الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر. **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج، 1 (96).

شكري، بروين. (2015). أثر استراتيجية لعب الأدوار في إكساب المفاهيم التاريخية واستبقائها لدى طالبات الصف الرابع الأدبي. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العراق، (116)، 326 – 366.

أبو شنار، فؤاد (2021). **البرنامج الإرشادي- كيف تكتب برنامجاً إرشادياً**. عمان، الاردن: دار المعتز للنشر والتوزيع.

الشويلي، حيدر. (2020). بناء برنـامج تدريبي وأثره في الأداء التدريسي والتفكير الإيجابي وعادات العقل عند الطلبة المطبقين. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**،(48) ، 201-218

الصبان، عبير، طلاقى، أريج، مؤمنة، دينا. (2019). التحصين النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز. **المجلة المصرية للدراسات** المتخصصة، 7 (24)، 147-196.

الصمادي، دلال أحمد. (2021). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية في ضوء تفشي وباء فيروس كورونا. **المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية،** جامعة العلوم التطبيقية الخاصة - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الأردن، 29 (1)، 1 – 20.

عبد الرازق، وفاء. (2018). إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة. **مجلة كلية التربية،** جامعة بنها – مجلة كلية التربية. 29 (116).

عبد الرؤوف، طارق، عيسى، إيهاب. (2018). **الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي**. القاهرة، مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

عبد القوي، رانيا. (2013). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك. الجزائر. **مجلة دراسات نفسية وتربوية،** جامعة قاصدي مرباح - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. (11) ، 1 – 30.

عبد الملاك، مينا. (2020). فاعلية التعلم الاجتماعى الوجدانى فى تنمية بعض أبعاد الدافعية للإنجاز بمادة العلوم لدى تلاميذ الصف الثانى الإعدادي. **مجلة دراسات تربوية واجتماعية،** (26)، 125-164.

عصفور، إيمان حسنين محمد. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس،** 3 (42)، 11 - 63 .

أبو العطا، منذر. (2017). **فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة**. رسالة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

عطية، عماد محمد (2013). **تقنيات الإرشاد الجماعي**. الرياض، السعودية: مكتبة الرشد ناشرون.

العكيلي، جبار. (2017). **المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو**. رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة بغداد، العراق.

علاوة، سمير، بوغالية، فايزة، بوحيك ، حامل. (2023). دور الرياضة الترفيهية في تطوير بعض أبعاد الاستجابة المناعية النفسية أثناء فصل التربية البدنية: دراسة ميدانية لطلاب مدرسة عبيد الله براذرز الثانوية - بسكرة. **مجلة علوم الإنسان والمجتمع**، جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجزائر، 12 (2)، 619 – 644.

علي، هيثم أحمد. (2010). فاعلية العصف الذهني في التدريس. **ملتقى الصحافة الإلكترونية: مستقبل وسائل الإعلام في العصر الرقمي**. القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 159 - 177.

عمر، ليلى. (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط كلية التربية، 37 (7)، 61-101.

أبو عيطة، سهام، وعيسى، مراد.(2017). **النظرية والتطبيق في الإرشاد الجمعي**. عمان، الاردن: دارالفكر للنشر.

غباري، ثائر، أبو شعيرة، خالد. (2010). **سيكولوجيا التعلم وتطبيقاته الصفية**. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

فرجاني، صبرين، مجاهد، فاطمة. (2022). المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. **مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية**، 5 (1)، 176 164.

القاضي، علي. (1994). ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية. **مجلة منبر الاسلام**، (3).

القريشي، علي تركي نافل. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعات. **مجلة جامعة القادسية**، (15)2، 249-291.

كامل، عبد الوهاب. (2002). **اتجاهات معاصرة في علم النفس**. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.

الليثي، أحمد. (2017). فاعلية برنامج للتعلم الاجتماعي - الوجداني في تنمية مهارات إدارة الغضب لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 27(95)، 49-82.

محمد، أحمد جلال حسن، علي، ولاء ربيع مصطفى، محمد، أسماء زين العابدين. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين. **مجلة كلية التربية**، 19 (112)، 191 - 220 .

محمد، فادية. (2022). **مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا**. رسالة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

محيسن، عون عوض. (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمي والدراسات العليا.

مرسي، كمال إبراهيم. (2000). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. القاهرة، مصر: دار النشر للجامعات

المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان، (2022). **الفقر في فلسطين: مؤشر صعود بلا توقف**. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/12/1 الساعة 4:30 عصراً من الرابط: https://pngoportal.org/uploads/documents/2022/04/1DORP.pdf

المستريحي، مهند فريد محمود، العجلوني، خالد بن إبراهيم. (2016). **أثر استخدام استراتيجية فيجوتسكي في اكتساب المفاهيم الهندسية وتطبيقاتها لدى طلبة الصف الثامن الأساسي**. رسالة لنيل شهادة الماجستير، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن ،1- 111.

المطري، علي بن سعيد بن سليم والمقبالية، موزة بنت عبد الله بن خميس والمعولية، إيمان بنت محمد بن زيد.(2022). درجة امتلاك الطلبة لكفاءات التعلم الاجتماعي و العاطفي بمدارس الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بسلطنة عمان. **المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية**، 11 (4)، 901-923.

المطري، علي، النعمانية، شمسة. (2023). كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي وعلاقتها بمهارات المستقبل لدى معلمي الرياضيات بمحافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظرهم. **مجلة العلوم التربوية و النفسية**، 7(16), 58-83.

مهدي، رشا، محمد، هناء. (2017). فعالية برنامج قائم على كفاءات التعلم الاجتماعي الوجداني في تنمية دافعية التعلم ومهارات التعلم الاجتماعي الوجداني. **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط، 33 (6)، 485 – 445.

موسى، فلسطين، العدوان، فاطمة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التحصين ضد التوتر في تعزيز مستوى التكيف النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين. **مجلة الجامعة الإسلامية للدارسات التربوية والنفسية**، 28 (4)،562-587، فلسطين.

النوايسة، فاطمة. (2013). **الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة**. عمان، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

الهادي، جودت. (2007). **نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية**. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. (2022). **الكتاب الإحصائي السنوي لمؤسسات التعليم العالي الفلسطينية للعام الأكاديمي 2021 / 2022 م**. رام الله، فلسطين.

يوسف، آلاء، الوريكات، عابد. (2023). أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي**. 43 (1). تم الاسترجاع في تاريخ 2023/3/14 الساعة 2:00 ظهراً من الرابط : https://search.mandumah.com/Record/1358347

-المراجع الأجنبية:

Ahmed, I., Hamzah, A. B., & Abdullah, M. N. L. Y. B. (2020). Effect of Social and Emotional Learning Approach on Students' Social-Emotional Competence. **International Journal of Instruction**, 13(4), 663-676.

Alhamdan, M., Alawadi, SH., Altamimi, R . (2021). Contribution of Psychological Immunity dimensions in predicting Psychological Flow during coronavirus crisis among health workers in Kuwait. **Archives of Psychiatry and Psychotherapy**. 23 (3), 34-43.

Albert-Lorincz, E. m., kadar , A., krizabi , T., Marton, R. (2012) " Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **The New Education Riview**, 23 (1), 103-115.

Albrecht, K. (2006). **Social intelligence : the new science of success**. Jossey-Bass A Wiley Imprint.

Andrade, G. (2019). The ethics of positive thinking in healthcare. Journal of medical ethics and history of medicine.

Arslan, S., & Demirtas, Z. (2016). Social emotional learning and critical thinking disposition. **Studia Psychologica**, *58* (4), 276–285.

Aspen institute. (2019). From a Nation at Risk to a Nation at Hope.

Asthana, M. (2022). Building Psychological Immunity to Combat Covid-19. **Horizons of Holistic Education** . 9 (4) 21-26.

Beamish, W., & Saggers, B. (2014). Strengthening social and emotional learning in children with special needs. Health and wellbeing in childhood, 303-315.

Bessaraba, O., Melnyk, I., Shakhov, V., Shakhov, V., Mateiko, N., & Ryhel, O. (2022). The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm. **BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience**, 13(3), 1-15.

Bhasin, H. (2020). What is Training Program? Definition, Meaning and Types. marketing91.

Brush, K., Jones, S.M., Bailey, R., Nelson, B.G., Raisch, N., & Meland, E.A. (2021). Social and Emotional Learning: From Conceptualization to Practical Application in a Global Context. Life Skills Education for Youth.

Cairns, R. (2021). What is meditation? The history and health benefits of meditation — and how you can get started. Insider.

Casel. (2003). Safe and Sound. Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs. Chicago.

Casel, (2021). CASEL Guide: Systemic Schoolwide SEL Implementation.

Cherry, K. (2023). The Power of Positive Thinking. Very well mind. Retrieved May 24, 2023 at 2:30 PM, from https://www.verywellmind.com/what-is-positive-thinking-2794772#toc-what-is-positive-thinking

Coelho, V. A., Marchante, M., & Sousa, V. (2015). “Positive attitude”: A multilevel model analysis of the effectiveness of a social and emotional learning program for Portuguese middle school students. **Journal of Adolescence**, 43, 29–38. Retrieved October 27, 2022 at 6:00 PM, from https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.009

Choochom, O. & Sucaromana, U. & Chavanovanich, Jennifer & Tellegen, P.. (2019). A model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. **Journal of Behavioral Science**. 14. 84-96.

Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., Davie, P., Friedrich, C. & McBride, T. (2021). Adolescent mental health: A systematic review on the effectiveness of school-based interventions. Early Intervention Foundation. Retrieved October 27, 2022 at 6:00 PM, from https://www.eif.org.uk/files/pdf/adolescent-mental-health-summary.pdf

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. **American Psychologist**, 55(11), 1196–1214.

Davis, D. (2023). How To Create a Pros and Cons List (With Template). Indeed. Retrieved October 20, 2022 at 7:30 PM, from https://www.indeed.com/career-advice/career-development/pros-and-cons-list

Dhahi, N, Shihab, M. (2022). A comparative study in (resilience and immunity) psychological and the level of skillful Performance in some ball skills in rhythmic gymnastics between students of the second and third stages. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, 17(6), 408-412. Retrieved October 16, 2023 at 7:30 PM from https://www.riped-online.com/abstract/a-comparative-study-in-resilience-and-immunity-psychological-and-the-level-of-skillful-performance-in-some-ball-skills-i-93421.html

Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals. **Indian Journal of Social Science Researches**, Vol. 8 No. 1-2, March & Oct. 2011, 36-47.

Dubey, A .& Shahi, D. (2022). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals. Retrieved October 25, 2022 at 2:30 PM, from https://www.researchgate.net/publication/362214750_Psychological_Immunity_and_Coping_Strategies_A_Study_on_Medical_Professionals

Elias, M. J. (2003). Academic and social-emotional learning (Vol. 11). Brussels, Belgium: International Academy of Education. Retrieved October 22, 2022 at 5:00 PM, from https://www.iaoed.org/downloads/prac11e.pdf

Effective Social and Emotional Learning Programs. (2013). Retrieved January 21, 2023 at 6:00 PM, from https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED581699.pdf

Fredrickson, B.L.(2001) .The role of positive emotions in positive psychology .The broaden and build Theory of positive emotions. **American psychologist**, 56, 211-226 .

Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association, 2(3), 300–319.

Frey N. Fisher D. & Smith D. (2019). All learning is social and emotional : helping students develop essential skills for the classroom and beyond. **ASCD**. Retrieved November 4 2023 fromhttps://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2006683

Gagnier, K. M., Okawa, A., and Jones-Manson, S. (2022). Designing and Implementing Social Emotional Learning Programs to Promote Equity. White paper produced by AnLar and the Office of Elementary and Secondary Education; Education, Innovation, and Research Program (EIR). Retrieved October 2023 at 7:00 PM, fromhttps://oese.ed.gov/files/2022/03/FINAL-EIR_SEL-Programs-White-Paper.pdf

George، J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. **Human Relations**، 53، 1027-1055.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. **The American psychologist**, 58(6-7), 466–474.

Gupta, T., Nebhinani, N. (2020). Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. **Indian Journal of Psychiatry**. Retrieved October 20, 2022 at

7:30 PM fromhttps://www.researchgate.net/publication/346168825_Let's_build_the_psychological_immunity_to_fight_against_COVID-19

Hassan, S. (2023). Psychological immunity and its relationship to future anxiety among students of the fourth stage of the Department of physical education and sports sciences. **Galaxy International Interdisciplinary Research Journal**, 11(8), 81–87. Retrieved October 19, 2023 at 7:30 PM from https://www.giirj.com/index.php/giirj/article/view/5666

International Rescue Committee (IRC). (2016). **Social-Emotional Learning Facilitator Training Guide**. Retrieved January 20, 2023 at 6:00 PM, fromhttps://inee.org/resources/social-emotional-learning-facilitator-training-guide

International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank. (2016). **Social and Emotional Learning program**. Retrieved October 10, 2023 at 2:00 PM, from https://documents1.worldbank.org/curated/en/721231527282872141/pdf/126577-WP-v1-P149416-PUBLIC-TG-Grade-11.pdf

Jabbar, M. (2023). The level of positive thinking among university students. Journal of Humanities and Social Sciences Research, 1(3). Retrieved October 24, 2023 at 6:00 PM, from

https://doi.org/10.33687/jhssr.001.03.00080

Jarrar, A. (2013). Positive Thinking & Good Citizenship Culture: From the Jordanian Universities Students' Points of View. **International Education Studies**, 6, 183-193.

Jones, E., Margolius, M., Skubel, A., Flanagan, S., & Hynes, M. (2020). All of Who I Am: Perspectives from young people about how learning happens. Washington, DC: America’s Promise Alliance.

Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus

Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. **Aspen Institute**. Retrieved October 24, 2022 at 6:00 PM, fromhttps://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2017/09/SEAD-Research-Brief-9.12_updated-web.pdf

Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans**. Yonsei medical journal**, 48(3), 371–378. Retrieved October 10, 2022 at 7:30 PM fromhttps://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2628098/

Kagan, H. (2006) .**The Psychological Immune System** : **A New Look at Protection and Survival**. Indiana: AuthorHouse.

Kalia, A. (2023) .The psychological immune system: four ways to bolster yours – and have a happier, calmer life. **The Guardian**. Retrieved October 29, 2022 at 2:30 PM, fromhttps://www.theguardian.com/lifeandstyle/2023/aug/14/the-psychological-immune-system-four-ways-to-bolster-yours-and-have-a-happier-calmer-life#:~:text=A%20self%2Dprotective%20mechanism%20analogous,find%20positives%20for%20the%20future

Kaur, T., Sharma, R., Sharma, A. (2022) The role of psychological immunity in modern adolescents: a study on heartbreak in teenagers. **Journal of Hunan University**, 49 (4), 681-692.

Kaur, T. & Som, R. (2020). The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. **International Journal of Current Research and Review**. Retrieved October 29, 2022 at 5:30 PM, fromhttps://www.researchgate.net/publication/347380559_The_Predictive_Role_of_Resilience_in_Psychological_Immunity_A_Theoretical_Review

Khudaier,O & Hussein, K. (2016). Rationing the Scale of Psychological Immunity for Advanced Athletes. **Journal of physical science** .Faculty of physical Education. Daialy University , 10(1), 1-15.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1992). Psychoneuroimmunology: Can psychological interventions modulate immunity?.**Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 60(4), 569–575.

Kolinski, H. (2022). How to Develop a Successful Employee Training Program. **Ispring solutions**. Retrieved May 5, 2022 athttps://www.ispringsolutions.com/blog/how-to-develop-a-training-program#:~:text=with%20their%20requirements.-,What%20Is%20a%20Training%20Program%3F,at%20achieving%20specific%20business%20goals.

Lother, J. (2020). The Power of Positive Thinking: 5 Ways You Can Practice Positivity. **North memorial**. Retrieved October 25, 2022 at 6:00 PM, fromhttps://northmemorial.com/the-power-of-positive-thinking-5-ways-you-can-practice-positivity/

Mobarez, M.A. (2023). Social and Emotional Learning in E-Lectures and Its Relation to Academic Achievement, Social Isolation and Engagement in Learning among Graduate Students. **International Journal for Research in Education.**

Myles-Pallister JD., Hassan S., Rooney RM & Kane RT.(2014). The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood. Front**. Psychol**. Retrieved October 21, 2022 at 5:00 PM, fromhttps://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00909/full

Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). **Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes**: Literature Review.

National University. (2022) . **What is Social Emotional Learning (SEL): Why It Matters**. Retrieved October 26, 2022 at 5:00 PM, fromhttps://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/

New York State Education Department.(2018). **Social Emotional Learning: Essential for Learning, Essential for Life**. a framework explaining SEL concepts, and the need for and benefit of SEL in NY.

Oláh, A., (2005): **Anxiety, coping, and flow. Empirical studies in interactional perspective**. Budapest: Treffort Press

Olah ,A., (1995) : Psychological Immune system: An Integrated structure Of coping potential dimensions, paper presented at the 9 the conference Of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, **Conference abstract** , 21-354.

Panorama Education (n.d). **USER GUIDE Panorama Social-Emotional Learning Survey**. Retrieved October 5, 2023 at 5:00 PM, from https://panorama-www.s3.amazonaws.com/files/sel/SEL-User-Guide.pdf

Panorama Education (2015). USER GUIDE Social-Emotional Learning.

PBIS Rewards. (n.d). **SEL: Social emotional learning**. Retrieved October 24, 2022 at 6:00 PM, fromhttps://www.pbisrewards.com/?utm_source=ebook&utm_medium=pdf&utm_content=home_logo&utm_campaign=sel_ebook

Perry, E. (2021). **The power of positive self talk (and how you can use it)**. Better up. Retrieved October 2, 2022 at 7:30 PM, from https://www.betterup.com/blog/self-talk

Philippe, D. L. (2017). **Implementing Social Emotional Learning (SEL): An Evaluation of Illinois Teachers' Capacity to Provide Sel Instruction and Use the Illinois SEL Standards.** (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago). Retrieved October 15, 2022 at 6:00 PM, fromhttps://ecommons.luc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3838&context=luc_diss

Positive Action. (n.d). **What is SEL? Social-Emotional Learning Defined & Explained**. Retrieved October 24, 2022 at 2:00 PM, fromhttps://www.positiveaction.net/what-is-sel

Seligman, Martin E.P. (2002). **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**. New York, NY: Free Press

Sepahvand F, Rezaei F, Sahraei Q, Beiranvand M. (2023). Investigating the Effectiveness of Positive-thinking-based Poetry Therapy on Infertility Stress and Psychological Well-being in Infertile Women**. Journal of Research & Health**. 13(2), 109-116.

Shawkat, O., Thamer, A., Freh, F. (2021). The Effectiveness of a Program to Enhance Psychological Immunity Towards Stresses Related to Epidemic Diseases (Corona Virus as A Model) .**Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology**, 18(9), 1749-1761.

Souza.J. (2023). What Is Social and Emotional Learning?. **Child Mind Institute**. Retrieved October 26, 2022 at 5:00 PM, from https://childmind.org/article/what-is-social-and-emotional-learning/

Stang , L., & Wells, Z. (2021). The Effects of Social-Emotional Learning Strategies on Promoting Positive Behavior on Elementary Students. **Saint Catherine University**. https://sophia.stkate.edu/maed/423/

Suud, F., Na'imah, T. (2023). The effect of positive thinking training on academic stress of Muslim students in thesis writing: a quasi-experimental study. **International Journal of Adolescence and Youth**. 28. Retrieved October 24, 2022 at 3:00 PM, fromhttps://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02673843.2023.2270051?needAccess=true

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. **Child development**, 88(4), 1156–1171.

Verenikina, I. M. (2003). Vygotsky's Socio-Cultural Theory and the Zone of Proximal Development. In H. M. Hasan, I. M. Verenikina & E. L. Gould (Eds.),

Expanding the Horizon. Information Systems and Activity Theory , **Wollongong: University of Wollongong Press**, 4-14

Vargay, A., Emese, J., Alexandra, P., & Éva, B. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. **Mentálhigiéné és Pszichoszomatika**, 20(2), 139–158.

Wang, H., Chen, H., Lin, H., Hong, Z. (2016). The effects of college students' positive thinking, learning motivation and self-regulation through a self-reflection intervention in Taiwan. **Higher Education Research & Development**. 36, 1-16.

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015**). Social and emotional learning: Past, present, and future**. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning: Research and practice, **The Guilford Press**, 3–19 . Retrieved October 26, 2022 at 6:00 PM, fromhttps://www.researchgate.net/publication/302991262_Social_and_emotional_learning_Past_present_and_future

Wertsch, J. (1985) Vygotsky and the Social Formation of Mind. Cambridge, **MA: Harvard University Press**. Retrieved October 29, 2022 at 5:30 PM, fromhttps://archive.org/details/vygotskysocialf00wert/page/259/mode/2up

Wu, M., Ho, S., Lin, H., Chang, W., & Chen, L. (2013). How do thinking styles influence collaborative dispositions? A study on the relationships between thinking styles and collaborative dispositions for youngsters in Taiwan. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 13(4), 2059–2070**.**

Zins, J. E., & Elias, M. J. (2006). **Social and Emotional Learning**. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention, National Association of School Psychologists, 1–13

الملاحق

ملحق رقم (1): استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي – استبانة الحصانة النفسية - استبانة التفكير الإيجابي قبل التحكيم

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة

تحية عطرة وبعد،،،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان **" فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"**، حيث وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة؛ لذا نرجو منك التعاون معنا في تعبئة بنود الاستبانة، وذلك بما يتوافق مع رأيك، فيرجى منك وضع الإشارة (×) أمام الخيار الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة. علما بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على سريتها.

شاكرين لكم حسن تعاونكم/ن

الاسم: _____

الجنس: 1-أنثى 2-ذكر

التخصص:

1. التصميم 2. التصميم الداخلي 3. التصميم الجرافيكي 4. السياحة الثقافية والمستدامة
5. الفنون الأدائية 6. الإنتاج الفيلمي 7. الفنون المعاصرة 8. الإدارة الرياضية

استبانة مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي قبل التحكيم

الوعي بالذات: إدراك الفرد لذاته من مختلف الجوانب، لأفكاره وعواطفه ومعتقداته وسلوكياته ومشاعره ورود أفعاله، بالإضافة إلى فهم نقاط قوته وضعفه.						
الرقم	**العبارة**					
1.	أمتلك أفكاراً إيجابية عن ذاتي					
2.	اعمل على تقييم سلوكياتي الذاتية كل فترة					
3.	أدرك العلاقة بين مشاعري وردود أفعالي في المواقف المختلفة					
4.	لدى القدرة على التحكم في برمجة أفكاري					
إدارة الذات: قدرة الفرد على توجيه عواطفه وأفكاره وسلوكياته وإمكانياته في المواقف المختلفة نحو الأهداف التي يريدها، من أجل تحقيقها.						
5.	أشعر بالرضا عمّا أمتلكْ من قدرات					
6.	لدي القدرة في إدارة انفعالاتي وتوجيهها بطريقة مناسبة					
7.	أمتلك القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين					
8.	لدي الخطط البديلة في مواجهة التحديات					
الوعي الاجتماعي: قدرة الفرد على إدراك أفكار الآخرين، والتعاطف معهم، وتقبلهم بغض النظر عن ثقافاتهم وبيئاتهم وخلفياتهم المختلفة.						
9.	لدي القدرة على الاندماج مع أشخاص من خلفيات مختلفة					
10.	أمتلك مهارة توجيه الحوار					
11.	لدي القدرة على التعامل مع السلوكيات الاجتماعية غير المقبولة					
12.	لدي القدرة على التعامل مع الآخرين في المواقف المختلفة					
مهارة إدارة العلاقات الإنسانية: قدرة الفرد على بناء علاقات داعمة وصحية والمحافظة عليها، من خلال دمج الفرد مع الآخرين والعمل معا كفريق عمل واحد متعاون ومنتج.						
13.	اهتم بتطوير قدرات الآخرين					
14.	لدي القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية					

15.	أمتلك القدرة على إداة الخلافات وحل المشكلات					
16.	لدي القدرة على العمل ضمن فريق					
اتخاذ قرارات مسؤولة: قدرة الفرد على جمع كامل المعلومات وتحليلها وفهم وجهة نظر الآخرين، ومن ثم اختيار نهج او سلوك او طريقة من بين العديد من الخيارات المتاحة حول السلوكيات الاجتماعية والشخصية في المواقف المختلفة.						
17.	أحاول فهم وجهة نظر الآخرين قبل أن أقدم أي اقتراح					
18.	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب					
19.	أمتلك القدرة على تحديد المشكلة على نحو واضح					
20.	لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما					

استبانة الحصانة النفسية قبل التحكيم

الإيجابية والتفاؤل: ميل الشخص إلى التمتع بصحة نفسية، والشعور بالرضا والسعادة والاعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه من خلال جذب الأفكار الإيجابية سواء عن طريق حديثه وتعامله مع الآخرين او مع نفسه.						
الرقم	**العبارة**					
.1	أشعر بالرضا عن إنجازاتي					
.2	أحاول الاعتماد على نفسي لتحقيق أهدافي					
.3	أنا شخص متفائل					
.4	أعتقد أن الحياة تسير نحو الأفضل					
.5	أعتقد أن الحياة مزيج من الخبرات السعيدة والمؤلمة					
القيادة الفكرية الذاتية: مجموعة من القدرات والمهارات التي تسعى إلى توجيه وإدارة أفكار الفرد كالتخطيط، واتخاذ القرارات المناسبة، وعدم الاهتمام بالمشتتات ونقد الاخرين.						
.6	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب					
.7	لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما					
.8	أمتلك أفكاراً ابداعية وابتكارية في مواجهة التحديات					
.9	أعمل على تقييم سلوكياتي كل فترة					
.10	لدى القدرة على التحكم في برمجة أفكاري					

الكفاءة الإنفعالية: قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته وإظهارها بأسلوب لائق اجتماعياً وثقافياً والتحكم بها، والقدرة على مواجهة الأزمات، وأيضاً قدرة الفرد على فهم مشاعر وانفعالات الآخرين والتعامل معهم بأفضل الأساليب						
11.	أفكر في كل ما أقوم به من سلوكيات					
12.	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي ومشاعري					
13.	لا استثار بسهولة					
14.	أواجه التحديات والأزمات الصعبة بشجاعة وقوة					
15.	أتفهم مشاعر الآخرين					
الكفاءة الذاتية: إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته ومهاراته والفرص المتاحة له في التعامل مع الظروف المختلفة وإحداث التأثيرات المناسبة من خلال أفعاله وسلوكياته، وتقدير الفرد لذاته.						
16.	لدي إمكانيات قيّمة استثمر فيها					
17.	لدي القدرة على أن أكون مؤثراً على المحيط الذي من حولي					
18.	أثق في الإمكانياتي في العطاء والابتكار والتميز					
19.	الخبرات السابقة التي مررت بها ساعدتني في مواجهة التحديات					
20.	أشعر أنني إنسان مهم وله قيّمة					
التوافق النفسي: قدرة الفرد على التفاعل والتعامل الايجابي مع الضغوطات والأحداث المختلفة التي يتعرض لها في حياته من خلال مقاومتها أو التكيف معها بالرغم من أنها من الممكن أن يكون لها تأثير سلبي على الفرد، حيث إن الفرد يعتبر هذه الضغوطات والأحداث تحديات من أجل التعلم منها.						
21.	لدي القدرة على برمجة أفكاري حسب متطلبات المواقف التي أتعرض لها					
22.	أتعامل مع الضغوطات والأحداث المختلفة والجديدة بمسؤوليات تامة					
23.	أواجه التحديات بنجاح وصبر					
24.	أتقبل انتقادات الآخرين					
25.	أتعلم من المواقف المختلفة التي تواجهني واعتبرها خبرة جديدة					

الثقة بالنفس: مزيج بين الشعور والتفكير والسلوك وإيمان الفرد بقدراته وإمكانياته على تحقيق أهدافه من خلال الاعتماد على نفسه والتعامل مع الآخرين بإيجابية، وتحمل المسؤولية وتعبير الفرد عن رأيه دون أي تردد.						
26.	لا أتأثر بنقد الآخرين لي حتى لو كان نقداً هداماً					
27.	لدي القدرة في الدفاع عن رأيي بكل جرأة					
28.	خبراتي السابقة لها فائدة في اكتساب الثقة فيما أقوم بعمله اليوم					
29.	لدي القدرة على تقييم الاخرين بكل موضوعية					
30.	أتحمل مسؤولية جميع اقوالي وسلوكياتي					
الكفاءة الذاتية: مجموعة من المعتقدات التي يحملها الفرد عن قدراته وإمكانياته على التحكم في الأحداث التي تؤثر عليه في حياته وضبتها وأداء السلوك المناسب.						
31.	لدي القدرة على تحقيق أهدافي مهما كانت التحديات					
32.	أعتقد انني أستطيع أن أصنع مستقبلي					
33.	أعتقد أن ما يواجهني من تحديات يمنحني القوة					
34.	لدي القدرة على السيطرة على مجريات حياتي					
35.	أعتقد ان جميع ما يحدث معي نتيجة الأفكار التي أفكر فيها واخطط لها					

استبانة التفكير الإيجابي قبل التحكيم

إدارة التفكير: قدرة الفرد على برمجة أفكاره وإدارتها في كافة الظروف من خلال وضع أهدافه ومعتقداته وتصوراته، فالافكار التي يحملها الفرد تقوده إلى النتائج.						
الرقم	**العبارة**					
1	أتقبل حياتي في كافة الظروف					
2	حياتي مليئة بالأهداف					
3	أعالج القضايا والمشكلات بحكمة واتزان					
4	أتقبل الفشل وأتعامل معه كتجربة للتعلم					
5	تفكيري إيجابي تجاه الأشخاص والأحداث					

الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية: تقدير الفرد الإيجابي لذاته نحو ما يمتلكه من كفاءات وأفكار ومهارات وإمكانيات مختلفة						
1	أمتلك أفكاراً ومعتقدات إيجابية عن ذاتي					
2	لدي ثقة في القرارات التي اتخذها					
3	أتمتع بالقدرة على التعبير عن رأيي بكل وضوح					
4	أتقبل النقد الموجه لي من قبل الآخرين					
5	لدى الآخرين أفكار ايجابية عني					
المرونة العقلية: قدرة الفرد على تحويل افكاره وتوليد افكار وسلوكيات متنوعة ومختلفة وغير تقليدية من أجل التكيف مع المواقف والظروف التي يتعرض لها الفرد.						
1	لدي القدرة على النجاح في الأمور التي فشلت بها سابقاً					
2	لدي القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بأراء الآخرين					
3	أعتقد ان النقاشات والعصف الذهني تؤدي إلى انتاج أفكار جديدة ومتنوعة					
4	أتقبل الأخرين بكل اختلافاتهم					
5	لدي القدرة في التعامل مع المواقف الجديدة					
المرونة الإيجابية وحل المشكلات: قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع المواقف التي يتعرض لها من أجل الوصول إلى أفضل النتائج.						
1	أقوم بوضع وتحليل العديد من البدائل للوصول إلى الحل					
2	أسعى إلى تحديد المشكلة والتعرف على ماهيتها					
3	أجمع المعلومات المتعقلة بالمشكلة					
4	أسعى إلى اختيار البدائل الأكثر قابلية لحل المشكلة					
5	أقوم بوضع الخطة لتنفيذ الحل المناسب					
القناعة الذاتية عن الحياة: اكتفاء الفرد ورضاه وقبوله بما يمتلك وبما يتناسب مع احتياجاته						
1	أفكر في الجانب المشرق من الحياة					
2	علمتني الخبرات التي تعرضت لها في حياتي الحكمة والصبر					
3	أستمتع في كل شيء أعمله في الحياة					
4	أواجه التحديات بكل قوة وتحدٍ					
5	أشعر بالرضا بما لدي من قدرات ومهارات					

المشاعر الإنفعالية الإيجابية: عمليات عقلية داخلية يمر بها الفرد خلال خوضه في التجارب الحياتية المختلفة، ويستطيع الفرد التعبير عنها بالعديد من الطرق من خلال تفاعله في البيئة المحيطة به، وإقامة علاقات إيجابية مع من حوله						
1	لدي القدرة على الوعي بإنفعالاتي الإيجابية والسلبية					
2	أتحكم في انفعالي في المواقف المختلفة					
3	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطىء معي					
4	أستطيع التعبير عن مشاعري بدون حرج					
5	أتقبل مشاعر الاخرين					
التوقعات المستقبلية الإيجابية: مجموعة من الخيارات والأفكار الإيجابية التي يتوقعها الفرد في العديد من جوانب حياته، ويسعى لتحقيقها في المستقبل						
1	أتوقع ان التحديات التي تواجهني اليوم خطوة نحو التقدم والتطور					
2	أعتقد أنني سأحقق أهدافي مستقبلاً					
3	أعتقد أنّ لدي القدرة على أن أجعل حياتي مشوقة وسعيدة					
4	لدي أمل كبير في المستقبل					
5	أتوقع أن المستقبل سوف يكون أفضل حتى في الظروف الصعبة					

اشراف: أ.د جولتان حسن حجازي

الباحثة/ تمارا مصلح

ملحق رقم (2): استبانة التعلم الاجتماعي العاطفي - الحصانة النفسية - التفكير الإيجابي بعد التحكيم

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة

تحية عطرة وبعد،،،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان **" فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"**، حيث وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة؛ لذا نرجو منك التعاون معنا في تعبئة بنود الاستبانة، وذلك بما يتوافق مع رأيك، فيرجى منك وضع الإشارة (×) أمام الخيار الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة. علما بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على سريتها.

شاكرين لكم حسن تعاونكم/ن

الاسم: _____

الجنس: 1-أنثى 2-ذكر

التخصص:

1. التصميم 2. التصميم الداخلي 3. التصميم الجرافيكي 4. السياحة الثقافية والمستدامة
5. الفنون الأدائية 6. الإنتاج الفيلمي 7. الفنون المعاصرة 8. الإدارة الرياضية

استبانة مهارات التعلم الإجتماعي العاطفي بعد التحكيم

الوعي بالذات: إدراك الفرد لذاته من مختلف الجوانب، لأفكاره وعواطفه ومعتقداته وسلوكياته ومشاعره ورود أفعاله، بالإضافة إلى فهم نقاط قوته وضعفه.						
الرقم	**العبارة**					
.1	أمتلك أفكاراً إيجابية عن ذاتي					
.2	أعمل على تقييم سلوكياتي الذاتية كل فترة					
.3	أدرك العلاقة بين مشاعري وردود أفعالي في المواقف المختلفة					
.4	لدى القدرة على التحكم في برمجة أفكاري					
.5	أمتلك القدرة على تحديد مشاعري في المواقف المختلفة					
إدارة الذات: قدرة الفرد على توجيه عواطفه وأفكاره وسلوكياته وإمكانياته في المواقف المختلفة نحو الأهداف التي يريدها، من أجل تحقيقها.						
.6	أشعر بالرضا عمّا أمتلكْ من قدرات					
.7	لدي القدرة في إدارة انفعالاتي وتوجيهها بطريقة مناسبة					
.8	أمتلك القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين					
.9	لدي الخطط البديلة في مواجهة التحديات					
.10	أمتلك القدرة على تنظيم الوقت وترتيب الأولويات ضمن وقت محدد					
الوعي الاجتماعي: قدرة الفرد على إدراك أفكار الآخرين، والتعاطف معهم، وتقبلهم بغض النظر عن ثقافاتهم وبيئاتهم وخلفياتهم المختلفة.						
.11	لدي القدرة على فهم وجهة نظر الآخرين					
.12	أمتلك مهارة توجيه الحوار					
.13	لدي القدرة على التعامل مع السلوكيات الاجتماعية غير المقبولة					
.14	أمتلك القدرة على التعاطف مع الاخرين في المواقف المختلفة					
.15	لدي القدرة على الاندماج مع أشخاص من خلفيات مختلفة					

مهارة إدارة العلاقات الإنسانية: قدرة الفرد على بناء علاقات داعمة وصحية والمحافظة عليها، من خلال دمج الفرد مع الآخرين والعمل معا كفريق عمل واحد متعاون ومنتج.						
16.	أمتلك القدرة على بناء علاقات صحية وداعمة					
17.	لدي القدرة على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية					
18.	أمتلك القدرة على إداة الخلافات وحل المشكلات					
19.	لدي القدرة على العمل ضمن فريق					
20.	اهتم بتطوير قدرات الآخرين					
اتخاذ قرارات مسؤولة: قدرة الفرد على جمع كامل المعلومات وتحليلها وفهم وجهة نظر الآخرين، ومن ثم اختيار نهج او سلوك او طريقة من بين العديد من الخيارات المتاحة حول السلوكيات الاجتماعية والشخصية في المواقف المختلفة.						
21.	أمتلك القدرة على جمع كامل المعلومات في المواقف المختلفة					
22.	أحاول فهم وجهة نظر الآخرين قبل ان أقدم اي اقتراح					
23.	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب					
24.	أمتلك القدرة على تحديد المشكلة على نحو واضح					
25.	لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما					

استبانة الحصانة النفسية بعد التحكيم

الإيجابية والتفاؤل: ميل الشخص إلى التمتع بصحة نفسية والشعور بالرضا والسعادة والاعتماد على نفسه في تحقيق أهدافه من خلال جذب الأفكار الإيجابية سواء أكانت عن طريق حديثه وتعامله مع الاخرين او مع نفسه.						
الرقم	**العبارة**					
1	أشعر بالرضا عن إنجازاتي					
2	أعتمد على نفسي لتحقيق اهدافي					
3	أنا شخص متفائل					
4	أعتقد أن الحياة تسير نحو الأفضل					
5	أؤمن أن الحياة مزيج من الخبرات السعيدة والمؤلمة					
6	أتصرف أثناء الأزمات بهدوء حتى أقلل الخسائر؛ لأستمر في حياتي بقوة					

القيادة الفكرية الذاتية: مجموعة من القدرات والمهارات التي تسعى إلى توجيه وإدارة أفكار الفرد كالتخطيط، واتخاذ القرارات المناسبة، وعدم الاهتمام بالمشتتات ونقد الاخرين.						
1	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب					
2	لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما					
3	أمتلك افكاراً إبداعية وابتكارية في مواجهة التحديات					
4	التقييم الذاتي المستمر هو نهج في حياتي					
5	لدى القدرة على التحكم في برمجة أفكاري					
6	أركز على المشاهد الإيجابية في تقييم الأمور					
الكفاءة الإنفعالية: قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته وإظهارها بأسلوب لائق اجتماعياً وثقافياً والتحكم بها، والقدرة على مواجهة الأزمات، وأيضاً قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعامل معهم بأفضل الأساليب						
1	لدي القدرة على تحديد نقاط القوة في شخصيتي					
2	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي ومشاعري في المواقف المختلفة					
3	لا أستثار بسهولة في المواقف الضاغطة					
4	أواجه الأزمات الصعبة بشجاعة وقوة					
5	أتفهم مشاعر الآخرين دون تحفظ					
الكفاءة الذاتية: إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته ومهاراته والفرص المتاحة له في التعامل مع الظروف المختلفة، وإحداث التأثيرات المناسبة من خلال أفعاله وسلوكياته، وتقدير الفرد لذاته.						
1	لدي إمكانيات قيّمة أستثمرها في حياتي					
2	لدي القدرة على أن أكون مؤثرا على المحيط الذي أعيش فيه					
3	أثق في أن لديّ القدرة على العطاء والابتكار					
4	أوظف خبراتي إيجابيا في مواجهة التحديات					
5	أشعر انني إنسان مهم وله قيّمة					
6	أدرك أن لدي تميّز في أكثر من جانب					

التوافق النفسي: قدرة الفرد على التفاعل والتعامل الإيجابي مع الضغوطات والأحداث المختلفة التي يتعرض لها في حياته من خلال مقاومتها او التكيف معها واعتبار الضغوطات والأحداث تحديات من اجل التعلم منها.						
1	لدي القدرة على برمجة أفكاري حسب متطلبات المواقف التي أتعرض لها					
2	أتعامل مع المواقف الضاغطة بمسؤولية عالية					
3	أواجه التحديات بعزيمة وصبر					
4	أتقبل انتقادات الآخرين					
5	استخلص العبر من المواقف والخبرات التي تواجهني					
الثقة بالنفس: مزيج بين الشعور والتفكير والسلوك وإيمان الفرد بقدراته وإمكانياته على تحقيق أهدافه من خلال الاعتماد على نفسه والتعامل مع الآخرين بإيجابية، وتحمل المسؤولية وتعبير الفرد عن رأيه دون أي تردد.						
1	أتقبل نقد الآخرين لي حتى لو كان نقدا سلبيا					
2	أستطيع الدفاع عن رأيي بكل جرأة					
3	خبراتي السابقة ساعدت في ان يكون لدي الثقة فيما أقوم بعمله اليوم					
4	لدي القدرة على تقييم الآخرين بموضوعية					
5	اتحمل مسؤولية جميع ما يصدر عني من أقوال وأفعال					
الالتزام والتحكم: الالتزام نوع من الاتفاق مع الذات على معايير وسلوكيات معينة يلتزم بها الفرد مع ذاته ومع الآخرين، أما التحكم فهو اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم بالأحداث الذي يمر بها.						
1	حياتي مليئة بالأهداف التي أسعى لتحقيقها مهما كانت التحديات					
2	أعتقد انني استطيع أن أصنع مستقبلي					
3	أعتقد أن ما يواجهني من تحديات يمنحني القوة					
4	لدي القدرة في السيطرة على مجريات حياتي					
5	أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة ما خططت له					

استبانة التفكير الإيجابي بعد التحكيم

إدارة التفكير: قدرة الفرد على برمجة وإدارة أفكاره في كافة الظروف من خلال وضع أهدافه ومعتقداته وتصوراته، فالافكار التي يحملها الفرد تقوده إلى النتائج.						
الرقم	**العبارة**	**أوافق بشدة**	**أوافق**	**محايد**	**أعار ض**	**أعارض بشدة**
1	أتقبل حياتي كما هي في كافة المواقف					
2	أفكر في الجانب المشرق من الحياة					
3	أواجه مع مشكلاتي بحكمة واتزان					
4	أتعامل مع الفشل كتجربة للتعلم					
5	أفكر بشكل إيجابي تجاه الأحداث المثيرة للتوتر					
الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية: تقدير الفرد الإيجابي لذاته نحو ما يمتلكه من كفاءات وأفكار ومهارات وإمكانيات مختلفة						
1	أمتلك معتقدات إيجابية عن ذاتي					
2	أثق في القرارات التي أتخذها					
3	أتمتع بالمقدرة على التعبير عن رأيي بكل وضوح					
4	أتقبل النقد الموجه لي من قبل الآخرين					
5	تقديري أن الآخرين لديهم أفكار إيجابية عني					
المرونة العقلية الإيجابية: قدرة الفرد على تحويل أفكاره وتوليد أفكار وسلوكيات متنوعة ومختلفة وغير تقليدية من أجل التكيف مع المواقف والظروف التي يتعرض لها الفرد.						
1	أتعلم من أخطاء الماضي، وأستفيد منها في تحسين المستقبل					
2	لدي القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين					
3	أمتلك القدرة على إنتاج أفكار مختلفة وخلاقة					
4	أتقبل الآخرين بالرغم من اختلافاتهم وقناعاتهم					
5	لدي القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة					
حل المشكلات: قدرة الفرد على تحديد المشكلة واختيار افضل البدائل لحلها من اجل الوصول إلى أفضل النتائج.						
1	أحدد المشكلة على نحو واضح ودقيق					

2	أجمع معلومات وافية عن المشكلة					
3	أقوم بوضع وتحليل العديد من البدائل للوصول إلى الحل					
4	أسعى إلى اختيار البديل الأكثر قابلية لحل المشكلة					
5	أقوم بوضع خطة لتنفيذ الحل المناسب					
القناعة الذاتية: اكتفاء ورضا وقبول الفرد بما يمتلك، وبما يتناسب مع احتياجاته						
1	أشعر بالرضا عما أمتلك من قدرات					
2	أوظف مهاراتي في إنجاز مهامي					
3	أستمتع بكل شيء أفعله في الحياة					
4	أواجه التحديات بكل قوة وعزيمة					
5	علمتني الخبرات التي تعرضت لها في حياتي الحكمة والصبر					
6	أؤمن بالعبارة التي تقول: "لا تجلد نفسك ولا تخدعها"					
المشاعر الإنفعالية الإيجابية: عمليات عقلية داخلية يمر بها الفرد خلال خوضه في التجارب الحياتية المختلفة، ويستطيع الفرد التعبير عنها بالعديد من الطرق من خلال تفاعله في البيئة المحيطة به وإقامة علاقات إيجابية مع من حوله						
1	لدي القدرة على الوعي بانفعالاتي الإيجابية والسلبية					
2	اتحكم في انفعالاتي في المواقف المختلفة					
3	أتسامح حتى مع من يخطىء معي					
4	أستطيع التعبير عن مشاعري دون حرج					
5	أتقبل مشاعر الآخرين وأتفهمها كما هي					
6	أتقبل أفكار الآخرين وأحاججها بالمنطق في حال عدم منطقيتها من وجهه نظري					
7	أستطيع التحكم في مشاعري السلبية أثناء المجادلة أو حتى الشجار.					
التوقعات المستقبلية الإيجابية: مجموعة من الخيارات والأفكار الإيجابية التي يتوقعها الفرد في العديد من جوانب حياته، ويسعى لتحقيقها في المستقبل						
1	أتوقع أن التحديات التي تواجهني اليوم هي خطوة نحو التقدم والتطور					
2	أسعى إلى تحقيق أهدافي مستقبلاً					

3	لدي القدرة على أن أجعل حياتي مشوقة وسعيدة					
4	لدي أمل في المستقبل					
5	أتوقع أن المستقبل سوف يكون أفضل حتى في الظروف الصعبة					
6	أعمل بالمثل القائل: تفاءلوا بالخير تجدوه					

ملحق رقم (3): أسئلة المجموعة البؤرية قبل التحكيم

1. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز التفكير الإيجابي لديك؟
2. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الحصانة النفسية لديك؟
3. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي وإدارة الذات لديك؟
4. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الوعي الاجتماعي لديك؟
5. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية لديك؟
6. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة اتخاذ قرارات مسؤولة لديك؟

ملحق رقم (4): أسئلة المجموعة البؤرية بعد التحكيم

1. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز التفكير الإيجابي لديك؟
2. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الحصانة النفسية لديك؟
3. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز الوعي وإدارة الذات لديك؟
4. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مفهوم الوعي الاجتماعي لديك؟
5. كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة إدارة العلاقات الإنسانية والخلافات لديك؟

كيف أسهم البرنامج التدريبي في تعزيز مهارة اتخاذ قرارات مسؤولة لديك؟

ملحق رقم (5): جلسات البرنامج التدريبي

الجلسة الأولى:

هدفت إلى التعارف بين الباحثة والمشاركات في البرنامج، وكسر الحواجز النفسية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج، والمشاركات فيما بينهن، من خلال الطلب من كل مشاركة رسم نفسها، ورسم أي شيء يعبر عنها، والكتابة على نفس الورقة لونها المفضل، وهدفاً واحداً تتوقعه من التدريب، وتم الطلب من كل مشاركة أن تقوم بمشاركة الرسم، ومناقشة الاسئلة التالية: كيف كان شعورك عند مشاركة الرسم الخاص بك؟ ما هو شعورك عند الحديث عن شيء يعبر عنك؟ ما هو شعورك عند الحديث عن أهدافك؟ وكانت عدد من الاجابات كالتالي: (شعور خوف، سعادة، شعور غير منتظم مزيج من السعادة والخوف)، كما تم تعريف المشاركات بالإطار العام للبرنامج وأهدافه، ومحتواه، والاتفاق على مواعيد الجلسات ومكان تطبيقه، ومناقشة مفهوم التعلم الاجتماعي العاطفي ومهاراته، وتوقعات المشاركات حول البرنامج، بالإضافة إلى إنشاء مجموعة من المعايير والقواعد العامة للبرنامج، وأسس التدريب التي يجب الالتزام بها في الجلسات، والحفاظ على السرية، وتم مناقشة المقصود "بمكان آمن" وكانت إجابات المشاركات كالآتي: (مكان أتصرف بطبيعتي، عدم التقييد، عدم تفسير تصرفاتي، مكان غير ملتزمة فيه بوضع مبررات لجميع تصرفاتي،مكان اتحدث به بكل راحة).

الجلسة الثانية:

هدفت إلى أن تتعرف المشاركات على مفهوم ثقافة الحوار الاجتماعي، وأهميتها، كما هدفت إلى أن تكتسب المشاركات مهارة الحوار الاجتماعي. بدأت الجلسة بطرح الاسئلة التالية: ما رأيكن في ظاهرة المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل تعتقدون أنّ لهم أثراً إيجابياً؟ ما رأيكن في المحتوى الذي يتم عرضه؟ إعطاء أمثلة حول المحتوى الذي يتم عرضه من أحد المؤثرين، وما رأيك في المحتوى ومن يقدمه؟ ومن ثم تم فتح باب النقاش حول ظاهرة المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي، وخلال النقاش تم طرح السؤال التالي: ما مفهوم ثقافة الحوار الاجتماعي؟ وتم تدوين الإجابات واستنتاج مفهوم الحوار الاجتماعي. ثم تم تكوين 4 مجموعات، وقامت بالشرح للمشاركات أنه في تاريخ 7-10 من كل عام يحتفل الفلسطينيون بيوم التراث الفلسطيني، ولهذا طلبت المدربة من المشاركات ان تقوم كل مجموعة بمناقشة الفعاليات التي بإمكاننا عملها خلال هذا اليوم، بحيث يتم مراعاة الشروط الآتية: أن يتم وضع برنامج الفعاليات

من الساعة 10: صباحاً الى الساعة 2:00 ظهراً، وأن تقوم كل مجموعة بمشاركة جميع أعضاء المجموعة في الحوار، أن تكون أفكار الفعاليات ابتكارية، وبعد ذلك قامت كل مجموعة بانتداب ممثلة لعرض برنامج الفعاليات المخطط له، وبعد انتهاء عروض جميع المجموعات، تم فتح باب الحوار والنقاش حول الفعاليات، وفي نهاية النقاش تم التوضيح للمشاركات أهمية ثقافة الحوار الاجتماعي بينهن، لأن مشاركة الجميع في الحوار والنقاش واحترام النقاش بين بعضهن هو السبب الرئيس في خلق وتوليد الأفكار الابتكارية، ثم طلبت المدربة تقييم للجلسة بتوضيح الأمور الإيجابية فيها والتحديات. وبعد عرض الإجابات طلبت المدربة من المشاركات وصفاً ذاتياً تقييماً لاستخدام مهارة الحوار الاجتماعي في حياتهن اليومية مع توضيح آليات تعاملهن مع شخص يختلف معها في الرأي، وكيف يتم التوصل إلى الحل المرضي لكل الأطراف؟ وبعد عرض الإجابات تم إنهاء الجلسة بالتأكيد على أهمية مهارة الحوار الاجتماعي، وأهميتها في بناء العلاقات الاجتماعية والاحتفاظ بها سواء على الصعيد الشخصي أو المهني.

الجلسة الثالثة:

هدفت الجلسة إلى أن تستنتج المشاركات أهمية بناء العلاقات الإنسانية وأنواعها، واكتساب مهارات الاتصال والتواصل الفعال وتحدياته. ولتحقيق أهداف الجلسة تم عرض فيديو حول العلاقات الإنسانية، وطرح عدد من الأسئلة وهي: ما المقصود ببناء العلاقات الإنسانية؟ ما أنوع العلاقات الإنسانية؟ وبعد الحصول على جميع الإجابات قامت المدربة بكتابة مفهوم بناء العلاقات الإنسانية وأنواعها، وبعد ذلك تم عرض فيديو آخر يعبر عن العلاقات داخل العمل، وتم طرح الأسئلة التالية: ما رايكن في علاقة المدير مع مدراء الاقسام؟ وما رأيكن في تصرف المدير في بداية الفيديو؟ هل نهاية الفيديو اعجبتك ولماذا؟ وبعد ذلك تم فتح باب الحوار والنقاش حول الفيديو، وطلبت المدربة من المشاركات استنتاج أركان عملية الاتصال وخصائص كل ركن، ثم قدمت كل مشاركة أمثلة واقعية في الجامعة أو البيت أو المجتمع حول مواقف تعكس مهارات الاتصال والتواصل والتحديات، وتم مناقشة الإجابات، وبعد ذلك طرحت المدربة السؤال التالي: كيف بإمكاننا تعزيز بناء مهارات العلاقات الإنسانية الداعمة؟ حيث تم تكوين 4 مجموعات، وقامت كل مجموعة بعرض ومناقشة الإجابات، وانتهى اللقاء بالتأكيد على أهمية العلاقات الإنسانية الداعمة، وأهمية امتلاك مهارات الاتصال والتواصل كمهارات لازمة للنجاح في الحياة في القرن الحادي والعشرين على مختلف الصعد الشخصية والاجتماعية والمهنية.

الجلسة الرابعة:

تهدف إلى استنتاج أهمية الحفاظ على العلاقات الإنسانية وإدارتها، واكتساب مهارات الحفاظ على العلاقات وإدارتها، ولتحقيق أهداف الجلسة قامت المدربة بالمناقشة مع المشاركات لمفهوم: (الحفاظ على العلاقات وإدارتها)، بعد الانتهاء من إجابات المشاركات، تم فتح باب النقاش، وفي نهاية التمرين تم التوضيح للمشاركات عن أهمية الحفاظ على العلاقات وإدارتها وشروطها. وبعد ذلك قامت المدربة برواية قصة تتحدث عن مشكلة الطالبة مجد المتعلقة بفشلها في الاحتفاظ بعلاقات مع زملائها في الجامعة، ثم طلبت المدربة من المشاركات تكوين 4 مجموعات، على أن تقوم كل مجموعة بتقديم 5 نصائح للطالبة مجد من أجل مساعدتها على الحفاظ على العلاقات وإدارتها، وبعد الانتهاء من تقديم النصائح وعرضها، تم فتح باب النقاش حول مهارات الحفاظ على العلاقات وإدارتها، واختتمت الجلسة بطلب المدربة من كل مشاركة ان تقدم موقفاً حدث معها في حياتها يعبر عن نجاحها أو فشلها في إدارتها للعلاقات واحتفاظها بها، وخلال عرض كل مشاركة تمت مناقشة وعصف ذهني من قبل الجميع لتحليل كل موقف، وتقديم تصور للاحتفاظ بالعلاقات وإدارتها بشكل ناجح وبناء، مع توضيح لآثار الفشل في الاحتفاظ بالعلاقات وإدارتها.

الجلسة الخامسة:

تهدف إلى أن تدرك المشاركات مفهوم التعاطف الاجتماعي، والتقبل للآخرين مهما كان الاختلاف بالثقافة أو بالعرق أو الشكل أو اللون أو الدين، وأهمية فهم وجهات نظر الآخرين قبل التعامل معهم. ولتحقيق أهداف الجلسة قامت المدربة بالطلب من الطالبات أن تختار كل مشاركة أحد الرموز التعبيرية (emoji) يعبر عن مزاجها اليوم، وإرساله إلى المدربة، بعد إرسال جميع المشاركات الرموز التعبيرية، تم سؤال كل مشاركة لماذا قامت باختيار هذا الرمز التعبيري؟ وتم إجراء حوار مع المشاركات حول مفهوم الوعي الاجتماعي، وتم تكوين 4 مجموعات، وتزويد كل مجموعة بنفس الصورة لشاب وفتاة تظهر فيها اختلافات بالشكل واللون، وتم الطلب من كل مجموعة أن تكتب على كرتونة ماذا ترى في الصورة، وتم انتداب ممثلة عن المجموعة، لتقديم عرض حول النقاش الذي دار داخل كل مجموعة، وبعد انتهاء العروض، أوضحت المدربة أنه بالرغم من أن الصورة هي نفسها إلا أن كل مجموعة رأت الصورة بشكل مختلف حسب إدراكها وخبراتها، وأن هذا الاختلاف هو طبيعي وهو مبدأ إنساني، وأن تقبل هذا الاختلاف هو ضرورة للتكيف مع الحياة؛ ولهذا علينا أن نتقبل الآخرين مهما كانوا مختلفين بالثقافة أو بالعرق أو الشكل

أو اللون أو الدين أو بالإدراك؛ لأن جميعنا مختلفون، وبعد ذلك تم الطلب من المشاركات مشاهدة فيديو تضمن مواقف لمعلمة مع طلابها، وبعد الانتهاء من مشاهدة الفيديو تم فتح باب النقاش حول تقييم تصرف المعلمة في بداية الفيلم وفي نهايته، واختتمت الجلسة بالتأكيد عللى أهمية التعرف على وجهة نظر الآخرين وتقبل الاختلاف معهم والتعاطف معهم قبل أن يتم التعامل معهم.

الجلسة السادسة:

تهدف إلى أن تستنتج المشاركات السلوكيات الاجتماعية المقبولة وغير المقبولة والتمييز بينها، ولتحقيق أهداف الجلسة قامت المدربة بالمناقشة مع المشاركات حول مفهوم السلوكيات الاجتماعية المقبولة وغير المقبولة، وتم الطلب من كل مشاركة كتابة بعض السلوكيات الاجتماعية المقبولة والسلوكيات الاجتماعية غير المقبولة، وتم عرض الإجابات، و فتح باب النقاش حول السلوكيات المقبولة وغير المقبولة اجتماعياً ومعاييرها ومصادرها، والتغير في هذه المعايير، وتفسير هذا التغير في ضوء التغيرات العالمية والمحلية(مقارنة بين ما هو مقبول لديهن وما هو مقبول لدى أسرهن)، ومن خلال النقاش تم التعرض لتغير المعايير خاصة في ظل عصر العولمة والرقمنة واستعراض دورها في إعادة بناء المعايير الاجتماعية في ظل تعدد مصادر الخبرات الثقافية والاجتماعية في السياق الحالي، وبعد ذلك قامت كل مشاركة باستعراض سلوك أصبح مقبولاً بعد أن كان غير مقبول في المجتمع الفلسطيني، وتم التأكيد على أهمية الحفاظ على المعايير الثقافية المحلية وتطويرها بما يتلاءم مع التغيرات العالمية. وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة السابعة:

تهدف إلى تنمية المعرفة بمفهوم إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات، وتنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات، ولتحقيق أهداف الجلسة تم عرض فيديو، وتم الطلب من المشاركات الإجابة على أسئلة تتعلق بمحتوى الفيديو؟ وبعد ذلك طلبت المدربة تفسير كل مشاركة لمفهوم(إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات)، وتم فتح باب النقاش حول الإجابات، وفي نهاية التمرين تم التوضيح للمشاركات مفهوم إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات. وبعد ذلك قامت المدربة بالطلب من المشاركات الإجابة المكتوبة على الاسئلة التالية: أكتب مشكلة حصلت معك أو مع أحد يخصك: ما هي المشكلة؟ مع من كانت المشكلة؟ هل فكرت بايجاد حل لهذه المشكلة؟ هل تمكنت من حلها؟ اذا كان الجواب للسؤال السابق نعم، من شاركت في حلها؟ هل حلت المشكلة نهائيا؟ كيف؟ هل أنت راض عن الحل أم كنت تريد حلاً آخر؟ هل

تضمن الحل تقديم تنازلات من الطرفين؟ وتمت مشاركة الإجابات ومن خلالها تم استنتاج هيكل حل المشكلة، وخلال العرض تم فتح باب النقاش حول مهارات إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات، مع توضيح أهمية تحديد المشكلة، وتحليلها وابتكار الحلول وتنفيذها وتقويمها.

وبعد ذلك قامت المدربة بالطلب من المشاركات التفكير في خلاف أو مشكلة حدثت معهن في حياتهن اليومية، او تحدث حولهن سواء على الصعيد المحلي أو العالمي، مع وصف المشكلة او الخلاف ووصف تصرفات طرفي أو أطراف الخلاف، ووصف الحلول التي تمت، وتم مشاركة الإجابات وعمل تقييم حولها تضمن مناقشة الرضا عن طريقة الحل، والرضا عن سلوك المختلفين، وأنهي اللقاء بتقديم مقترح شامل لكيفية إدارة خلافات العلاقات وحل المشكلات مع التعرض للآثار السلبية لاستمرار الخلافات وعدم احتوائها وحلها.

الجلسة الثامنة:

هدفت إلى استكشاف مفهوم التفكير الإيجابي والتعبير على مشاعر كل مشاركة من خلال كتابة مجموعة من الأحاسيس والمشاعر المختلفة على السبورة مثل (فرح، حب، غضب، حزن، قلق، توتر، حماس، رضا، حقد، خوف، تعب، غرور، ضغط، فخر، سعادة)، وتم توزيع أوراق على المشاركات، وتم الطلب من كل مشاركة أن تقوم باختيار ثلاثة منها تمثل شخصيتها في هذه اللحظة، ورسمها على الورقة، ومشاركتها مع جميع المشاركات حول أسباب اختيار هذه المشاعر، وتم مشاركة كل مشاركة أسباب اختيارها المشاعر حيث كانت أغلب إجابات المشاركات ناتجة من المواقف التي حصلت معهن، وبعد ذلك قامت المدربة بمناقشة مفهوم التفكير الإيجابي مع المشاركات.

كما هدفت الجلسة إلى أن تتعرف المشاركات على أبعاد التفكير الإيجابي التالية: إدارة التفكير، والثقة، والنظرة الذاتية الإيجابية، والمرونة العقلية الإيجابية، وذلك من خلال كتابة الأبعاد على السبورة وطلبت المدربة من المشاركات التمعن أكثر في المصطلحات، وأن تختار كل مشاركة مصطلح من هذه المصطلحات والإجابة على سؤال ما مفهوم هذا المصطلح بالنسبة لها؟ حيث تم إتاحة الفرصة إلى جميع المشاركات التعبير عن رأيهن ومناقشة سؤالين كيف أنمي تفكيري الإيجابي اتجاه نفسي؟ كيف أنمي تفكيري الإيجابي اتجاه المجتمع؟، حيث تم التوضيح للمشاركات مفهوم الأبعاد التالية: إدارة التفكير، الثقة، والنظرة الذاتية الإيجابية، والمرونة العقلية الإيجابية، وتم مناقشة المقصود بكل بعد، وبعد ذلك ومن أجل تحقيق هدف إرشاد المشاركات على كيفية ممارسة التفكير الإيجابي بأبعاده السابقة، تم الطلب من كل مشاركة في البرنامج أن تقوم

بمشاركة المجموعة موقف حصل معها في حياتها، وذلك من خلال توظيف أحد أبعاد التفكير الإيجابي التي تم التطرق لها في الجلسة في التعامل مع الموقف، واختتمت الجلسة بمناقشة المواقف وتقديم إرشاد إلى المشاركات على كيفية ممارسة التفكير الإيجابي بأبعاده السابقة، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة التاسعة:

هدفت إلى أن تتعرف المشاركات على أبعاد التفكير الإيجابي التالية: حل المشكلات، والقناعة الذاتية، والمشاعر الانفعالية الإيجابية، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، وذلك من خلال وضع لوحة فنية تعبر عن طريق طويل، وتم الطلب من المشاركات التمعن في اللوحة الفنية لمدة 3 دقائق، والتفكير في سؤال ماذا ترى نفسها كل مشاركة بعد 5 سنوات، وكانت الإجابات كالتالي: (أشغل منصب مدربة رياضة، وحاصلة على درجة الماجستير، ومصممة ديكور، ولدي مكتب خاص، وأهدافي غير واضحة بالنسبة لي، وأعمل في مجال التجميل، وتطوير شخصيتي، ومستقلة مادياً وعاطفياً)، كما تم تكوين 4 مجموعات، وتم الطلب من كل مجموعة ان تجلس لوحدها لمدة 15 دقيقة تقوم خلالها كل مجموعة بكتابة قصة واقعية من الحياة اليومية بحيث تشمل القصة الأبعاد المذكورة للتفكير الإيجابي، وبعد انتهاء كل مجموعة من كتابة القصة، تم الطلب من المجموعات اختيار مشاركة تمثل المجموعة، وتقوم برواية القصة التي تم كتابتها أمام باقي المجموعات، وتم مناقشة القصص التي تم سردها والتي تتعلق بجميع الأبعاد.

كما تم التوضيح للمشاركات مفهوم الأبعاد التالية: حل المشكلات، والقناعة الذاتية، والمشاعر الانفعالية الإيجابية، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، وتم مناقشة المقصود بكل بعد، ومن ثم تم تكوين 3 مجموعات والطلب من كل مجموعة كتابة قائمة يتم من خلالها المقارنة بين التفكير الإيجابي والسلبي، وإعطاء مثال على كل منهما، بعد الانتهاء من كتابة القائمة قامت كل مجموعة بعرض قائمتها على المجموعات، وختم اللقاء بإرشاد المشاركات إلى كيفية ممارسة الأبعاد التي تم التطرق لها خلال الجلسة، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة العاشرة:

هدفت إلى استكشاف المشاركات مفهوم الحصانة النفسية، وأن تتعرف المشاركات على أبعاد الحصانة النفسية التالية: الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الانفعالية، كما تم الطلب من كل مشاركة التحدث حول أحد التحديات التي تواجهها وكيف تعاملت معها؟ كما تم الطلب من المشاركات التحدث عن ما هي الاشياء التي تفرحهن؟ وما هي الأشياء التي تحزنهن، وما الطرق المختلفة التي يعبرن بها عن الحزن أو الفرح؟ (محاور النقاش: أكون حزينة عندما .... طريقتي في التعبير عن الحزن هي....عندما أكون فرحانة، أحب ...عندما أكون حزينة أتوجه إلى.....،) وبعد ذلك تم مقارنة إجابات المشاركات واستنتاج العديد من الأشياء المشتركة والمختلفة بينهن، وتم التوضيح إلى إلمشاركات مفهوم الأبعاد التالية: الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الانفعالية، وتم مناقشة المقصود بكل بعد، كما تم حث وتشجيع كل مشاركة على الحديث عن موقف حياتي يتعلق بأحد الأبعاد السابقة (الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الانفعالية)، وتم فتح باب النقاش حول المواقف التي تم مشاركتها خلال التمرين، واختتم اللقاء بإرشاد المشاركات إلى كيفية ممارسة الأبعاد التي تم التطرق لها خلال الجلسة، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الحادية عشرة:

هدفت إلى استكشاف المشاركات أبعاد الحصانة النفسية التالية: الكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والثقة بالنفس، والالتزام والتحكم، حيث تم استنتاج مفهوم الثقة بالنفس من خلال الطلب من المشاركات أن تجلس المشاركات بشكل دائري، وتم إعطاء كل مشاركة مرآة، ومن ثم تم الطلب من كل مشاركة أن ترى نفسها في المرآة وتردد الكلمات التالية بينها وبين نفسها: (أنا جميلة، أنا قوية، أنا فخورة بنفسي) لمدة دقيقة واحدة، وبعد التمرين تم مناقشة شعور المشاركات خلال التمرين، وتم التوضيح خلال النقاش أن الثقة بالنفس هي من أبعاد الحصانة النفسية، وتم توضيح مفهومها. وبعد ذلك قامت المدربة بالكتابة على السبورة المصطلحات التالية: (الكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والالتزام والتحكم)، والطلب من المشاركات تكوين 4 مجموعات، وتم الطلب من كل مجموعة أن تجلس لوحدها لمدة 15 دقيقة وتقوم كل مجموعة بكتابة مفهوم كل بعد من الأبعاد التالية: (الكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والالتزام والتحكم)، وبعد انتهاء الوقت قدمت ممثلة عن كل مجموعة شرح مفهوم كل بعد من الأبعاد، وتم مناقشة مفهوم كل بعد، وفي نهاية التمرين تم التوضيح للمشاركات أن هذه الأبعاد هي من أبعاد الحصانة النفسية.

وبعد ذلك تم الطلب من المشاركات التمعن أكثر في الأبعاد التي تم كتابتها على السبورة، وقامت كل مشاركة باختيار بعد تشعر أنها بحاجة إلى تعزيزه لديها، وما سبب هذا الشعور لديها؟ وبعد الانتهاء من عرض إجابات المشاركات تم فتح باب النقاش حول إجابات المشاركات، وفي نهاية التمرين تم إرشاد المشاركات إلى كيفية تطبيق الأبعاد التي تم التطرق إليها خلال الجلسة، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الثانية عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية، وذلك من خلال التعبير عن مشاعرهن في اليوم الذي تم عقد الجلسة فيه، كما هدفت الجلسة إلى أن تتعرف المشاركات على استراتيجيات تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية، بالإضافة إلى إرشاد المشاركات على كيفية تطبيق استراتيجيات تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية، وأن تتعرف المشاركات على المشاعر الكامنة وراء مشاعر الفرح والحزن لديهن، وتم الطلب من كل مشاركة أن تقوم برسم رسمة تعبر عن نظرة الآخرين لها، وبعد انتهاء التمرين تم فتح باب النقاش حول مفهوم كل من تنظيم الذات والنظرة الذاتية الإيجابية، وبعد ذلك تم الطلب من كل مشاركة كتابة هدف في حياتها تريد أن تحققه، وطرحت عدة أهداف منها: (التخرج من الجامعة، والاستقلالية المادية، والحصول على منصب مرموق في العمل)، وبعد كتابة كل مشاركة للهدف، تم الطلب من كل مشاركة كتابة نقاط القوة والتحديات التي تواجهها في تحقيق هذا الهدف، ومن ثم تم الطلب من كل مشاركة عرض الهدف ونقاط القوة والتحديات، وتم خلال العرض مناقشة وحوار حول استراتيجيات تنظيم الذات (وضع الأهداف، وربط المعارف السابقة بالمعارف الحالية، وإدارة الوقت، ومراقبة الذات)، واستراتيجيات النظرة الذاتية الإيجابية (تقييمك لأسلوب تفكيرك، والتفاؤل والأمل في الحياة، ومواجهة أفكارك السلبية)، ووضرورة في حياتها، وبعد ذلك تم عمل تمرين تتبع المشاعر والأحاسيس، وكيفية التعرف على المشاعر الكامنة وراء مشاعر الفرح والحزن لديهن، وتم التوضيح للمشاركات الفصل بين ما تشعر فيه وما تعتقده، كما تم التوضيح أن هذا التمرين (تدوين الأحاسيس والمشاعر) من المهم القيام به في الحياة اليومية؛ لأنه يساعد المشاركة على تتبع ردود أفعالها والتعبير عن نفسها، كما تم التوضيح أن أول طريقة من أجل التغيير هي أن تعترف المشاركة بسلبياتها، وفي نهاية التمرين قامت المدربة بالمناقشة مع المشاركات كيفية العمل على استبدال السلبيات إلى إيجابيات، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الثالثة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم السلوكيات الذاتية والتوافق النفسي، لتتعرف المشاركات على السلوكيات الذاتية التي تصدر عنهن، كما هدفت إلى أن تتدرب المشاركات على أساليب التوافق النفسي، بالإضافة إلى أن تستكشف المشاركات الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على السلوكيات التي تصدر منهن. وتم الطلب من المشاركات التمعن أكثر في مفهوم السلوكيات الذاتية والتوافق النفسي، وأن تختار كل مشاركة مصطلحاً من هذه المصطلحات والإجابة على سؤال، ما مفهوم هذا المصطلح بالنسبة لها؟ حيث تم فتح باب النقاش في مفهوم كل مصطلح من المصطلحات الموجودة على السبورة، وفي نهاية التمرين تم التوضيح للمشاركات مفهوم السلوكيات الذاتية والتوافق النفسي.

وبعد ذلك قامت المدربة بالطلب من المشاركات تكوين 3 مجموعات، وتم الطلب من كل مجموعة أن تجلس لوحدها لمدة 10 دقائق، وكل مجموعة عليها أن تتدرب على تمثيل موقف معين حيث تم في هذا التدريب استخدام أحد انواع المسرح وهو مسرح المقهورين، حيث قامت المدربة بتزويد كل مجموعة بموقف معين، وبعد عرض كل مجموعة الموقف تم طرح العديد من الاسئلة ومنها: ما رأيك في الموقف؟ لو كنت مكان الشخصية ماذا تفعل؟ ما هي الشخصية التي تعتقد لو كنت مكانها لكان سلوكك مختلفاً؟ ما هي السلوكيات التي تريد أن تضيفها في الموقف؟ حيث تم فتح باب النقاش بحيث تم التركيز على السلوكيات الذاتية التي تصدر عن المشاركات، وعلى أساليب التوافق النفسي.

وبعد ذلك تم الطلب من كل مشاركة استذكار موقف حصل معها في حياتها ، ولو تم إعادة هذا الوقف مرة أخرى ما الذي تغيره في سلوكها، ولماذا؟ وتم فتح باب النقاش والحوار حول المواقف الحياتية التي تم عرضها، واستكشاف المشاركات الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على السلوكيات التي تصدر منهن.

الجلسة الرابعة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم الانفعالات الذاتية، وأن تتعرف المشاركات على الانفعالات الذاتية التي تصدر عن المشاركات في البرنامج، وأن تستكشف المشاركات الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة على الانفعالات الذاتية التي تصدر منهن في المواقف المختلفة، بالإضافة إلى أن تستكشف المشاركات كيفية تحويل المشاعر من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية. وتمت المنافشة مع الطالبات حول: ما المقصود بالنسبة لهن بالانفعالات الذاتية؟ (وكانت

الإجابات: العصبية، والسعادة، والحزن، وغيرها)، وبعد ذلك تم مناقشة المواقف التالية: صفي شعورك و انفعالاتك لو تعرضت لأحد المواقف التالية: تم تحقيق الهدف الذي تطمحين له في حياتك؟ شخص يضحك بشدة؟ صراخ شخص في وجهك بصوت عالٍ؟ نظر شخص إليك بطريقة غير مريحة؟ مخالفة شخص لك في الرأي؟

وخلال النقاش تم عرض الانفعالات واستكشاف الآثار الإيجابية والسلبية المترتبة عليها في المواقف المختلفة، وبعد ذلك قامت المدربة بالطلب من كل مشاركة ان تقوم بتغميض عينيها، وطلبت من المشاركات تخيل موقف غير صحي حصل معهن، وقامت المدربة بمراقبة انفعالات المشاركات، وعند ظهور الاستجابة السلبية من المشاركة تم الطلب من المشاركة التفكير في محتوى الأفكار المسيطرة عليها، ثم قامت المدربة بالطلب من المشاركات تخيل موقف إيجابي وسعيد تعرضن له، وطلبت من المشاركات وصف الانفعالات والمشاعر والافكار لديهن في تلك اللحظة، في النهاية تم توصيل رسالة إلى المشاركات أن محتوى الأفكار له تأثير كبير في صياغة المشاعر، وتحويلها من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الخامسة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم الأفكار الذاتية وإدارة التفكير، وأن تتعرف المشاركات على الأفكار الذاتية التي تصدر عن المشاركات في مواقف مختلفة، كما هدفت إلى أن تستكشف المشاركات كيفية إدارة التفكير، وكيفية تحويل الأفكار من السلبية إلى الإيجابية. ولتحقيق أهداف الجلسة قامت المدربة بتوزيع اوراق على المشاركات تحتوي على جدول مكتوب في العمود الأول حول ما أريد، وفي العمود الثاني ما لا أريد، وطلبت من كل مشاركة أن تكتب في العمود الأول (ما تريد) من نفسها (ذاتها) وفي العمود الثاني ما الذي ترفض التفكير فيه (ما لا أريد)، وقامت كل مشاركة أمام المجموعة بقراءة الأشياء التي تريدها من نفسها أو لا تريدها ولماذا تم اختيارها؟ وهل ترغب في تغيير بعض مما تم كتابته او استبداله بشيء آخر؟ وتم من خلال العرض استنتاج مفهوم الأفكار الذاتية وإدارة التفكير. ومن ثم طلبت المدربة أن تستذكر كل مشاركة مواقف عدد 2 قد حدثت معها في حياتها اليومية، وكيف تصرفت خلال هذه المواقف؟ وبعد استعراض المواقف تم طرح العديد من الاسئلة ومنها: ما هو تقييمك للمواقف؟ ولماذا؟ واذا تكررت هذه المواقف كيف سيكون سلوكك؟ واختتم التمرين بنقاش، تم التركيز خلاله على الأفكار الذاتية التي تصدر عن المشاركات، واستكشاف المشاركات كيفية إدارة التفكير. ثم قامت المدربة بوضع كأس مملوء لثلثيه ماء على الطاولة، وشرحت للمشاركات أهمية النظر للمملوء من الكأس، حيث يعكس

الإيجابيات، ومن ثم تم عرض كيفية برمجة محتوى الأفكار، وأهمية رؤية الجانب المشرق في الحياة؛ لأن معظم المواقف لها جوانب سلبية، إلا أن فيها الكثير من الإيجابيات كما الكأس، وتم عرض لمواقف من حياتهن وتدريبهن على كيفية التركيز على الجوانب الإيجابية وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة السادسة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم إدارة الذات والقناعة الذاتية، وتنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة الذات والقناعة الذاتية، ولتحقيق أهداف الجلسة طلبت المدربة من كل مشاركة تصميم قائمة بحيث يتم فيها وضع الإيجابيات والسلبيات عن نفسها، وبعد الانتهاء من كتابة القائمة، تم طرح العديد من الأسئلة حول المقارنة بين الإيجابيات والسلبيات، وكيفية تحويل السلبيات إلى إيجابيات، وهل طلبن المساعدة للتخلص من السلبيات؟ ثم تم الانتقال لمفهوم الذات وإدارة الذات والقناعة الذاتية؟ وبعد ذلك تم فتح باب النقاش حول مفهوم كل من إدارة الذات والقناعة الذاتية.

ومن ثم طلبت المدربة من كل مشاركة أن تقوم بمشاركة المجموعة 5 ايجابيات و5 سلبيات تم كتابتها في القائمة، من خلال المناقشة تم استنتاج أهمية تحديد أبعاد إدارة الذات والقناعة الذاتية، وبعد ذلك تم طرح ومناقشة حول تعريفهن للذات وإدراكهن لذواتهن بنقاط قوتها وضعفها، وإدراك قدراتهن، وإدراكهن لفكرة توظيف هذه القدرات بشكل فعال لتطوير الذات، ومدى رضاها عن ذاتها؟ وكيف يمكن إدارة ذاتها بشكل ناجح وفعال. وختم اللقاء بنقاش حول إرشاد المشاركات إلى كيفية إدارة الذات والقناعة الذاتية.

الجلسة السابعة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم إدارة الانفعالات والكفاءة الانفعالية والذاتية، وتنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة الانفعالات والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية، كما هدفت إلى إرشاد المشاركات على كيفية إدارة الانفعالات والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية والتفكير بإيجابية وتفاؤل. ولتحقيق أهداف الجلسة، قامت المدربة بتسميع المشاركات صوت صراخ، تلاه طرح السؤال التالي حول وصف شعورهن خلال سماع صوت الصراخ، وبعد عرض الإجابات تم توضيح مفهوم إدارة الانفعالات والكفاءة الانفعالية والذاتية، وبعد ذلك قامت المدربة بتسميع المشاركات موسيقى هادئة وأثناء تسميع الموسيقى الهادئة طلبت المدربة من المشاركات الذهاب

إلى رحلة ذاتية بينهن وبين ذاتهنّ، وخلال هذه الرحلة تفكر كل مشاركة في مشاعرها وانفعالاتها في المواقف التي حدثت معها في حياتها أو تتمنى أن تحدث لها في حياتها، وتتخيل كيف سوف تتصرف في هذه المواقف، واختتم التمرين بحديث كل مشاركة للمجموعة عن شعورها والأفكار التي فكرت بها خلال هذه الرحلة الذاتية، وتم فتح باب النقاش حول ممارسة مهارات إدارة الانفعالات، والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية، وتم إرشاد المشاركات إلى كيفية إدارة الانفعالات والشعور بالكفاءة الانفعالية والذاتية، وبعد ذلك قامت المدربة بتهيئة جو هادئ، وطلبت من المشاركات إغماض العينين وسماع الموسيقى والتركيز على المشاعر، ثم طلبت من المشاركات وصف شعورهنّ ومشاركته مع المجموعة، وثم تم تقديم عدد من المواقف تطلب من المشاركات وصف مشاعرهن فيما لو تعرضن لهذه المواقف، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الثامنة عشرة:

هدفت إلى تنمية المعرفة بمفهوم إدارة السلوكيات والمرونة العقلية الإيجابية، وتنمية القدرة على ممارستها، قامت المدربة في البداية بطرح العديد من الأسئلة على المشاركات ومنها: كيف تتعاملين مع زميلتك من الحزب الآخر ؟ ما رأيك في عمل المرأة؟ ما هو انتماؤك السياسي، ما موقفك من الاحزاب؟ وتم عرض إجابات المشاركات التي تضمنت اختلافات فكرية وحزبية، ومن ثم تم الانتقال إلى مفهوم كل من: إدارة السلوكيات والمرونة العقلية الإيجابية؟ وبعد ذلك تم رواية قصة وطرح العديد من الاسئلة حول أحداث القصة، وخلال استقبالها الإجابات قامت المدربة بتشجيع المشاركات على أن تكون الأفكار أكثر ابتكارية، وبعد ذلك تم الشرح للمشاركات كيفية تنمية القدرة على ممارسة مهارات إدارة السلوكيات، والمرونة العقلية الإيجابية، ومن ثم طلبت المدربة من كل مشاركة أن تتحدث عن موقف خلافي حصل معها في حياتها، ووصف سلوكها في الموقف، وهل هي راضية الآن عن سلوكها ام لا ، ولماذا؟ وما هو السلوك الذي تعتقد بوجوب تبنيه من قبلها في هذا الموقف، وبعد مشاركة الإجابات تم فتح باب النقاش حول المواقف التي تم مشاركتها خلال الجلسة، واستنتاج طريقة إدارة السلوكيات ومتطلبات المرونة العقلية الإيجابية، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة التاسعة عشرة:

تهدف إلى أن تستكشف المشاركات ذواتهنّ من خلال تطبيق تدريب المراقبة الذاتية، وتدريب الحديث الذاتي الإيجابي والقيادة الفكرية الذاتية، من خلال مراقبة دوافع الغضب وحساب

تكرار الانفعالات السلبية والإيجابية لديهن، واكتساب مهارة الحوار الذاتي الإيجابي. ولتحقيق أهداف الجلسة، قامت المدربة بتوزيع نموذج حول مراقبة الذات، وبعد الانتهاء من تعبئة النموذج تم مناقشة المشاركات ما هي الأشياء الإيجابية في النموذج؟ وما هي التحديات التي تمت مواجهتها خلال تعبئة النموذج؟ وبعد ذلك طلبت المدربة من كل مشاركة التفكير في أحد مواقف الغضب التي قامت بتدوينها وإجابة الأسئلة الآتية: ما أسباب ودوافع الغضب لديهن؟ ما هي الانفعالات السلبية والإيجابية التي صاحبت الموقف؟ كيف يمكنك طرد الأفكاروالمشاعر السلبية؟ وكيف يمكنك ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي؟ وتمت مناقشة الإجابات التي شاركتها المشاركات، والخروج باستنتاجات حول آلية المراقبة الذاتية والحوار الذاتي الإيجابي. وبعد الانتهاء من التمرين طلبت المدربة من المشاركات الكتابة على الأوراق حول: تسجيل النقاط الإيجابية والنقاط السلبية في حياتهن، ومشاركة الإجابات، حيث تم استعراض تجربة كل مشاركة ومناقشتها، وفتحت الفرصة لكل مشاركة للتدرب على ممارسة الحديث الإيجابي والقيادة الفكرية الذاتية للتعامل مع السلبيات، ثم طلبت من المشاركات بأن تقوم خلال أسبوع بتدوين قائمة لنقاط القوة والتحديات التي يرغبن في تحسينها، وأن يتدربن على التعامل مع التحديات من خلال ممارسة الحديث الذاتي الإيجابي والقيادة الفكرية الذاتية.

الجلسة العشرون:

تهدف إلى تنمية المعرفة بمهارة اتخاذ القرار والالتزام والتحكم، واكتساب القدرة على ممارستها في ضوء المعايير الأخلاقية والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية، ولتحقيق أهداف الجلسة تم تقديم لعبة تشتمل على أشكال X + O ، ومن ثم تم الطلب من كل مشاركة وضع Xاو O في المربع المناسب من أجل ان يتم عمل خط مكون من اما 3 X أو 3 O، ويتم لعب اللعبة لمدة 3 جولات، وبعد الانتهاء من اللعبة تم طرح الأسئلة التالية على المشاركات: ما هو أكثر شيء أعجبك في اللعبة؟ كيف تم التفكير في وضع مكان X أو O ؟ تم من خلال عرض الإجابات استنتاج مفهوم وأهمية اتخاذ القرار والالتزام والتحكم؟ حيث تم تدوينها على السبورة، وتم التأكيد على الفروق الفردية ودورها في اتخاذ القرار، وبعد ذلك قدمت المدربة تمريناً للمشاركات (علينا تخيل أن فلسطين قد تحررت الآن، وتخيل أن كل مشاركة هي مسؤولة في دولة فلسطين ما هو أول قرار عليها اتخاذه؟) وتم عرض الإجابات والتوضيح للمشاركات حول كيفية تنمية القدرة على ممارسة مهارة اتخاذ القرار والالتزام والتحكم. ثم تم تقديم تمرين اعتمد على لعب الدور تضمن (ترتيب الكراسي على شكل صفين وفي الصف اليسار تم زيادة كرسي في الامام، وطلب من

المشاركات الجلوس على الكراسي، كما طلب من 3 مشاركات عدم الجلوس على الكراسي، مع تخيل أنفسهن كأنهن يجلسن الآن في باص مع العلم أانه لا يوجد أي مقعد متوفر في الباص، وطلب من 3 مشاركات الدخول إلى الباص على أن تمثل أول مشاركة دور سيدة كبيرة بالعمر، والمشاركة الثانية دور حامل، والمشاركة الثالثة دور سيدة معاقة، وتمت مراقبة تصرف المشاركات الجالسات في الباص عند دخول المشاركات الثلاث، وتمت مناقشة استجابات المشاركات التي عكست قدرتهن على اتخاذ القرار والالتزام والتحكم في ضوء المعايير الأخلاقية والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية. وتم إنهاء اللقاء بأهمية القدرة على اتخاذ القرار والتحكم، حيث تعكس الشخصية المستقلة الواعية المتعاطفة، وتم تكليفهن بواجب.

الجلسة الحادية والعشرون:

تهدف إلى تنمية المعرفة بمفهوم تحمل مسؤولية اتخاذ القرار، وتنمية القدرة على ممارسة مهارات تحمل مسؤولية اتخاذ القرار، في بداية الجلسة، قامت المدربة باعطاء تمرين تضمن طرح عدد من الأسئلة والأمثلة (قد نذهب لمشاهدة فيلم سينمائي لا لأننا نريد ذلك بل لاننا نقع تحت تأثير الجماعة، أو قد نتناول سيجارة ونشعلها، لان الجماعة كان لها تأثير علينا عند اتخاذ القرار) وطلب من المشاركات مناقشة: لماذا يتأثر الناس بالضغط، ويتخذون قراراً مغايراً لما خططوا له أو يتعارض مع قيمهم ومعتقداتهم؟ ما هي الطرق والوسائل التي تتخذها المجموعة للتأثير على الفرد؛ ما يجعله يغير رأيه، ويتخذ قراراً يرضي المجموعة رغم تعارضه مع مبادئه؟ كيف يتمكن الفرد أن يتحدى المجموعة وأن يقف في وجهها؟ ماذا عليه أن يفعل؟، تم عرض الإجابات، وفتح باب النقاش حول مفهوم تحمل مسؤولية اتخاذ القرار. ومن ثم طلبت المدربة من كل مشاركة بكتابة قرار واحد غير موفق قامت باتخاذه في حياتها وندمت عليه، وما التفسيرات التي بإمكانك توضيحها بشأن القرار؟ هل موقفك اتجاه القرار واقعي؟ وتم عرض إجابات المشاركات ومناقشتها والانتهاء لأهمية تحمل مسؤولية اتخاذ القرار. وبعد ذلك طلبت المدربة من كل مشاركة التفكير في موقف يخصها وهو بحاجة لاتخاذ قرار، وتقدم مقترحاتها مع عرض الإيجابيات والسلبيات لكل قرار، وتمت مشاركة إجابات المشاركات، وتم عمل عصف ذهني لتقويم كل منها وانتهى اللقاء بالتأكيد على أهمية تحمل مسؤولية اتخاذ القرار.

الجلسة الثانية والعشرون:

تهدف إلى تنمية المعرفة بمفهوم التقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية، واكتساب القدرة على ممارسة مهارات التقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية،

ولتحقيق أهداف الجلسة عرضت المدربة فيديو، وبعد العرض تم الطلب من المشاركات تقييم محتوى الفيديو، وبعدها تم طرح الأسئلة التالية: ما مفهومكن لكل من التقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية؟ وتم عرض الإجابات واستنتاج مفهوم التقييم والتغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية، ثم تم تكوين 3 مجموعات، وتم الطلب من كل مجموعة أن تجلس وحدها لمدة 15 دقيقة، وكل مجموعة تقوم بكتابة سيناريو واقعي من الحياة اليومية ومن ثم تم تحويل السيناريو إلى عمل مسرحي، فالمجموعة رقم (1) ركزت على موضوع التقييم، ومجموعة رقم (2) ركزت على موضوع التغذية الراجعة، ومجموعة رقم (3) ركزت على موضوع التوقعات المستقبلية الإيجابية، حيث قامت كل مجموعة بتمثيل السيناريو الذي أعدته، ثم تم تقييم السيناريو والعرض المسرحي من قبل المجموعات الأخرى من كافة الأبعاد، ومن خلال التمرين تم استنتاج أهمية التقييم الموضوعي المبني على المعايير، وأهمية ممارسة التغذية الراجعة والتوقعات المستقبلية الإيجابية، وبعد ذلك طلبت المدربة من المشاركات تكوين 3 مجموعات، وطلبت من كل مجموعة كتابة أفضل 3 إرشادات تضمن تقييما موضوعيا وتغذية راجعة إيجابية وتوقعات مستقبلية إيجابية، بحيث تقدم كل مجموعة 9 إرشادات، وبعد ذلك قامت كل مجموعة بعرض الإرشادات، ومناقشتها، وتم وضع هذه الإرشادات في كتيب تم تنفيذه من قبل المشاركات.

الجلسة الثالثة والعشرون:

هدفت إلى ممارسة مهارة اتخاذ القرار من خلال الاتفاق على فعاليات حفل تكريم لجميع المشاركات في البرنامج، والاستماع إلى جميع مقترحات المشاركات في كيفية إدارة وتنظيم الحفل ومكانه، كما هدفت إلى التدريب على مهارة تحمل مسؤولية اتخاذ القرار ومهارات التقييم والتغذية الراجعة من خلال الاستماع إلى رأي المشاركات في البرنامج، ولتحقيق أهداف الجلسة طلبت المدربة من المشاركات تكوين 3 مجموعات من أجل التخطيط لبرنامج حفل التكريم وإدارته وتنظيمه وتحديد مكانه وفعالياته، وتم اختيار ممثلة عن كل مجموعة لتقديم مقترحها، حيث تم مناقشة المقترحات من قبل المشاركات، وتم اتخاذ القرارات المناسبة بشكل جماعي حول كيفية تنظيم الحفل وإدارته، وبعد ذلك قامت المدربة بالطلب من المشاركات تكوين مجموعات بحيث تحتوي كل مجموعة على مشاركتين فقط، وتم تنزيل لعبة إلكترونية وهي عبارة عن مطعم يقوم الزبائن من خلاله طلب العديد من الأصناف، وعلى المشاركات اتخاذ القرار خلال ضغط العمل حول مَن هو الزبون الأفضل الذي يجلب نتائج أفضل، وقامت المدربة بمنح المشاركات 10 دقائق من أجل إنهاء اللعبة، وبعد انتهاء الوقت المحدد لكل مجموعة، قامت كل مجموعة بعرض تجربتها

خلال اللعبة الإلكترونية، وتمت مناقشة التجربة وفحص مدى استثمار مهارة اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته، وأهمية تبني القرارات المبنية على معلومات وتفكير منطقي.

الجلسة الرابعة والعشرون:

هدفت إلى إنهاء البرنامج التدريبي وتطبيق القياس البعدي، وتنفيذ القرار الذي تم اتخاذه في الجلسة السابقة، تم إقامة حفل تكريم، حيث بدأت المدربة الجلسة بالحديث عن البرنامج التدريبي المبني على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي في تنمية الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لديهن، ووصفت تجربتها خلال تطبيق البرنامج، ومن ثم طلبت المدربة من كل مشاركة أن تتحدث عن الفرص والتحديات التي واجهتها خلال تطبيق البرنامج، وتمت مناقشة إجابات المشاركات وتقديم التغذية الراجعة.

شكرت المدربة المشاركات على تعاونهن والتزامهن بحضور الجلسات، وفعاليتهن أثناء الجلسات وفي إعداد الواجبات، وتم تكريم جميع المشاركات في البرنامج، وقامت المدربة بإرسال المقاييس البعدية إلى جميع المشاركات لتعبئتها، تم تنظيم حفل التكريم كما تم الاتفاق عليه مع المشاركات في الجلسة السابقة، وفي اختتام الجلسة تم توزيع شهادة مشاركة لكل مشاركة بالإضافة إلى هدية، وتم التقاط صور تذكارية، وانتهى اللقاء بتحديد موعد القياس التتبعي.

ملحق رقم (6): قائمة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
1	أ.د. عمر طالب الريماوي	علم النفس المعرفي	أستاذ دكتور	جامعة القدس
2	د. محمد بريغيث	علم نفس إكلينيكي	أستاذ مساعد	جامعة بيرزيت
3	د. ناهدة العرجا	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة بيت لحم
4	د. إيناس ديب	علم النفس المجتمعي	أستاذ مساعد	الجامعة العبرية
5	أ.د.عطاف محمود أبو غالي	صحة نفسية	أستاذ دكتور	جامعة الأقصى
6	د. تغريد محمد عبد الهادي	صحة نفسية	أستاذ مساعد	جامعة الأقصى
7	د.خالد عوض عبدالله مؤنس	علم نفس	أستاذ مشارك	جامعة القدس المفتوحة
8	د. خالد سليمان كتلو	القياس والتقويم	أستاذ مساعد	جامعة القدس المفتوحة
9	د. نبيل أمين المغربي	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	جامعة القدس المفتوحة
10	د. منى عبد القادر بلبيسي	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	جامعة القدس المفتوحة

ملحق رقم (7): تحكيم أدوات الدراسة

سعادة الأستاذ الدكتور_____ المحترم،

تحية عطرة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، وذلك للحصول على درجة الدكتوراة في برنامج علم النفس التربوي من كلية الدراسات العليا – الجامعة العربية الامريكية، ولغايات تحكيم أدوات الدراسة فإن الباحثة تجد فيكم المهنية العالية والقدرات المميزة في تحكيم أدوات الدراسة وإبداء أي تعديلات وملاحظات أو إضافات ترونها مناسبة من أجل إثراء وتجويد مقاسي الدراسة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم، ومثمنين لكم جهودكم التي تبذلونها في الارتقاء بمستوى التعليم

الباحثة: تمارا عيسى مصلح

بإشراف: أ.د. جولتان حسن حجازي

بيانات المحكم			
الاسم:		التخصص:	
الدرجة العلمية:		الجامعة:	
رقم الموبايل:			
البريد الإلكتروني:			

ملحق رقم (8): رسالة تسهيل المهمة

Tamara Issa Bishara Musleh

To: Mitri Raheb <mraheb@daralkalima.edu.ps>

Tue 5/2/2023 12:55 AM

حضرة القّس البروفيسور متري الراهب المحترم،

مؤسس ورئيس جامعة دار الكلمة،

تحية طيبة وبعد،

يسرنا أن نهدي إليكم خالص الأمنيات بدوام النجاح والتوفيق، وبالإشارة الى الموضوع اعلاه، اود اعلامكم انني اقوم حاليا بإجراء رسالة الدكتوراه بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) في تعزيز التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية"، وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في برنامج علم النفس التربوي من كلية الدراسات العليا – الجامعة العربية الامريكية، ونرغب ان أمكن تطبيق مقياس الدراسة على طلبة البكالوريوس في جامعة دار الكلمة، واختيار من 10 الى 15 طالب/ة من الجامعة من اجل تطبيق برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي حيث ستكون مدة البرنامج 15 ساعة وبإمكاننا تطبيق البرنامج على مدار شهرين او 3 شهور حسب ما ترونه مناسباً، ونطلب من حضرتكم ان امكن تسهيل مهمة تطبيق مقياس الدراسة على طلبة البكالوريوس في الجامعة، وتسهيل مهمة تطبيق البرنامج التدريبي، ونشكركم على تعاونكم واهتمامكم الدائم في تطوير العملية التعليمية، واننا نؤكد بأن المعلومات التي سنحصل عليها ستبقى سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، وأنتظر ردكم بهذا الخصوص.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

تمارا عيسى مصلح

Abstract

The effectiveness of a training program based on social-emotional learning (SEL) skills in enhancing psychological immunity and positive thinking among Palestinian university students

The current study aimed to verify the effectiveness of a training program based on social-emotional learning (SEL) skills in boosting psychological immunity and positive thinking among Palestinian university students through finding differences in the average scores of the experimental group and the control one members on the total score of the social-emotional learning skills questionnaire, psychological immunity and positive thinking in the post-measurement and the follow-up measurement, as well as the differences between the average scores of the experimental group members on the total score of the questionnaire for social-emotional learning skills, psychological immunity and positive thinking in the pre- and post-measurements, and the post- and follow-up measurements.

The study population consisted of all the students registered in the second semester of the academic year 2021/2022 at Dar Al-Kalima University in the city of Bethlehem, who numbered (375) male and female students. The experimental study sample which consisted (42) female students, was distributed into two groups: an experimental group consisted of (20) female students, and a control group that was consisted of (22) female students who suffer from a low level of psychological immunity and positive thinking, after homogenizing the two groups, and randomly distributing the study sample members to the two groups.

To achieve the purpose of the study, a mixed quantitative and qualitative approach was used, (The quantitative one through the experimental approach, while the qualitative approach was used through the use of the focus group). The study used several tools (prepared by the researcher), that included: a questionnaire consisting of three pivots: social-emotional learning skills, psychological immunity, positive thinking, and a training program based on social-emotional learning skills. A focus group was also used.

The results of the study revealed that there are statistically significant differences at the level of ($\alpha \geq 0.05$) between the average scores of the experimental and control group members on the total score of the questionnaire for the social-emotional learning skills, psychological immunity, and positive thinking in the post-measurement, and there are statistically significant differences at the level of ($\alpha \geq 0.05$) between the average scores of the experimental group members on the total score of the questionnaire for the social-emotional learning skills, psychological immunity, and positive thinking in the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement. There are also, statistically significant differences at the level of ($\alpha \geq 0.05$) between the average scores of the experimental and control group members on the total score of the questionnaire for psychological immunity and positive thinking in the follow-up measurement in favor of the experimental group.

There are no statistically significant differences at the level of ($\alpha \geq 0.05$) between the average scores of the questionnaire for psychological immunity and positive thinking in the follow-up measurement. The members of the experimental group received the total score on the questionnaire for psychological immunity and positive thinking in the post and follow-up measurements (the follow-up period is a month long), which confirms the

effectiveness of the training program used in fostering psychological immunity and positive thinking among the members of the study sample. These results were compatible with the results of the focus group, the results of which demonstrated the success of the training program used in boosting the social-emotional skills and improving the level of psychological immunity and positive thinking in all of their dimensions.

Keywords: training program, social-emotional learning, psychological immunity, positive thinking