



## التقييم والتوجيه النفسي للأفكار والانفعالات والسلوك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي

---

أحمد محمد صالح عبد العزيز

أستاذ مساعد

قسم علم النفس - كلية الآداب

جامعة بني سويف - مصر

ahmed.abdelaziz@art.bsu.edu.eg

# التقييم والتوجيه النفسي للأفكار والانفعالات والسلوك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي

أحمد محمد صالح عبد العزيز

## الملخص

في إطار تطور التقنيات الحديثة المعاصرة لتوظيف مجال الحاسب الآلي في العلوم المختلفة، ومنها علم النفس، دفع ذلك الباحث لتصميم مقياس نفسي باستخدام الحاسب الآلي، ليساعد المراهقين في الكشف عن بعض جوانب القوة لديهم في الفكر والانفعال والسلوك. إضافة إلى تقديم التوجيه النفسي في حالة ضعف هذه الجوانب.

إعداد المقياس اليدوي: بعد الإطلاع على التراث، والأدوات المتعلقة بالأفكار والانفعالات والسلوك، تم وضع البنود والأبعاد الخاصة بكل اختبار. إضافة إلى الدراسة الاستكشافية لأبعاد هذه المتغيرات، والتأكد من صحة الشروط القياسية النفسية لكل اختبار وأبعاده. طبق هذا المقياس على عينة بلغ عددها ٩٥٠ طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية والجامعية، بعمر يتراوح بين ١٥ - ٢١ عام.

وصف البرنامج الحاسوبي وكيفية الأداء عليه: يعرض هذا البرنامج لستة اختبارات فرعية أساسية، وذلك لدى أربع مجموعات، وبهذا يصبح عدد الاختبارات النهائية ٢٤ اختباراً فرعياً بواقع (٦ اختبارات × ٤ مجموعات). وبدخول المشارك للتطبيق تعرض عليه ستة اختبارات تتناسب مع مرحلته العمرية ونوعه، ويجاوب على بنود كل اختبار، ويحدد مدى انطباق البند عليه وفقاً لمقياس ليكرت التدريجي. وفي نهاية الاختبار تخرج له درجة عامة، وتفسير لعنى هذه الدرجة، إضافة إلى درجاته على أبعاد كل اختبار، بالإضافة إلى خروج بعض التوجيهات الإرشادية المقروءة والمسموعة أيضاً في حالة انخفاض درجته في جانب معين.

قدرة البرنامج الحاسوبي على الكشف عن متغيرات البحث: يكشف هذا البرنامج عن (٢٥) بعداً يتعلق بالأفكار والانفعالات والسلوكيات لدى المراهقين من الجنسين.

كلمات مفتاحية: الأفكار، الانفعالات، السلوك، المراهقون، الحاسب الآلي.

## Psychological Assessment and Guidance of Thoughts, Emotions, and Behavior Among Male and Female of Adolescents by Using the Computer

Ahmed Mohamed Saleh Abdelaziz

### Abstract

Motivated by the outstanding application of computers across a range of scientific disciplines, including psychology, the researcher designed a psychological scale by use of computer. This scale attempted to help adolescents identify points of strength in their thoughts, emotions and behaviors. Besides, this scale was intended to provide of psychological guidance when yielded weak features of thoughts, emotions, and behavior. The manual scale was designed based on previous literature, tests and scales relevant to thoughts, emotions, and behavior, and items and dimensions of each test were defined. An exploratory study was then conducted to test the variables and ensure the reliability and validity of items. A sample contained of 950 school and university adolescents who ranged in age from 15 to 21 years.

The designed scale comprises four groups of six main sub-tests each with a total number of 24 sub-tests. Logging into the application, the participant based on his/her age and gender is requested to respond to six tests by selecting the item that she/he believes to provide a correct description of him/ according to the Likert frequency scale. Upon test completion, the participant is provided with a grand total mark of the six tests with an overall interpretation of what it means as well as sub-totals for each dimension. In cases where there is a decrease of marks on any items of the test, the participant is offered both audio and written guidelines of how to improve. This computer-aided psychological scale was designed to identify 25 dimensions relevant to thoughts, emotions and behaviors among adolescents and test them.

Keywords: thoughts – emotions – behavior – adolescents - computer

## مقدمة

التفسير الكمي دون الخوض في التفسيرات ذات المعنى والدلالة، وهو ما حرص الباحث على تفاديته عند تصميم هذا البرنامج الحاسوبي Ingram&Wisnicki,1988;Schutte,Malouff&Bhullar,2009;Doherty,1997) Paxton,2008;).

### الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

استخدمت الدراسة الراهنة مفهوم التقييم النفسي؛ لأنه أكثر اتساعاً وشمولاً مقارنة بمفهوم الاختبار النفسي، ويشير كوهن في هذا الصدد إلى أن مصطلح التقييم النفسي لا يتضمن بداخله القياس أو الاختبار النفسي فقط لتغير ما، بل إنه يشمل الملاحظة السلوكية، والواقعية، والمقابلة الشخصية، بل وإجراء التقييم باستخدام الحاسب الآلي، ثم الاختبارات والمقاييس. ويشير كوهن أيضاً إلى أن مصطلح التقييم النفسي يعني الموضوعية في القياس؛ حيث يتعرض الاختبار النفسي أحياناً إلى ذاتية المختبر، وتأثر الدرجة وتفسيرها بذلك، بخاصة أن المختبر يعتبر هذا الاختبار المصدر الوحيد في استخراج الدرجة والتفسير. ومن خلال عرض جزئية الإجراءات في البحث الراهن سوف يتضح للقارئ أن الباحث قد جمع في هذا العمل الوسائل التي أشار إليها كوهن في تعريفه للتقييم النفسي، وهي: الملاحظة، والمقابلة، ثم التوصل في النهاية إلى إعداد الاختبار بالحاسب الآلي، وهو ما يمكن القائم بالتطبيق على استخراج درجة أكثر دقة وموضوعية غير قابلة لتحييز المختبر كما يحدث أحياناً مع الاختبارات النفسية اليدوية (Cohen, Swerdlik & Sturman,2012).

أما عن مفهوم التوجيه النفسي فقد يختلط على البعض أن هذا المفهوم يقوم بنفس دور الإرشاد النفسي، وهو ما لا يتفق بالمرّة مع ما جاء به الإطار النظري؛ حيث أشار بعض الباحثين إلى وجود اختلاف بين المفهومين. فالإرشاد النفسي يعد أكثر اتساعاً وشمولاً من التوجيه، ويتناول بعض المشكلات النفسية المختلفة لدى الفئات المتنوعة في المجتمع، ويقوم على أسس نظرية، وتطبيقية، وقد يحتاج في بعض الأوقات إلى إعداد خطة معينة لتناسب شخصاً معيناً أو فئة معينة. ويحتاج مفهوم الإرشاد لقدر كبير من التدريب والممارسة، وينبغي أن يمارسه المتخصصون النفسيون. ويتفق مفهوم التوجيه النفسي مع الإرشاد في أن كليهما ينبغي أن يبني على أساس نظري؛ فالوجه بالنصائح النفسية ينبغي أن يبني توجيهاته على أسس علمية نظرية، ولكنه يختلف عن الإرشاد في أنه أكثر ملاءمة لطلاب المدارس والجامعات، وليس بالضرورة أن يقوم على خطة محددة، بل هو التوجيه النفسي العام الذي قد يساعد على إعطاء نصيحة عامة تفيد مجموعة من الأفراد؛ لذلك فهو لا يحتاج قدراً كبيراً من التدريب والممارسة، وقد يمارسه غير المتخصصين كالعلم، أو الوالدين (Akinade, Sokan, & Osarenren, 1996) أما عن مفهوم الأفكار؛ فيعرف بيك، ومجموعة تحالف الرعاية الصحية الأفكار بأنها: مجموعة من العبارات الداخلية، أو العبارات الذاتية، أو الأشياء التي يخبر الفرد بها نفسه، أو الحديث الذاتي. وقد تتسم هذه الأفكار بالسلبية واللاعقلانية، و التي من شأنها

تتعدد المتغيرات النفسية التي من خلالها نستطيع الحكم على الأفراد، وتعد كل من الأفكار والانفعالات والسلوكيات أكثر هذه المتغيرات تأثيراً على حياة الفرد من غيرها. وإن معظم ما يدور في حياة الإنسان من أحداث، يرجع منشؤه إلى فكرة داخلية خُطرت على عقله، أو انفعال قد يشعر به، أو سلوك وتصرف يسلكه. ولا يقتصر الأمر في تناول هذه المتغيرات على مدى تأثيرها في حياتنا فحسب، بل ووجود الارتباط الوثيق بين بعضها، وهو ما أشار له الإنتاج النفسي السابق؛ حيث أشارت نظرية (ألبرت أليس) في العلاج العقلاني الانفعالي إلى أن الانفعالات السلبية ما هي إلا نتاج لأنماط الأفكار السلبية، وأن الفرد لا يشعر بالسعادة والانفعالات الإيجابية إلا إذا تحدى أفكاره السلبية، وحولها إلى أفكار إيجابية (الشناوي، ١٩٩٦). وأشارت نظرية مايكينباوم في العلاج المعرفي السلوكي إلى أن السلوكيات السلبية التي تنتج عن الفرد ما هي إلا نتاج للأفكار السلبية (الحوار الداخلي السلبي)، وأن السلوك الإيجابي السوي لا يحدث إلا في ضوء الأفكار الإيجابية (الحوار الداخلي الإيجابي) (إبراهيم، ٢٠٠٥). ولتأثير هذه المتغيرات في حياة الفرد بشكل كبير، ووجود الارتباط الوثيق بين بعضها، دفع ذلك الباحث لتقييم هذه المتغيرات مجمعة معاً في برنامج حاسوبي. دفع الباحث أيضاً للقيام بهذا البرنامج الحاسوبي تعدد المشكلات الفكرية، والانفعالية، والسلوكية التي يتعرض لها المراهق، والتي يصعب على الوالدين أو المراهقين رصدها؛ حيث يشير بعض الباحثين في هذا الصدد إلى أن تفكير المراهق به عدة أخطاء، كالتفكير الثنائي في حكمه على الأشياء بالخطأ أو الصواب دون المرونة في الحكم، واتسام تفكيره أيضاً بالنسبية، فليديه حل واحد للمشكلة يقارن على أساسه جميع الحلول الأخرى، وهيمنة الانفعالات السلبية على حياته وسيطرتها على تفكيره، وإقباله على بعض السلوكيات الخطرة كتعاطي المخدرات، وممارسة الجنس غير المشروع، والتعرض لحوادث السيارات .. إلخ (Cobb, 2007; Pakaslahti,2003; Steinberg,2005).

وقد كان ضمن مسوغات إجراء هذا البرنامج الحاسوبي وجود ندرة في هذه البرامج داخل البيئة العربية عامة، وندرة في هذه البرامج التي تتناول جوانب التفكير والانفعال والسلوك عبر المراهقة خاصة. إضافة إلى توجه معظم الدراسات والأدوات إلى قياس الأفكار والانفعالات، والسلوكيات السلبية بشكل كبير مقارنة بالأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية، وهو ما أشار إليه ماكليود ومور قائلين: "إن نسبة المقالات التي تناولت التفكير السلبي مقارنة بالتي فحصت التفكير الإيجابي هي ١٧: ١"، وقد أكد فرديريكسون أن كل انفعال إيجابي واحد يقابله ثلاثة أو أربعة انفعالات سلبية، ولهذا السبب يتم تهميش دراسة هذا النوع من الانفعالات الإيجابية؛ لذلك صمم (Macleod&Moore, 2000: 2; Fredrickson,1998) الباحث هذا البرنامج الذي يحتوي على الجانبين: الإيجابي، والسلبي معاً؛ حتى تكتمل صورة التقييم النفسي. وتناولت معظم الأدوات الورقية الدرجة الكلية لكل من الأفكار والانفعالات والسلوك، دون التطرق لأبعاد هذه المفاهيم. إضافة إلى تركيز هذه الأدوات على

ويخرج من هذه الانفعالات في المرحلة الوسيطة مجموعة أخرى من الانفعالات الفرعية في المستوى الأدنى. ووفقاً للبناء التسلسلي السابق تتناول الدراسة الراهنة الانفعالات التي تنتمي إلى المرحلة الثانية أو المرحلة الوسيطة، والتي تظهر في صورة سلبية كالخوف، والغضب، والخجل، والحزن، أو تظهر في صورة إيجابية كالأمل، والحب، والفخر، والسعادة؛ حيث يندرج من كل انفعال مجموعة انفعالات أخرى فرعية (Desmet, 2012, Nesse & Ellsworth, 2009).

مفهوم السلوك: يعرف التهامي السلوك بأنه: "كل الأفعال، والتصرفات، وأوجه النشاط الصادرة عن الفرد في مواقف الحياة المتنوعة"، ويمثل أيضاً مجموعة الاستجابات الصادرة عنه كاسترجاع لمثيرات معينة في مواقف معينة" (التهامي، ٢٠٠٨: ١٧). ويعرف دومبك السلوك بأنه "مجموعة الاستجابات الطبيعية للمواقف والمثيرات الخارجية"، وأن الاختلاف في السلوك بين البشر إنما هو نتاج لعديد من العوامل، كوجود التغير في المرحلة العقلية أو الجسدية واختلاف التأثير من فرد إلى آخر، والتغير في الأهداف المطلوبة أو المنشودة بين الأفراد أيضاً، والتغير الناتج عن اختلاف المواقف والعوامل الخارجية والداخلية التي تواجه الأفراد (Dompke, 2001). وأخيراً يعرفه صالح بأنه سلسلة من الأفعال اللفظية والحركية والتعبيرية والأدائية الظاهرة والمستقرة نسبياً، والمتشابهة، والمتماثلة مع بعضها في صورة إيجابية (سلوك إيجابي) مقابل المتماثلة مع بعضها في صورة سلبية (سلوك سلبي)، والتي تكون موجهة لتحقيق هدف معين (صالح، ٢٠١٣).

أنماط السلوك: صنف منصور والشربيني أنماط السلوك إلى نمط السلوك المضمّر الداخلي الباطن: وهو السلوك الخاص بالفرد، والذي قد يصعب على الآخرين مشاهدته، ويمثل هذا النوع من السلوك كل ما يقع داخل الجسم والدماغ من أحداث جسمية ومزاجية ووجدانية ومعرفية. بالإضافة لنمط السلوك الظاهر، وهو السلوك الفردي الذي يمكن مشاهدته وتسجيله، وأخيراً نمط السلوك الاجتماعي: وهو سلوك، أو فعل شخص معين، أو مجموعة أشخاص ينتج عنه حدوث استجابة رداً على سلوك أشخاص آخرين دون أن يكون لهؤلاء الأشخاص وجود فيزيقي، وهذا يعني أن الشخص يستجيب في ضوء توقعه لسلوك الآخرين (منصور، والشربيني، ٢٠٠٣). إلا أن معظم الباحثين نظروا إلى السلوك باعتباره كل فعل يصدر عن الإنسان ونستطيع مشاهدته وملاحظته وقياسه، وهو ماتتبعه الدراسة الراهنة، ومنه سلوك المخاطرة كتعاطي الطباقي والمخدرات، وسلوك الجماع الجنسي غير الآمن، والسلوك المضاد للمجتمع كالحوادث، والسرققة (Pellant, 2009). ولا يقتصر سلوك المخاطرة على النمط السلبي فقط؛ فسلوك المخاطرة لا يعني فقط الجريمة، والأنشطة غير المقبولة اجتماعياً، بل وفي المقابل السلوكيات الإيجابية المتعلقة بسلوك المخاطرة، ومن هذه السلوكيات التي أشار إليها الباحثون: سلوك تسلق الجبال والتجديف، والتزحلق بسرعة على الجليد، والنوم في الغابات مع فريق العمل (Hansen, Breivik, 2001). وقد أشار كل من بوليس، وبيجلون إلى بعض أنماط السلوك

أن تكون خالية من التسلسل المنطقي الذي يصف التفكير الموجه لهدف أو لحل المشكلات، وهي خالية من التدبر أو التفكير، وتبدو هذه الأفكار لصاحبها مقبولة ومعقولة، ويسلم بصحتها دون ارتياب، أو اختبار لواقعتها ومنطقيتها. وهي أفكار غير صحيحة، وغير واقعية؛ لأنها مبنية على افتراضات زائفة أو غير منطقية (Alliance, 2007, بيك, 2000).

ويشير كل من إنجرام وويسنيكي Ingram & Wesinkey إلى أن الأفكار لاتكون دائماً سلبية، بل قد تكون إيجابية، وعرفوا هذه الأفكار الإيجابية بأنها الحديث الذاتي الإيجابي الداخلي المتعلق بالحياة اليومية، والتوقعات الإيجابية في أحكام الآخرين على الذات، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، والتقييم الذاتي الإيجابي (Jolly & Wiesner, 1996).

أبعاد الأفكار: تعددت أبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية لدى المراهقين، ومنها على سبيل المثال لا الحصر الأفكار المتعلقة بالمستقبل، وبالعدائية، والعلاقات مع الآخرين، والأفكار الانتحارية، والمرتبطة بالألم، والأفكار الجنسية، والتهديد الجسدي، ولوم الذات، والأفكار الأخلاقية، وهو ما أشار إليه صالح عند عرضه للإنتاج النفسي السابق لأبعاد هذه الأفكار الإيجابية والسلبية؛ حيث توصل في النهاية إلى أن هذه الأفكار تتعدد وفقاً للمحتوى والمضمون الذي يهدف إليه التفكير، وأشار إلى خمسة أبعاد أساسية للأفكار الإيجابية والسلبية تتعلق بالذات، والمستقبل، والصحة، والعلاقات الاجتماعية، والعمل أو الدراسة (صالح، ٢٠١٣).

مفهوم الانفعالات: اتفقت بعض آراء الباحثين مع تعريفات المعاجم العربية والأجنبية، مشيرة إلى أن الانفعالات "حالة اضطراب مفاجئ، وتهيج أو استثارة تظهر لدى الكائن ومايصاحبها من تغيرات فسيولوجية، وما ينتابه من مشاعر وأحاسيس وجدانية، ومن رغبة في القيام بسلوك يتخفف من هذه الاستثارة" (خليفة، ١٩٩٠: ٤٥٤). وعلى المستوى الغربي اجتمعت معظم التعريفات لتشير إلى الانفعال بأنه تلك الحالة الوجدانية الداخلية السارة وغير السارة؛ فالأمر لا يقتصر على الحالة الداخلية المضطربة فقط، بل أشار لاروزي Larousse إليها بأنها "تغير مفاجئ واستثارة عابرة لتجربة من الخوف، أو الدهشة، أو الفرح، أو الفخر، ويؤكد قاموس أكسفورد الإنجليزي أنها ليست الانفعالات غير السارة فقط بل هي "الانفعالات العقلية مثل الألم، والرغبة، والأمل، والسعادة... إلخ (Cabanac, 2002).

ويشير كل من نيسي، وإيليث ورت إلى تعريفات الانفعالات بأنها عادة ما تشير إلى التغيرات في بعض الجوانب المهمة كالجانب الجسدي، والخبرات الانفعالية، والتعبيرات الوجهية... إلخ (Nesse & Ellsworth, 2009).

أبعاد الانفعالات: صنف الباحثون أنماط الانفعالات إلى سلبية وإيجابية، وقد أشار عدد من الباحثين إلى أن هناك بعض الانفعالات تتقارب من بعضها، وتتشابه في بعض الأعراض، وهو ما أدى لاقتراح ما يسمى بالأنماط. وتصنف الأنماط إلى نمطين أساسيين هما: الانفعالات السارة وغير السارة، ويندرج تحت كل نمط مجموعة أبعاد من الانفعالات تسمى بالانفعالات في المرحلة الوسيطة.

الوجه، وسرعة النبض، وزيادة العرق كلها أعراض جسدية من شأنها أن تؤدي لحدوث الانفعال المصاحب لهذه الأعراض (Fredrickson, 1998). إضافة إلى النظريات المعرفية التي تعتمد على تقييم الفرد وحكمه على المواقف والأحداث؛ مما يعكس ذلك على انفعالاته بالإيجاب أو السلب، وأكد ذلك كل من شاختر وواينر ولازروس (بيك، ٢٠٠٠: ٤٦-٤٧). وأشار واطسون Watson في هذا الصدد إلى أن التفكير الإيجابي والتفكير السلبي كلاهما يقعان على طرفين متقابلين لبعد واحد؛ حيث يؤدي تحكم الفرد في تفكيره الإيجابي إلى زيادة الدافعية، والحماس، والسرور، والنشاط.. وغيرها، في حين إن ضعفت قدرة الفرد في سيطرته على تفكيره السلبي أدى إلى إنتاج (الحزن، والثبات العميق، والقلق، والخوف، والغضب أحياناً) (Macleod & Moore, 2000: 4).

وتعددت أيضاً النظريات المفسرة للسلوك، ومنها نظرية مايكينباوم في العلاج المعرفي السلوكي التي ألقت الضوء على أن السلوك السلبي ينتج بواسطة أخطاء التفكير، والأفكار السلبية (إبراهيم، ٢٠٠٥). ونستطيع أن نوضح طبيعة العلاقة التفاعلية بين المعرفة والسلوك من خلال نموذج فلاي Flay لعام ٢٠٠٥؛ حيث أشار إلى أن السلوك الإيجابي والصحة النفسية ترتفع لدى المراهق بارتفاع الأفكار والانفعالات الإيجابية، وهو نفس ما أشار إليه إلبرت ليس في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي؛ فأشار كلاهما إلى أن التحكم في الأفكار السلبية وقمعها وتعديلها وصياغتها من شأنه أن ينتج انفعالاتاً إيجابياً، وسلوكاً إيجابياً كالنجاح، والإنجاز، وعدم التعاطي، والجنس الآمن، والتقدم... إلخ (Flay, 2005).

#### الدراسات السابقة

ندرت المقاييس التي سعت للكشف عن أبعاد الأفكار والانفعالات والسلوكيات على مستوى الاختبارات الورقية وكذلك الحاسوبية، وتوجهت معظم البحوث إلى دراسة أنواع بعينها للأفكار، أو الانفعالات، أو السلوك. بل توجهت بعض الدراسات أحياناً إلى دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة. كذلك الدراسة التي قام بها (صالح، ٢٠١٣) في علاقة الأفكار بكل من الانفعالات والسلوك لدى طلاب الجامعة، وجاءت نتائج الدراسة لتشير إلى وجود علاقة قوية تربط الأفكار الإيجابية بكل من الانفعالات والسلوكيات الإيجابية، بالإضافة لوجود علاقة بين الأفكار السلبية وكل من الانفعالات والسلوكيات السلبية.

ومن ضمن الدراسات التي تناولت الكشف عن الأفكار فقط لدى المراهقين تلك التي قام بها بعض الباحثين (Osman, Gutierrez, Jiandani, Kopper, Barrios & Linden, 2003) للكشف عن مقياس الأفكار الانتحارية السلبية؛ حيث جاءت نتائج الدراسة مؤكدة صدق هذا المقياس وثباته لدى العينة. وقد قامت مجموعة من الباحثين بدراسة عن الأفكار الإيجابية والسلبية لدى المراهقين، وهدفت إلى معرفة البناء العامي والخصائص القياسية النفسية لمقاييس الأفكار الإيجابية والسلبية، وأشارت النتائج إلى أن المراهقين اتسمت أفكارهم بالعدائية، وأفكار التهديد نحو المستقبل والتهديد الاجتماعي والجسدي والفشل (Hogendoorn, Wolters, Vervoort,).

الإيجابي: كممارسة الرياضة، والقيام بالواجبات المدرسية، والمهنية، والتدريب على الامتحانات، والإنجاز الأكاديمي (Boles, Biglon&Smolkowski, 2006). بالإضافة إلى أنماط السلوك في ضوء الأسرة، والمدرسة باعتبارهما أكثر المصادر التي يتعامل معها الأفراد ويسلكون من خلالها، ومنها: كيفية التعامل مع الوالدين، ووجود الخلافات بين أفراد الأسرة، أو التقصير في أداء الواجبات المنزلية، والهرب من المنزل، وأنماط السلوك المتعلقة بالمدرسة، ومنها التقصير في أداء الواجبات المدرسية، والطرده خارج حجرة الفصل، والهرب من المدرسة، والمشكلات مع المدرسين، والدخول في عنف بدني، ولفظي مع الزملاء، وإتلاف الصداقات (Reitz, Dekovic, Mejer&Engels, 2006). وأخيراً صنفت بعض السلوكيات ضمن أنماط السلوك الأخلاقي، ومنها أن يتحرى المرء الصدق في كلامه، وأن يتحرى الأمانة في أفعاله، وأن يتمسك بالفضائل والإخلاص في العمل، والتواضع، والتعامل مع الآخرين بلطف وشكل مهذب (Saalen&Markovits, 2008).

#### النظريات المفسرة لمفاهيم الدراسة

الأفكار الإيجابية والسلبية وعلاقتها بالمعتقدات المضرة، والانحرافات المعرفية:

أشار كل من كوروين، ورودل، وبالمر إلى أن المنشأ الأساسي للأفكار هي المعتقدات؛ فإن كان محتوى المعتقدات إيجابياً أنتج ذلك عديداً من الأفكار الإيجابية، وإن كان سلبياً أنتج عديداً من الأفكار السلبية. ويذكر كوروين على سبيل المثال أنه يمكن فهم العلاقة بين الأفكار السلبية والمعتقدات بالنظر بشكل موجز إلى مصطلح المعتقدات باعتبار أنه ينتج الأفكار والصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار السلبية أو الإيجابية الآلية. فعلى سبيل المثال نجد أن الفرد الذي يعتقد معتقداً سلبياً مفاده "النار دائماً تسبب الموت" قد يشعر بالهلع، ويهاجم بالأفكار الآلية السلبية مثل "سوف أموت" مصحوبة بصور سلبية، مثل تصور جسم متفحم تغطيه النار، في حين أن الشخص الذي يعتقد معتقداً إيجابياً مفاده أن الحرائق خطيرة في حال عدم السيطرة عليها، قد يشعر بحاجته للتصرف بشكل جيد، وتنتابه أفكار إيجابية من قبيل، أقطع الكهرباء، أو أطلب المساعدة، وتكون مصحوبة بصور، وتصورات ذهنية مساعدة، وبناءة للتعامل مع الموقف (كوروين، ورودل، وبالمر، ٢٠٠٨: ٢٩). إضافة إلى المعتقدات فهناك أيضاً التحريفات المعرفية أو أخطاء التفكير التي تحدث في العقل، والتي بارتفاعها ترتفع الأفكار السلبية، وبانخفاضها ترتفع الأفكار الإيجابية. فيشير العلماء إلى وجود أكثر من ١٥ خطأ يحدث في التفكير ينتج عنه أفكار سلبية ومنها على سبيل المثال لا الحصر: معرفة الغيب، والتفكير المساوي، التسمية، وتهميش الإيجابيات، وبؤرة الحكم، والاستدلال العاطفي، والانتقاء السلبي، والمثالية، والعزو الشخصي... إلخ (لبيهي، ٢٠٠٦: ٣١-٣٢).

وقد تعددت النظريات المفسرة للانفعالات بتعدد رؤى الباحثين فمنها: النظريات الحيوية الجسمية لجيمس لانج وكانون بارد، والتي تفسر الانفعالات وفقاً للتغيرات الجسمية المصاحبة لها؛ إذ تشير هذه النظريات بإيجاز إلى أن سرعة دقات القلب، واحمرار

(Prins, Boer, et al, 2010).

وكشف (قاسم، ٢٠٠٩) عن أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة من الجنسين وتوصل إلى عدة أبعاد منها: الأفكار المتعلقة بالتفاؤل، والأفكار المتعلقة بالشعور بالرضا، والأفكار المتعلقة بالضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية، والأفكار المتعلقة بالحب، والأفكار المتعلقة بالسماحة والأريحية. وعلى جانب دراسة الانفعالات لدى المراهقين قام فيرما ولارسون بدراسة الانفعالات اليومية لدى الهنود في مرحلة المراهقة المتوسطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع لبعض الانفعالات الإيجابية والسلبية لديهم مثل التعاسة، والسعادة، والغضب، والود، والغضب، والمرح (Verma & Larson, 1999). وفي دراسة لبعض الباحثين (Muris, Schmidt, Merckelbach, Schouten, 2001) حول بناء الانفعالات السلبية لدى المراهقين الأسوياء من عمر ١٢ إلى ١٨ عاماً، والتي كانت تسعى للكشف عن أبعاد هذه الانفعالات، جاءت نتائج الدراسة تشير إلى وجود ثلاثة انفعالات سلبية أساسية وهي: الخوف، والاكتئاب، والقلق.

وفي دراسة قام بها كل من (Linley, Dovey, Beaumont, Wilkinson, Hurling, 2015) عن كثافة وتكرار الانفعالات الإيجابية لدى عينة من المراهقين والراشدين والمسنين؛ حيث جاءت نتائج الدراسة تشير إلى وجود ٥٠ انفعالا إيجابياً موجوداً في هذه المراحل الثلاث، ومنها على سبيل المثال لا الحصر السعادة، والمحبة، والتفاؤل، والاندھاش السار، والاهتمام، والأمل، والدافعية، والفخر، والهدوء أو الطمأنينة...إلخ. وعلى جانب دراسة السلوك: قام كل من بادبلا وبين بالكشف عن السلوك الإيجابي والسلبي لدى المراهقين من مختلف الجنسيات، وتم الكشف عن سلوك المبادرة الاجتماعية، والعدوان، والجنوح...إلخ (Padilla & Bean, 2009). كما قام بوليس وبيجلان بدراسة أيضاً حول العلاقة بين السلوكيات الإيجابية والسلبية في مرحلة المراهقة، على عينة من ٥٣٨,٤١ طالباً في مراحل دراسية مختلفة، وجاءت نتائج هذه الدراسة لتشير إلى وجود ٢٣ سلوكاً سلبياً موزعين على سبعة أبعاد من السلوك السلبى ألا وهي: سلوك تعاطي المخدرات بأنواعها، والسلوك المضاد للمجتمع، والسلوك الجنسي، وسلوك اضطراب الأكل، والسلوك غير الآمن في القيادة، وسلوك عدم تنظيم الوقت، وذلك مقابل نمط واحد من السلوك الإيجابي كالرياضة والقيام بالواجبات والتدريب على الامتحانات والإنجاز الأكاديمي (Boles, Biglon & Smolkowski, 2006). وفي ضوء ماسبق من مقدمة حول فكرة الدراسة، ومسوغاتها، ومفاهيمها، ونظرياتها، والإنتاج النفسي السابق الخاص به نعرض لهدف الدراسة:

#### هدف الدراسة

تهدف الدراسة الراهنة إلى اختبار كفاءة برنامج حاسوبي في تقييم الدرجة الكلية المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة للأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية. ويهدف أيضاً إلى اختبار كفاءة البرنامج نفسه في تقييم الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لأبعاد

الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية؟

#### أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة الراهنة من خلال ما سوف تستفيد منه البيئة العربية، والتي تتلخص في التالي:

- ١- على المستوى النظري يلقي هذا البرنامج الحاسوبي الضوء على ثلاثة متغيرات أساسية، تربطهم الأطر النظرية بشكل كبير، وهو ما يدعم الكيان النظري وراء هذا البحث.
- ٢- يتيح هذا البرنامج الحاسوبي للمتخصصين كمّاً كبيراً من المعلومات الكمية والكيفية عن المتغيرات الثلاثة، تلك المعلومات القائمة على أسس نظرية علمية، وتجارب واقعية ميدانية.
- ٣- يساعد هذا البرنامج الحاسوبي المشارك على الكشف عن متغيرات البحث بشكل دقيق، وأكثر موضوعية، وذلك مقارنة بالتقييم والقياس اليدوي لهذه المتغيرات وأبعادها.
- ٤- ويساعد المشارك أيضاً في معرفة معنى الدرجة التي يحصل عليها، سواء كانت درجة كلية، أو درجة البعد.
- ٥- يساعد البرنامج غير المتخصصين على استعماله بسهولة وقراءة نتائجه بسلاسة؛ حيث يستطيع المراهق أن يطبقه على نفسه، ويستطيع الآباء والأمهات اكتشاف نقاط ضعف أو قوة أبنائهم.
- ٦- يجمع هذا البرنامج أيضاً بين جانبين أساسيين من جوانب التقييم النفسي، وهما الجانب الإيجابي، والسلبى معاً؛ حتى تكتمل صورة التقييم النفسي عند المراهق، ويسهل عليه أن يحدد إلى أي جانب يميل تفكيره وانفعاله وسلوكه.
- ٧- يختبر هذا البرنامج فكرة جديدة في تقديم التوجيهات النفسية عبر الحاسب الآلي للمراهقين؛ حيث اقتضت معظم برامج التقييم النفسي بالحاسب الآلي على القياس والتفسير فقط.
- ٨- أخيراً يساعد هذا البرنامج المراهق على إعطائه التوجيهات النفسية المختصرة كمرشد بسيط لكيفية تغلبه على مشكلاته الفكرية والوجدانية والسلوكية، بخاصة في حالة عدم قدرته على التواصل مع المتخصصين النفسيين.

#### تساؤلات الدراسة

ومن هنا نصيغ تساؤلات الدراسة الراهنة على النحو التالي:

- ١- ما الدرجة الكلية الفاصلة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لكل من قوائم الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية؟
- ٢- ما الدرجة الكلية الفاصلة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لأبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية؟
- ٣- ما الدرجة الكلية الفاصلة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لأبعاد الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية؟
- ٤- ما الدرجة الكلية الفاصلة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لأبعاد السلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين

### حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة الراهنة من خلال اختيار عينة البحث من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية، والذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ إلى ٢١ عاماً، وذلك في محافظة بني سويف التابعة لجمهورية مصر العربية. وتم استخدام ست قوائم للأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية (إعداد الباحث). وبلغت فترة الإجراءات والتطبيق في المدارس الثانوية والجامعات مدة لاتقل عن شهر تقريباً، وتم التطبيق بشكل جماعي. وفي النهاية قام الباحث باستخدام برنامج SPSS الإحصائي من أجل تحليل البيانات المستخرجة بعد التطبيق، وقام بتنفيذ الإجراءات الإحصائية التي تتناسب مع أهداف الدراسة وتساؤلاتها، وكان أهمها التحليل العملي، والربيعيات.

### المنهج والإجراءات

استخدمت الدراسة الراهنة المنهج الوصفي الاستكشافي؛ والذي استطاع الباحث من خلاله الكشف عن أبعاد كل من الأفكار والانفعالات والسلوكيات لدى عينة الدراسة.

أولاً: التصميم البحثي: تم تقسيم مجموعات الدراسة إلى أربع مجموعات وهي: ذكور المرحلة الثانوية، وذكور المرحلة الجامعية، وإناث المرحلة الثانوية، وإناث المرحلة الجامعية.

ثانياً: عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة تحت مسمى "العينة المتاحة"؛ حيث تم اختيارها بشكل غير عشوائي، واستقر عدد العينة النهائي على (٩٥٠) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية (مراهقة متوسطة) والجامعية (مراهقة متأخرة)؛ حيث بلغ عدد إناث المرحلة الثانوية (٢٨٠) طالبة ممن تتراوح أعمارهن بين ١٥-١٧ عاماً بمتوسط عمري قدره ٢٦،١٦ عاماً، وانحراف معياري ٦٩٨،٠. وبلغ عدد إناث الجامعة (٢٣٠) طالبة ممن تتراوح أعمارهن بين ١٨-٢١ عاماً بمتوسط عمري ١٩،٧٥ عاماً وانحراف معياري ٩٥٢،٠. وبلغ عدد ذكور المرحلة الثانوية (٢٤٠) طالباً ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٧ عاماً بمتوسط عمري ١٦،٣٢ عاماً وانحراف معياري ٦٢٧،٠. وبلغ عدد ذكور الجامعة (٢٠٠) طالب ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢١ عاماً بمتوسط عمري ١٩،٩٨ عاماً وانحراف معياري ٩٢١،٠. وتم اختيار العينة من الصفوف الدراسية الثلاثة في بعض المدارس الثانوية (بنين - بنات) بمحافظة بني سويف، والفرق الدراسية الأربعة في بعض الكليات التابعة لجامعة بني سويف (كالآداب، والعلوم، والحقوق، والتجارة).

ثالثاً: وصف البرنامج الحاسوبي: يحتوي البرنامج الحالي على (٢٤) اختباراً فرعياً بواقع (٦ اختبارات × ٤ مجموعات)، ومن هذه الاختبارات: اختبار الأفكار الإيجابية، واختبار الأفكار السلبية، واختبار الانفعالات الإيجابية، واختبار الانفعالات السلبية، واختبار السلوكيات الإيجابية، واختبار السلوكيات السلبية، وذلك لدى ذكور المرحلة الثانوية، والجامعية، وإناث المرحلة الثانوية، والجامعية. وقبل أن نصف هذه القوائم سوف نتطرق إلى التعريفات الإجرائية

### التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة

- الأفكار السلبية وهي: مجموعة البنود المعبرة عن الحديث الذاتي الداخلي غير الساري بين الفرد ونفسه، والتي تتسم بأنها غير واقعية، وتظهر بشكل غير إرادي، وترتبط بجوانب الصحة الجسمية، والذات، والمستقبل، والعمل، والتفاعلات الاجتماعية، ويتم قياسها من خلال استبانة الأفكار السلبية والتي تعد من تصميم الباحث.

- الأفكار الإيجابية وهي: مجموعة البنود المعبرة عن الحديث الذاتي الداخلي الساري بين الفرد ونفسه، والتي تتسم بالواقعية، والقابلية للتطبيق، وترتبط بجوانب حياة الفرد كالتفاعلات الاجتماعية، والصحة الجسمية، والنفسية، والذات، والعمل، والمستقبل، ويتم قياسها من خلال استبانة الأفكار الإيجابية، والتي تعد من تصميم الباحث.

- الانفعالات السلبية: هي مجموعة البنود المعبرة عن الاستجابات الانفعالية غير السارة التي غالباً ما يصاحبها تغيرات سلوكية، وجسمية، وتحدث نتيجة مؤثرات خارجية وداخلية، ويتم قياسها من خلال استبانة الانفعالات السلبية، التي تعد من تصميم الباحث.

- الانفعالات الإيجابية هي: مجموعة البنود المعبرة عن الاستجابات الانفعالية السارة، التي غالباً ما يصاحبها تغيرات سلوكية، وجسمية، وتحدث نتيجة مؤثرات خارجية وداخلية، ويتم قياسها من خلال استبانة الانفعالات الإيجابية، التي تعد من تصميم الباحث.

- السلوكيات السلبية: هي مجموعة البنود المعبرة عن بعض الأفعال اللفظية، والحركية، والتعبيرية الظاهرة، والموجودة في صورة سلبية، ويتم قياسها من خلال استبانة السلوك السلبى، الذي يعد من تصميم الباحث.

- السلوكيات الإيجابية: مجموعة البنود المعبرة عن بعض الأفعال اللفظية، والحركية، والتعبيرية الظاهرة، والموجودة في صورة إيجابية، ويتم قياسها من خلال استبانة السلوك الإيجابي، الذي يعد من تصميم الباحث.

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على أكثر من ٨٠ مراهقاً ومراهقة في المرحلة الثانوية والجامعية، واستطاع من خلال السؤال المفتوح عن أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم أن يجمع عديداً من الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية. وأن يصيغ ٣٥ بنداً للأفكار الإيجابية، و٣٧ بنداً للأفكار السلبية، و٢٣ بنداً للانفعالات الإيجابية، و٣٠ بنداً للانفعالات السلبية، و٤٠ بنداً للسلوكيات السلبية، و٨٠ بنداً للسلوكيات الإيجابية. من خلال ما سبق يقدم الباحث وصفاً للصورة النهائية التي استقرت عليها القوائم، وذلك من خلال جدول (١).

وسوف يوضح الباحث بنود هذه القوائم لكل مجموعة على حدة في ملحق (١)، و(٢)، و(٣)، و(٤).

## جدول (١) أسماء القوائم وعدد بنودها والدرجة الصغرى والعظمى عليها

م	اسماء القوائم لكل مجموعة	عدد بنود القائمة	تراوح درجات القائمة مابين
١	قائمة الأفكار الإيجابية لذكور المرحلة الجامعية	٢٤	صفر: ٧٢
٢	قائمة الأفكار الإيجابية لذكور المرحلة الثانوية	٢٨	صفر: ٨٤
٣	قائمة الأفكار الإيجابية لإناث المرحلة الجامعية	٢٥	صفر: ٧٥
٤	قائمة الأفكار الإيجابية لإناث المرحلة الثانوية	١٩	صفر: ٦٧
٥	قائمة الأفكار السلبية لذكور المرحلة الجامعية	٢٢	صفر: ٦٦
٦	قائمة الأفكار السلبية لذكور المرحلة الثانوية	٢٢	صفر: ٦٦
٧	قائمة الأفكار السلبية لإناث المرحلة الجامعية	٢٢	صفر: ٦٩
٨	قائمة الأفكار السلبية لإناث المرحلة الثانوية	٢٣	صفر: ٦٩
٩	قائمة الانفعالات الإيجابية لذكور المرحلة الجامعية	١٣	صفر: ٢٩
١٠	قائمة الانفعالات الإيجابية لذكور المرحلة الثانوية	١٥	صفر: ٤٥
١١	قائمة الانفعالات الإيجابية لإناث المرحلة الجامعية	١٤	صفر: ٤٢
١٢	قائمة الانفعالات الإيجابية لإناث المرحلة الثانوية	١٥	صفر: ٤٥
١٣	قائمة الانفعالات السلبية لذكور المرحلة الجامعية	١٨	صفر: ٥٤
١٤	قائمة الانفعالات السلبية لذكور المرحلة الثانوية	٢٢	صفر: ٦٦
١٥	قائمة الانفعالات السلبية لإناث المرحلة الجامعية	٢٢	صفر: ٦٦
١٦	قائمة الانفعالات السلبية لإناث المرحلة الثانوية	٢٣	صفر: ٦٩
١٧	قائمة السلوكيات الإيجابية لذكور المرحلة الجامعية	٣٣	صفر: ٩٩
١٨	قائمة السلوكيات الإيجابية لذكور المرحلة الثانوية	٤٩	صفر: ١٤٧
١٩	قائمة السلوكيات الإيجابية لإناث المرحلة الجامعية	٢٢	صفر: ٩٦
٢٠	قائمة السلوكيات الإيجابية لإناث المرحلة الثانوية	٢٢	صفر: ٩٦
٢١	قائمة السلوكيات السلبية لذكور المرحلة الجامعية	٢٢	صفر: ٦٦
٢٢	قائمة السلوكيات السلبية لذكور المرحلة الثانوية	٣٣	صفر: ٩٩
٢٣	قائمة السلوكيات السلبية لإناث المرحلة الجامعية	٢٨	صفر: ٨٤
٢٤	قائمة السلوكيات السلبية لإناث المرحلة الثانوية	٢٥	صفر: ٧٥

- في نهاية الإجابة على بنود أي من هذه الاختبارات، تظهر صفحة ترشد المشارك للدخول إلى صفحة النتائج، وفي هذه الصفحة يعرض الدرجة الكلية للتطبيق على الاختبار، والتفسير المقابل لهذه الدرجة سواء كانت مرتفعة، أو متوسطة، أو منخفضة، ويعرض في الصفحة نفسها مجموعة من المفاتيح المسماة باسم كل بعد من أبعاد هذا الاختبار، وبداخل كل مفتاح يمكن للمشارك الدخول إلى نتيجته والاطلاع على درجته، وتفسيرها ومعرفة معناها. (ليس ذلك فحسب بل يستطيع المشارك أن يعرف نقاط الضعف المحددة داخل هذا البعد. فعلى سبيل المثال إذا تضمن بعد الأفكار الإيجابية المتعلقة بالدراسة ٤ بنود، فقد يتضمن البند الأول الفكرة المتعلقة بالمستوى التحصيلي، وقد يتضمن البند الثاني الفكرة المتعلقة بقبول المعلمين للطالب، وقد يتضمن البند الثالث الفكرة المتعلقة بالقدرة على التنافس الدراسي، وقد يتضمن البند الرابع الفكرة المتعلقة بالنجاح الدراسي والإنجاز... إلخ. فليس انخفاض درجة الطالب في بعد الأفكار الإيجابي المتعلق بالدراسة يعني أن جميع هذه الجوانب السابق ذكرها منخفضة؛ إذ إن فكرة الطالب نحو معلميه قد تكون سيئة، وفكرته نحو قدرته التنافسية كذلك، ولكن فكرته نحو نجاحه، ومستواه التحصيلي جيدة. في هذه الحالة يستطيع البرنامج أن يستخرج نقاط الضعف الموجودة داخل البعد الواحد، ويفصل عنها نقاط القوة؛ ليرشد المشارك إلى النقاط المحددة الضعيفة داخل البعد الواحد. وفي النهاية بظهور نقاط الضعف المحددة، داخل كل بعد، تظهر علامة السماع، والتي يستطيع المشارك بالضغط عليها أن يستمع إلى التوجيهات النفسية التي قد تساعده على التغلب على جوانب الضعف. يستطيع المشارك أيضاً من خلال البرنامج أن يطبع نتيجته الكلية، وتفسيرها، ونتيجة كل بعد، وتفسيره، ونقاط الضعف المحددة داخل كل بعد. ماعدا التوجيهات النفسية فهي قابلة للسماع فقط. يستطيع المشارك بمجرد الانتهاء من أداء الاختبار أن يضغط (عودة) ليعود إلى قائمة الاختبارات الأساسية؛ حتى يستطيع استكمال باقي الاختبارات، ويستطيع أيضاً أن يضغط (عودة) للخروج إلى المجموعات في حالة تطبيق مشارك آخر يختلف عن الأول في المرحلة العمرية أو النوع.

## الكفاءة القياسية النفسية لأدوات الدراسة

- أساليب الثبات: اعتمدت الدراسة الرهانة على ثبات إعادة الاختبار، والقسمة النصفية، والفا كرونباخ في حساب ثبات أربع وعشرين قائمة، ويوضح جدول (٢) هذه المعاملات. ومن خلال الجدول يتضح تراوح معظم معاملات الثبات ما بين ٠,٩ : ٠,٩٠، وهي درجات ثبات مقبولة لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية.

- أساليب الصدق: وقام الباحث بصدق المحتوى للقوائم الست: ويهدف هذا النوع من الصدق إلى التحقق مما إذا كان مجال سلوكي معين يتسق محتواه مع الإطار النظري، والدراسات السابقة. ويذكر لنا (صفوت فرج، ٢٠٠٧) أن هناك مصادر مختلفة لمقارنة مضمون الاختبار بتعريفات المجال، والعناصر المتضمنة فيه، ومن هذه المصادر التي اعتمد عليها الباحث في تقدير صدق المحتوى

- كيفية التطبيق على البرنامج، واستخراج الدرجة: مع بداية فتح البرنامج يطلب من المشارك الدخول، وعندها تظهر مقدمة تعريفية بالبرنامج، وبإمكانياته في الكشف عن الأفكار والانفعالات والسلوك، وأبعادها، وبقدرته على تقديم التفسيرات الكيفية والتوجيهات النفسية في حالة ضعف أي من الجوانب التي يقيسها، وبعدها يطلب من المشارك الدخول إلى المجموعات.

- عند دخول المشارك إلى صفحة المجموعات، تظهر التعليمات الصوتية مرة أخرى من أجل إرشاده للدخول إلى المجموعة التي ينتمي إليها، وبدخول المشارك إلى مجموعته تظهر الاختبارات الست التي سبق أن تحدثنا عنها. (وعند دخول المشارك للاختبارات الست عليه أن يحدد الاختبار الذي يرغب في تطبيقه، وبمجرد الدخول إلى الاختبار تظهر تعليمات هذا الاختبار التي يطلب فيها من المشارك أن يحدد مقدار الأفكار الإيجابية التي طرأت عليه في الشهر الماضي بالتدرج التالي: (أبداً)، وتأخذ الدرجة صفر، وهي تعبر عن عدم وجود الفكرة الإيجابية، و(قليلاً) تأخذ درجة واحدة، وهي تعبر عن وجود الفكرة الإيجابية بدرجة قليلة، و(أحياناً) تأخذ درجتين وهي تعبر عن وجود الأفكار الإيجابية بدرجة متوسطة، و(كثيراً) تأخذ ثلاث درجات، وهي تعبر عن وجود الأفكار الإيجابية بدرجة كبيرة.



جدول (٢) يوضح حساب معاملات الثبات لقوائم الأفكار والانفعالات والسلوك لدى الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية بطريقة إعادة الاختبار والقسم النصفية وألفا كرونباخ

معاملات ثبات إناث المرحلة الثانوية			معاملات ثبات إناث المرحلة الجامعية			معاملات الثبات
معامل ألفا	القسم النصفية	إعادة الاختبار	معامل ثبات ألفا	القسم النصفية	إعادة الاختبار	
٧,٠	٨,٠	٨,٠	٧,٠	٦,٠	٧,٠	١- الأفكار الإيجابية
٩,٠	٨,٠	٩,٠	٠,٩	٨,٠	٨,٠	٢- الأفكار السلبية
٩,٠	٩,٠	٨,٠	٨,٠	٨,٠	٨,٠	٣- الانفعالات الإيجابية
٨,٠	٧,٠	٧,٠	٥,٠	٦,٠	٧,٠	٤- الانفعالات السلبية
٦,٠	٧,٠	٧,٠	٧,٠	٧,٠	٨,٠	٥- السلوك الإيجابي
٨,٠	٧,٠	٧,٠	٨,٠	٨,٠	٧,٠	٦- السلوك السلبي
معاملات ثبات ذكور المرحلة الثانوية			معاملات ثبات ذكور المرحلة الجامعية			معاملات الثبات
معامل ألفا	القسم النصفية	إعادة الاختبار	معامل ثبات ألفا	القسم النصفية	إعادة الاختبار	
٧,٠	٧,٠	٨,٠	٦,٠	٧,٠	٨,٠	١- الأفكار الإيجابية
٨,٠	٧,٠	٧,٠	٠,٩	٠,٩	٨,٠	٢- الأفكار السلبية
٦,٠	٧,٠	٧,٠	٨,٠	٧,٠	٨,٠	٣- الانفعالات الإيجابية
٣,٠	٤,٠	٥,٠	٥,٠	٦,٠	٧,٠	٤- الانفعالات السلبية
٦,٠	٧,٠	٧,٠	٨,٠	٧,٠	٧,٠	٥- السلوك الإيجابي
٧,٠	٧,٠	٨,٠	٧,٠	٨,٠	٨,٠	٦- السلوك السلبي

جدول (٣) النسب المئوية للاتفاق بين المحكمين لأدوات الدراسة

النسب المئوية المتفق عليها	عدد البنود	اسم القائمة
٪١٠٠	٣٠	قائمة الأفكار الإيجابية
٪٨٠	٤	
٪٦٠	١	
٪١٠٠	٣٠	قائمة الأفكار السلبية
٪٨٠	٥	
٪٦٠	٢	
٪١٠٠	١٨	قائمة الانفعالات الإيجابية
٪٨٠	٢	
٪٦٠	٢	
٪١٠٠	٢٥	قائمة الانفعالات السلبية
٪٨٠	٤	
٪٦٠	١	
٪١٠٠	٥٥	قائمة السلوكيات الإيجابية
٪٨٠	١٥	
٪٦٠	١٠	
٪١٠٠	٢٥	قائمة السلوكيات السلبية
٪٨٠	٢	
٪٦٠	٢	

الملاحق رقم (٥)، و(٦)، و(٧). بينما يلخص لنتائج الصدق العاملي من خلال جدول (٤)، و(٥)، و(٦)، و(٧) والتي من خلالها تتضح أرقام البنود المجمعة والمكونة لكل بعد داخل كل قائمة من قوائم البطارية.

#### رابعاً: الإجراءات

تم التطبيق داخل المدارس الثانوية، والجامعات بعد الموافقة الرسمية من الجهات المختصة، واستغرق التطبيق مدة زمنية لا تقل عن شهر تقريباً، وبالشكل الجماعي، وساعد في هذا التطبيق بعض الزملاء الأخصائيين النفسيين وذلك في وجود الباحث حتى يضمن دقة المعلومات.

- تم جمع هذه البيانات، وتفريغ الاستثمارات على برنامج

للقوائم الست. (الرجوع إلى الدراسات والأطر النظرية والإطلاع على قوائم الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية، والاستفادة منها في صياغة هذه المفاهيم، ووضع تعريف إجرائي لها ولأبعادها). كما عرضت القوائم الست على المحكمين المتخصصين في المجال، وقد أقر الحكمون كفاءة القوائم، وذلك في إطار بعض التعديلات التي أدخلت على صياغة بعض البنود كإدخال أو حذف كلمات لاتخل بالمعنى، بالإضافة إلى اختصارهم لبعض البنود الطويلة، واقتراح توضيح معاني غامضة بكلمات أكثر وضوحاً. وأخيراً حذفت جميع البنود التي اختلف عليها الحكمون وانتهى الباحث في صياغته إلى البنود التي اتفق عليها جميع المحكمين. وقد أسفرت نتيجة التحكيم عن التالي:

- الصدق العاملي لجميع القوائم: تم التأكد من الصدق العاملي لأربع وعشرين قائمة؛ حيث تم حساب الصدق العاملي للقوائم الست داخل كل مجموعة على حدة، وتم إجراء التحليل العاملي لهذه القوائم بطريقة المكونات الأساسية "لهوتيلنج"، والتي يستخلص فيها كل عامل أقصى تباين ممكن (فرج، ١٩٩١: ٢٠٩). وتم قبول البنود المتشعبة على العوامل عند درجة ٣٥,٠، وحددت العوامل التي لا يقل جذرها الكامن عن واحد صحيح من خلال محك كايزر Kaiser. وتم تدوير هذه العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس؛ حتى تكون هذه العوامل أكثر استقراراً، ولها من الدلالة النفسية ما يخدم خطة البحث وهدفه، وهو نفس ما أكده كل من ثرستون، وكاتل (علام، ٢٠٠٣). ومن خلال هذا الصدق تم استخلاص الأبعاد المتعلقة بالأربع وعشرين قائمة، وسوف يوضح الباحث قيم تشعبات البنود على الأبعاد، والجذور الكامنة في

## جدول (٤) تشبع البنود على أبعاد قوائم الأفكار الإيجابية والسلبية لدى الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية

بنود أبعاد الأفكار	البنود المتعلقة بالدراسة	البنود المتعلقة بالذات	البنود المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية	البنود المتعلقة بالمستقبل	البنود المتعلقة بالصحة
١ الأفكار السلبية لذكور ثانوي	١٩-١١-٨-١	٢١-١٨-١٤-٦-٤	٢٢-١٥-١٠-٧-٣	٢٠-١٧-١٣-٥	١٦-١٢-٩-٢
٢ الأفكار السلبية لذكور جامعة	٢٠-١٦-١٣-٩-٣	١٩-١١-٥-٢	٢٢-١٥-١٢-٨-٦	١٨-١٤-١٠-٧	٢١-١٧-٤-١
٣ الأفكار السلبية لإناث ثانوي	٢٠-١٤-١٠-٤-١	٢٣-١٦-١٢-٨-٥	١٧-١٣-٩-٦-٣	٢٢-١٩-١١-٧	١٩-١٨-١٥-٢
٤ الأفكار السلبية لإناث جامعة	٢١-١٧-١٤-١١-٤-١	٢٠-٩-٦	٢٢-١٦-١٠-٧-٣	١٩-١٣-٨	٢٢-١٨-١٥-١٢-٥-٢
٥ الأفكار الإيجابية لذكور ثانوي	٢٤-٢٠-١٦-١٢-١٠-٦-٢	٢٨-٢٣-١٨-١٥-٩-٤	٢٥-١٩-١١-٥-١	٢٧-٢٢-١٧-١٤-٨	٢٦-٢١-١٣-٧-٣
٦ الأفكار الإيجابية لذكور جامعة	٢٠-١٧-١٣-١٠-٦-٢	٢٣-١٥-١٢-٨-٤	٢٤-١٦-٩-٥	٢٢-١٩-١٤-١١-٧	٢١-١٨-٣-١
٧ الأفكار الإيجابية لإناث ثانوي	١٦-١٣-١١-٨-٥-٤-١	١٨-١٥-١٢-٢	١٩-١٠-٧-٣	١٧-١٤-٩-٦	لم يتشبع على هذا البعد أي بند من البنود
٨ الأفكار الإيجابية لإناث جامعة	٢٢-١٩-١٥-١٠-٦-٣	٢١-١٤-٩-٤	٢٤-١٧-١١-٥-٢	٢٥-٢٠-١٦-١٣-٨	٢٣-١٨-١٢-٧-١

## جدول (٥) تشبع البنود على أبعاد قوائم الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية

بنود ابعاد الانفعالات الايجابية	البنود المتعلقة بالحزن	البنود المتعلقة بالخجل	البنود المتعلقة بالخوف	البنود المتعلقة بالغضب	م
١ الانفعالات السلبية لذكور ثانوي	١٨-١٦-١٤-١٢-٥-٤-٣-٢-١	١٩-١٥-١٣-١١-٩	٢٠-١٧-٨-٧	٢٢-٢١-١٠-٦	١
٢ الانفعالات السلبية لذكور جامعة	١٨-١٥-١٤-١٢-١٠-٥-٤-٣-٢-١	١٦-١١-٩-٨	١٧-١٣-٧-٦	لم تشبع بنود على هذا البعد	٢
٣ الانفعالات السلبية لإناث ثانوي	١٩-١٨-١٦-١٤-١٢-٥-٤-٣-٢-١	٢٠-١٥-١٣-١١-٩	٢١-١٧-٨-٧	٢٣-٢٢-١٠-٦	٣
٤ الانفعالات السلبية لإناث جامعة	٢٠-١٨-١٧-١٥-١٢-٥-٤-٣-٢-١	١٩-١٤-١٣-١١-٩	١٦-٨-٧	٢٢-٢١-١٠-٦	٤
بنود ابعاد الانفعالات الايجابية	البنود المتعلقة بالسعادة	البنود المتعلقة بالرضا	البنود المتعلقة بالحب	م	قوائم الانفعال
٥ الانفعالات الإيجابية لذكور ثانوي	٩-٧-٥-٢-١	١٥-١٤-١٣-١٢-١٠-٨-٦	١١-٤-٣	_____	٥
٦ الانفعالات الإيجابية لذكور جامعة	١٣-٩-٧-٥-٢-١	١٢-١٠-٨-٦	١١-٤-٣	_____	٦
٧ الانفعالات الإيجابية لإناث ثانوي	٩-٧-٥-٢-١	١٥-١٤-١٣-١٢-١٠-٨-٦	١١-٤-٣	_____	٧
٨ الانفعالات الإيجابية لإناث جامعة	١٢-٩-٧-٥-٢-١	١٤-١٣-١٠-٨-٦	١١-٤-٣	_____	٨

## جدول (٦) تشبع البنود على أبعاد قوائم السلوكيات الإيجابية لدى الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية

بنود أبعاد السلوك الإيجابية	البنود المتعلقة بالمواجهة	البنود المتعلقة بالسلوك الاجتماعي البناء	البنود المتعلقة بالاهتمام بالصحة	البنود المتعلقة بالاجتهاد	البنود المتعلقة بالتدين	البنود المتعلقة بتنمية الذات	البنود المتعلقة باستثمار الوقت	البنود المتعلقة بالإنجاز الأكاديمي	م
١ السلوك الإيجابي لذكور ثانوي	١٢-١١-٨-٦-٥-٢	٢٢-٢٥-٢٢-٢٥-١٩-١٨-١٦-١٠	٣١-٢٧-١٥-٩	٣٧-٢٤-٢٠-٢٩	٢٤-٢٣-٢١	١٣-١٤-٢٣	_____	٧-٤-٣-١	١
٢ السلوك الإيجابي لذكور جامعة	٢٢-٢٠-١٧	٤٦-٤٤-٤٢-٢٩	٤٥-٤١	٤٢-٤٠-٢٨	٤٩-٢٨-٢٦	٤٨-٤٧	_____	_____	٢
٣ السلوك الإيجابي لإناث ثانوي	١٢-٩-٨-٧-٦	٢٥-٢٤-١٧-١٦-١٥-١٤-١٢	٣٣-٣٠-١٨	٤-٣-٢-١	_____	_____	٣١-٢٧-٢٠-١٩	_____	٣
٤ السلوك الإيجابي لإناث جامعة	٧-٦-٤-٣-٢-١	٢٩-٢٦-٢٣-١٦-١٣-١١	_____	٢٠-١٩-٥-٤-٣-٢-١	٢٢-١٨-١٧-١٥-١٤	٣١-٣٠-٢١-١٠-٩	_____	_____	٤

## جدول (٧) تشبع البنود على أبعاد قوائم السلوكيات السلبية لدى الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية

بنود أبعاد السلوك السلبية	البنود المتعلقة بالعدوان	البنود المتعلقة بالانسحاب	البنود المتعلقة بإيذاء الذات	البنود المتعلقة بالعزلة	البنود المتعلقة بالإهمال	البنود المتعلقة بسلوكيات المخاطرة السلبية	م
١ السلوك السلبى لذكور ثانوي	٢٢-٢١-٩-٤-١	٢٨-١٩-١٧-٦-٥-٣-٢	٢٦-١٨-٧	١٥-١٤-١١-٨	٣١-٢٥-٢٤-٢٣-٢٠-١٦-١٢-١٠	٣٢-٣٠-٢٩-١٣	١
٢ السلوك السلبى لذكور جامعة	١٦-١٥-٤-١	١٣-٦-٥-٣-٢	_____	١٢-١١-٩-٧	٢١-١٩-١٨-١٧-١٤-١٠-٨	_____	٢
٣ السلوك السلبى لإناث ثانوي	١٧-١٦-٦-٣-١	٢٣-١٣-٢	٢١-١٤-٤	١٢-١١-٩-٥	٢٤-٢٠-١٩-١٨-١٥-١٠-٨-٧	_____	٣
٤ السلوك السلبى لإناث جامعة	٢٢-٢١-٩-٤-١	١٩-١٠-٦-٥-٣-٢	١٨-١٤-٧	١٦-١٥-١٢-٨	٢٧-٢٥-٢٤-٢٣-٢٠-١٧-١٣-١١	_____	٤

من انتباهه.

- لم يقتصر دور الباحث على إعطاء البيانات الكمية والكيفية فقط للبرنامج، بل وضع التصور الأساسي لكيفية عرض هذه الاختبارات والمجموعات بهذا الشكل النهائي، وتصنيف الأبعاد، ومفاتيح الدخول والخروج، وعرض النتائج الكمية والكيفية، المكتوبة والمسموعة بشكل معين، واختيار الألوان الخاصة بكل اختبار.

- وفي النهاية تمت مراجعة البنود، وأبعاد الاختبارات، والدرجات، والتفسيرات الكيفية المقابلة لكل درجة والخاصة بكل بند أو بعد. وتمت مراجعة الدخول والخروج من البرنامج وإلى المجموعات، أو إلى الاختبارات، ومراجعة الألوان الخاصة بكل اختبار، ومراجعة مرونة البرنامج في العمل، وسهولة وسلاسة فهم المشاركين له.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية

استخدمت الدراسة الراهنة أسلوبين أساسيين للتحليل الإحصائي، ومنها التحليل العاملي لاستخراج الأبعاد الخاصة بكل اختبار، والربيعيات (الأعلى والأدنى)، والتي استطاع الباحث من خلالها تحديد المرتفعين والمنخفضين والمتوسطين في كل اختبار، وفي كل بعد.

#### نتائج الفرض الأول

سعت الدراسة الراهنة للكشف عن الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في كل من قائمة الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية، وذلك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي، وجاء جدول (8) يوضح ذلك.

إن أهم ما يتضح من خلال جدول (8) هو توصل الدراسة الراهنة إلى الربيعيات التي يتحدد من خلالها ارتفاع أو توسط أو انخفاض الدرجة الكلية للمراهق على أي من قوائم الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية، وذلك في إطار مقارنة المراهق بأقرانه في أي من العمر أو النوع. تلك الربيعيات التي يستطيع البرنامج الحاسوبي أن يقيم في ضوءها، وفي حالة انخفاض الدرجة كما هو محدد في الجدول على أي من هذه القوائم، يستطيع البرنامج أن يوجه المشارك، تلك التوجيهات النفسية التي وضعت في إطار وجود القصور في أي متغير من هذه المتغيرات.

#### نتائج الفرض الثاني

سعت الدراسة الراهنة للكشف عن الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة على قوائم أبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية، وذلك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي، وجاء جدول (9) يوضح ذلك.

من خلال جدول (9) توصلت الدراسة الراهنة إلى الربيعيات التي يتحدد من خلالها ارتفاع أو توسط أو انخفاض درجة كل بعد من أبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية، وذلك في إطار مقارنة المراهق بأقرانه في أي من العمر أو النوع. تلك الربيعيات التي يستطيع البرنامج الحاسوبي أن يقيم في ضوءها الدرجة المتعلقة بأفكار

SPSS، وإجراء الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج الأبعاد، والربيعيات، بالإضافة للسعي إلى تحويل جميع هذه الدرجات المحسوبة بالاختبارات الورقية إلى اختبارات تقييمية بالحاسب الآلي.

- في البداية تم الاطلاع على بعض البرامج الحاسوبية في القياس والتقييم النفسي، للاستفادة منها في إعداد وتصميم هذا البرنامج، وكان لقياس وكسلر الإلكتروني (إعداد محمد أحمد صديق) استفادة كبيرة عند إعداد هذا العمل. وكان من الضروري التواصل مع أحد المتخصصين في مجال الحاسب الآلي؛ للقيام ببرمجة هذا العمل، وتحويله من تقييم نفسي يدوي، إلى تقييم باستخدام الحاسب الآلي. وقد تم تغذية هذا البرنامج بجميع المعلومات التي توصل لها الباحث، ومنها البنود المصاغة لكل اختبار، والدرجات الكلية (المرتفعة، والمتوسطة، والمنخفضة) لكل اختبار، ومتوسط الدرجات الكلية لكل بعد موجود داخل كل اختبار (مرتفعة، متوسطة، ومنخفضة) وتختلف هذه الدرجات والأبعاد والبنود باختلاف المجموعات الأربعة.

- قام الباحث أيضاً في هذه المرحلة بوضع التفسيرات الكيفية التي تفسر معنى الدرجة للمشارك، وقد وضعت هذه التفسيرات الكيفية في إطار التعريفات الإجرائية لكل من الأفكار والانفعالات والسلوك، ليس ذلك فحسب بل وفي إطار التعريفات الإجرائية للأبعاد الموجودة داخل هذه الاختبارات.

- وبعد الانتهاء من التصميم المبدئي للبرنامج تم التطبيق على عينة من المراهقين، والتي بلغ عددها أكثر من 100 مشارك؛ وذلك من أجل اكتشاف الصعوبات التي تواجه المراهق عند الأداء على البرنامج، ولم تظهر صعوبات بارزة واجهت المشاركين في الأداء عليه، ولكن ظل هناك تعليق مشترك بين المشاركين في حالة انخفاض درجاتهم في الجوانب الإيجابية، أو ارتفاع درجاتهم في الجوانب السلبية، وهو "لماذا لم يقدم لنا البرنامج الحل لهذه المشكلات التي تواجهنا، وماذا نفعل من أجل أن نتغلب على هذا... إلخ".

- هذا السؤال الأخير الذي طرحه المشاركون كان المصدر الأساسي لإضافة جزء جديد إلى هذا البرنامج، وهذا هو التوجيه النفسي.

- ومن ضمن الصعوبات التي واجهت الباحث في صياغة هذه التوجيهات النفسية أنها تتطلب الأطر النظرية النفسية العلمية التي تقوم عليها، وأنها قد تناسب شخصاً ما ولا تناسب الآخر، بالإضافة إلى جودة الفكرة في برامج الحاسوب ذات الطبيعة التقييمية النفسية بخاصة على المستوى العربي؛ لذلك استعان الباحث بعدد من الأطر النظرية النفسية العامة التي تعالج مشكلات الفكر والانفعال والسلوك، وكيفية مواجهتها، وحرص أن يكون التوجيه عاماً نافعاً لجميع أفراد هذه المرحلة، وهو جائز وفقاً لما أشار له أكينادي، وسوكان، وأوسارينن حول خصائص التوجيه النفسي (Akinade, Sokan, & Osarenren, 1996).

- وصيغت هذه التوجيهات بشكل مسموع وليس بشكل مقروء، وذلك لغرض معين، حتى يتمكن المشارك من سماع النصيحة، فإن كانت في بؤرة اهتمامه كرر سماعها واهتم بتسجيلها، فتؤثر في حياته بشكل أكبر، وإن لم تتناسب معه فلن تشغل حيزاً كبيراً

جدول (٨) الدرجات الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم الأفكار والانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى الجنسين

م	المجموعات وأسماء للدرجات الكلية للاختبارات	الدرجة الأدنى	الدرجة مابين الأعلى والأدنى	الدرجة الأعلى	م	المجموعات وأسماء للاختبارات	الدرجة الأدنى	الدرجة مابين الأعلى والأدنى	الدرجة الأعلى	الدرجة الأدنى	الدرجة مابين الأعلى والأدنى	الدرجة الأعلى		
													الربع الأدنى	الربع الأعلى
١	ذكور المرحلة الثانوية	٤٠	٥٧:٤١	٥٨	٢	ذكور المرحلة الجامعية	٤٠	٥٧:٤١	٥٨	٢	ذكور المرحلة الجامعية	٤٠	٥٧:٤١	٥٨
١	الأفكار الإيجابية	١٦	٢٩:١٧	٣٠	أ	الأفكار الإيجابية	١٦	٢٩:١٧	٣٠	٦٩	٤٤:٦٨	٤٣	٤٤:٦٨	٦٩
١	الأفكار السلبية	٢٠	٢١:٢١	٣٢	ب	الأفكار السلبية	٢٠	٢١:٢١	٣٢	٢٧	٣٦:١٥	١٤	٣٦:١٥	٢٧
١	الانفعالات الإيجابية	١٦	٢١:١٧	٣٢	ج	الانفعالات الإيجابية	١٦	٢١:١٧	٣٢	٢٧	٣٦:٢٤	٢٣	٣٦:٢٤	٢٧
١	الانفعالات السلبية	٤٧	٨٤:٤٨	٨٥	د	الانفعالات السلبية	٤٧	٨٤:٤٨	٨٥	٤٠	٣٩:١٧	١٦	٣٩:١٧	٤٠
١	السلوكيات الإيجابية	١٤	٢٩:١٥	٣٠	هـ	السلوكيات الإيجابية	١٤	٢٩:١٥	٣٠	١٢٨	١٣٧:٧٧	٧٦	١٣٧:٧٧	١٢٨
١	السلوكيات السلبية	١٤	٢٩:١٥	٣٠	و	السلوكيات السلبية	١٤	٢٩:١٥	٣٠	٤٩	٤٨:١٦	١٥	٤٨:١٦	٤٩
٢	إناث المرحلة الثانوية	٤٣	٦٠:٤٤	٦١	٤	إناث المرحلة الجامعية	٤٣	٦٠:٤٤	٦١	٤٤	٤٣:٣٧	٣٦	٤٣:٣٧	٤٤
٢	الأفكار الإيجابية	١٦	٢٩:١٧	٣٠	أ	الأفكار الإيجابية	١٦	٢٩:١٧	٣٠	٤٠	٣٩:١٣	١٢	٣٩:١٣	٤٠
٢	الأفكار السلبية	٢٢	٢٢:٢٣	٣٤	ب	الأفكار السلبية	٢٢	٢٢:٢٣	٣٤	٣٦	٣٥:٢٥	٢٤	٣٥:٢٥	٣٦
٢	الانفعالات الإيجابية	٢٢	٢٢:٢٣	٣٤	ج	الانفعالات الإيجابية	٢٢	٢٢:٢٣	٣٤	٤٦	٤٥:٢١	٢٠	٤٥:٢١	٤٦
٢	الانفعالات السلبية	٥٠	٨٢:٥١	٨٤	د	الانفعالات السلبية	٥٠	٨٢:٥١	٨٤	٨٣	٨٢:٥٢	٥١	٨٢:٥٢	٨٣
٢	السلوكيات الإيجابية	١٤	٤٣:١٥	٤٤	هـ	السلوكيات الإيجابية	١٤	٤٣:١٥	٤٤	٤٣	٤٢:١٦	١٥	٤٢:١٦	٤٣
٢	السلوكيات السلبية	١٤	٤٣:١٥	٤٤	و	السلوكيات السلبية	١٤	٤٣:١٥	٤٤	٤٣	٤٢:١٦	١٥	٤٢:١٦	٤٣

جدول (٩) الدرجة الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية لدى الجنسين

م	أبعاد الأفكار	المتعلقة بالدراسة			بالذات			بالعلاقات الاجتماعية			بالمستقبل			بالصحة	
		الأدنى	مابين الأقل والأعلى	الأعلى	الأدنى	مابين الأقل والأعلى	الأعلى	الأدنى	مابين الأقل والأعلى	الأعلى	الأدنى	مابين الأقل والأعلى	الأعلى	الأدنى	مابين الأقل والأعلى
١	الأفكار السلبية لذكور ثانوي	٣	٥:٤	٦	١	٤:٢	٥	٢	٦:٢	٣	٥:٤	٦	٢	٤:٢	٥
٢	الأفكار السلبية لذكور جامعة	٤	٧:٥	٨	٣	٥:٤	٦	١	٤:٢	٤	٦:٥	٧	٢	٥:٢	٦
٣	الأفكار السلبية لإناث ثانوي	٤	٧:٥	٨	٢	٦:٤	٧	٢	٧:٢	٣	٦:٤	٧	٢	٥:٢	٦
٤	الأفكار السلبية لإناث جامعة	٥	٩:٦	١٠	٣	٢:١	٣	٢	٥:٢	٣	٥:٤	٦	٤	٧:٥	٨
٥	الأفكار الإيجابية لذكور ثانوي	١١	١٦:١٢	١٧	١١	١٢:١٤	١١	١٥	١٢:٩	٧	١٢:٨	١٣	٦	١١:٧	١٢
٦	الأفكار الإيجابية لذكور جامعة	٨	١٣:٩	١٤	٩	١٢:١٠	٩	١٣	٨:٦	٩	١٢:١٠	١٣	٦	١١:٧	١٢
٧	الأفكار الإيجابية لإناث ثانوي	١٣	١٦:١٤	١٧	٨	١٠	٧	١٠	٨	٧	٩:٨	١٠	-	-	-
٨	الأفكار الإيجابية لإناث جامعة	٨	١٣:٩	١٤	٦	٩:٧	٦	١٠	١١:٨	٧	١٢:٨	١٣	١٤	١٠:٨	١١

جدول (١٠) الدرجة الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد الانفعالات السلبية لدى الجنسين

م	أبعاد الانفعال السلبى	متعلقة بالحزن			بالخجل			بالخوف			بالغضب		
		الأدنى	الأوسط	الأعلى	الأدنى	الأوسط	الأعلى	الأدنى	الأوسط	الأعلى	الأدنى	الأوسط	
١	انفعالات ذكور ثانوي	٦	١٥:٧	١٦	٥	٨:٦	٩	٣	٦:٤	٧	٢	٥:٢	٦
٢	انفعالات ذكور جامعة	٧	١٦:٨	١٧	٤	٧:٥	٨	٣	٦:٤	٧	-	-	-
٣	انفعالات إناث ثانوي	٨	١٧:٩	١٨	٥	١٠:٦	١١	٤	٧:٥	٨	٣	٦:٤	٧
٤	انفعالات إناث جامعة	٨	١٩:٩	٢٠	٥	١٠:٦	١١	٣	٦:٤	٧	٣	٦:٤	٧

جدول (١١) الدرجة الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد الانفعالات الإيجابية لدى الجنسين

م	أبعاد الانفعال الايجابي			متعلقة بالسعادة			بالحب			بالرضا		
	الربيع			الأعلى	الأوسط	الأدنى	الأعلى	الأوسط	الأدنى	الأعلى	الأوسط	الأدنى
١	انفعالات ذكور ثانوي			١٢	١١:٧	٦	٧	٦:٤	٣	١١	١٦:١٢	١٧
٢	انفعالات ذكور جامعة			١٤	١٣:٩	٨	٧	٦:٤	٣	٦	٩:٧	١٠
٣	انفعالات إناث ثانوي			١٢	١١:٧	٦	٧	٦:٤	٣	١١	١٧:١٢	١٨
٤	انفعالات إناث جامعة			١٤	١٣:٩	٨	٧	٦:٤	٣	٩	١٢:١٠	١٣

جدول (١٢) الدرجة الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد السلوكيات الإيجابية لدى الجنسين

م	أبعاد السلوك الايجابي			المتعلقة بالمواجهة			بالاجتهاد			بالتدين			بالاهتمام بالصحة			بتنمية الذات			بالسلوك الاجتماعي البناء			باستثمار الوقت والانجاز			
	الربيع			ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	
١	السلوك الإيجابي للذكور ثانوي			١٤	٢٣:١٥	٢٤	٨	٢٤	١٥:٩	١٦	١١	١٧	١٦:١٢	٩	١٤:١٠	١٥	٧	١٠:٨	١١	٢٠	٣١:٢١	٢٢	٦	٩:٧	١٠
٢	السلوك الإيجابي للذكور جامعة			٨	١١:٩	١٢	١٣	٢٣:١٤	٢٣	-	-	-	-	٤	٥	٦	٥	٨:٦	٩	١٣	١٨:١٤	١٩	٤	٧:٥	٨
٣	السلوك الإيجابي لإناث ثانوي			٦	٩:٧	١٠	١٨	٢٧:١٩	٢٨	١٠	١٤	١٣:١١	١٤	-	-	-	٥	١٠:٦	١١	١٢	١٥:١٣	١٦	-	-	-
٤	السلوك الإيجابي لإناث جامعة			١٣	٢٠:١٤	٢١	٧	١٣:٨	١٣	١١	١٥	١٤:١٢	١٥	٩:٧	٦	١٠	٥	٨:٦	٩	٩	١٠:٨	١١	-	-	-

جدول (١٣) الدرجة الكلية الفاصلة للمرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد السلوكيات السلبية لدى الجنسين

م	أبعاد السلوك السليبي			المتعلقة بالعدوان			بالعزلة			بالانسحاب			بإيذاء الذات			الإهمال			المخاطرة					
	الربيع			ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د	ع	س	د			
١	السلوك السليبي للذكور ثانوي			٣	٨:٤	٩	١	٤:٢	٥	٤	٥	٩:٥	١٠	٢	٤	٣	٤	٦	١٤	١٣:٧	١٤	١	٢	٣
٢	السلوك السليبي للذكور جامعة			٢	٥:٣	٦	١	٤:٢	٥	٣	٥	٦:٤	٧	-	-	-	٥	١٢:٦	١٣	١٣	١٣:٦	-	-	-
٣	السلوك السليبي لإناث ثانوي			٣	٨:٤	٩	٢	٥:٣	٦	٢	٦	٦:٣	٧	٣	٤	٥	٦	١٢:٧	١٤	١٣:٧	١٤	-	-	-
٤	السلوك السليبي لإناث جامعة			٢	٧:٣	٨	١	٤:٢	٥	٢	٥	٧:٣	٨	٣	٤	٥	١٢:٧	١٤	١٣:٧	١٤	١٣:٧	-	-	-

تلك الربيعيات التي يستطيع البرنامج الحاسوبي أن يقيم في ضوءها الدرجة المتعلقة بانفعالات المراهق سواء كانت سلبية مثل الحزن، والخوف، والخجل، والغضب، أو كانت إيجابية مثل السعادة، والحب، والرضا. وفي حالة وجود اضطراب في أي من هذه الأبعاد وفقاً للدرجات السابقة، يستطيع البرنامج أن يوجه المشارك توجيهاً نفسياً ويعطي له الحلول النفسية المبنية على أسس نظرية علمية.

#### نتائج الفرض الرابع

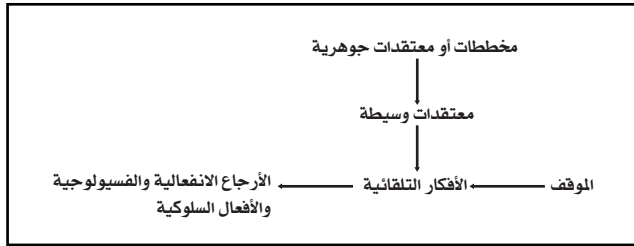
سعت الدراسة الراهنة أيضاً للكشف عن الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة على قوائم أبعاد السلوكيات الإيجابية والسلبية، وذلك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي، وجاء الجدولان (١٢)، (١٣) يوضحان ذلك. من خلال الجدولين السابقين يتضح ارتفاع أو توسط أو انخفاض

المراهق نحو ذاته، ومستقبله، وعلاقاته الاجتماعية، وصحته، ودراسته، وذلك سواء على المستوى الإيجابي أو السليبي، وفي حالة وجود القصور في أي من هذه الأبعاد، يستطيع البرنامج أن يوجه المشارك توجيهاً نفسياً ويعطي له الحل النفسي المناسب.

#### نتائج الفرض الثالث

سعت الدراسة الراهنة أيضاً للكشف عن الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة على قوائم أبعاد الانفعالات الإيجابية والسلبية، وذلك لدى المراهقين من الجنسين باستخدام الحاسب الآلي، وجاء الجدولان (١٠)، (١١) يوضحان ذلك. من خلال الجدولين السابقين يتضح ارتفاع أو توسط أو انخفاض الدرجة على كل بعد من أبعاد الانفعالات الإيجابية والسلبية، وذلك في إطار مقارنة المراهق بأقرانه في أي من العمر أو النوع.

وسبطة، ويشير كل من جوديث بيك، وآرون بيك إلى المعتقدات وأنواعها ودورها في ظهور الأفكار والانفعالات والسلوك من خلال



(بيك، بيك، ٢٠٠٠: ٢٨)

#### النموذج التالي:

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثاني: تم التحقق من الإجابة عن التساؤل الثاني الذي طرحته الدراسة الراهنة، وقد اتضحت الدرجات الفاصلة الكلية لكل من المرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد الأفكار الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية. وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة تدعم نتائج الفرض الثاني، فأشارت دراسة (قاسم، ٢٠٠٩) لأبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة المصريين، وقد تضمنت المقياس المستخدم عدة أبعاد من الأفكار الإيجابية منها: الأفكار المتعلقة بالتفاؤل، والأفكار المتعلقة بالشعور بالرضا، والمتعلقة بالضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية، والمتعلقة بالحب، والتعلم، والتفتح المعرفي، والمتعلقة بالتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. في الوقت الذي توصل فيه هوجيندورن، ولتيرس، وفيرفوت، وبرنس، وبوير، وآخرون إلى وجود أبعاد للأفكار الإيجابية والسلبية، ومن ضمن أبعاد الأفكار السلبية، تلك الأفكار المتعلقة بالتهديد الجسدي، والخوف من الحوادث، أو الموت، أو الاضطراب النفسي، أو نظرة الآخرين ونقدهم السلبى، أو عدم جودة الحياة، أو محاولة إيذاء الآخرين، مقارنة بالأفكار الإيجابية مثل الأفكار المتعلقة بالمستقبل المشرق، والحياة السعيدة، وتوقع الأشياء الجيدة (Hogendoorn, Wolters, Vervoort, Prins, Boer, et al, 2010). من خلال مناقشة الفرض الثاني ونتائج الدراسات السابقة، نتوصل إلى أن المنشأ الأساسي الذي يغذي هذه الأفكار لدى جميع البشر في جميع الثقافات هو المعتقدات العقلانية واللاعقلانية التي توجد بشكل متشابه بين الأفراد. فطريقة تفكير الفرد بشكل مأساوي قد ينتج عنه أفكار سلبية متعلقة بالحياة، أو الصحة، واعتقاده بقدرته على التحمل قد ينتج عنه أفكار إيجابية تتعلق بتحمل العقبات والضغوط، أما فيما يتعلق باختلاف بعض أبعاد هذه الأفكار من دراسة لأخرى، فقد تكون الثقافة هي السبب الرئيس الثاني وراء ذلك، فإن المجتمعات التي تكثر فيها المعتقدات اللاعقلانية المتعلقة بالقوى الخارقة والسحر والشعوذة سوف يكون محتوى معتقدات وأفكار أفرادها مختلفاً تماماً عن تلك المجتمعات التي لا تعترف بذلك (Yurica & Ditomasso, 2005).

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الثالث والرابع: تم التحقق من الإجابة عن التساؤل الثالث الذي طرحته الدراسة الراهنة، وقد

الدرجة على كل بعد من أبعاد السلوكيات الإيجابية والسلبية، وذلك في إطار مقارنة المراهق بأقرانه في أي من العمر أو النوع. تلك الربيعيات التي يستطيع البرنامج الحاسوبي أن يقيم في ضوءها الدرجة المتعلقة بسلوكيات المراهق سواء كانت إيجابية مثل سلوك المواجهة، والاجتهاد، والتدين، والاهتمام بالنظافة، وتنمية الذات، والسلوك الاجتماعي البناء، واستثمار الوقت. أو كانت سلوكيات سلبية مثل العدوان، والانسحاب، والعزلة، والمخاطرة، وإيذاء الذات، والإهمال، وفي حالة وجود اضطراب في أي من هذه الأبعاد وفقاً للدرجات السابقة، يستطيع البرنامج أن يوجه المشارك توجيهاً نفسياً ويعطي له الحلول النفسية المبنية على أسس نظرية علمية.

#### مناقشة وتفسير النتائج

مناقشة وتفسير نتائج التساؤل الأول: تم التحقق من الإجابة عن التساؤل الأول الذي طرحته الدراسة الراهنة، وقد اتضحت الدرجات الفاصلة الكلية لكل من المرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم الأفكار والانفعالات والسلوك الإيجابي والسلبى لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية. تلك الدرجات التي تم إمداد البرنامج الحاسوبي بها ليكون قادراً على التقييم النفسي المبني على أسس تتبع المنهج العلمي. وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة تدعم نتائج الفرض الأول، من قدرة هذه القوائم على التقييم النفسي للأفكار الإيجابية والسلبية، وذلك كما أشار إليه بعض الباحثين (Osman, Gutierrez, Jiandani, Kopper, Barrios & Linden, 2003) عند كشفهم عن صدق قوائم الأفكار السلبية والإيجابية لدى المراهقين الأسوياء، وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد صدق هذه القوائم وثباتها وقدرتها على التقييم النفسي. بالإضافة لنتائج التقييم النفسي لقوائم الأفكار الإيجابية أو السلبية والتي جاء بها كل من سنيدر، وكروسون، وأرجيمبيو، وجولي، وباكستون (Snyder & Crowson, 1997; Argembeau, Paxton, 2008; Jolly, 2009) وقد دعمت نتائج دراسة جارنيفسكي وكراج وسبنهوفن (Garnefski, Kraaij&Spinhoven, 2001) ماجاءت به نتائج الفرض الأول من قدرة استخبار التنظيم الانفعالي على التقييم النفسي لانفعالات المراهقين، وما أشار إليه كل من سميث، وبويك، وكوبين، وميكيلين، وشوتين، ومالوف من قدرة المقياس الانفعالي التقييمي، والمقياس الانفعالي العدائي على التقييم النفسي الوجداني والتمييز بين المرتفعين والمنخفضين عليه (Smits, Boeck, Kuppens & Mechelen, 2002; Schutte, Malouff). ودعمت أيضاً نتائج دراسة إيبس، وبارك، وهوستون، ورايك، وفورجايز ما جاءت به نتائج الفرض الأول، من قدرة مقياس السلوك الإيجابي لإيبس، والتنظيم السلوكي على التقييم النفسي لسلوكيات المراهقين وتمييزهم (Epps, Park, Huston, Ripke, & Forgays & Bonaivto, 1993). (وتفسر هذه النتائج من خلال ما يكمن وراء هذه الأفكار والانفعالات والسلوك من معتقدات؛ حيث يتكون لدى الأفراد في بداية الطفولة معتقدات عن أنفسهم والآخرين والعالم، وتعد المعتقدات شيئاً أكثر عمقاً فهي مفاهيم أساسية وراسخة وعميقة وقد تكون جوهرية أو

التي تضمن له صحة هذا القرار، وكيفية التعامل مع الغضب والعدوان والعنف، واستبدال هذه الطاقة السلبية بأخرى إيجابية (إبراهيم، ١٩٩٨؛ الشناوي، ١٩٩٦؛ كوروين، رودل، بالمر، ٢٠٠٨؛ ليهي، ٢٠٠٥؛ بيك، ٢٠٠٠؛ الزيات، ٢٠٠٥). (Clark & Beck, 2011; Dryden, 2003 & Quilliam, 2003).

#### المراجع

##### المراجع العربية:

إبراهيم، زيزى السيد، (٢٠٠٥)، العلاج المعرفي للاكتئاب: أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية، دار غريب، القاهرة.

إبراهيم، عبد الستار، (١٩٩٨). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

التهامي، حسين، (٢٠٠٨)، المدخل إلى دراسة السلوك الإنساني: مقدمة في العلوم السلوكية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

الزيات، فتحي، (٢٠٠٥)، الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات. سلسلة علم النفس المعرفي، نسخة منقحة، دار النشر للجامعات، القاهرة.

الشناوي، محمد، (١٩٩٦)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب، القاهرة.

بيك، أرون، (٢٠٠٠)، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية، القاهرة.

خليفة، عبد اللطيف، (١٩٩٠)، الانفعالات في عبد الحليم محمود السيد (محرراً)، علم النفس العام، دار غريب، القاهرة.

صالح، أحمد، (٢٠١٣)، بعض الأفكار الإيجابية والسلبية المنبئة بالانفعالات والسلوك الإيجابي والسلبي لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بني سويف، مصر.

علام، صلاح الدين، (٢٠٠٣)، تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.

فرج، صفوت، (١٩٩١)، التحليل العاملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة.

فرج، صفوت، (٢٠٠٧)، القياس النفسي، (ط٧)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

قاسم، عبد المريد، (٢٠٠٩)، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة

اتضح الدرجات الفاصلة الكلية لكل من المرتفعين والمتوسطين والمنخفضين على قوائم أبعاد الانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية. وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة تدعم نتائج الفرضين معاً؛ فأشارت نتائج دراسة فيرما ولارسون إلى أبعاد الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين منها: (التعاسة والسعادة، والود، والغضب، والمرح) (Verma & Larson, 1999). في الوقت الذي اهتم فيه كل من شتاينبرج وفلاي Steinberg بالحديث عن تغير أبعاد التغيرات السلوكية السلبية أو الإيجابية التي تختلف كماً وكيفاً باختلاف مراحل المراهقة المختلفة، وكان ضمن أبعاد السلوك السلبي: المخاطرة، والعنف، والعدوان، وتعاطي المخدرات، والجروح، وممارسة الجنس غير المشروع، ومن أبعاد السلوك الإيجابي كان السلوك الاجتماعي البناء، والإنجاز، والجنس الآمن، وعدم التعاطي، والبعد عن العنف والعدوان، والإنتاج والعناية (steinberg, 2005; Flay, 2005). أما عن التفسير النظري لاختلاف أو تشابه أبعاد الانفعالات والسلوكيات بين الدراسات فإنما يرجع إلى وجود انفعالات وسلوكيات مشتركة بين جميع الأفراد، ولكن بدرجات متفاوتة من الشدة والتكرار. فلانوجد انفعالات وسلوكيات أساسية موجودة لدى بعض الأفراد وغير موجودة تماماً لدى آخرين بل قد تظهر بعض الانفعالات والسلوكيات بدرجات مرتفعة وشكل واضح لدى مجموعة، ولا تظهر بنفس درجة الوضوح لدى مجموعة أخرى. ولعل السبب الرئيس في ذلك يرجع إلى عامل الثقافة والمنشأ والبيئة المحيطة بالفرد. والذي أكده كل من مياموتو وكولجوس؛ حين توصلوا إلى أن الأمريكيين الأوربيين أكثر في انفعالاتهم وسلوكياتهم الإيجابية مقارنة باليابانيين فهم أكثر في الانفعالات والسلوكيات السلبية والإيجابية معاً (Miyamoto, 2010 & Uchida & Ellsworth).

وأخيراً اعتمد الباحث في تفسير نتائج الدراسة الراهنة على المنحى العقلاني الانفعالي لإلبرت إيس، والمعرفي السلوكي لمايكنوبوم بخاصة في وضع التوجيهات النفسية التي ترشد المشارك في حالة ضعف جوانب فكره أو انفعاله أو سلوكه. واستعان كذلك بالإطار النظري لحل المشكلات ومواجهتها، وطرق التعامل معها، وطرق التعامل مع انفعالات الخوف، والاكتئاب، والقلق، والغضب من خلال العلاج المعرفي لهذه الانفعالات، إضافة إلى الوعي بأخطاء التفكير التي تحدث، والمعتقدات والأفكار اللاعقلانية التي تكون مسؤولة بشكل كبير عن السلوك، والانفعال اللاعقلاني. بل واستخدام طرق القمع وتفنييد الأفكار الخاطئة وإثبات عدم منطقيتها، واستبدالها بأفكار أخرى بديلة، والقيام بالسلوكيات الإيجابية كممارسة الرياضة، وتعلم الاسترخاء، وممارسة الهوايات، وتغيير حالة الجسم، والموقف الذي عليه الفرد للخروج من الحالة الانفعالية السيئة. والإشارة لبعض العادات السلوكية السيئة كالسهر الزائد وأضراره، وتناول المخدرات، وممارسة الجنس غير المشروع، وقيادة السيارة بسرعة فائقة، وكيفية التعامل مع هذه السلوكيات الخطرة، والإشارة إلى بعض الأساليب التي يلجأ إليها المراهق في حالة انخفاض ثقته بنفسه، ورفع دافعيته، وكيفية اتخاذه للقرار الصائب، والأساليب

Measure Of Individual Differences, journal of Nonverbal Behavior, 21(2),131154- .

Dompke, U. (2001), Human Behavior Representation: Definition, presentation RTO SAS Lecture Series on Simulation of and for Military Decision Making. II-1-II-12.

Dryden, W. (2003), Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments, New York, Brunner-Routledge.

Epps, S. R., Park, S. E., Huston, A. C., & Ripke, M. (2003), Psychometric Analyses of the Positive Behavior Scale in the New Hope Project and the Panel Study of Income Dynamics, Paper prepared for Child Trends Conference on Positive Outcomes: The University of Texas at Austin.

Flay, B. R. (2005), Integrating Theories of Adolescent Behavior: The Theory of Triadic Influence , Washington, in NAS/IOM Workshop.

Forgays, D. K., Forgays, D. G., Bonaiuto, P., & Wrzesniewski, K. (1993), Measurement of the Type A Behavior Pattern from Adolescence Through Midlife: Further Development of the Adolescent/Adult Type A Behavior Scale (AATABS), Journal of Behavioral Medicine, 16(5), 523-537.

Fredrickson, B. L. (1998), What good are positive emotions, Review of general psychology, 2, (3) :300-319.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events ,Cognitive Emotions Regulation And Emotional Problems. Personality And Individual Differences, 30, 1311-1327.

Hansen, E. B., & Breivik, G. (2001), Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behavior among adolescents , Personality and Individual Differences ,30, 627-640.

Hogendoorn, S. M., Wolters, L. H., Vervoort, L., Prins, J. M., Boer, F., Kooij, E., & Haan, E. D. (2010), Measuring Negative and Positive Thoughts in Children: An Adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS), Cognitive Therapy and Research, 34(5), 467- 478.

Ingram, R. E., & Wisniewski, K. S. (1988), Assessment Of Positive Automatic Cognition, Journal of Consulting and clinical

عاملية، دراسات نفسية.

منصور، عبد المجيد؛ الشريبي، زكريا، (٢٠٠٣)، سلوك الإنسان بين الجريمة والعدوان والإرهاب، دار الفكر العربي، القاهرة.

كوروين، بيرني؛ رودل، بيتر؛ بالمر، ستيفن، (٢٠٠٨)، العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود عيد مصطفى؛ محمد نجيب الصبوة ( محررا ) : سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر: الكتاب السابع، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة .

ليهي، روبرت، (٢٠٠٥)، دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية، ترجمة جمعة سيد يوسف، محمد نجيب الصبوة، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة .

#### المراجع الأجنبية

Akinade, E. A., Sokan, B. O., & Osarenren, N. (1996), An introduction to guidance and counselling, Ibadan, Nigeria: Caltop.

Argembeau, A., Renaud, O., & Linden, M. V. (2009). Frequency, Characteristics and Functions of Future-Oriented Thoughts In Daily Life , Applied Cognitive Psychology, 25(1), 96-103.

Boles, S., Biglan, A., & Smolkowski, K. (2006), Relationships Among Negative and Positive Behaviors In Adolescence, Journal of Adolescence ,29, 33– 52.

Cabanac, M., (2002), What is emotion, Behavioral Processes ,60, :698-3.

Clark, D., & Beck, T., (2011), Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice, New York, Guilford Press.

Cobb, N. J. (2007), Work careers and college ,new decisions, new ways of thinking .(6th ed) adolescence continuity, change and diversity; New York: McGraw-hill.

Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2002), Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement , New York, McGraw-Hill.

Desmet, P. (2012), Faces of Product Pleasure: 25 Positive Emotions in Human-Product Interactions , International Journal of Design, 6 (2), 129-.

Doherty, R. W. (1997), The Emotional Contagion Scale: A



- Arts and Sciences, The Catholic University of America.
- Pellant,D. (2009), Examining the relationship between adolescent internal assets and high-risk behavior, A Dissertation: Capella University.
- Quilliam,S. (2003), Positive Thinking. New York. DK Publishing.
- Reitz,E.,Dekovic,M.Meijer,A.M.,&Engles,R.C.(2006), Longitudinal Relations Among Parenting, Best Friends, and Early Adolescent Problem Behavior Testing Bidirectional Effects, *Journal of Early Adolescence*, 26 (3) , 272295-.
- Saelen,C.,& Markovits,H. (2008), Adolescents' emotion attributions and expectations of behavior in situations involving moral conflict, *Journal of Experimental Child Psychology*,100, 53–76.
- Schutte,N.S., Malouff,J.M.,&Bhullar,N. (2009), The Assessing Emotions Scale, *Assessing Emotional Intelligence*,11, 119-34.
- Smits,D.J.,Boeck,P.D.,Kuppens.P.,&Mechelen,I.V. (2002), The Structure of Negative Emotion Scales: Generalization Over 16 127–141Contexts and Comprehensiveness, *European Journal of Personality* , 16, 127–141.
- Snyder,C.R.,Crowson,J.J.,Houston,K.B.,Kurylo,M.,Poierier,J. (1997), Assessing Hostile Automatic Thoughts: Development and Validation of the HAT Scale, *Cognitive Therapy and Research*, 21(4) 477492-.
- Steinberg,L. (2005), Cognitive and affective development in adolescence, *Trends in cognitive sciences*, 9,( 2),6974-
- Verma,S.,&Larson,R. (1999), Are Adolescents More Emotional? A Study of the Daily Emotions of Middle Class Indian Adolescents, *psychology and developing societies* ,11(2) , 179149-.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005), Cognitive distortions. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117122-). Springer US.
- Alliance,T.H. (2007), Clear Thinking is Good for Your Health, <http://www.triwesthealthcare.alliance>.
- psychology,56(6), 898902-.
- Jolly,J.B.,&Wiesner,D.C. (1996), Psychometric Properties of the Automatic Thoughts Questionnaire-Positive with Inpatient Adolescents, *Cognitive Therapy and Research*, 20( 5) , 481498-.
- Linley, A., Dovey, H., Beaumont,S., Wilkinson, J & Hurling, R. (2015) Examining the Intensity and Frequency of Experience of Discrete Positive Emotions, *Journal of Happiness Studies*, 1(16), 1- 20.
- Macleod,A.K.,&Moore,R. (2000), Positive Thinking revisited :Positive cognitions,well-being and mental health, *clinical psychology and psychotherapy*, 7,17-.
- Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P. C. (2010), Culture and mixed emotions: Co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and the United States. *Emotion*, 10, 404–415.
- Muris,P., Schmidt,H., Merckelbach,H & Schouten,E.(2001). The Structure of Negative Emotions in Adolescents, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 29 (4), 331–337.
- Nesse,R & Ellsworth,P. (2009), Evolution, Emotions, and Emotional Disorders , *American Psychologist Association*, 64(2), 129139-.
- Osman,A.,Gutierrez,P.M.,JiandaniKopper,B.A., Barrios,F.,&Linden,S.C. (2003), A Preliminary Validation of the Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) Inventory with Normal Adolescent Samples , *Journal Of Clinical Psychology*, 59(4), 493–512.
- Padilla,L.M.,&Bean,R.A. (2009), Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents, *Journal of Adolescence*, 32,(2), 323337-.
- Pakaslahti,L. (2003), Children's and adolescents' aggressive behavior in context: the development and application of aggressive problem- solving strategies, *Aggression and Violent Behavior*, 5(5),467–490.
- Paxton,M.J. (2008), The Role of Positive Future Thinking in Adolescent Suicide Risk , A dissertation Of Phd, School of