

” برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي
وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ”

إعداد

أسامة عمر إبراهيم بن شعبان

أ. د سناء محمد سليمان أ. م. د ماجي وليم
استاذ علم النفس التعليمي استاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس كلية البنات – جامعة عين شمس

مقدمة :

بعد التفكير الإيجابي مصطلحا جديدا نسبيا يتداول في المحافل التربوية والتعليمية، حيث تشير الأبحاث إلى أهمية مهارات التفكير في مساعدة الطفل على أن يكتسب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل (أحلام علي عبد الستار، 2011: 1).

ويشير فران تريجيلو (Trujillo, f, 2005:291) إلى أن الطفل الذي يرى الحياة بنوع من الإيجابية يفكر في الاحتمالات ، وعادة ما يواجه المزيد من التحديات ويناضل من أجل التحسن والتعلم وتحقيق المزيد من النجاح.

وقد أكدت الدراسات مثل دراسة آدمز كار (Carr, A(2004)، وآمال سعيدة (2005)، ويوسف محيلان (2008)، وبارك وبترسون (Park, N., & Prterson, C(2009) ، وليسيل فيليبسن (Phillipsen, L (2010)، فاعلية التدريب على التفكير الإيجابي من خلال التدريب على مهارات حديث الذات ، التخيل ، التوقع الإيجابي ، وغيرها من المهارات والتي أسهمت بشكل ملحوظ في تشكيل بعض من السمات والخصائص النفسية الإيجابية لدى الطفل.

ومما أشارت إليه الدراسات السابقة من فاعلية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي ، فقد أكدت دراسة كل من تشيو والكسندر (Chiu, S, Alexander, p(2000) ، وبرودريك (Broderick, L(2001)، على أن حديث الذات الإيجابي يعتبر من أهم مهارات التفكير الإيجابي الذي يكسب الطفل صورا داخلية أكثر إيجابية عن نفسه ، ويرفع من تقديره لذاته ، ويساعده على التواصل مع الآخرين بنجاح ، ويزيد من فاعليته في التعامل مع المواقف المختلفة.

وكما تعد مهارة التخيل الإيجابي عاملاً أساسياً من عوامل التفكير الإيجابي وتكمن أهميته كأحد مهارات التفكير الإيجابي في تأثيرها على التذكر والتوقع ولهذا فإن لها أثرا مهمة في زيادة قدرة الطفل على التكيف (حسام أحمد محمد، 2005: 14).

أما مهارة التوقع الإيجابي فهي توقع الأفضل والاعتقاد بالنجاح ، وما يعتقده التلميذ فسيتحول إلى حقيقة عندما يمنحه مشاعره ، وكلمما استندت قوة الاعتقاد ، وارتفعت العاطفة التي يضيفها التلميذ إليه تتعاضد بذلك تأثير اعتقاده على سلوكه ، فيظل التلاميذ الناجحون والسعداء محتظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي .

ويمكن أن يتعلم التلميذ كيف يخلق توقعات تزيد من تقديره لذاته وثقته بنفسه وتجعله يدرك أنه يمتلك معطيات التأثير في الأحداث ، وذلك عندما يختار التلميذ التوقعات التي تلائم حقيقة ما يحدث فإن ذلك يرفع من تأكيدات الذات لديه (أحلام علي عبد الستار ، 2011: 39).

فالإنسان يسعى جاهداً إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ويحاول أن يلغي الفشل من حياته ويفكر بالسعادة ، وأن يبقي الخبرات السارة وبلغى الخبرات الغير سارة ، ويحاول الوصول إلى مراده بتحسين مستوياته الفكرية ، وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه ، وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، ولهذا يجب أن يتدرب التلميذ على مهارات التفكير الإيجابي ، لنحويل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته ، بدلا من أن تكون ضد مصالحه وحاجاته .

ويشير نيومان جوديث (Newman, J, 2000:17) إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية.

ويري مارتن سليجمان (Seligman, M أن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه أهدافه وتعيّنه على مواجهة الصعاب فهو وسيلة الإنسان في شحذ قوته والصمود والمقاومة (ترجمة صفاء يوسف الأعصر وآخرين، 2005: 2).

ومن هنا فإن تنمية مهارات التفكير الإيجابي ضرورية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية، حتى ينسنى للتلاميذ إتقان التفكير الفعال والمنظم الذي يوصلهم إلى السعادة والحياة المنتجة.

وبمراجعة التراث النفسي المرتبط بمهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وجد الباحث أنه لا توجد دراسة استعانت بالبرامج التدريبية في المجتمع الليبي في هذا المجال – في حدود اطلاع الباحث - مما يضيف على الدراسة الحالية أهمية خاصة .

مشكلة الدراسة:

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

ويشير بعض الباحثين مثل وويرلبي (Yearly, L 1995:13) ، سيلجمان (Seligman, M, 2000:53) ، (عبد الستار إبراهيم ، 2008: 101) ، (عبد المرید قاسم، 2010: 733) إلى أن مهارات التفكير الإيجابي من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر إيجابية ونجاحاً ومسؤولية وإثاريه بالسعادة وان الإيجابيين من الناس يتصفون بالسعادة لما يتبنون من الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهما الشخصية والسلوكية والاجتماعي.

كما تشير دراسة زياد بركات(2005) ، إلى أن تنمية التفكير الإيجابي أمر ضروري ، ويساعد في تنمية استراتيجيات إيجابية في الشخصية ، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً.

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسات كل من ، ونسلر Winsler, A (2007)، أحلام علي عبدالستار(2011)، على أن مهارات التفكير الإيجابي هي بمثابة إمداد الطفل بالأدوات التي يحتاجها في عصر مليء بالتغيرات السريعة والمتلاحقة ما يمكنه من التعامل بفاعلية مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل ومن معالجة المعلومات التي يحصل عليها معالجة صحيحة ، وأن تدريب الطفل على مهارات التفكير الإيجابي يسهم في تعديل اتجاهه إلى الإيجابية ويحسن من قدراته المعرفية ويكسبه القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية.

فالتفكير الإيجابي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهوية الذات ، ولعلها أهمها (حديث الذات الإيجابي – التخيل الإيجابي – التوقع الإيجابي) وهي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه ، وإحساسه بذاته ، وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه ، ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً .

ويرتبط حديث الذات بالثقة بالنفس والنجاح في أداء المهام ، كما أنه يحفز التلاميذ على تحسين قدراتهم ومهاراتهم الأكاديمية وتنظيم انفعالاتهم ، وهذا ما أكدته دراسة تشيو وألكسندر Chiu & Alexander (2000) ، برودرريك Broderick (2001) ، ومانينغ ، بريندا Manning, Bsenda (2003) .

كما إن تنمية مهارة التخيل تساعد الطفل على حل المشكلات العقلية المطلوبة منه، كما أن تخيل الحدث يزيد من احتمالية حدوثه ، كما أوضحت دراسة ريتشارد وساندرسن Richard & Sandersan (1999) ، شيرمان Sherman (2000).

وبالإضافة إلى مهارة التوقع فإن ما توكده دراسة فليبين ليسلي Phillipsen, Leslie (2006) ، بان الطفل الذي يمتلك توقعات إيجابية بشأن أقرانه كان لديه عدد كبير من الأصدقاء وتم تصنيفه على أنه إيجابي .

فعندما يستطيع التلميذ توقع الحقيقة ويعيش تعبيرات التقبل الذاتي يتم اكتساب الشعور بالقناعة ، وتعزيز الثقة بالنفس ، وبالتالي ستحاول الدراسة الراهنة بتصميم تدريبات تلائم التلاميذ في تحقيق الهدف وتعزيز المهارات بشكل إيجابي ومن ثم تحسين الشعور بالسعادة .

وبالرغم من كثافة الدراسات والبحوث النظرية في أدبيات هذا الموضوع وبخاصة في المجتمعات الغربية ، إلا أنه مازال هناك ندرة في البرامج التدريبية الموجهة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وخاصة في المجتمع الليبي ، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتقديم برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتلاميذ الصف الرابع من المرحلة الابتدائية كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة .

ويمكن أن تتحدد مشكلة البحث الراهن من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية :

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- 2- هل توجد فروق بين الجنسين (ذكور - إناث) من تلاميذ المرحلة الابتدائية في بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة ؟
- 3- هل توجد فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟
- 4- هل توجد فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية في مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) ، والشعور بالسعادة القياسيين القبلي والبعدى ؟
- 5- هل توجد فروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في القياسيين القبلي والبعدى لمهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- 6- هل توجد فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية في القياسيين البعدى والتتبعي لمهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة ؟

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على العلاقة الارتباطية بين بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- 2- التعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور - إناث) من تلاميذ المرحلة الابتدائية في بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة.
- 3- التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) لدى تلاميذ الصف الرابع للمرحلة الابتدائية.
- 4- التعرف على الفروق بين تلاميذ المجموعة التجريبية لمهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) ، والشعور بالسعادة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده.
- 5- التعرف على الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى لمهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة.
- 6- التعرف على الفروق بين القياسيين البعدى والتتبعي لمهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين هامين هما :

أولاً : الأهمية النظرية :

- 1) قد تسهم الدراسة الحالية في كشف أهمية الدور الذى يلعبه البرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي - مهارة التخيل الإيجابي - مهارة التوقع الإيجابي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة ... حيث انهم يمثلون قطاعاً مهماً من قطاعات مجتمع التلاميذ فهم ثروة وطنية مهمة باعتبارهم العناصر الدافعة نحو التقدم وأمل المستقبل.
- 2) تقديم استراتيجيات جديدة لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي والاستفادة منها في مؤسسات التعليم المختلفة .

3) تزويد المكتبة العربية والقائمين على تربية الأطفال بالمجتمع اللببي ببعض الأدوات التي يمكن الاستفادة منها في دراسات مقبلة منها (برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، واختبار مهارات التفكير الإيجابي، واختبار الشعور بالسعادة).
ثانياً : الأهمية التطبيقية :

1) قد تساعد نتائج الدراسة الراهنة المؤسسات التعليمية من خلال فاعلية البرنامج التدريبي والاختبارات لتنمية التفكير الإيجابي لما يعود على التلاميذ بالسعادة .
2) قد تساعد الدراسة الحالية التلاميذ في اكتساب مهارات التفكير الإيجابي ولتحسين إدراكهم لذاتهم وشعورهم بالسعادة والنجاح من خلال المسؤولية في المؤسسات التعليمية.
مصطلحات الدراسة:

مهارات التفكير الإيجابي (Positive thinking skills):

تتحدد مهارات التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية في ثلاث مهارات رئيسية هي :

1) مهارة الحديث الإيجابي للذات (Positive Self-Talk):
حديث الذات الإيجابي هو شكل من أشكال لغة الحوار الموجهة إلى الذات وليس إلى شريك آخر وغالباً ما تسمع من الأطفال الصغار وهم يعملون في مهام معرفية تتسم بالتحدي وأثناء اللعب الإبداعي وهو أيضاً تدفق لا نهائي من الأفكار. (Broderick, B, Natali, Y, 2001:130)
ويعرف الباحث مهارة الحديث الإيجابي مع الذات إجرائياً بأنها : حوار إيجابي يجريه الطفل بينه وبين نفسه يظهر في أشكال معينة من السلوك مثل مواجهة المشكلات التي يتعرض لها بكفاءة والتواصل الناجح مع الآخرين ، والإصرار على المحاولة والنجاح والثقة بالنفس معتمداً في ذلك على تغيير مفهومه عن نفسه من بنائها الخارجي إلى الداخلي فبدلاً من الاعتماد على الرسائل الإيجابية الموجهة من الخارج فإن الطفل يستطيع أن يردد قائلاً أنا شخص محبوب وألقى قبولاً من الآخرين.

2) مهارة التخيل الإيجابي (Positive Imagination skill):
هي رسم صور عقلية ثرية ومتنوعة أو رسم صور ورؤى عن أشخاص وأماكن وأشياء ومواقف غير موجودة وهو أيضاً القدرة على استحضار صور ذهنية أو بصرية أو ملموسة أو سمعية أو في عقل المرء. (Bernadette , D, 2006:20)
ويعرف الباحث مهارة التخيل إجرائياً: بأنها قدرة الطفل على استحضار صور ذهنية تدعم محاولاته لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها بكفاءة والتواصل الناجح مع الآخرين والإصرار على المحاولة والنجاح.

3- مهارة التوقع الإيجابي Positive expectation skill:
هي إدراك الأفراد لحقيقة أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم وإنجاز ما هو متوقع والإحساس بالسيطرة. (الفرحات السيد، 2005: 169)
ويعرف الباحث مهارة التوقع الإيجابي إجرائياً بأنها: تعبير الطفل عن توقعه الأفضل في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها والتواصل مع الآخرين في المواقف المختلفة.

السعادة Happiness :

هي خبرة انفعالية سارة أو ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث وما إلى ذلك . (داليا عزت، 2004: 436)

كما تعرفها **سناء سليمان (2010: 25)** بأنها : رضا عام عن الحياة بتحقيق الرغبات والأهداف والمقاصد أو بتحقيق الذات .

يعرف الباحث السعادة إجرائياً بأنها: شعور داخلي وخارجي يعبر عنه التلميذ بطريقه لفظية او غير لفظية ناتج عن تحقيق النجاح وشعوره بالرضا عن نفسه ومفهومه الإيجابي للحياة ونجاحه في التواصل مع الآخرين.

الاطار النظري :

أولاً : التفكير :

مفهوم التفكير لغوياً :

" الأصل اللغوي للتفكير مأخوذ من مادة (ف ك ر) التي تدل – كما يقول ابن فارس - على تردد القلب في الشيء ، يُقال : تفكر إذا ردد قلبه معتبراً" (أحمد بن فارس , 1969: 446).

وجاء في المعجم الوسيط : " فَكَّرَ في الأمر : إعمال العقل فيه ، ورتب بعض ما يعلم به إلى مجهول ، وهو إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها" .(سناء سليمان، 2011: 30).

مفهوم التفكير اصطلاحاً :

يعرف **بابر ابرسين Babrapersen** التفكير بأنه " عملية معرفية معقدة تعمل بعد اكتساب معرفة ما ، أو أنه عملية منظمة تهدف إلى إكساب الفرد معرفة ما" (سناء سليمان، 2011: 31).

ويشير **سولوسو Solso** بأن التفكير مفهوم يتضمن ثلاثة جوانب أساسية: **فالجانب الأول** هو أن التفكير عملية معرفية تتضمن مجموعة من عمليات المعالجة أو التجهيز داخل الجهاز المعرفي للفرد ، أما **الجانب الثاني** فيشير إلى أنه يستدل على هذه العمليات من خلال سلوك أو مجموعة من السلوكيات ، فيما يشير **الجانب الثالث** إلى أن التفكير موجه ؛ أي أنه عملية هادفة نحو حل المشكلات أو توليد البدائل (صالح ابوجادو، محمد نوفل، 2013: 28).

ويعرفه **همفري Humphrey** بأنه " ما يحدث في خبرة الإنسان حين يواجه مشكلة أو يتعرف عليها أو يسعى لحلها" (محمود غانم، 2009: 20).

أما **سليمان عبدالواحد** (2011: 209) يعرف التفكير على أنه " سلسلة من النشاطات العقلية والمخية التي يقوم بها المخ الانساني عندما يتعرض الفرد لمثير معين عن طريق حواسه المتعددة

وتعرفه **كوثر جميل** (1428هـ: 17) بأنه " نشاط عقلي يتضمن معالجة المعلومات الواردة عن طريق الحواس ، واستخدام كافة العمليات العقلية كالإدراك والتخيل والتجريد وحل المشكلات ، وذلك لتحقيق هدف معين في مهمة ما".

ويقترض " **تيشمان، Tishman** أن الأفراد يختلفون في إدارة تفكيرهم ، لذلك فإن التفكير يتطلب إدارة ، ويتطلب تدريباً مناسباً حتى يمكن الوصول إلى إدارة فاعلة ومنتجة" (نايف قطامي، 2013: 21).

من العرض السابق لمفهوم التفكير لغة واصطلاحاً، يمكن للباحث أن يضع مفهوماً إجرائياً للتفكير بأنه: إعادة تشكيل المعرفة والمهارات التي يكتسبها التلاميذ، عن طريق ما يتعلمه في حجرة الدرس من مواد تدريسية ، يظهر أثارها في صورة إنتاج عقلي متميز ، مما ينعكس على شعوره بالسعادة والرضا النفسي ، ويعبر عنه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في اختبارات التفكير المختلفة.

ثانياً: التفكير الإيجابي ومفهومه :

يعد التفكير الإيجابي من المهارات التي تساعد التلاميذ على تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الذهنية ، كما انه يحد من التسرع في اتخاذ القرارات الخاطئة ، ومما يجعل احتمالية الوقوع في الخطأ اتجاه المشكلات قليلة ، ويمكن ممارسة التفكير الإيجابي في الحياة اليومية الذي يجعلهم من السهل الشعور بالتفاؤل والأمل لتحقيق الشعور بالسعادة .

مفهوم التفكير الإيجابي :

"يمثل التفكير الإيجابي الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي (اماني سعيدة، 2005: 20).

ويشير **تشارلز وشير Charles, Scheier** إلى أن التفكير الإيجابي هو "أحد تعريفات التفاؤل في الحياة ، وأن التفاؤل في الحياة إلى النجاح ، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والسعادة وللاإنجاز" (ولاء حسين ، 2012: 16).

ويرى **ستالرد (Stallard, 2002:69)** أن التفكير الإيجابي هو " نمط من أنماط التفكير المنطقي الكافي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة ، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية".

أما **عظيمة السلطاني** (2010: 104) فقد ربطت مفهوم التفكير الإيجابي بالإيجابية واعتبرتها في بداية الطريق للنجاح والتفكير بالنجاح دائماً ، فعندما يفكر الشخص إيجابياً فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابياً ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون الحياة.

تعريف التفكير الإيجابي :

يعرف نيك ومانز **Neek, Manz** التفكير الإيجابي بأنه "امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل ، واقتناعه بقدرته على النجاح ، ومن أهم هذه التوقعات (أنا أعتقد أنه في استطاعتي)" (يوسف محيلان، 2013: 62).

وتعرف **أماني سعيدة** (2005: 5) التفكير الإيجابي بأنه " قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته ، والتحكم فيها ، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، وأن التفكير الإيجابي يمثل توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي "

وتشير **وفاء مصطفى** (2003: 29) أن التفكير الإيجابي " هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك "

كما يعرف **رولاند كاندي Roland Candy** التفكير الإيجابي على أنه " مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة" (سالم حسين، 2014: 16).

وتذكر **سناء سليمان** (2011: 157) إلى أنه " إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أدائنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن ، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكاراً إيجابية جديدة ونغديه بها مراراً وتكراراً لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي ، والأفكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاواعي ، ويؤدي إلى نتائج سلبية عندما تترجم الأفكار والأمنيات عن طريقه ، لذا يجب أن نقلب هذه الأمور إلى النقيض كي نتحقق نتائج إيجابية "

والمفكر الإيجابي دائماً يرفض الهزيمة ، ويبحث عن تغيير نمط حياته بالأفكار الإيجابية لتحقيق ذاته وتدفعه الأفكار الإيجابية للتغلب على المشكلات والوصول إلى قمة النجاح مما يجعله سعيداً في حياته.

ومن خلال التعريف السابق ، فإن الباحث يعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: ذلك النوع من التفكير الذي يتضمن قدرات ومهارات يعتمد عليها تلاميذ المرحلة الابتدائية في معرفة الافتراضات والتفسير والاستنتاج، والقدرة على إبداء الرأي والمناقشات وتقويم الحجج والبراهين، مما ينعكس بالضرورة على الشعور بالسعادة والرضا تجاه الذات.

مهارات التفكير الإيجابي :

1- مهارة الحديث الإيجابي للذات **Positive self-Talk** :

ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من أفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً ، وتشكل تلك الأفكار جزءاً ما يتعرض له العقل من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي (سليمان الشمراني، 2002: 33).

إن الحوار الداخلي الذي يجريه التلميذ مع نفسه له أهمية كبيرة في تعديل سلوكه وتوجه ذاته نحو حل المشكلات ، فأغلب التلاميذ يكون لديهم أحاديث موجهة لذواتهم ، فإذا كانت الأحاديث إيجابية فهي تولد له القدرة على تدعيم الأفكار الإيجابية وتكون كأداة للتحفيز الذاتي ، بعكس الأحاديث السلبية فهي تؤثر على توجيه أفكارهم وتكون غامضة ومتناقضة مع ذواتهم .

ويشير كل من **برودريك وناتالي Broderick, B & Natali** إلى أن حديث الذات يستخدم كأداة للتوجيه الذاتي في حل المشكلات المعرفية ، كما يؤكد على أنه نشاط ذاتي التنظيم بحيث أن الأطفال وربما البالغين يستخدمون حديث الذات لتركيز الانتباه والتوجيه وكأداة للتحفيز الذاتي والتقييم الذاتي (أحلام عبدالستار، 2011: 26).

2- مهارة التخيل الإيجابي **Positive Imagination Skill** :

بعد التخيل عملية عقلية عليا ونشاط فكري هام ، وهو المحرك الأساسي لكل نشاطات العملية الإبداعية والابتكارية سواء أكان ذلك علمياً أم فلسفياً ، وهو من موضوعات علم النفس المعرفي الأكثر غموضاً لاحتوائه على مفاهيم غامضة.

ويعرف **فهم مصطفى** (2005: 39) التخيل بأنه " القدرة على الرؤية المستقبلية ، ويعتبر التخيل قوة عقلية يستطيع بها الطفل التذكر في استرجاع الصور العقلية التي يولف بينها لتصبح فكرة حقيقية "

ويشير **ثائر غازي** إلى أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في (استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك ، استخدام الحواس الخمس للمساعدة على التصور -وضع نفسك مكان ذلك الشيء أو ذلك الشخص- توليد أكبر عدد من الافكار(يوسف محيلان، سلامة عجاج،2013: 66).

3- مهارة التوقع الإيجابي Positive Expectation Skill:

إن ما نتوقه أن يحدث يصبح سبباً للتفكير ما توقعناه ، أي أن التلميذ عندما يتوقع أن يكون ناجحاً وبإصرار فإنه بذلك يجعل فكرة النجاح تتمكن أكثر وتوجه سلوكه نحو تحقيقها وذلك سيجعله سعيداً في حياته .

يعرف **ستالارد بول** (Stallard Poul, L,2008:130) التوقع بأنه " هو الشعور بالتصميم والمثابرة، والرغبة الصادقة في المحاولة والنجاح، وتعزيز الإنجاز بشكل إيجابي".

ويعرف **الفرجاتي السيد** (2005: 169) التوقع بأنه " إدراك الأفراد لحقيقة أنهم يعيشون؛ ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم، وإنجاز ما هو متوقع، والإحساس بالسيطرة".

ويذكر **سيد محمد خيرالله** (2008: 508) أن التفكير الإيجابي هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث ، وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوهج أكثر وينتظر حدوث الخير ويقوده إلى النجاح .

"وإن ما نعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما نمحه مشاعرنا ، وكلما اشتدت قوة اعتقادنا ، وارتفعت العاطفة التي نضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير الاعتقاد على السلوك وعلى كل شيء يحدث لنا ، ويظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي" (برايان تريسي،2007: 110).

ومما سبق يتضح للباحث ان تدريب التلميذ على مهارة التوقع الإيجابي تعزز لديه الشعور بالثابرة والثقة بالنفس والتقدم إلى النجاح والشعور بالسعادة وتطوير التفكير في الاتجاه الإيجابي ، ويعرف الباحث مهارة التوقع الإيجابي إجرائياً بأنها: تعبير الطفل عن توقعه الأفضل في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها، والتواصل مع الآخرين في المواقف المختلفة.

ثالثاً: تعريف مفهوم السعادة لغة واصطلاحاً.

السعادة في اللغة : مشتقة من فعل "سعد" أي فرح واستبشر، والسعادة هي اليمين وهي نقيض النحس والشقاوة، ويشق من الجذر اللغوي "سعد" (ابن منظور، 1981: 403).

مفهوم السعادة اصطلاحاً:

يعرفها **معجم علم النفس والطب النفسي**: أنها حالة من الفرح والهناء والاشباع، تنشأ أساساً من إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي(أحمد متولي،2006: 4).

ويعرف **القاموس البريطاني** الشخص السعيد بأنه "شخص موفق لديه القدرة على الاستمتاع الحسي والعقلي بعد الوصول إلى أهدافه نتيجة بذل جهد وتأهب وقدرة على إحراز النجاح مهما كلفه ذلك من صعاب وهو شخص منجز ولديه صداقات قوية مع الآخرين" (كريمان بدير،2006: 253).

تعرف **سناء سليمان** (2010: 25)السعادة بأنها " رضاء عام عن الحياة بتحقيق الرغبات والأهداف والمقاصد أو بتحقيق الذات".

ويرى **فينهوفن** (veenhoven, R, 2001:14)أن السعادة هي " الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام وبكلمات أخرى ، فإن السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها ، واستمتاعه بها ، وتقديره الذاتي لها ككل".

أنواع السعادة :

أنواع السعادة كما أوردتها **أماني عبد الوهاب** فهي تنقسم إلى ثلاث أنواع:

1- **السعادة الذاتية**: وتدور حول كيف يكون الفرد سعيد، وكيف يكون ارضي عن حياته وتعكس السعادة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية.

2- **السعادة النفسية:** وهي تتميز عن السعادة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الجيدة، مثل القدرة على المتابعة للأهداف ذات المغزى ونمو روابط جيدة ذات معنى مع الآخرين.

3- **السعادة الموضوعية:** وهي تتضمن السعادة المادية والصحة والنمو والنشاط والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية (إبراهيم باسل، 2013: 77).

كما تشير **سناء سليمان** إلى أن هناك محفز للسعادة والذي يؤدي إلى نوعي السعادة وهما:

أ. **السعادة القصيرة:** وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن .

ب. **السعادة الطويلة:** وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة ، وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية (سناء سليمان، 2010: 92).

دراسات سابقة :

أولاً : دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

1 - دراسة بروفي, كارين ولي نوبر Brofee, Karen & lee, nuber (1990) :

" تنمية القدرة على التفكير الإيجابي بين القيادات المدرسية والتلاميذ " التي هدفت إلى تنمية قدرات الأطفال على التفكير الإيجابي , وتكونت العينة من عدد من التلاميذ بالصفين الثاني والرابع الابتدائي , وعينة من المعلمين والمستويات الإدارية المدرسية واستمرت الدراسة طوال عام دراسي كامل (12) شهراً , وتوصلت الدراسة إلى زيادة قدرة الأطفال بهذه السن المبكرة على التفكير بإيجابية وبخاصة حيال المشكلات التي تعترضهم مما أدى إلى زيادة قدرتهم على التحصيل والإنجاز الدراسي.

2 - دراسة دونوه, جون Donohue, John (1994):

" تقييم لمقدرة الطفل على تحمل الضغوط وأثر التفكير الإيجابي " والتي هدفت إلى التعرف على أثار تطبيق برنامج لمدة عشرة أسابيع في تنمية قدرات التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى الأطفال . وتكونت العينة من (70) طفلاً في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية ، وقد توصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى الطفل له بالغ الأثر على التحصيل والإنجاز الدراسي .

3- دراسة يكيما فريك Ykema, Freek (2000):

" مقررات دراسية لتعليم الطفل التحكم بالنفس والسلوك واحترام الذات من خلال التفكير الإيجابي " ، والتي هدفت إلى تنمية قدرة الطفل على التحكم بالنفس والسلوك واحترام الذات من خلال تطبيق مفهوم التفكير الإيجابي ، وتكونت العينة من مجموعة من الأطفال من سن العاشرة حتى الخامسة عشر ، واستخدمت الدراسة برنامج إرشادي مقترح يعتمد على منهج التفكير الإيجابي ويركز البرنامج على النقاط التالية : بناء الثقة بالنفس واحترام الذات والوعي الذاتي عند الطفل ، ومساعدة الأطفال على كيفية التعامل مع السلطة والقدرة والعجز وتطوير معايير أخلاقية وقيم لغرسها بدخل الطفل ، وتمت الدراسة على شكل جلسات أو حصص دراسية ، روعي فيها استخدام منهج التفكير أيضاً لتعريف الطفل بالجوانب الحياتية العادية من رغبة ، غريزة ، عجز ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

فاعلية البرنامج المقترح في تشكيل اتجاهات ومستويات إدراك الطفل من خلال التفكير الإيجابي.

4- دراسة يوسف محيلان (2008):

" دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت" ، والتي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي وبعض استراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي، وتكونت العينة من (64) تلميذاً من تلاميذ الصف الرابع بدولة الكويت ، وتوصلت الدراسة إلى أثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي للذات-التخيل) واستراتيجيات التعلم (استراتيجية التنظيم الذاتي-استراتيجية التعلم التعاوني) في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

5 – دراسة انتصار أحمد رضوان (2012):

" أثر تنمية التفكير الإيجابي، في خفض الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية " هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تنمية التفكير الإيجابي، في خفض الضغوط النفسية للتلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة، وتكونت العينة الأساسية من (24) تلميذة من تلاميذ الصف الأول الإعدادي، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

6 - دراسة هبة الله عادل قاسم (2014):

" استراتيجيات التفكير الإيجابي وأثرها على تحسين مفهوم الذات الاجتماعي وضعف حدة قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد " وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استراتيجيات التفكير الإيجابي على تحسين مفهوم الذات الاجتماعي وتخفيف من حدة قصور الانتباه لدى الأطفال ذوي النشاط الزائد، وتكونت العينة من (8) أطفال، وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين المقياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس مفهوم الذات ومقياس النشاط الزائد وقصور الانتباه لصالح القياس البعدي لدى العينة التجريبية .

ثانياً: دراسات تناولت مهارات التفكير الإيجابي:

1 - دراسة ديورا وتريزا Deborah & Theresa (1984) :

" توقعات أطفال ما قبل المدرسة لأدائهم ولأداء غيرهم من الأطفال كوظيفة محفزه للنجاح وظهور الأداء السابق " والتي هدفت إلى التعرف على ما إذا كان أطفال ما قبل المدرسة لديهم القدرة على التوقع بشأن أدائهم أم لا، وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال يكون لديهم توقعات عالية ذات أهمية ومعنى لأدائهم المستقبلي أكثر من الأداء المستقبلي لطفل آخر، والمكافأة المبنية على نجاح الطفل ترفع من توقعات هذا الطفل بنفس مستوى توقع الأطفال لأدائهم غير مكافئ .

2 - دراسة باتريك، اليزابيث Patrick, Elizabeth (2000):

" الطبيعة التنظيمية الذاتية للحديث الخاص لأطفال ما قبل الدراسة في بيئة طبيعية " والتي هدفت إلى دراسة الحديث الخاص أو الحديث إلى النفس لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتكونت العينة من (25) طفلاً، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الحديث الخاص وصعوبة أداء المهمة.

3 - دراسة تشيو وألكسندر chiu& alexander (2000) :

" الوظيفة التحفيزية للكلام الخاص لأطفال ما قبل الدراسة " والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الحديث الخاص (ما وراء المعرفي) للأطفال ودافعتهم للإتقان أثناء التعامل مع مهام تنطوي على تحديات، وتكونت العينة من (31) طفلاً، وتوصلت الدراسة إلى أن الحديث الخاص ما وراء المعرفي (الذي يعكس مستوى مرتفعاً من الوعي والتنظيم لتفكير الأطفال) ارتبط بسلوك الإتقان لدى الأطفال .

4 - دراسة شيرمان وآخرين Sherman , et al (2000) :

" تخيلات الطفولة وأثرها في المستقبل " والتي هدفت إلى التعرف على تخيلات الطفولة وأثرها في المستقبل، وتكونت العينة من 46 طالباً بجامعة واشنطن، وتوصلت الدراسة إلى أن تخيل حدث مستقبلي يؤدي إلى تغيرات إيجابية في الأحداث أكثر من عدم تخيله، وأن تخيل حدث غير حقيقي يزيد الثقة في أن الحدث قد يقع .

5 - دراسة برودریک، ناتالي وايفن Broderick, Natalie Yvonne (2001):

" العلاقة بين الحديث الخاص وتنظيم الانفعالات لدى الأطفال فيما قبل المدرسة " ، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الحديث الخاص وتنظيم الانفعالات لدى الأطفال، وتكونت العينة من (48) طفلاً، وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بتنظيم جيد للانفعالات استخدموا المزيد من الحديث الخاص بشكل مجمل ودرجة أقل من الحديث بصورة سلبية والمزيد من الحديث الخاص الموجه إلى ما وراء المعرفة وذلك مقارنة بالأطفال الذين لديهم تنظيم ضعيف للانفعالات.

6 - دراسة نجفة قطب، والي عبدالرحمن (2003):

" فاعلية بعض استراتيجيات التدريس في تنمية مهارة التخيل في الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " والتي هدفت إلى تنمية مهارة التخيل في الدراسات الاجتماعية، وتكونت

العينة من (150) طفلاً وطفلة بالصف الخامس وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الاستراتيجيات الثلاثة المستخدمة (الصورة-لعب الدور-استراتيجية القصة) في تنمية مهارة التخيل لدى الأطفال.

7 - دراسة فليبس، ليزلي Phillipsen, Leslie (2006):

"توقع الأفضل: العلاقة بين تفاؤل الأقران والكفاءة الاجتماعية"، والتي هدفت إلى تقييم الكفاءة الاجتماعية عند الأطفال فيما يتعلق بعلاقات الأطفال مع الأقران، وتكونت العينة من 232 طفلاً في الصف الثالث وحتى السادس الابتدائي، وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال الذين كانت لديهم مستويات عليا من التوقعات الإيجابية المتفائلة بشأن علاقاتهم بالأقران كان لديهم عدد أكثر من الأصدقاء وتم تصنيفهم على أنهم أكثر إيجابية من قبل أقرانهم.

8 - دراسة أحلام على عبد الستار (2011):

"فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التجريبي في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى أطفال ما قبل المدرسة، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) طفلاً من الفئة العمرية من (5-6 سنوات)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات - التخيل - التوقع الإيجابي).

ثالثاً : دراسات تناولت السعادة :

1 - دراسة كريمان محمد بدير(1995) :

"الإحساس بالسعادة عند الأطفال"، هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم العوامل التي تجعل الأطفال أكثر سعادة، وتكونت عينة الدراسة من (61 طفلاً) من مدرسة السيدة خديجة أعمارهم من (5، 6 سنوات) و(300 طفلاً) من جدة بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت النتائج إلى اختلاف عوامل الشعور بالسعادة في مرحلة الطفولة المبكرة (5-6 سنوات) في البيئة السعودية عن الأطفال في القاهرة لنفس السن في ترتيب العوامل، واختلفت عوامل الشعور بالسعادة لدى طفل (5-6 سنوات) عنها بالنسبة لطفل (12-11 سنة) للعينة المصرية.

2- دراسة سحر فاروق علام (2008) :

"معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية"، كان هدف الدراسة التعرف على معدلات السعادة الحقيقية، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (510) طالباً من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين 11-17 عاماً، حيث استخدمت الدراسة مقياس السعادة الحقيقية من إعداد "داهلسجارد" ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود فروق بين طلاب المرحلة الإعدادية وطلاب المرحلة الثانوية في الدرجة الكلية للسعادة الحقيقية لصالح طلاب المرحلة الإعدادية
- وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة الحقيقية في الفضائل (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، العدالة) لصالح الذكور، بينما فضائل (الحب، الإنسانية، التسامي) لصالح الإناث.

3 - دراسة ماكوبي - فيتش McCobe – Fithch, K (2009):

"تأثير أحد تدخلات علم النفس الإيجابي على السعادة والرضا عن الحياة لدى الأطفال"، والتي هدفت إلى استخدام أحد تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة السعادة والتوافق النفسي لدى عينة من الراشدين، وتكونت العينة من (50) من طلاب المدرسة الوسطى الثانوية، وأشارت النتائج إلى أن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

4 - دراسة عادل فرج فرحات (2009) :

"فاعلية برنامج مقترح لتنمية التفاؤل والشعور بالسعادة في التخفيف من حدة المشكلات النفسية والاجتماعية لأطفال مؤسسة دار رعاية الطفل الإيوائية"، هدفت الدراسة إلى تنمية التفاؤل والشعور بالسعادة في التخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى أطفال الرعاية، وتكونت العينة من (26) طفلاً، منهم (14) ذكور، (12) إناث، وتراوحت أعمارهم من (9-12) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس السعادة من إعداد الباحث، ومقياس المشكلات النفسية والاجتماعية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- فاعلية البرنامج المقترح للتخفيف من المشكلات النفسية والاجتماعية
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والمشكلات النفسية والاجتماعية
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالسعادة

5 - دراسة نادية على عبد السلام (2012) :

السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي " هدفت الدراسة الى معرفة مستوى السعادة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي ، وتكونت العينة من (300) تلميذ ، بواقع (150 ذكور، 150 إناث) ، من مدارس التعليم الأساسي بمدينة طرابلس ، واستخدمت الدراسة مقياس مستوى السعادة النفسية إعداد الباحثة ، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي
- وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى السعادة النفسية وذلك لصالح الإناث

6 - دراسة عبد الحفيظ أحمد سلامة (2014):

"الاتجاهات الوالدية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية" هدفت الدراسة الى التعرف علاقة الاتجاهات الوالدية بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة الزاوية ، وتكونت العينة من (120) تلميذ ، و(90) تلميذة ، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاهات الوالدية إعداد محمد عماد الدين إسماعيل ورشدي فام منصور ، ومقياس السعادة النفسية إعداد الباحث ، وأشارت النتائج إلى:

- توجد علاقة ارتباطية بين الاتجاهات الوالدية والسعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الاتجاهات الوالدية لصالح الإناث
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في السعادة النفسية لصالح الإناث

بعد عرض الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي والتي أتيح للباحث الاطلاع عليها توصل إلى ما يلي:

1. أكدت الدراسات على إمكانية تنمية التفكير الإيجابي عند الطفل ، وإلى فاعلية التفكير الإيجابي في التصدي للمشكلات
 2. تؤكد الدراسات على أن التخيل يساعد الطفل على حل المشكلات وفي تعديل سلوكهم من السلبية إلى الإيجابية.
 3. إن الأطفال الذين يكون لديهم توقعات لها معنى لأدائهم المستقبلي أكثر من الأداء المستقبلي لطفل آخر.
 4. أن علم النفس الإيجابي والأفكار الإيجابية له فائدة كبيرة في تحسين الشعور بالسعادة ، وهذا ما تسعى إليه الدراسة الحالية في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- فروض الدراسة:**

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي ، والدرجة الكلية) وأبعاد الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والدرجة الكلية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية من الجنسين (ذكور – إناث) في أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي) وأبعاد الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين).
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أبعاد مهارات التفكير الإيجابي، وأبعاد الشعور بالسعادة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أبعاد مهارات التفكير الإيجابي ، وأبعاد الشعور بالسعادة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده وذلك لصالح القياس البعدي.

- 5 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مهارات التفكير الإيجابي ، وأبعاد الشعور بالسعادة.
- 6 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية لأبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في القياسين البعدي والتتبعي .

منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً : منهج الدراسة :

أعتمد الباحث في دراسته على كل من المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما اعتمد على المنهج التجريبي للتعرف على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

ثانياً : مجتمع الدراسة :

المجتمع المستخدم في هذه الدراسة هم تلاميذ المرحلة الابتدائية الملتحقون بمدارس وزارة التربية والتعليم في دولة ليبيا للعام الدراسي (2015-2016م).

ثالثاً : عينة الدراسة :

تم اختيار العينة من بين مدارس التعليم الأساسي ببلدية سوق الجمعة- طرابلس والبالغ عددهم (19) مدرسة (بنين ، بنات) ، وقد تم اختيار مدرستين هما : (مدرسة رسل الحضارة الجديدة ، مدرسة الصديق كشون) ، وبلغ عدد التلاميذ في المدرستين (189) تلميذاً بواقع (98) ذكور، (91) إناث ، وتم توزيع العينة كالتالي:

1 - مجموعة الدراسة الاستطلاعية : تكونت المجموعة الاستطلاعية من (30) تلميذ، (15) ذكور و(15) إناث بالصف الرابع الابتدائي من مدرسة رسل الحضارة الجديدة للتعليم الأساسي ببلدية سوق الجمعة- طرابلس ، وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2 - مجموعة الدراسة الوصفية :

تكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (100) تلميذ ، (50) ذكور ، (50) إناث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرتي رسل الحضارة الجديدة ومدرسة الصديق كشون للتعليم الأساسي ببلدية سوق الجمعة-طرابلس .

3 - مجموعتي الدراسة التجريبية :

تم اختيار عينة الدراسة التجريبية من مجموعتين مكونه من (60) تلميذ ، (30) ذكور، (30) إناث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة رسل الحضارة الجديدة ومدرسة الصديق كشون للتعليم الأساسي ببلدية سوق الجمعة- طرابلس ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين :-

أ - مجموعة تجريبية :

تتكون من (30) تلميذ ، (15) ذكور ، (15) إناث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة رسل الحضارة الجديدة للتعليم الأساسي ، وتعرض هذه المجموعة إلى تدريبات وأنشطة البرنامج التدريبي .

ب - مجموعة ضابطة :

وتتكون من (30) تلميذ ، (15) ذكور ، (15) إناث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة الصديق كشون للتعليم الأساسي ، ولن تتعرض هذه المجموعة إلى البرنامج التدريبي.

رابعاً : تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية :

تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط : العمر ، الذكاء ، الوضع الاجتماعي والثقافي للأسرة ، مهارات التفكير الإيجابي ، الشعور بالسعادة ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق ، ولضمان

الحصول على نتائج تعزى للبرنامج التدريبي، مما يحقق الصدق الداخلي والخارجي للتجربة ، ،
 واختبار دلالة الفروق إحصائياً بين متوسط درجات تلك المتغيرات قبل التطبيق ، تم استخدام
 اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent-Samples T Test ، وتوضح الجداول رقم (1-2-3)
 نتائج التحليل .

جدول (1) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبيية
 والضابطة في متغيرات الضبط في القياس القبلي

متغيرات الضبط	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فيمه "ت"	مستوي الدلالة
العمر	التجريبية(ن=30)	9.21	0.56	58	0.813	0.420
	الضابطة(ن=30)	9.35	0.69			
الذكاء	التجريبية(ن=30)	105.66	12.08	58	1.152	0.254
	الضابطة(ن=30)	102.00	12.56			
المستوى الاجتماعي للأسرة	التجريبية(ن=30)	15.33	1.88	58	1.632	0.108
	الضابطة(ن=30)	14.56	1.75			
المستوى الثقافي للأسرة	التجريبية(ن=30)	18.70	1.95	58	1.347	0.183
	الضابطة(ن=30)	19.30	1.46			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.66

يتضح من جدول (1) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى (0.01) ،
 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في الذكاء
 والعمر والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة ، حيث جاءت قيمة (ت) لمتغير العمر (0.813) ،
 وقيمة (ت) لمتغير الذكاء بلغت (1.152) ، وقيمة (ت) للمستوى الاجتماعي بلغت (1.632) ،
 وبلغت قيمة (ت) للمستوى الثقافي للأسرة (1.347) ، ومما سبق تشير النتائج على تكافؤ
 المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير العمر والذكاء والمستوى الاجتماعي والثقافي
 للأسرة.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين
 متوسط درجات مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس
 القبلي

أبعاد المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فيمه "ت"	مستوي الدلالة
مهارة حديث الذات الإيجابي	التجريبية(ن=30)	20.53	1.61	58	1.344	0.184
	الضابطة(ن=30)	20.03	1.24			
مهارة التخيل الإيجابي	التجريبية(ن=30)	20.30	1.08	58	1.741	0.087
	الضابطة(ن=30)	19.76	1.27			
مهارة التوقع الإيجابي	التجريبية(ن=30)	20.53	1.67	58	1.556	0.125
	الضابطة(ن=30)	19.90	1.47			
الدرجة الكلية	التجريبية(ن=30)	61.36	3.90	58	1.754	0.085
	الضابطة(ن=30)	59.70	3.43			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.66

يتضح من جدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، إذ أن قيم "ت" المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى تكافؤ درجات المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

أبعاد المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمه "ت"	مستوي الدلالة
تقبل الذات	التجريبية(ن=30)	18.76	1.22	58	1.158	0.252
	الضابطة(ن=30)	19.10	0.99			
الشعور بالرضا	التجريبية(ن=30)	18.46	1.33	58	1.277	0.207
	الضابطة(ن=30)	18.90	1.29			
التفاؤل	التجريبية(ن=30)	18.30	1.23	58	1.377	0.174
	الضابطة(ن=30)	18.73	1.20			
تحقيق النجاح	التجريبية(ن=30)	18.46	1.35	58	1.196	0.236
	الضابطة(ن=30)	18.90	1.44			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية(ن=30)	18.30	1.26	58	1.425	0.159
	الضابطة(ن=30)	18.80	1.44			
الدرجة الكلية	التجريبية(ن=30)	92.30	6.03	58	1.482	0.144
	الضابطة(ن=30)	94.43	5.07			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.66

يتضح من جدول (3) أن قيم "ت" المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد الشعور بالسعادة والمقياس ككل، مما يشير إلى تكافؤ درجات المجموعتين.

خامساً : التصميم التجريبي :

اعتمد الباحث في دراسته على التصميمين التجريبيين الآتيين :

1. المقارنة بين المجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليها البرنامج ، والمجموعة الضابطة والتي لا يطبق عليها البرنامج في القياس البعدي بعد التأكد من التكافؤ بين المجموعتين.

2. القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة والمتمثل في المقارنة بين المجموعة التجريبية قبل البرنامج وذات المجموعة بعد تطبيق البرنامج ، ثم بعد فترة المتابعة وذلك من أجل التأكد من استمرار تأثير البرنامج المستخدم مع مجموعة الدراسة (0)

سادساً : ادوات الدراسة :

استخدام الباحث عددا من الأدوات التي يمكن أن تساهم في توفير إطار من البيانات التي تقتضيها التحقق من فروض الدراسة ، وهذه الأدوات ما يلي:

1 - مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (اعداد الباحث).

يتكون هذا المقياس من (30) عبارة ، موزعه على ثلاثة أبعاد (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي) ، وكل بعد شمل على (10) عبارات .

صدق وثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي:

1. حساب الصدق :

اعتمد الباحث في قياس الصدق على أنواع الصدق التالية :

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعه من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وذلك للتعرف عن صدق فقرات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه ، وتم تدوين ملاحظاتهم وتعديل صياغة بعض العبارات .

2- حساب الاتساق الداخلي :

تم تطبيق المقياس على مجموعة استطلاعية والبالغ عددها (30) تلميذاً، (15) ذكور ، (15) إناث، وذلك لحساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي ، باستخدام معاملات الارتباط (بيرسون **Correlation Coefficient Pearson**) بين كل بعد من أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية ، كما مبين في الجدول التالي:

جدول (4) يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	مهارة التوقع الإيجابي	مهارة التخيل الإيجابي	مهارة حديث الذات الإيجابي	أبعاد مهارات التفكير الإيجابي
**0.88	**0.74	**0.61	-	مهارة حديث الذات الإيجابي
**0.85	**0.70	-	**0.61	مهارة التخيل الإيجابي
**0.92	-	**0.70	**0.74	مهارة التوقع الإيجابي
-	**0.92	**0.85	**0.88	الدرجة الكلية

** دلالة عند مستوى (0.01)

يتضح من نتائج الجدول (4) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ، إذ أن معامل الارتباط ببعد مهارة حديث الذات الإيجابي بلغت (0.88) ، وقيم معامل الارتباط لبعد مهارة التخيل الإيجابي بلغت (0.85) ، وقيم معامل الارتباط مهارة التوقع الإيجابي بلغت (0.92) ، وبذلك فإن مجمل النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى أن مقياس مهارات التفكير الإيجابي يمتاز بدرجة صدق اتساق داخلي عالية تناسب أغراض الدراسة الحالية.

3. حساب الثبات :

أ. التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية لكل بعد ، ودرجات العبارات الزوجية، المكون للمقياس ، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان- براون **Spearman-Brown** ، ومعامل ألفا كرونباخ **Cronbach Alpha** ، كما مبين في الجدول التالي:

جدول (5) يبين قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون ، ومعامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

أبعاد مهارات التفكير الإيجابي	عدد الفقرات	معامل سبيرمان براون	معامل كرونباخ ألفا
مهارة حديث الذات الإيجابي	10	**0.69	**0.84
مهارة التخيل الإيجابي	10	**0.81	**0.80
مهارة التوقع الإيجابي	10	**0.73	**0.87
الدرجة الكلية	30	**0.78	**0.92

** دلالة عند مستوى (0.01)

يتضح من نتائج التحليل للجدول (5) أن قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي بحساب معامل سبيرمان براون تتراوح ما بين (0.69- 0.81) ، وبلغ معامل الثبات

لدرجة الكلية (0.78) ، وبطريقة كرونباخ ألفا تراوحت ما بين (0.80 ، 0.87) ، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.92) ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، وبناءً على نتائج معاملات الثبات بطريقة معامل سبيرمان براون ، وكرونباخ ألفا فإن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية تتناسب مع أغراض الدراسة الحالية .

2 - مقياس الشعور بالسعادة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (اعداد الباحث).

يتكون المقياس من (50) عبارة موزعة على (5) أبعاد (تقبل الذات، الشعور بالرضا ، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين) وكل بُعد شمل على (10) عبارات .

صدق وثبات مقياس الشعور بالسعادة:

تم تطبيق المقياس على تلاميذ المجموعة الاستطلاعية ، والتي قوامها (30) تلميذاً، (15) ذكور ، (15) إناث من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، وذلك لحساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة وهي:

1. حساب الصدق :

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعه من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وذلك للكشف عن صدق فقرات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه ، وتم تدوين ملاحظاتهم وتعديلها .

2 - حساب الاتساق الداخلي :

قام الباحث بحساب صدق المقياس ، وذلك لإيجاد معاملات الارتباط بين أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية ، والجدول رقم (10) يبين نتائج معاملات الارتباط :

جدول (6) يبين قيم معاملات ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	تحقيق النجاح	التفاؤل	الشعور بالرضا	تقبل الذات	أبعاد الشعور بالسعادة
**0.86	**0.71	**0.61	**0.78	**0.70	-	تقبل الذات
**0.85	**0.67	**0.58	**0.80	-	**0.70	الشعور بالرضا
**0.91	**0.65	**0.74	-	**0.80	**0.78	التفاؤل
**0.85	**0.76	-	**0.74	**0.58	**0.61	تحقيق النجاح
**0.88	-	**0.76	**0.65	**0.67	**0.71	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
-	**0.88	**0.85	**0.91	**0.85	**0.86	الدرجة الكلية

** دلالة عند مستوى (0.01)

يتضح من نتائج الجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الشعور بالسعادة تتراوح ما بين (0.58، 0.80) ، وللمقياس ككل تراوحت ما بين (0.85، 0.91) ، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ، لذا فإن مجمل النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى أن مقياس الشعور بالسعادة يمتاز بدرجة صدق اتساق داخلي تناسب أغراض الدراسة الحالية .

3. حساب الثبات :

أ. التجزئة النصفية :

تم حساب معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية ، ودرجات العبارات الزوجية لكل بُعد من أبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية ، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان- براون ، وألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية:

جدول (7) يبين قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

أبعاد الشعور بالسعادة	عدد الفقرات	معامل سبيرمان براون	معامل كرونباخ ألفا
تقبل الذات	10	**0.88	**0.88
الشعور بالرضا	10	**0.77	**0.87
التفاؤل	10	**0.76	**0.86
تحقيق النجاح	10	**0.75	**0.84
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	10	**0.90	**0.87
الدرجة الكلية	50	**0.92	**0.95

** دلالة عند مستوى (0.01)

يتضح من نتائج التحليل للجدول أعلاه ، أن قيم معاملات الثبات لأبعاد الشعور بالسعادة باستخدام طريقة التجزئة النصفية وحساب معامل سبيرمان براون تتراوح ما بين (0.75 ، 0.90) ، وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.92) ، وباستخدام الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (0.84 ، 0.88) ، وللمقياس ككل (0.95) ، فجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، وبناء على ذلك يمكن القول بأن مقياس الشعور بالسعادة يتمتع بدرجة ثبات مرتفع.

3 – برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .(إعداد الباحث)

يتكون البرنامج التدريبي من (37) جلسة ، ومدته كل جلسة حصة دراسية (45) دقيقة وسيتم تقديم جلسات البرنامج بواقع جلستين في الأسبوع ، واقتصرت الجلسة الأولى (التمهيدية) على التعارف بين الباحث والتلاميذ وإقامة علاقة تنسم بالمحبة والثقة والألفي معهم والتعرف على مضمون البرنامج والأدوات وقواعد الجلسات ، ثم جاءت جلسات البرنامج من الجلسة الثانية إلى الجلسة الثانية عشر لتنمية مهارة حديث الذات الإيجابي ، ومن الجلسة الثالثة عشر إلى الجلسة إثنان وعشرون لتنمية مهارة التخيل الإيجابي ، ومن الجلسة الثالثة وعشرون إلى الجلسة الثالثة وثلاثون لتنمية مهارة التوقع الإيجابي، وكانت الجلسة التقويمية في الجلسة الرابعة والثلاثون والخامسة والثلاثون ، والجلسة السادسة والثلاثون والسابعة والثلاثون هي الجلسة الختامية .

محتوى البرنامج:

تم تصميم البرنامج على اساس مجموعة من التدريبات والأنشطة والممارسات العملية اللازمة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي ، ويتكون محتوى البرنامج من ثلاثة وحدات كالاتي :

الوحدة الأولى : مهارة حديث الذات الإيجابي:

وهي الأنشطة التي تهدف إلى تنمية مهارة حديث الذات الإيجابي ، وتتكون هذه الوحدة من (10) جلسات ، في كل اسبوع ثلاث جلسات ، وتستغرق كل جلسة حصة دراسية (45) دقيقة ، بهدف زيادة وعي التلاميذ لاستخدام الكلمات الإيجابية مع انفسهم والآخرين وذات التأثير المحفز، وتعريف التلاميذ بفكرة الحديث الإيجابي للتعامل مع المشكلات وتلاشيها ، وتقدم هذه الأنشطة عن طريق التقليد والتمثيل وبعض الألعاب المناسبة للعمر وعرض افلام بواسطة الكمبيوتر(داتاشو).

الوحدة الثانية : مهارة التخيل الإيجابي:

وهي الأنشطة التي تهدف إلى تنمية مهارة التخيل الإيجابي ، وتتكون هذه الوحدة من (11) جلسات، في كل أسبوع ثلاث جلسات ، وتستغرق كل جلسة حصة دراسية (45) دقيقة، بهدف بناء اتجاهات عقلية إيجابية التي تساعد التلاميذ في تنمية القدرة على التخيل الإيجابي التي تمكنهم من اتخاذ القرارات الهادفة لحل المشكلات والتطلع إلى المستقبل المشرق ، وتقدم هذه الأنشطة والممارسات عن طريق القصص الخيالية المشوقة التي تحت على تصورات ذهنية إيجابية ، والألعاب الجماعية كالألغاز والمناهات ، وعرض افلام بواسطة الكمبيوتر(داتاشو).

الوحدة الثالثة : مهارة التوقع الإيجابي:

وهي الأنشطة التي تهدف إلى تنمية مهارة التوقع الإيجابي ، وتتكون هذه الوحدة من (11) جلسات، في كل ثلاث جلسات ، وتستغرق كل جلسة حصة دراسية (45) دقيقة، بهدف تنمية توقعات التلاميذ الإيجابية لمواجهة المواقف والأحداث المستقبلية ، والتي تنمي فيهم روح التفاؤل والثقة بالنفس حين تتحقق الأهداف التي يتوقعونها ، وتقدم هذه الأنشطة والممارسات عن طريق ألعاب الأدوار ورواية القصص ، وعرض افلام بواسطة الكمبيوتر(داتاشو).

سابعاً : الأساليب الإحصائية:

1. المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية للأداء القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، على أبعاد المقاييس .
2. معامل ارتباط سبيرمان- براون Spearman-Brown لقياس صدق فقرات المقاييس .
3. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha .
4. الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان Pearson's Correlation .
5. اختبار (ت) Independent-Samples T Test لقياس دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين .
6. اختبار (ت) Paired-sample T Test لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات عينتين غير مستقلتين .
7. مقياس مربع ايتا (μ_2) لتحديد حجم تأثير البرنامج .

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول ونتائجه :

ينص الفرض على أنه : " توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي ، والدرجة الكلية) وأبعاد الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والدرجة الكلية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية".

للتحقق من صحة فرض الدراسة الاول ، تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن نوع العلاقة الارتباطيه بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الشعور بالسعادة ، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا تحليل الإحصائي :

جدول (8) معامل الارتباط بين مهارات التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة

الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي	مهارة التوقع الإيجابي	مهارة التخيل الإيجابي	مهارة حديث الذات الإيجابي	أبعاد مهارات التفكير الإيجابي أبعاد الشعور بالسعادة
**0.60	**0.49	**0.55	**0.53	تقبل الذات

**0.59	**0.47	**0.57	**0.51	الشعور بالرضا
**0.54	**0.44	**0.49	**0.48	التفاؤل
**0.57	**0.43	**0.52	**0.54	تحقيق النجاح
**0.60	**0.52	**0.57	**0.50	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**0.64	**0.52	**0.59	**0.56	الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة

** مستوى الدلالة (0.01)

يتضح من خلال الجدول (8) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.01) بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي) ، وأبعاد الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا ، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين) ، وتبين أن علاقة الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي بأبعاد الشعور بالسعادة علاقة ارتباطية موجبة بدرجة مرتفعة وجاءت النتائج على التوالي (0.60 ، 0.59 ، 0.54 ، 0.57 ، 0.60) ، وكذلك في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة كانت العلاقة موجبة بدرجة مرتفعة وجاءت النتائج على التوالي (0.52 ، 0.59 ، 0.56) .

أما من حيث علاقة الأبعاد ببعضها ، فجاءت علاقة بُعد مهارة التخيل الإيجابي بكل أبعاد الشعور بالسعادة ما عدى بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بدرجة ارتباط موجبة طردي ضعيف وجاءت على التوالي (0.49 ، 0.47 ، 0.44 ، 0.43) ، وعلاقة بُعد مهارة حديث الذات الإيجابي ومهارة التخيل الإيجابي ببعد التفاؤل علاقة ارتباطية موجبة بدرجة ضعيفة ، وبلغ قيم الارتباط (0.48 ، 0.49) ، أما قيم ارتباط بُعد مهارة حديث الذات الإيجابي ببعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بلغت (0.50) وهي علاقة ارتباطية موجبة طرديه متوسطة ، وجاءت علاقة الارتباط في باقي أبعاد المقياسين بعلاقة ارتباطية موجبة طرديه قوية .

وبذلك نستطيع القول بان الدراسة تحققت من صحة الفرض ، وتقبل الفرض ونصه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الشعور بالسعادة " .

وهذا ما تؤكد (صفاء يوسف الأعصر ، 2 : 2005) على أن التفكير الإيجابي يعد مصدراً للسعادة الحقيقية فهو يساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعينه على مواجهة الصعب ، فهو وسيلة لشحن قوة الإنسان والصمود والمقاومة .

وتتفق نتائج الفرض الأول مع دراسة بروفي، كارين ولي نوبر Brofee, Karen & lee, nuber (1990) في أن زيادة قدرة الأطفال على التفكير الإيجابية وبخاصة حيال المشكلات التي تعترضهم مما أدى إلى زيادة قدرتهم على التحصيل والإنجاز الدراسي .

كما اتفقت الدراسة الحالية مع كلاً من دراسة عادل فرج فرحات (2009) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالسعادة والمشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأطفال ، ودراسة نادية علي عبد السلام (2012) في وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ الصف السادس الابتدائي ، ودراسة عبد الحفيظ أحمد سلامة (2014) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والاتجاهات الوالدية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

ومن خلال العرض السابق يتضح أن الدرجة المرتفعة في مقياس الشعور بالسعادة مرتبطة بارتفاع درجة مقياس مهارات التفكير الإيجابية ، أي كلما ارتفعت درجة اكتساب مهارات التفكير الإيجابي ارتفعت درجة شعورهم بالسعادة .

الفرض الثاني ونتائجه :

ينص الفرض على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المرحلة الابتدائية من الجنسين (ذكور – إناث) في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي) وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا ، التفاؤل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين) " .

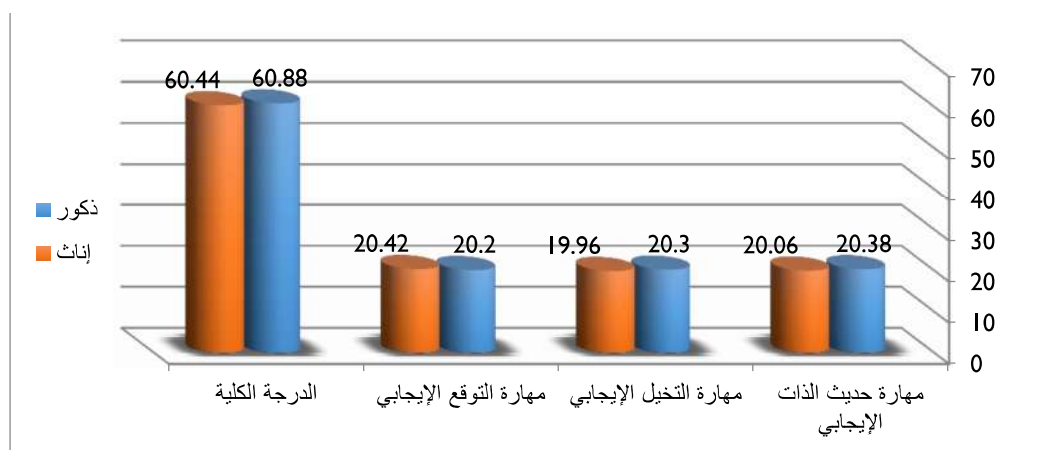
وللتحقق من صحة فرض الدراسة الثاني ، تم حساب اختبار (ت) Independent-Samples T Test لإيجاد دلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة الابتدائية من الجنسين (ذكور – إناث) في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة ، والجدول رقم (9 ، 10) يبين نتائج هذا التحليل الإحصائي :

جدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات التلاميذ من الجنسين (ذكور – إناث) في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد مهارات التفكير الإيجابي
0.249 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.160	98	1.46	20.38	ذكور(ن=50)	مهارة حديث الذات الإيجابي
			1.28	20.06	إناث(ن=50)	
0.141 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.485	98	1.24	20.30	ذكور(ن=50)	مهارة التخيل الإيجابي
			1.02	19.96	إناث(ن=50)	
0.469 غير دالة عند مستوى (0.01)	0.727	98	1.57	20.20	ذكور(ن=50)	مهارة التوقع الإيجابي
			1.44	20.42	إناث(ن=50)	
0.537 غير دالة عند مستوى (0.01)	0.620	98	3.84	60.88	ذكور(ن=50)	الدرجة الكلية
			3.22	60.44	إناث(ن=50)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.63

يتبين من الجدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ (ذكور ، إناث) في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي) ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (0.620) ، فهي أقل من القيمة الجدولية (2.63) عند مستوى (0.01) ، وجاءت نتائج أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة لمهارة حديث الذات الإيجابي بلغت (1.160) ، ومهارة التخيل الإيجابي (1.485) ، ومهارة التوقع الإيجابي (0.727) ، وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري وهو لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور – إناث) من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مهارات التفكير الإيجابي ، والشكل (1) يوضح التمثيل البياني للمتوسطات :



شكل (1) يوضح متوسط درجات التلاميذ من الجنسين (ذكور ، إناث) في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي

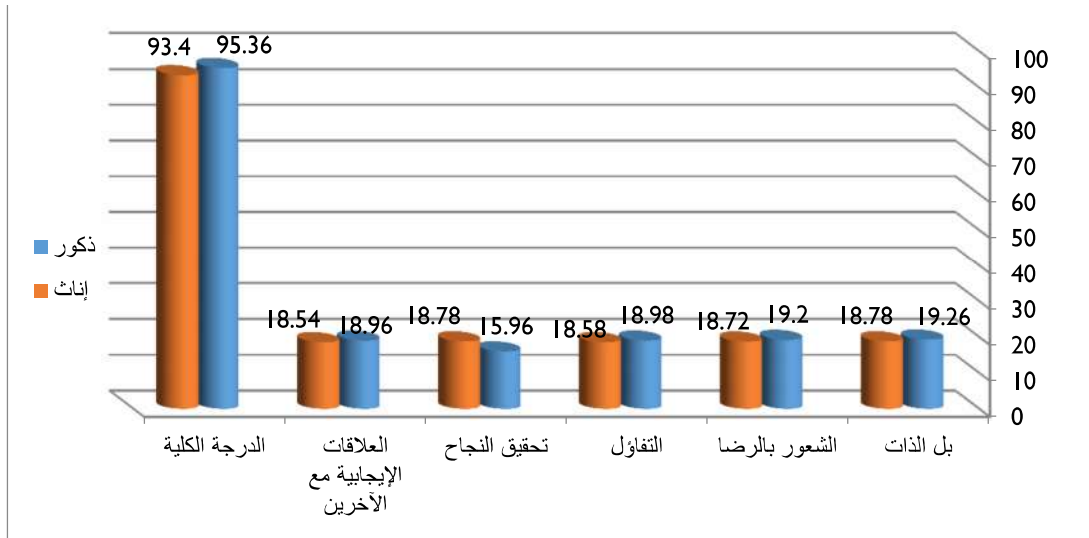
والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسط درجات التلاميذ من الجنسين (ذكور ، إناث) في أبعاد مقياس الشعور بالسعادة :

جدول (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات التلاميذ من الجنسين (ذكور – إناث) في أبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

أبعاد الشعور بالسعادة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فيه "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	ذكور(ن=50)	19.26	1.30	98	1.832	0.070 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	18.78	1.31			
الشعور بالرضا	ذكور(ن=50)	19.20	1.34	98	1.732	0.086 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	18.72	1.42			
التفاؤل	ذكور(ن=50)	18.98	1.33	98	1.417	0.160 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	18.58	1.48			
تحقيق النجاح	ذكور(ن=50)	18.96	1.38	98	0.623	0.535 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	18.78	1.50			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	ذكور(ن=50)	18.96	1.55	98	1.325	0.188 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	18.54	1.61			
الدرجة الكلية	ذكور(ن=50)	95.36	6.35	98	1.504	0.136 غير دالة عند مستوى 0.01
	إناث(ن=50)	93.40	6.67			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01)=2.63

يتبين من الجدول (10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات التلاميذ (ذكور ، إناث) في أبعاد الشعور بالسعادة ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (1.504) ، فهي أقل من القيمة الجدولية (2.63) عند مستوى (0.01) ، كما جاءت نتائج أبعاد الشعور بالسعادة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة لبعد تقبل الذات بلغت (1.832) ، وبعد الشعور بالرضا (1.732) ، وبعد التفاؤل (1.417) ، وبعد تحقيق النجاح (0.623) ، وبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (1.325) ، فهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ، وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري وهو لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور – إناث) من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في الشعور بالسعادة ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات :



شكل (2) يوضح متوسط درجات التلاميذ من الجنسين (ذكور ، إناث) في أبعاد مقياس الشعور بالسعادة

وينضح من الجداول والأشكال السابقة لنتائج الفرض الثاني أنه لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور – إناث) من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مهارات التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة ، وبالتالي ترفض الدراسة الفرض البديل وتقبل الفرض الصفري.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأسرة تتيح الفرص المتكافئة في التنشئة الاجتماعية والتعليم والمعاملة لكلا الجنسين ، إضافة إلى أنه قد تم اختيار العينة في الدراسة الحالية ممن ينتمون إلى مستويات اجتماعية وثقافية متقاربة إلى جانب خضوعهم جميعاً لنفس الإجراءات البحثية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج التي توصل إليها دراسة عادل فرج فرحات (2009) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة بين الذكور والإناث.

واختلفت النتيجة مع دراسة كلاً من جمال شفيق أحمد (1994) ، ودراسة سحر فاروق علام (2008) ، ودراسة نادية علي عبد السلام (2012) ، ودراسة عبد الحفيظ أحمد سلامة (2014) في وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة الشعور بالسعادة لصالح الإناث .

ثانياً : نتائج الدراسة التجريبية :

الفرض الثالث ونتائجه :

ينص الفرض علي أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي، وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك لصالح المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة فرض الدراسة الثالث ، تم حساب اختبار (ت) Independent-Samples T Test لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة ، والجدول رقم (11، 13) يبين نتائج هذا التحليل الإحصائي :

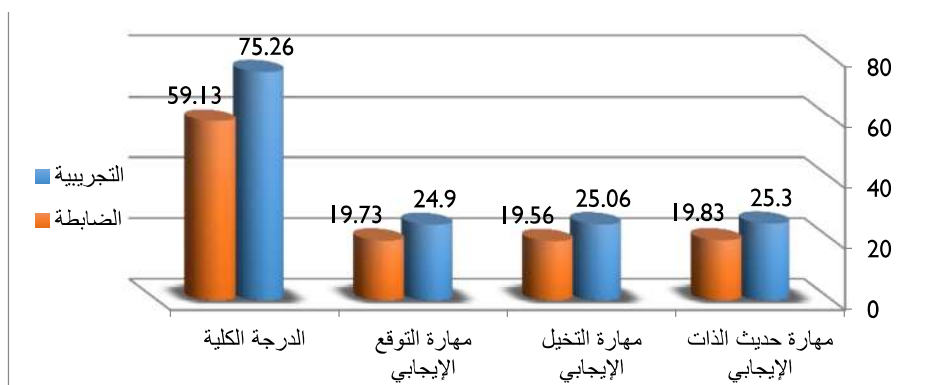
جدول (11) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمه "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	ابعاد مهارات التفكير الإيجابي

0.00 دالة عند مستوى (0.01)	12.650	58	1.82	25.30	التجريبية(ن=30)	مهارة حديث الذات الإيجابي
			1.51	19.83	الضابطة(ن=30)	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	13.461	58	1.70	25.06	التجريبية(ن=30)	مهارة التخيل الإيجابي
			1.45	19.56	الضابطة(ن=30)	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	11.157	58	1.97	24.90	التجريبية(ن=30)	مهارة التوقع الإيجابي
			1.59	19.73	الضابطة(ن=30)	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	13.191	58	5.31	75.26	التجريبية(ن=30)	الدرجة الكلية
			4.07	59.13	الضابطة(ن=30)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.66

يتضح من نتائج الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أبعاد مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة نحو جميع أبعاد مهارات التفكير الإيجابي ككل (12.650)، إذ أشارت النتائج إلى أن جميع قيم (ت) لهذه الأبعاد جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وجاءت هذه الفروق لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية من حيث زيادة مستوى بعض مهارات التفكير الإيجابية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي، ويعد ذلك مؤشر على أن البرنامج التدريبي لبعض مهارات التفكير الإيجابي قد ساهم بشكل إيجابي في رفع من درجة مهارات التفكير الإيجابي لتلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بتلاميذ المجموعة الضابطة، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات:



شكل (3) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

ولحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، تم حساب مربع إيتا (μ_2) لتحديد حجم تأثير البرنامج على أبعاد مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (12) يبين قيم مربع إيتا (μ_2) وقيم (d) ومقدار حجم أثر البرنامج على أبعاد مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مهارات التفكير الإيجابي	قيمة "ت"	درجة الحرية	فيمه مربع إيتا (μ_2)	قيمة حجم التأثير (d)	مقدار حجم التأثير
مهارة حديث الذات	12.650	58	0.734	0.857	مرتفع

الإيجابي					
مرتفع	0.870	0.758	58	13.461	مهارة التخيل الإيجابي
مرتفع	0.826	0.682	58	11.157	مهارة التوقع الإيجابي
مرتفع	0.866	0.750	58	13.191	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق أن دلالة قيمة مربع إيتا جاءت بدرجة مرتفعة لكل أبعاد مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي ، مهارة التخيل الإيجابي ، مهارة التوقع الإيجابي ، والدرجة الكلية) إذ جاءت قيمة حجم التأثير على التوالي (0.857، 0.870، 0.826 ، 0.866) ، وهي تفوق القيمة المحددة (0.80) ، وبالتالي فإن ذلك يعد مؤشراً على أن مقدار حجم التأثير (d) مرتفع ، وبالتالي فقد ساهم البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في رفع من درجة مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بتلاميذ المجموعة الضابطة.

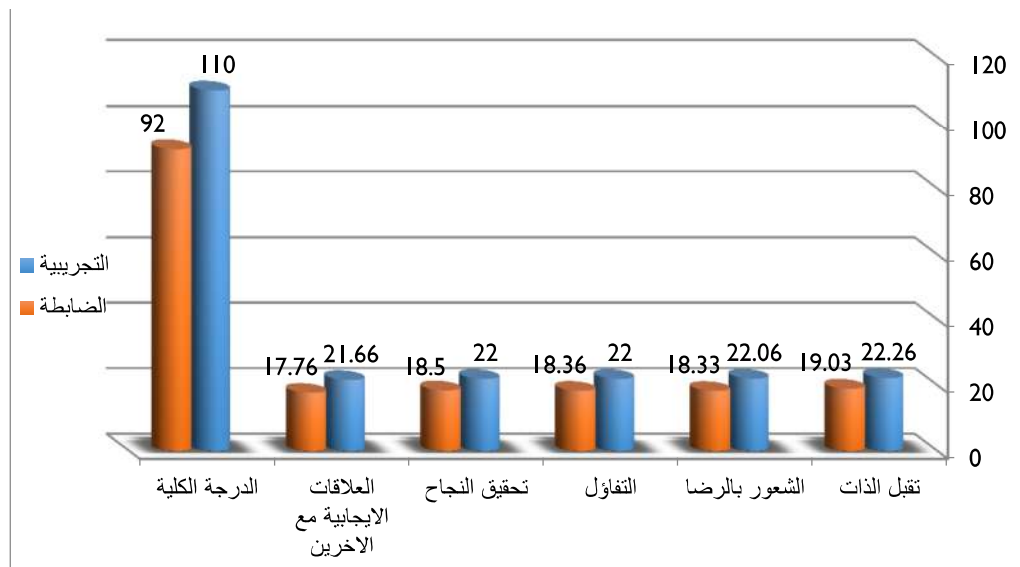
والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة :

جدول (13) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الشعور بالسعادة بأبعاده الفرعية

أبعاد الشعور بالسعادة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمته "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	التجريبية(ن=30)	22.26	1.96	58	6.070	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	19.03	2.15			
الشعور بالرضا	التجريبية(ن=30)	22.06	1.91	58	7.553	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	18.33	1.92			
التفاؤل	التجريبية(ن=30)	22.00	1.85	58	7.636	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	18.36	1.82			
تحقيق النجاح	التجريبية(ن=30)	22.00	1.91	58	7.201	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	18.50	1.85			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التجريبية(ن=30)	21.66	1.98	58	7.651	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	17.76	1.95			
الدرجة الكلية	التجريبية(ن=30)	110.00	9.42	58	8.188	دالة عند مستوى (0.01)
	الضابطة(ن=30)	92.00	7.50			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.66

يتضح من نتائج الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي ، حيث جاءت هذه الفروق لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية ، حيث جاءت قيمة (ت) في بُعد تقبل الذات (6.070) ، وفي بُعد الشعور بالرضا (7.553) ، وفي بُعد التفاؤل (7.636) ، وفي بُعد تحقيق النجاح (7.201) ، وفي بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (7.651) ، فجميع قيم (ت) لأبعاد الشعور بالسعادة جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة نحو جميع أبعاد الشعور بالسعادة ككل بلغت (8.188) ، وهي أعلى من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ، ويعد ذلك مؤشر على أن البرنامج التدريبي لمهارات التفكير الإيجابي ساهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى الشعور بالسعادة لتلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بتلاميذ المجموعة الضابطة ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات:



الشكل (4) يوضح متوسط درجات أبعاد الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي

ولحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، تم حساب مربع إيتا (μ^2) لتحديد حجم تأثير البرنامج على أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية للمقياس ، حيث جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (14) يبين قيم مربع إيتا (μ^2) وقيم (d) ومقدار حجم أثر البرنامج على أبعاد الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

أبعاد الشعور بالسعادة	قيمة "ت"	درجة الحرية	فيه مربع إيتا (μ^2)	قيمة حجم التأثير (d)	مقدار حجم التأثير
تقبل الذات	6.070	58	0.388	0.623	متوسط
الشعور بالرضا	7.553	58	0.496	0.704	متوسط
التفاعل	7.636	58	0.501	0.708	متوسط
تحقيق النجاح	7.201	58	0.472	0.687	متوسط
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	7.651	58	0.502	0.709	متوسط
الدرجة الكلية	8.188	58	0.536	0.732	متوسط

يتضح من نتائج الجدول السابق أن دلالة قيمة مربع إيتا جاءت بدرجة مرتفعة لكل أبعاد الشعور بالسعادة (تقبل الذات ، الشعور بالرضا ، التفاعل ، تحقيق النجاح ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والدرجة الكلية) إذ جاءت قيمة حجم التأثير (d) على التوالي (0.623 ، 0.704 ، 0.708 ، 0.687 ، 0.709 ، 0.732) ، وهي تفوق القيمة المحددة (0.50) ، وبالتالي فإن ذلك يعد مؤشرا على أن مقدار حجم التأثير (d) متوسط ، وبالتالي فقد ساهم برنامج مهارة التفكير الإيجابي في تحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية مقارنة بتلاميذ المجموعة الضابطة.

ومن خلال العرض السابق للجدول والأشكال البيانية أظهرت نتائج الفرض الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وقد ترجع هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي طبقه الباحث على المجموعة

التجريبية الذي ركز على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى التلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، في حين حجب عن تلاميذ المجموعة الضابطة ومن لم يطرأ عليهم أي تحسن في التطبيق البعدي ، لذا فإن الفروق في درجات التطبيق البعدي سيكون أمراً طبيعياً - بحسب ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة - لصالح تلاميذ المجموعة التجريبية التي طبق عليهم برنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إنتصار أحمد رضوان (2012) في وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين متوسط رتب المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وأشارت دراسة إسماعيل سعود العون (2012) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الدراسية التجريبية والضابطة لصالح التجريبية التي تعلمت مهارة التخيل بالألعاب التعليمية المحوسبة .

كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة أحلام علي عبد الستار (2011) في فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات - التخيل - التوقع الإيجابي) ووجود تأثير دال إيجابي لبرنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية للأطفال .

فوجود الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية يؤكد على نجاح البرنامج في زيادة وعي التلاميذ بالأفكار الإيجابية ، واختيار الطرق السليمة في حل المشكلات ، وزيادة في قدرة التلاميذ على التعبير الإيجابي عن المشاعر والأفكار من خلال القصص والألعاب المختلفة .

كما أتاح البرنامج اكتساب التلاميذ بعض مهارات التفكير الإيجابي بطريقة سهلة ومقبولة من خلال المشاركات الجماعية في مواقف متنوعة تعمل على حفظها في بناءه المعرفي ، ويسترجعها بسهولة في المواقف المشابهة ويطبقها في حياته اليومية .

فتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى التلاميذ أدت إلى تهيئة أجواء نفسية ملائمة مليئة بالثقة والنفاؤل والأمل مما يؤدي إلى شعورهم بالسعادة النفسية .

كما دلت النتائج على أن حجم تأثير البرنامج كان مرتفعاً مقارنة بتلاميذ المجموعة الضابطة، لذا فإن مجمل النتائج التي توصلت إليها الفرضية تؤكد تحسن في الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموع التجريبية في التطبيق البعدي .

الفرض الرابع ونتائجه:

ينص الفرض على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ، وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده وذلك لصالح القياس البعدي" .

وللتحقق من صحة فرض الدراسة الرابع ، تم حساب اختبار (ت) Paired-sample T Test لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة ، والجدول رقم (15 ، 16) يبين نتائج هذا التحليل الإحصائي :

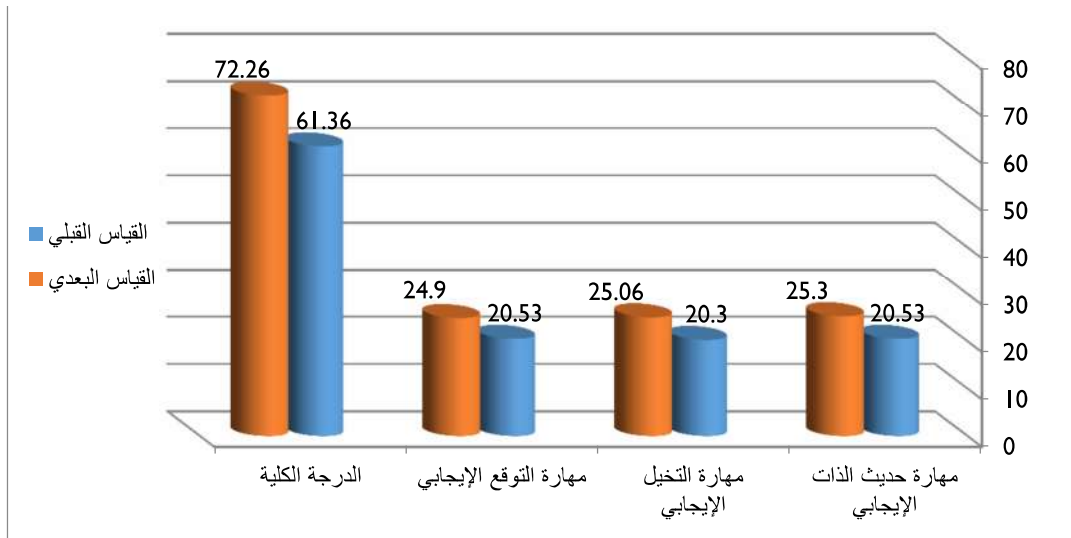
جدول (15) يبين اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	فيمه "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	ابعاد مهارات التفكير الإيجابي
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	16.881	29	1.61	20.53	القياس القبلي	مهارة حديث الذات الإيجابي
			1.82	25.30	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	20.874	29	1.08	20.30	القياس القبلي	مهارة التخيل الإيجابي
			1.70	25.06	القياس البعدي	

0.00 دالة عند مستوى (0.01)	12.012	29	1.67	20.53	القياس القبلي	مهارة التوقع الإيجابي
			1.97	24.90	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	19.355	29	3.90	61.36	القياس القبلي	الدرجة الكلية
			5.31	75.26	القياس البعدي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01)=2.76

يتبين من نتائج التحليل للجدول (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، إذ بلغت قيمة (ت) لبعْد مهارة حديث الذات الإيجابي(16.881) ، وجاءت قيمة (ت) لبعْد مهارة التخيل الإيجابي (20.874) ، وبعْد مهارة التوقع الإيجابي بلغت (12.012) ، وجاءت قيمة (ت) للدرجة الكلية للمقياس (19.355) ، حيث أشارت النتائج إلى أن جميع قيم (ت) لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، وهذه الفروق جاءت لصالح القياس البعدي ، لذا فإن استخدام البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي ساهم في زيادة وتعديل مستوى بعض أفكار تلاميذ المجموعة التجريبية إيجابياً ، أي أن مجمل النتائج التي تم التوصل إليها لهذا الفرض تؤكد نمواً واضحاً للمقياس ككل ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات:



شكل (5) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية :

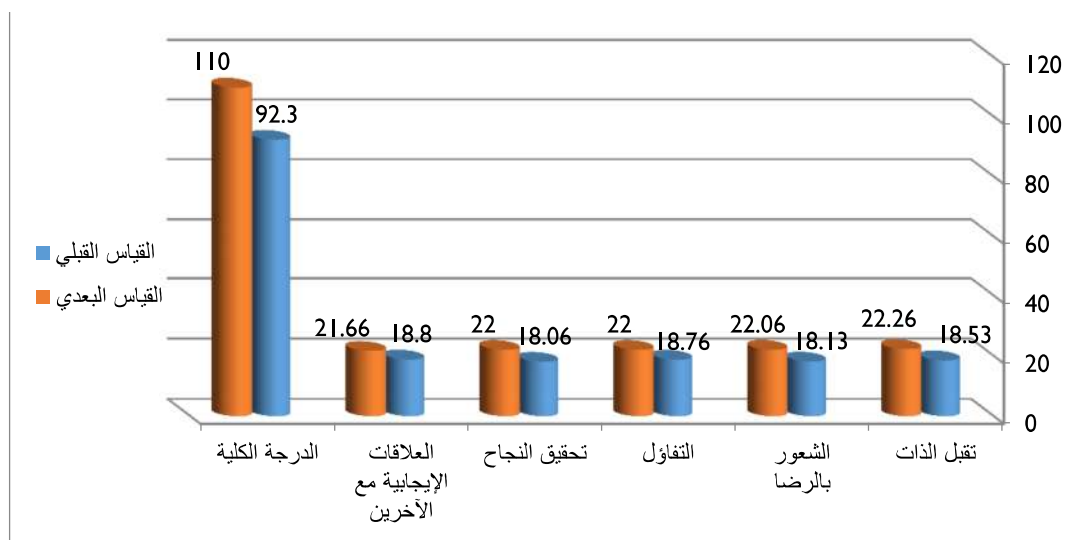
جدول (16) يبين اختبار(ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد الشعور بالسعادة
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	13.174	29	1.16	18.53	القياس القبلي	تقبل الذات
			1.96	22.26	القياس البعدي	

0.00 دالة عند مستوى (0.01)	13.880	29	1.19	18.13	القياس القبلي	الشعور بالرضا
			1.91	22.06	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	14.482	29	1.59	18.76	القياس القبلي	التفاؤل
			1.85	22.00	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	12.982	29	1.11	18.06	القياس القبلي	تحقيق النجاح
			1.91	22.00	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	13.131	29	1.82	18.80	القياس القبلي	العلاقات الإيجابية مع الأخرين
			1.98	21.66	القياس البعدي	
0.00 دالة عند مستوى (0.01)	16.063	29	6.03	92.30	القياس القبلي	الدرجة الكلية
			9.42	110.00	القياس البعدي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $2.76=(0.01)$

يتبين من نتائج التحليل للجدول (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ، إذ بلغت قيمة (ت) لبُعد تقبل الذات (13.174) ، وُبعد الشعور بالرضا (13.880) ، وُبعد التفاؤل (14.482) ، وُبعد تحقيق النجاح (12.982) ، وُبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين (13.131) ، وبلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية للمقياس (16.063) ، حيث أشارت النتائج أن جميع قيم (ت) لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، وهذه الفروق جاءت لصالح القياس البعدي ، لذا فإن استخدام البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي ساهم في تحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات :



شكل (6) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

ومن خلال عرض الجداول والأشكال المتعلقة بالفرض الرابع أظهرت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة **ماكوبي – فيتش – McCabe – Fithch, K (2009)** على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لصالح التطبيق البعدي.

كما اتفقت النتائج مع دراسة **أحلام على عبد الستار (2011)** في فاعلية البرنامج التدريبي لمهارات التفكير الإيجابي لدى الأطفال في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية .

ويرجع الباحث وجود الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي على مهارات التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة إلى برنامج مهارات التفكير الإيجابي وما يتضمنه من أنشطة وممارسات عملية تنسم بالمرح والتشويق كالفصص الخيالية والواقعية وعروض الأفلام التي تساعد على تنمية مهارات التفكير الإيجابي ، مما يزيد من تحسين شعور التلاميذ بالسعادة.

كما أن البرنامج زاد من دافعية التلاميذ نحو التفكير الإيجابي ، وهذا ما لاحظته الباحثة من إقبال وتفعل التلاميذ في حل بعض الأنشطة المقدمة لهم ، ولاحظت الباحثة أثناء جلسات الخاصة بتنمية مهارة حديث الذات الإيجابي ثقة التلاميذ بأنفسهم في التعبير عن أنفسهم والآخرين بإيجابية ، وكذلك ملاحظة التلاميذ بأنهم يميلون إلى الرغبة في تغيير أنفسهم وزيادة الثقة بالنفس ليحققوا النجاح .

وكذلك لاحظت الباحثة خلال جلسات البرنامج التدريبي لتنمية مهارة التخيل الإيجابي أن التلاميذ يميلون إلى القصص الخيالية وخاصة التي تعبر عن المشاعر والانفعالات ، مما زاد تعبير التلاميذ عن آرائهم بإيجابية ، كما لاحظت الباحثة في بداية تطبيق البرنامج أن بعض التلاميذ كانوا يتخيلوا في الأحداث من جانب سلبي ، وخاصة في الجلسة (15) في رسم بعض المواقف والأحداث ، وبعد تصحيح بعض الأفكار ، لوحظ في الجلسات التالية بأن التلاميذ يتخيلون في الأحداث من خلال الصور التي عرضت عليهم بإيجابية.

أما في جلسات تنمية مهارة التوقع الإيجابية لاحظت الباحثة أن التلاميذ يميلون إلى الحلول غير التقليدية في حل المشكلة ، وخاصة في تكملة القصص الناقصة ، وأن توقع الأحداث والمواقف الإيجابية تجعلهم يشعرون بالفرح والسعادة ، مما يجعل التلاميذ السعي وراء تحقيق النجاح .

الفرض الخامس ونتائجه :

ينص الفرض على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ، وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة".

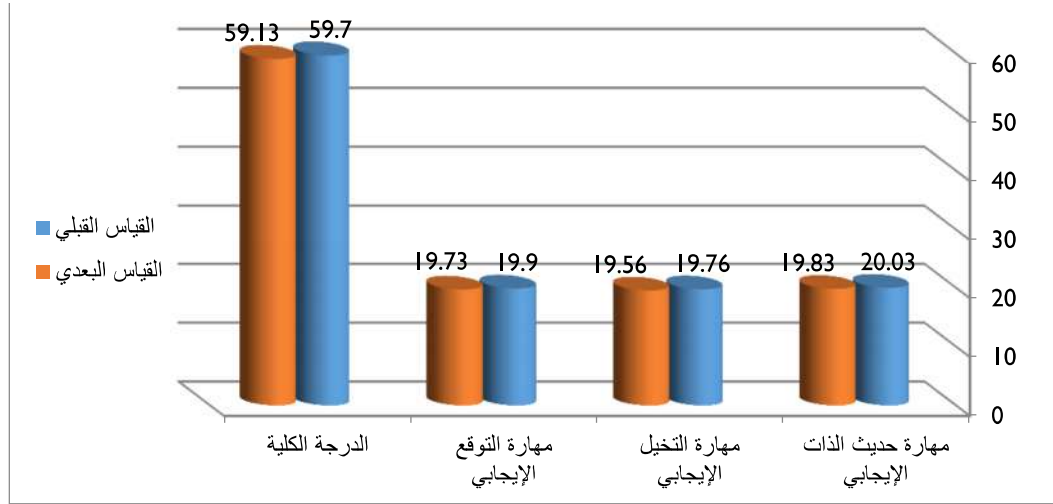
وللتحقق من صحة فرض الدراسة الخامس ، تم حساب اختبار (ت) Paired-sample T Test لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد الشعور بالسعادة ، والجدول رقم (17 ، 18) يبين نتائج التحليل :

جدول (17) يبين اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمته "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد مهارات التفكير الإيجابي
0.246 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.185	29	1.24	20.03	القياس القبلي	مهارة حديث الذات الإيجابي
			1.51	19.83	القياس البعدي	
0.264 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.140	29	1.27	19.76	القياس القبلي	مهارة التخيل الإيجابي
			1.45	19.56	القياس البعدي	
0.305 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.044	29	1.47	19.90	القياس القبلي	مهارة التوقع الإيجابي
			1.59	19.73	القياس البعدي	
0.081 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.809	29	3.43	59.70	القياس القبلي	الدرجة الكلية
			4.07	59.13	القياس البعدي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $2.76=(0.01)$

يتبين من نتائج الجدول (17) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لبعد مهارة حديث الذات الإيجابي (1.185) ، وقيم (ت) لبعد مهارة التخيل الإيجابي بلغت (1.140) ، وقيم (ت) لبعد مهارة التوقع الإيجابي (1.044) ، في حين بلغت الدرجة الكلية في مقياس مهارات التفكير الإيجابي (1.809) ، فجميع قيم (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ، وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لأبعاد مهارات التفكير الإيجابي ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات:



شكل (7) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية :

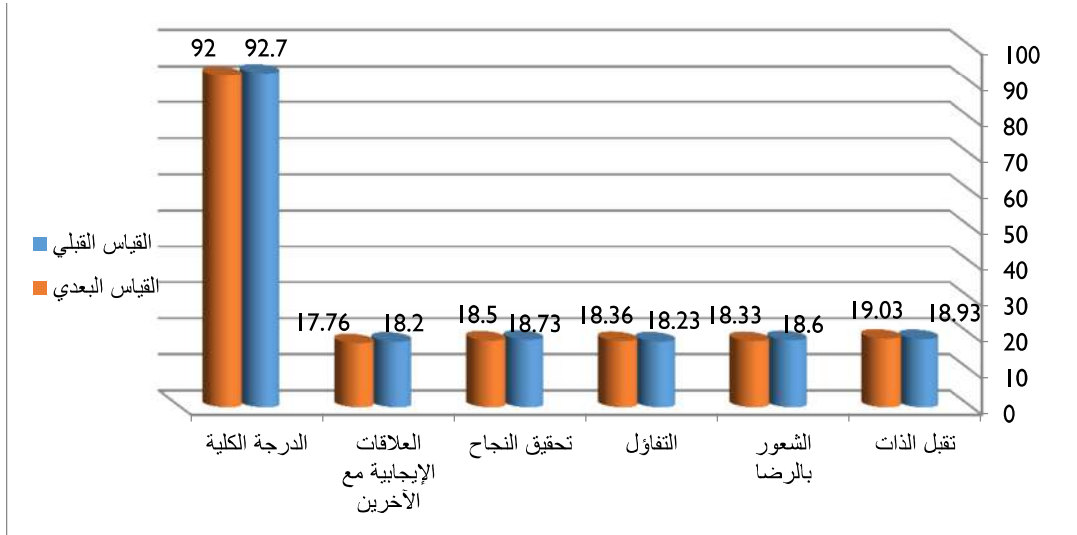
جدول (18) يبين اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	ابعاد الشعور بالسعادة
0.754 غير دالة عند مستوى (0.01)	0.317	29	1.59	18.93	القياس القبلي	تقبل الذات
			2.15	19.03	القياس البعدي	
0.301 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.052	29	1.69	18.60	القياس القبلي	الشعور بالرضا
			1.91	18.33	القياس البعدي	
0.588 غير دالة عند مستوى (0.01)	0.548	29	1.50	18.23	القياس القبلي	التفاؤل
			1.82	18.36	القياس البعدي	
0.269 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.126	29	1.77	18.73	القياس القبلي	تحقيق النجاح
			1.85	18.50	القياس البعدي	
0.146 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.492	29	2.07	18.20	القياس القبلي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
			1.95	17.76	القياس البعدي	
0.202 غير دالة عند مستوى (0.01)	1.305	29	7.43	92.70	القياس القبلي	الدرجة الكلية
			7.49	92.00	القياس البعدي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.76

يتضح من الجدول (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة (1.305) أقل من القيمة الجدولية عند مستوى

دلالة (0.01) ، كما أشارت النتائج إلى أن جميع قيم (ت) لكل بُعد من أبعاد مقياس الشعور بالسعادة غير دالة إحصائياً ، إذ بلغت قيم (ت) لبعد تقبل الذات (0.317) ، وأن قيم (ت) لبعد الشعور بالرضا بلغت (1.052) ، وقيم (ت) لبعد التفاؤل (0.548) ، وقيم (ت) لبعد تحقيق النجاح (1.126) ، وقيم (ت) لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بلغت (1.492) ، فكل قيم (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة أقل من القيمة الجدولية (2.76) عند مستوى (0.01) ، وبالتالي نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة ، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات :



شكل (8) يوضح متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي

ومن خلال عرض الجداول والأشكال المتعلقة بالفرض الخامس كشفت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة الضابطة لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي.

حيث تشير نتائج هذا الفرض إلى أنه لم يحدث أي تغيير للمجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي سواء في مقياس مهارات التفكير الإيجابي ، أو في مقياس الشعور بالسعادة ؛ ويرجع ذلك إلى عدم تعرض تلاميذ المجموعة الضابطة لبرنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وعدم توفر أجواء تقدم لهم الخبرات وفرص ممارسة الأنشطة والحوارات والمناقشات الحرة ، وتوعيتهم بالأفكار الإيجابية التي تنمي الثقة بالنفس والخيال البناء والتوقع الإيجابي لما ينتظرهم في المستقبل القريب ، والذي يزيد من تحفيز انفعالات ومشاعر التلاميذ نحو الشعور بالتفاؤل وتحسين الشعور بالسعادة لديهم.

ومن ثم فإن عدم تعرض تلاميذ المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي أدى إلى عدم حدوث أي تحسين في الشعور بالسعادة لديهم ، وهذا ما تبين في الفرض الأول بأن مهارات التفكير الإيجابي مرتبطة ارتباطاً طردياً موجباً مع الشعور بالسعادة ، فكلما زاد مستوى مهارات التفكير الإيجابي كلما زاد تحسين شعورهم بالسعادة .

وتأتي هذه النتائج لتؤكد وتدعم نتيجة الفرض الثالث الذي أشارت إلى أن الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي ترجع إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي طبقه الباحث على المجموعة التجريبية .

الفرض السادس ونتائجه :

ينص الفرض على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية من تلاميذ المرحلة الابتدائية لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتبقي " .

وللتحقق من صحة فرض الدراسة السادس ، تم إعادة تطبيق مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الشعور بالسعادة على تلاميذ المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تدريبهم على بعض مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي- مهارة التخيل الإيجابي- مهارة التوقع الإيجابي) بفاصل زمني مقداره شهر من التطبيق البعدي للمقاييس ، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين البعدي والتتبعي لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وذلك من خلال استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة **Paired-sample T Test** كما مبين في الجدول رقم (19 ، 20).

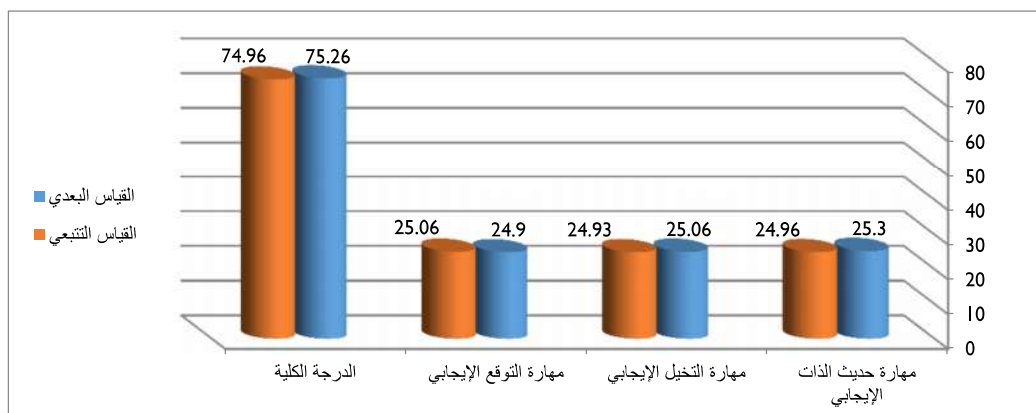
جدول (19)

يبين اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	أبعاد مهارات التفكير الإيجابي
0.125 غير دالة	1.581	29	1.82	25.30	القياس البعدي	مهارة حديث الذات الإيجابي
			2.25	24.96	القياس التتبعي	
0.255 غير دالة	1.161	29	1.70	25.06	القياس البعدي	مهارة التخيل الإيجابي
			1.59	24.93	القياس التتبعي	
0.362 غير دالة	0.926	29	1.97	24.90	القياس البعدي	مهارة التوقع الإيجابي
			1.98	25.06	القياس التتبعي	
0.279 غير دالة	1.104	29	5.31	75.26	القياس البعدي	الدرجة الكلية
			5.51	74.96	القياس التتبعي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة $(0.01)=2.76$

يتبين من نتائج التحليل الجدول (19) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ، إذ أشارت النتائج إلى أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى (0.01) ، حيث بلغت قيمة (ت) لمُعد مهارة حديث الذات الإيجابي (1.581) ، وقيمة (ت) لمُعد مهارة التخيل الإيجابي بلغت (1.161) ، وقيم (ت) لمُعد مهارة التوقع الإيجابي بلغت (0.926) ، وأن قيمة (ت) للدرجة الكلية في مقياس مهارات التفكير الإيجابي بلغت (1.104) ، لذا فإن جميع النتائج التي تم التوصل إليها لهذا الفرض تؤكد استمرار فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات:



شكل (9) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

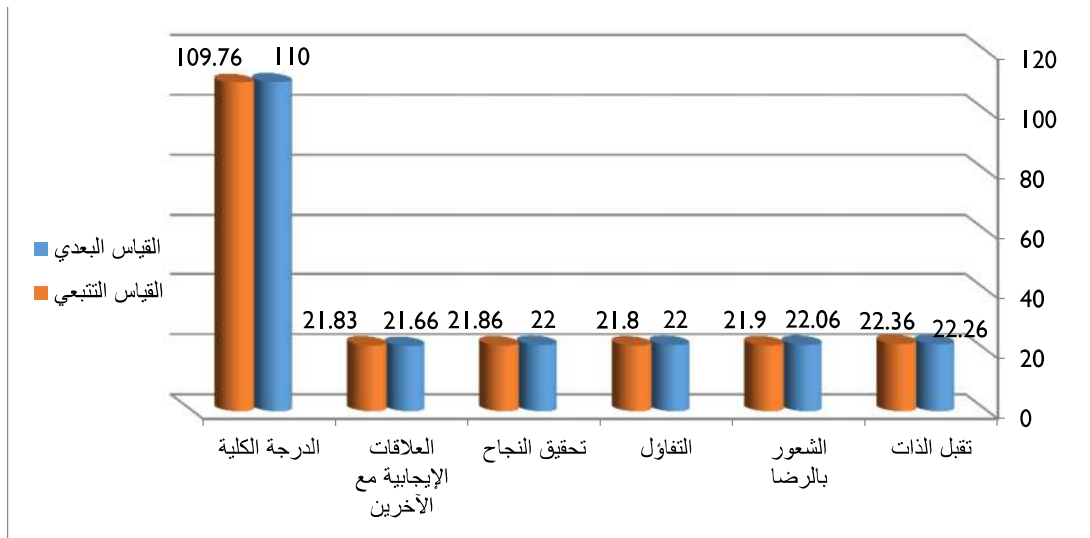
والجدول التالي يوضح الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة :

جدول (20) يبين اختبار (ت) للعينات المرتبطة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية

أبعاد الشعور بالسعادة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمته "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	القياس البعدي	22.26	1.96	29	1.000	0.326 غير دالة
	القياس التتبعي	22.36	2.09			
الشعور بالرضا	القياس البعدي	22.06	1.91	29	1.542	0.134 غير دالة
	القياس التتبعي	21.90	1.98			
التفاؤل	القياس البعدي	22.00	1.85	29	1.649	0.110 غير دالة
	القياس التتبعي	21.80	1.82			
تحقيق النجاح	القياس البعدي	22.00	1.91	29	1.161	0.255 غير دالة
	القياس التتبعي	21.86	1.88			
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	القياس البعدي	21.66	1.98	29	0.961	0.344 غير دالة
	القياس التتبعي	21.83	1.93			
الدرجة الكلية	القياس البعدي	110.00	9.42	29	1.097	0.282 غير دالة
	القياس التتبعي	109.76	9.22			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.76

يتبين من نتائج التحليل الجدول (20) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، إذ أشارت النتائج إلى أن قيم (ت) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى (0.01) في كل أبعاد مقياس الشعور بالسعادة والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة (ت) لبعد تقبل الذات (1.000)، وأن قيم (ت) لبعد الشعور بالرضا بلغت (1.542)، وقيم (ت) لبعد التفاؤل (1.649)، وقيم (ت) لبعد تحقيق النجاح (1.161)، وقيم (ت) لبعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بلغت (0.961)، وبلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية في مقياس الشعور بالسعادة (1.097)، لذا فإن جميع النتائج التي تم التوصل إليها لهذا الفرض تؤكد استمرار فاعلية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، وذلك يعد مؤشراً على بقاء أثر البرنامج في تحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، والشكل التالي يوضح التمثيل البياني للمتوسطات :



شكل (10) يوضح متوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

ومن خلال عرض الجداول والأشكال المتعلقة بالفرض السادس أسفرت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتتبعي ، وهذه النتيجة تؤكد استمرار تأثير البرنامج على تلاميذ المجموعة التجريبية ، وأنهم مازالوا يستخدمون مهارات التفكير الإيجابي ، مما أدى إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين شعور تلاميذ المجموعة التجريبية بالسعادة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسته **دونوه, جون Donohue, John (1994)** في أن التفكير الإيجابي يساعد الطفل على التفكير الموضوعي في المشكلات التي تعترضه ، كما تتفق مع دراسته **يكيما فريك Ykema, Freek (2000)** في أن فاعلية البرنامج المقترح في تشكيل اتجاهات ومستويات إدراك الطفل من خلال التفكير الإيجابي .

وكما تتفق النتائج مع دراسة **أحلام على عبد الستار (2011)** والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات – التخيل – التوقع الإيجابي) في وجود تأثير دال إيجابي لبرنامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية.

وكذلك تؤكد دراسة **سالم حسين الحسيني (2014)** في استمرار تأثير فاعلية برنامج التفكير الإيجابي في خفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

كما أشار ماكوبي – فيتش McCabe – Fitch, K (2009) في استمرار تأثير في فترة المتابعة في متغير السعادة ، وذلك على مقياس الوجدان السلبي ، وأن التدريب على علم النفس الإيجابي قد يكون له فوائد كبيرة في تحسين مستوى السعادة والرضا عن الحياة لدى طلاب المدرسة الوسطى.

ويرجع الباحث نجاح البرنامج في تحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية إلى تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى هؤلاء التلاميذ من خلال الأنشطة والتدريبات المقدمة بصورة إيجابية ، والتي حاولت إشباع حاجات التلاميذ بالحب والتقدير والثقة بالنفس ، والحديث الإيجابي ، والمناقشات الحرة ، والتصورات الذهنية الخيالية الإيجابية ، وما يتوقعه التلميذ من نجاح في المستقبل ، بالإضافة إلى إدراك النواحي الإيجابية في التفكير البناء وأكثر إيجابية ، وزيادة كفاءة التلاميذ بشكل إيجابي في تحقيق حل بعض المشكلات ، مما يؤدي إلى التفاؤل وتحسين الشعور بالسعادة ، واستمرار تأثير البرنامج التدريبي بعد شهر من نهاية تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين الشعور بالسعادة.

ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي أدى إلى رفع درجة مهارات التفكير الإيجابي (مهارة حديث الذات الإيجابي – مهارة التخيل الإيجابي – مهارة التوقع الإيجابي) لدى التلاميذ وتحسين الشعور بالسعادة وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة التجريبية .

ثالثاً : مجمل عام لنتائج الدراسة :

1 - توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، فكلما زاد اكتساب مهارات التفكير الإيجابي زاد تحسين شعورهم بالسعادة .

2 - لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور – إناث) من تلاميذ المرحلة الابتدائية في أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

5 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسط درجات أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومتوسط درجات أبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي .

6 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية لأبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة في القياس البعدي والتنبعي .

رابعاً : توصيات الدراسة :

من خلال نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- 1- تدريب المعلمين على كيفية استخدام اختبارات التفكير الإيجابي التي تقيس قدرة التلاميذ على التفكير .
- 2- تأهيل الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لاستخدام البرامج النفسية ، وبرامج تنمية مهارات التفكير الإيجابي .
- 3- إعداد كتب أنشطة للتدريب على كيفية تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .
- 4- توعية وإرشاد وتدريب المعلمين لمساعدته التلاميذ على كيفية التعامل مع الاختبارات والمقاييس حتى تكون إجاباتهم أكثر موضوعية .
- 5- الاتصال الدائم بين الأسرة والمدرسة في سبيل تحقيق وعي الأسرة على أهمية مهارات التفكير الإيجابي وكيفية تنميتها .
- 6- وضع خطة تربوية سليمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بحيث يظهر فيها أهمية الأنشطة التي تعمل على تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين السعادة النفسية .

خامساً : بحوث مقترحة :

- 1- برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة النفسية لدى شرائح أخرى من المجتمع : موظفين ، أطباء ، مدرسين ، طلبة الجامعة ، طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية .
- 2- دراسة لمعرفة فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى التلاميذ المتأخرين دراسياً .
- 3- برنامج لتنمية الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية كمدخل لتحسين التحصيل الدراسي .
- 4- تنمية مهارات التفكير الإيجابي بين تلاميذ المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية والمدارس الخاصة .

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- 1- إبراهيم باسل أبو عمشه (2013): الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين، جامعة الأزهر.
- 2- ابن منظور (1981): لسان العرب، تولى تحقيقه: عبدالله على الكبير وآخرين، دار المعارف، القاهرة.
- 3- أحلام على عبدالستار (2011): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- 4- أحمد بن فارس (1969): مقاييس اللغة، تحقيق عبدالسلام هارون، ج4، القاهرة.
- 5- أحمد متولي (2006) الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من الجنس والعمل والذكاء الانفعالي وقوة الإناء، بحوث المؤتمر الخامس لكلية التربية بكفر الشيخ، مصر.
- 6- أماني سعيدة سيد إبراهيم (2005): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضعف النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- 7- برايان تريسي (2007): غير تفكيرك - غير حياتك، مكتبة جرير، الرياض.
- 8- حسام أحمد محمد (2005): الخيال عبر العمر من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، إيتراك للنشر والتوزيع.
- 9- داليا محمد عزت (2004) : العلاقة بين السعادة وكلا من الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 10- زياد بركات (2005): التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس 3 (4).
- 11- سحر فاروق علام (2008) : معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسات نفسية، المجلد (18)، العدد (3).
- 12- سليمان الشمراي (2002): البرمجية اللغوية العصبية، ط1، دار محمد عبدالله رضا، الرياض.
- 13- سناء محمد سليمان (2010): السعادة والرضاء، سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع، الإصدار (23)، عالم الكتب، القاهرة.
- 14- سناء محمد سليمان (2011) : التفكير أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته، عالم الكتب، القاهرة.
- 15- سيد محمد خير الله، الفرحتي السيد محمود (2008): علم النفس الإيجابي. المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 16- صلاح صالح معمار (2006): علم التفكير، عمان، دار دبيونو للنشر والتوزيع.
- 17- عادل فرج فرحات (2009) : فاعلية برنامج مقترح لتنمية التفاؤل والشعور بالسعادة في التخفيف من حدة المشكلات النفسية والاجتماعية لاطفال مؤسسة دار رعاية الطفل الإيوائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طرابلس.
- 18- عبد الحفيظ أحمد سلامة (2014): الاتجاهات الوالدية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 19- عبد المرید قاسم (2010): أبعاد التفكير الإيجابي في مصر، مجلة دراسات نفسية، (4).
- 20- عظيمه عباس السلطاني (2010): تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، عدد3، جامعة بابل، العراق.
- 21- الفرحات السيد (2005): سيكولوجية العجز المتعلم " رؤى معرفية"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 22- فهم مصطفي (2005): الطفل ومهارات التفكير في رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- كريمان بدير (2006): التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)، عالم الكتب، القاهرة.
- 24- مارتين سليجمان: ترجمة صفاء الأعصر، واخرون (2005): السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبيين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، دار العين، القاهرة.
- 25- نادية على عبد السلام (2012) : السعادة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الدراسات العليا، طرابلس.
- 26- هبة الله عادل قاسم (2014) : استراتيجيات التفكير الإيجابي وأثرها على تحسين مفهوم الذات الاجتماعية وضعف حدة قصور الانتباه لدى الاطفال ذوي النشاط الزائد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.

- 27- وفاء محمد مصطفى (2003) " حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي "، بيروت ، دار ابن حزم للطباعة.
- 28- ولاء حسين خليل (2012) : الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، القاهرة.
- 29- يوسف محيلان العنزي، سلامة عجاج العنزي (2013): فعالية برنامج التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجية التعلم التعاوني في علاج بعض صعوبات التعلم لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت ، مجلة عالم التربية ، العدد الثالث والأربعون ، ج 1، القاهرة .
المراجع الأجنبية :
- 30- Bernadette,D,(2006): *supporting creativity and imagination* in the Earl years.
- 31- Broderick,L(2010):"*Children's Dispositional optimism and pessimism. social and emotional outcomes.*,"*The Sciences and Engineering* , Vol.69(10-B).
- 32- Carr,A(2004): *positive psychology the science of happiness and human strengths*. Hove and New York: Brunner – Rutledge.
- 33- Chiu,S&Alexander,P(2000):*The Motivational Function Of Preschoolers PrivateSpeech Discourse Processes*,Vol.30(2).
- 34- Khrantsovay ,I,(2008) *Character strengths in college: outcomes of appositve psychology project*. journal of college & character(3).
- 35- Newman , J (2000): “ *C’mon Get Happy* “ , *Health* , VOI 14 , issue 7.
- 36- Park,N,&Peterson,C.(2009). *Character strengths:research and practice*. journal of college & character ,4,.
- 37- Seligman(1990): *Learned optimism: How to Change Your mind and your like*, free press.
- 38- Stallard Poul, L(2008): *The Power of Negative Thinking*. Black Enter Prise.
- 39- Veenhoven,R,(2001): *What we know about Happiness? Paper presented At the dialogue on "Gross National Happiness : wouds choten,"*. The Nether Lands.
- 40- Trujillo,F(2005): *positive thinking for children – anart and ascience*. independent school , VOI. (65),issue.