

أثر برنامج تدريبي  
قائم على مهارات التفكير الإيجابي  
في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل  
والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية  
ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي

إعداد

أ.د/ منى حسن السيد  
أستاذ علم النفس التربوي

أ/ أسماء محمد عدلان  
باحثة دكتوراه بقسم علم النفس التربوي  
معهد الدراسات والبحوث التربوية  
جامعة القاهرة

أ.د/ جابر عبدالحميد جابر  
أستاذ علم النفس التربوي غير المتفرغ

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس  
والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي

---



## أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية

لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي\*

أ.د/ جابر عبد الحميد جابر وأ/ أسماء محمد عدلان و أ.د/ منى حسن السيد

### مقدمة:

يعد التفكير الإيجابي مصطلحاً جديداً نسبياً كثر استخدامه في المحافل التربوية والتعليمية، حيث تشير الأبحاث العديدة إلى أهمية استخدام مهارات التفكير في مساعدة التلميذ على أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، فضلاً على اكتسابه الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل.

ويشير تروخيلو، فران (Trujillo, Fran, 2005) إلى أن الفرد الذي يرى الحياة بشكل إيجابي يفكر في الاحتمالات، وعادة ما يواجه المزيد من التحديات ويناضل من أجل التحسن والتعلم ومن أجل تحقيق المزيد من النجاح.

ويشير ستالرد، بول (Stallard, Pull, 2002) إلى أهمية الخبرات والمهارات الأولية التي يتم اكتسابها في مرحلة الطفولة، حيث إن تلك الخبرات يمكن تنميتها وتطويرها إلى أن تصبح افتراضات ثابتة يمكن من خلالها رؤيتنا لأنفسنا ومستقبلنا، وأن نتعلم كيفية الحكم على الأشياء.

وتعد مهارة التخيل عاملاً أساسياً من عوامل التفكير الإيجابي، وتكمن أهمية مهارة التخيل كأحد مهارات التفكير الإيجابي في تأثيرها على التذكر والتوقع، ولهذا فإن لها أثراً مهماً في زيادة قدرة الفرد على التكيف مع حل المشكلات. (حسام أحمد، ٢٠٠٤: ١٤).

وبالإضافة إلى ذلك فإن مهارة التوقع الإيجابي تعد مهارة مهمة من مهارات التفكير الإيجابي، حيث تؤكد سوينسون، جيني "Swinson, Ginny, 1996"

(\* بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص علم النفس التربوي.

أن الفرد عندما يتوقع الأفضل سوف يتجه نحوه، ومن ثم يركز عقله على المهمة التي هو بصدها مما يجعله يتمكن من إحداث النجاح.

ومن يتتبع المهارات السابقة للتفكير الإيجابي يلحظ ارتباطاً قوياً بين كل منها وتشكيل بعض سمات الشخصية والخصائص الإيجابية مثل الثقة بالنفس، وارتفاع تقدير الذات لدى التلميذ الذي يستخدم مهارة حديث الذات الإيجابي، واكتساب اتجاهات إيجابية، والبعد عن النمطية والجمود الذهني من خلال ممارسة مهارة التخيل، كما تكسب مهارة التوقع الإيجابي التلميذ سمة التفاؤل بشأن ما يقوم به من أفعال وبشأن خبراته المستقبلية.

وسوف يبحث البحث الحالي أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. مشكلة الدراسة:

يعد اكتساب المتعلم لمهارات التفكير الإيجابي وإمداده بالأدوات والوسائل التي يحتاجها في عصر ملئ بالتغيرات السريعة والمتلاحقة مما يمكنه من التعامل بفاعلية مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل، ومن ثم يمكنه من معالجة المعلومات التي يحصل عليها معالجة صحيحة، ولقد بينت الدراسات العديدة - كما أشارت الباحثة سابقاً- أن تدريب التلميذ على مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات- التخيل - التوقع الإيجابي) يسهم في تعديل اتجاهاته السلبية إلى الاتجاهات الإيجابية ويحسن من قدراته المعرفية ويكسبه القدرة على أداء المهام وحل المشكلات بكفاءة وفاعلية.

ويوضح لورانس (Laurence, 2004) أن الفرد الذي لا يستخدم أفكاراً ذاتية تساعد على التعامل مع المواقف المختلفة إما أن يكون مندفعاً ولا يفكر في الواقع قبل التصرف، أو ربما تكون أفكاره غير موجهة، وتكون غامضة ومتناقضة مع ذاتها، وقد أكدت دراسة برنت، بول "Burnett, Paull 1994" أن حديث الذات الإيجابي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير الذات ويرتبط ارتباطاً سلبياً بالأفكار غير المنطقية والاكتئاب.

ويشير (عبد المنعم الحفني، ٢٠٠٣) إلى أن الفرد الذي لا يلجأ إلى التخيل ليست لديه القدرة على مقاومة الضغوط، ويصبح عرضة للشعور بالإحباط والفشل، وتقل كفاءته في التعامل مع المواقف الحياتية الجديدة، وهذا ما أكدته

دراسة شيرمان وآخرين "Sherman & et al 1996" ودراسة رينشارد  
وساندرسن "Richard & Sandersan 1999".

ويشير (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٥) إلى أن التوقعات مكتسبة وليست فطرية،  
وأن الفرد الذي لا يتعلم كيف يخلق توقعات تزيد من تقديره لذاته وثقته بنفسه،  
ستزداد احتمالية النتائج السلبية لديه، وتضعف ثقته بذاته وتتعزز لديه اكتساب  
معارف ودوافع العجز المتعلم في مواقف الإنجاز.

يتضح مما سبق أهمية تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثرها في تشكيل  
الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى التلاميذ، ومن خلال الاطلاع على  
العديد من الدراسات والبحوث العربية لم تجد الباحثة - في حدود علمها - دراسات  
أعدت لتنمية تلك المهارات، مما دعا الباحثة إلى التفكير في إجراء دراسة تتناول  
تنمية مهارات التفكير الإيجابي ومعرفة أثرها في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل  
والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة التعليمية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي،  
ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة الحالية مما يتطلب الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- ما أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات -  
التخيل - التوقع الإيجابي) في تنمية (الثقة بالنفس) لدى تلاميذ الحلقة  
الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي؟
  - ٢- ما أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية  
(التفاؤل) لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي؟
  - ٣- أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية (المرونة  
الفكرية) لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي؟
- أهداف الدراسة:**

#### تهدف الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

- ١- أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية بعض  
سمات الشخصية (الثقة بالنفس - التفاؤل - المرونة الفكرية) لدى تلاميذ  
الحلقة الإعدادية من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي.
- ٢- تتبع أثر البرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية كل  
سمة من سمات الشخصية وهي (الثقة بالنفس - التفاؤل - المرونة الفكرية)  
لدى أفراد عينة البحث.

## أهمية الدراسة:

- ١- إعداد نموذج لبرنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي وتفعيله.
- ٢- تزويد المكتبة العربية والقائمين على تنشئة التلاميذ والشباب ببعض أدوات القياس المقننة، والتي يمكن الاستفادة منها في دراسات مقبلة منها مقياس سمات الشخصية والبرنامج التدريبي القائم على مهارات التفكير الإيجابي.
- ٣- الاهتمام بتدريب فئة من فئات التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم الاجتماعي.

## مصطلحات الدراسة:

- ١- **تعريف التفكير الإيجابي "positive thinking":**  
هو عملية عقلية لإنتاج وخلق للأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تضيء إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح وتوقع نتائج النجاح ويتحدد إجرائياً بالدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي.
- ٢- **مهارات التفكير الإيجابي "positive thinking skills":**  
تتحدد مهارات التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية في ثلاث مهارات رئيسة يمكن تعريفها إجرائياً فيما يأتي:
- ٣- **مهارة حديث الذات الإيجابي "Positive self talk skill":**  
وهي عبارة عن حوار يجريه المتعلمون مع أنفسهم بهدف تعزيز فكره إيجابية أو أداءاً للتحفيز الذاتي أو التخلص من فكرة سلبية أو مواجهة مشكلة.
- ٤- **مهارة التخيل "Imagination skill":**  
وهي القدرة على استحضار صور ذهنية أو خطط سلوكية أو تصور نتيجة قبل بدئها بحيث تتيح له معايشة الموقف وتساعد على حل المشكلات والقدرة على النجاح والتواصل مع الآخرين.
- ٥- **مهارة التوقع الإيجابي "Positive expectation skill":**  
هو اعتقاد شيء إيجابي وبذل أفضل ما لديه لتحقيقه، فتوقع الفرد الإيجابي واعتقاده في النجاح يمكنه من إحداث النجاح.

#### ٤- الثقة بالنفس "Self confidence":

هو اعتماد الفرد علي ذاته تجاه التحديات والتجارب التي تواجهه واستقلاليتها في حل مشاكله بنفسه واحترامه لذاته وتقبله للآخرين.

#### ٥- التفاؤل "Optimism":

هو شعور الفرد بالأمل في المستقبل وتوقع أفضل النتائج بحيث تجعله يسعى إلى النجاح ويركز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف.

#### ٦- المرونة الفكرية "thinking flexibility":

هي القدرة على تغيير استجابة الفرد الانفعالية والعقلية تبعاً لتغير الموقف بحيث يتمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

#### ٧- صعوبات التعلم الاجتماعي "social education difficulties":

ويقصد بها اضطرابات في العمليات العقلية أو النفسية ينتج عنها ضعف في التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني والعجز عن تكوين علاقات إيجابية مع الضعف في التواصل الاجتماعي مع الآخرين وتحدد إجرائياً بالدرجات المنخفضة التي يحصل عليها أفراد العينة علي مقياس التواصل الاجتماعي.

#### الإطار النظري:

يعد التفكير الإيجابي أداة فعالة يمتلكها أغلب الناس، مع أن كثيراً منهم قد لا يدركون ذلك والتفكير الإيجابي أداة فعالة يمكن استخدامها في الحياة اليومية فتحسن الصحة وتحقق السعادة، وتدفع بصاحبها والآخرين إلى الحرص على استخدامها بتأن وبطرق وفق استخدام العقل للتفكير المنطقي.

يرى ستالرد، بول (Stallard, Pull, ٢٠٠٢) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيف الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض معتقداته التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، حيث تتسم بالسيطرة الآلية علي بعض الأفكار دون غيرها في توجيه مشاعره، وضعف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم المزايا (Stallard, Pull, 2002: 69)

وتشير (أماني سعيدة سيد إبراهيم، ٢٠٠٥: ٢٦) إلى أن إستراتيجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية Mental Dialogues والتي يجريها الفرد



باحثاً بين أفكاره، وقناعاته، ليحدد من خلالها موقعه ومستوى قدراته على حل مشكلة معينة في وضعه الراهن، وكذلك توجيهه إلى ما يمكن عمله، والتركيز عليه.

ويشير نيك ومانز (Neck & Manz, 1992: 861) إلى أن: استمرار استخدام الفرد لإستراتيجية التحدث الذاتي تمكن من بناء أنساق وتنظيمات داخلية، يفترض أن تتحدث مع نفسها بعد ذلك، كما لاحظ زيادة الفعالية الشخصية لمستخدمي هذه الإستراتيجية من المديرين والموظفين والخبراء، ومن استقرار وتناسق هذه التنظيمات في العمل في المواقف العادية وكذلك المواقف الضاغطة.

ويضيف (ثائر غازي حسين، ٢٠٠٣: ٢٥) أن تطبيق مهارة التخيل تتمثل في (استخدام الخيال والصورة العقلية لتوسيع المدارك، استخدام الحواس الخمس للمساعدة على التصور، عدم وضع قيود على التصور - وضع نفسك مكان ذلك الشيء أو ذلك الشخص - توليد أكبر عدد من الأفكار).

### عمليات التفكير:

يتضمن التفكير عمليات عديدة تشمل: المقارنة بين الظواهر، العمليات الحسابية (جمع/ طرح/ ضرب/ قسمة)، الاستدلال (بشقيه: الاستقراء والاستنباط)، التفكير الناقد، التقويم، حل المشكلة/ الحكم/ اتخاذ القرار.

### متى يمرض التفكير؟

التفكير قد يكون سليماً متزناً وقد يكون سقيماً معوجاً فما الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب التفكير ومرضه وبخاصة حينما نكون بصدد حل مشكلة؟  
لقد توصل العلماء إلى عدة أسباب نوجزها فيما يأتي:

أ- الاندفاعية وعدم التروي وتدبر الأمور وإمعان النظر فيها مما يوقع الإنسان في الزلل.

ب- الاعتماد بدرجة أكبر على الكبار، ونقص الثقة بالنفس، والافتقار إلى تنمية الذات، والله در ذلك الفيلسوف الذي سأله أحدهم: كيف أكون فيلسوفاً عظيماً مثلك فرد عليه قائلاً: كن رجلاً ولا تتبع خطواتي.

ج- عدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وتوزيع الاهتمام بين أصول المسائل وفروعها أو سرعة التنقل بين أمر وآخر دون الإلمام الكافي بالأمر الأول مما يعوق تكوين مفاهيم راسخة، ولا يسهم في غلق الموقف موضع البحث.

د - تصلب التفكير وعدم مرونته بما يجعل الفرد ينظر إلى الثوابت دون المتغيرات مما يعوق ابتكارية الحل لأية مشكلة يتعرض لها الفرد، وقد يعكس ذلك اضطراباً في الشخصية.

هـ- ضعف القدرة على تنظيم مجال المدركات الحسية وتصنيفها في كليات ذات معنى مما يؤدي إلى عدم فهم دلالات الأمور التي يتعامل معها الفرد.

#### أولاً- الثقة بالنفس self confidence:

##### مفهوم الثقة بالنفس:

يعاني مفهوم الثقة بالنفس مثل غيره من المفاهيم الأخرى ازدواجية في تحديد مصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين فيطلق عليه بعضهم: تقدير الذات، وبعضهم الآخر: السلوك التوكيدي، وغيرهم: الكفاية النفسية والاجتماعية... إلخ.

والثقة بالنفس مصطلح دارج على ألسنة العامة والخاصة، ويعتقد بعض الباحثين أن مفهوم الثقة بالنفس جزء من تقدير الذات، وأحياناً متغير مستقل عن ذلك المفهوم (Vivlance, 1994)، ويرى (عبد العزيز القوصي، ١٩٥٩) أن مظاهر ضعف الثقة بالنفس تتمثل فيما يأتي: (التردد والانكماش والخجل، وعدم الجرأة، وتوقع الشر، وشدة الحرص)، ويقرر أن هذه الصفات يجمعها عادة الشعور بالنقص والقصور.

ويتجه "جيلفورد" إلى أبعد من ذلك في تحديد الثقة بالنفس، فهو يعده عاملاً عاماً يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، ويرى أن الثقة بالنفس ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها. (بدر محمد الأنصاري، ٢٠٠٦: ٣٩٥)

ويعرفها (فريخ العنيزي، ٢٠٠١) بأنها "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة ويمكن الإشارة إلى أن الثقة بالنفس ذات صلة بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد فكلما حصل على درجة مرتفعة في الثقة بالنفس ارتفعت درجته في التوافق. (كريماني بدير، ٢٠٠٦: ٢٥)

##### خصائص الثقة بالنفس:

- القدرة على الاستجابة التوافقية تجاه التحديات.

- احترام الذات وتقديرها.
- تقبله للآخرين.

**وفي ضوء الخصائص المشتركة بين التعريفات السابقة قامت الباحثة بصياغة التعريف الإجرائي الآتي:** اعتماد الفرد علي ذاته تجاه التحديات والتجارب التي تواجهه واستقلاليته في حل مشاكله بنفسه واحترامه لذاته وتقبله للآخرين.

### **أسباب ضعف الثقة بالنفس:**

**الممارسات الخاطئة في تنشئة التلميذ مثل:** الحماية الزائدة، الإهمال، توقع الكمال، التسلط، النقد.

**التقليد والمحاكاة:** الآباء والأمهات الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة ينقصها التقدير والاعتبار يكونوا نماذج سيئة يقتدي بها الأبناء فيصبح الصغار بدورهم ضعيفي الثقة بالنفس، قليلي الاحترام لذاتهم، فنظرة الابن إلى نفسه تتأثر كثيرا بنظرة الوالدين إلى نفسيهما سواء أكانت النظرة إيجابية أم سلبية.

• **الاعتقادات الخاطئة:** إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة تؤدي إلى سلوكيات سيئة وتعمل على هزيمة الذات، فمثلا: شعور التلميذ بالنقص بالقياس إلى زملائه اعتقاد سلبي وغير عقلاني قد يكون عاملا مهما يحدد سلوكه طول حياته. (سنا محمد سليمان، ٢٠٠٥: ٥٦: ٥٧)

وينطلب علاج ضعف الثقة بالنفس والأفكار السلبية ما يأتي:

\* **مساعدة التلميذ على الاستقلال الذاتي:** وتتم هذه المساعدة عن طريق إتاحة الفرصة للطفل كي يعبر عما يريد، وحثه على إبداء الرأي في أية مشكلة تواجهه عن طريق تدريبه على اتخاذ القرار بنفسه بعد إشراكه في المناقشة وتوضيح حيثياته وموجباته ومثل هذه المبادرات تساعد التلميذ على الوصول مبكرا إلى ممارسة مفهوم الواجب والاستقلالية في السلوك والتصرفات، وفي هذه الحالة تتعزز إمكانيات الاجتهاد والنجاح عنده. (سنا محمد سليمان، ٢٠٠٥: ٥٢-٥٤)

\* **التشجيع والتعزيز الإيجابي:** يحتاج التلميذ إلى التشجيع والتعزيز الإيجابي المستمر وذلك لمواجهة المفاهيم والمشاعر السلبية التي يعيشها، وعلى أولياء الأمور والمدرسين ومن لهم علاقة بالتلميذ مراعاة ما يأتي عند تعاملهم معه:

- التركيز في الحديث معه على السلوكيات الإيجابية التي تزيد من ثقته بنفسه.
  - التركيز على التلميذ وليس على سلوكه، فيجب عدم التركيز على أخطائه ونقدها باستمرار، وأن يوجه هذا النقد بأسلوب غير مباشر.
  - يجب عدم مقارنة التلميذ بإخوته أو زملائه.
  - تحري الدقة في انتقاء الكلمات المستخدمة في الإرشاد أو إصدار التعليمات.
  - استحسان ومكافأة التلميذ على مرأى من إخوته وزملائه، فإن هذا سيؤدي إلى تغيير في اتجاهات الآخرين نحوه وبالتالي سيساعده على زيادة ثقته بنفسه. (كمال سالم، ٢٠٠١: ٢٣٩)
- يتضح مما سبق أن مفهوم الثقة بالنفس يتم تنميته منذ الطفولة، وأن التلاميذ الصغار يشكلون مفهوما قويا أو ضعيفا عن أنفسهم من خلال معطيات البيئة المحيطة وأن هناك طرق ومهارات تساعد على اكتساب الثقة بالنفس وهو ما تركز عليه الدراسة الحالية من حيث التركيز على الجوانب الإيجابية في التلميذ والسعي إلى إكسابهم مهارات التفكير الإيجابي التي تزودهم بخبرات بناءة عن الذات والآخرين والمواقف المختلفة.

#### ثانياً- التفاؤل Optimism:

عندما نعلم التلميذ التفاؤل فإننا نعلمه أن يعرف نفسه، وأن يكون مستطلعاً حول نظرتة وعالمه، نعلمه أن يكون إيجابياً ونشطاً في عالمه، ويعتقد أن لجهده وقدرته قيمة في تحقيق النتائج بالنسبة له، نعلمه كيف يستطيع أن يحدد بدرجة كبيرة ما الذي سيحدث في بيئته، وأن ما يحدث له هو رد فعل لأفعاله. (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٨: ٥٠٤)

#### مفهوم التفاؤل:

يعتبر تعريف شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985) للتفاؤل والتشاؤم من أشهر التعريفات والتي أخذ بها العديد من الباحثين، وهما يعرفان التفاؤل والتشاؤم بأنهما توقعات إيجابية للنتائج بوجه عام (عند المتفائل) أو توقعات سلبية للنتائج بوجه عام (عند المتشائم).

ويعرف (عادل الأشول، ١٩٨٧)، التفاؤل بأنه: "موقف الفرد واتجاهاته نحو الحياة بصورة عامة حيث نجده يركز على الجوانب المضيئة لأي شئ ويتسم تفكيره بالأمل وعلى نقيض ذلك التشاؤم". (عادل عز الدين الأشول، ١٩٨٧: ١٧١) ويفوق التفاؤل مجرد التفكير الإيجابي، بل إنه عادة من أجل التفكير الإيجابي، ويمكن تعريف التفاؤل: "إنه عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث، وتوقع أفضل النتائج". (توفيق يوسف، ٢٠٠٥: ٩٩) كما يعرف مارشال وآخرون (Marshall, et al, 1992) التفاؤل بأنه "استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث".

ويشير (عبد الخالق ثروت، ١٩٩٦) التفاؤل بأنه "نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك".

ويعرف التشاؤم بأنه "توقع سلبي للأحداث القادمة مما يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر أو الفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد.

ويعرف فليبسن، ليزتي . (Phillipsen, lestie, 2006) التفاؤل بأنه "الاتجاه أو الميل نحو الاعتقاد بأن الشخص سيمر بشكل عام بمخرجات جيدة في مقابل مخرجات سيئة في الحياة".

وتمشياً مع نموذج التنظيم السلوكي، يفترض أن الأفراد سيواصلون التغلب على الصعاب مادامت هناك توقعات متفائلة بشأن النجاح. (Phillipsen, ) (Lestie, 2006:130)

### خصائص التفاؤل:

- النظرة المشرقة للمستقبل.
- توقع أفضل النتائج.
- التفكير في النجاح والسعي إليه.
- التركيز على نقاط القوة ودون نقاط الضعف.

وفي ضوء الخصائص المشتركة بين التعريفات السابقة قامت الباحثة بصياغة التعريف الإجرائي الآتي:

هو شعور الفرد بالأمل في المستقبل وتوقع أفضل النتائج بحيث تجعل الفرد يسعى إلى النجاح ويركز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف.

### العلاقة بين التعريفات المختلفة للتفاؤل ومهارات التفكير الإيجابي:

- نلاحظ من التعريفات المختلفة للتفاؤل أن هناك معطيات أساسية للتفاؤل وهي
- التوقع الإيجابي للأحداث وتوقع أفضل النتائج.
  - التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف.
  - توقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف.
  - التغلب على العوائق والعقبات.

ومما سبق تتضح لنا العلاقة بين تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتكوين أو تشكيل خاصية التفاؤل لدى التلميذ حيث تسعى الدراسة الحالية بالتلميذ لأن يركز على نقاط القوة لديه ويتوقع أفضل النتائج ويسعى إلى تحقيق الأهداف مع محاولة التغلب على العوائق والعقبات وذلك من خلال محادثة التلميذ لنفسه بأحاديث إيجابية تثبت فيه الثقة وتوقظ لديه قدرات النجاح وأيضا عن طريق مهارة التخيل التي يتمكن التلميذ من خلالها المرور بخبرات عديدة على المستوى التصوري الأمر الذي يكسبه الثقة في قدراته ويعطيه دفعة لتحقيق النجاح الفعلي على أرض الواقع، بالإضافة لمهارة التوقع الإيجابي التي تسعى بالتلميذ لأن ينظر للأمور نظرة استبشار يتوقع من خلالها النجاح ويسعى لتحقيق الأهداف عن طريق توقعات مسبقة تحفز على تحقيق ذلك ومن هنا تتضح لنا الصلة الوثيقة بين مهارات التفكير الإيجابي وتنمية سمة التفاؤل لدى التلميذ.

### حدود التفاؤل:

يعتبر التفاؤل أداة قوية، ومع وجود الطموح فإن التفاؤل هو الأداة التي تجعل كلاً من الأفراد وإنجازاتهم ممكنة، وعلى الرغم من الصورة الإيجابية العامة التي يحظى بها المتفائلون فإن بعض الباحثين أطلقوا إشارة تحذير على التفاؤل غير الواقعي *Unrealistic optimism*، وهو تفاؤل لا يبرره منطق أو خبره سابقة، ومن الممكن أن يحجب صاحبه عن رؤية المخاطر المحتملة، ويؤدي به إلى تجاهل المشاكل الصحية التي يمكن أن يمر بها، تفاؤلاً منه بمستقبل أفضل، وقد يؤدي هذا النوع بصاحبه إلى توهم القدرة على أداء بعض المهام، وقد تؤدي التوقعات غير الواقعية بالأفراد إلى عدم ممارسة السلوك الصحيح.

والتفاؤل غير الواقعي هو توقع الفرد غالباً حدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر مما يحدث في الواقع، وتوقع الأحداث السلبية أقل مما يحدث في الواقع مما

قد يتسبب أحياناً في النتائج غير المتوقعة والتي قد تعرضه بدورها لمخاطر عدة أهمها المخاطر الصحية.

ويمكن تفسير التفاؤل غير الواقعي في ضوء الخطأ الذي يقع فيه الفرد حيث إن الفرد قد ينقصه بعض المهارات العقلية، مما يدفعه إلى إساءة تقدير المخاطر المحتملة أو الأحداث السيئة التي يحتمل أن يتعرض لها. (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٨،: ٣٨٦)

مما سبق تستفيد الدراسة الحالية أثناء تنمية مهارة التوقع الإيجابي، بحيث يتم التركيز على المواقف التي فيها يستطيع التلميذ النجاح الفعلي وبمعنى آخر فإن الدراسة تسعى لأن يكتسب التلميذ مهارة التوقع الحقيقي التي تكسبه السيطرة على الأمور وتمكنه من تحقيق النجاح مع تدريبه على الأخذ بأسباب النجاح وتحديد الأهداف التي يرغب في تنفيذها مع ضرورة تقسيم تلك الأهداف إلى خطوات صغيرة يمكنه تحقيقها بشيء من الإصرار والمثابرة وذلك تجنباً لوقوع التلميذ في التفاؤل غير الواقعي.

#### مصادر التفاؤل:

تتكون أساسيات التشاؤم والتفاؤل في مرحلة الطفولة، حيث إن الطفل لا يكتسبها فقط من عالمه، ولكنه أيضاً يتأثر بالمحيطين به وطريقة تقديم له وعلى هذا يقع على الآباء والمربين دور حيوي وتقييم لمدي دخول الطفل في سلسلة متصلة سواء من التفاؤل أو التشاؤم.

وهناك استراتيجيات يمكن من خلالها تعليم وتدريب التلميذ على التفاؤل

وهي:

- التوقع الإيجابي للأحداث: فحين يتوقع التلميذ أن لكل مشكلة حلاً فإن ذلك يكسبه السيطرة على الأمور ويوجه طاقته إلى التركيز على الحلول الممكنة للموقف.
- الحديث الإيجابي مع الذات: فتكرار الجمل الإيجابية مع الذات يؤدي إلى إحلال الشعور بالتفاؤل والكفاءة محل الشعور بالتشاؤم والعجز، كما يؤدي التفكير بأفكار وعبارات إيجابية مع النفس إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر جرأة. (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٨: ٧٦-٧٧)
- أفعال التحكم: تعد أفعال التحكم عنصراً مهماً في تشكيل معطيات التفاؤل للتلميذ، ومن ثم يجب تدريب التلميذ على المثابرة والاستمرار في مواجهة

التحديات، ومحاولة التغلب على الصعاب، من خلال ابتداع أساليب تجعله متفائلاً من خلال توجهات خالصة للتمكن، وتجعله يفكر بمنطقية وعقلانية عندما يفشل، وأن يقصر ذلك الفشل على الموقف الذي فشل فيه، ويعد دخول المدرسة لأول مرة اختباراً حقيقياً لقدرة التلميذ على التكيف مع المطالب الأكاديمية والاجتماعية، حيث يبدأ في التفكير في تكوين هذا العالم ويشكل ويطور نظريات حول أسباب نجاحه، وتعد هذه النظريات دعائم تفاؤله ونشاؤه.

- **الشعور بالأمن والأمان النفسي:** إن معطيات التفاؤل يبدأ تكوينها قبل سن الخامسة، ويجب أن يشعر الطفل بالتفاؤل والأمن حتى يكون بمقدوره التفاعل مع محيطه بشكل فعال، وفي الوقت نفسه يقيه من حاجته إلى تطوير الشعور بالتفاؤل من خلال أحلام اليقظة، ولذلك يجب على الآباء والمربين أن يوجدوا التوازن بين تقديم الحماية المناسبة للتلميذ والسماح له بالاستقلالية، وتظهر الاستقلالية المناسبة من خلال قدرة للتلميذ على إنجاز المهام التي تحقق له الحصول على ثناء الآخرين وكذا الشعور الشخصي بالإنجاز، وتعد المهام اليومية من أنسب الوسائل المتاحة لتحقيق ذلك خلال مرحلة الطفولة. (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٥: ٢٨٢ - ٢٨٣)

وهناك عدة دلائل ومؤشرات تشير إلى دور العوامل التالية في تشكيل

التفاؤل والنشاؤم وهي:

- الوراثة.
- خبرات البيئة المختلفة.
- أنماط التفكير الإيجابية أو السلبية لدى الوالدين.
- النمذجة والتعلم الاجتماعي.
- خبرات النجاح والفشل.
- فعالية الذات.
- مصادر العزو السببي للنجاح والفشل. (أماني سعيدة، ٢٠٠٥: ١٨)
- نقص المعلومات المتعلقة بموضوع التفكير نتيجة عدم بذل الجهد الكافي في البحث وتقصى الأمور.
- مقاومة محاولة التفكير والعزوف عنه طلباً للدعة والراحة الذهنية بدعوى أن المشكلات ستحل نفسها بنفسها.

ثالثاً- المرونة الفكرية Flexibility Thinking:



تعني المرونة القدرة على الانتقال الملائم من وضع إلى آخر في سرعة, وعدم التصلب والتشبث بوجهة نظر واحدة, وتشير المرونة إلى درجة السهولة التي يغير بها الشخص موقفاً ما أو وجهة عقلية معينة.

ويرى (محمود منسي، ١٩٩١: ٢٤١) أن المرونة هي "القدرة على تغيير الحالة الفعلية بتغيير الموقف". والمرونة عكس التصلب العقلي الذي يتجه الشخص بمقتضاه إلى تبني أنماط فكرية محددة يواجه بها المواقف المتنوعة. وتعرف المرونة في موسوعة علم النفس عام ١٩٥٧م: (هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول).

وتعرف المرونة بأنها (الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود والحركة المطلقة التي تخرج الشئ عن حدوده وضوابطه) موسوعة علم النفس (١٩٥٧، ٢٧٨).

ومما سبق أمكن للباحثة تعريف المرونة إجرائياً في هذا البحث بأنها: (هي القدرة على تغيير استجابة الفرد الانفعالية والعقلية تبعاً لتغير الموقف بحيث يتمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة).

كما يقصد بها زيادة عدد فئات ما تم إنتاجه، والفئة هي مجموعة أشياء ذات خاصية واحدة، فمثلاً إذا طلبنا من أحد الأطفال عمل صور متعددة من كل خطين متوازيين، فنجد مثلاً يعمل نخلة ووردة وشباك وباب وقلم رصاص وغير ذلك، وعند تقسيم هذه الصور إلى فئات نجد أن النخلة والوردة تعتبران من فئة النباتات، والباب والشباك من فئة المعمار، والقلم من فئة الأدوات الكتابية، وهنا نلاحظ أن القدرة على الطلاقة سجلت (٥) وحدات، والقدرة على المرونة سجلت (٣) فئات. وكلما زادت القدرة على تنويع الفئات زادت القدرة على المرونة، وهو ما يجب تنبيه الأطفال إليه، وتشجيعهم على تنويع وتغيير خططهم وأفكارهم كلما واجهوا شيئاً جديداً. (علي لبن، ١٩٩٦: ٧٥)

ويمكن التعبير عن المرونة في شكلين: (رمضان القذافي، ٢٠٠٠: ٤٤-٤٧):

#### أ. المرونة التلقائية Spontaneous Flexibility:

وهي قدرة تعمل على إنتاج أكبر عدد من الأفكار بحرية وتلقائية، بعيداً عن وسائل الضغط أو التوجيه أو الإلحاح أو القصور الذاتي، ويتطلب الاختبار الذي

يقيس هذه القدرة من المفحوص أن يتجول بفكره بكل حرية في اتجاهات متشعبة، فعندما يطلب منه ذكر الاستخدامات الممكنة لقطعة من الحجر، على سبيل المثال، نجده ينتقل من استخدامها في أعمال البناء إلى استخدامها في الموازين، واستخدامها ككثقل لحفظ الأوراق من التطاير، واستخدامها للرمي في اتجاه بعض الأهداف، واستخدامها كمطرقة، وكمسحوق، ... إلخ، ولذا، عادة ما يتوقف ذوو التفكير الجامد أو المحدد عند حد استخدامها لغرض واحد أو غرضين على أكثر تقدير، بينما يجد المبدعون عشرات الاستخدامات المتنوعة لقطعة الحجر.

### ب. المرونة التكيفية Adaptive Flexibility:

ويقصد بها القدرة على تغيير أسلوب التفكير والاتجاه الذهني بسرعة لمواجهة المواقف الجديدة والمشكلات المتغيرة، وتسهم هذه القدرة في توفير العديد من الحلول الممكنة للمشاكل بشكل جديد أو إبداعي بعيداً عن النمطية والتقليدية. ويمكن التعرف على مدى تمتع الشخص بهذه القدرة عن طريق الاختبارات التي تقدم للمفحوص مشكلة ثم تطلب منه إيجاد حلول متنوعة لها. وعلى الرغم من توفر بعض الحلول التقليدية المعروفة للمشكلة، إلا أنها تعتبر مرفوضة، لأن ما هو مطلوب في مثل هذا الموقف هو التنوع.

ويلاحظ هنا أن الاهتمام ينصب على تنوع الأفكار أو الاستجابات، بينما يتركز الاهتمام بالنسبة للطلاقة على الكم دون الكيف والتنوع.

وتقاس درجة المرونة "بعدد الأفكار البديلة أو المواقف والاستخدامات المختلفة أو الاستجابات أو المداخل التي ينتجها الفرد في زمن محدد لموقف معين أو مشكلة". (سميرة عطية، ١٩٩٥: ١٩٣)

وتعد المرونة من الأبعاد المهمة ذات الصلة الوثيقة بالتفكير الإيجابي حيث تعد المرونة الفكرية عكس الجمود الذهني الذي يتبنى أنماطاً ذهنية محددة سلفاً وغير قابلة للتغيير حسب ما تستدعي الحاجة، وحيث إن الدراسة الحالية تهدف إلى تخليص التلميذ من الأنماط الذهنية الجامدة والمحددة سلفاً عن قناعات واعتقادات التلميذ الفكرية والنابعة من بعض أخطاء التفكير لديه، وبالتالي فإن الدراسة تهدف إلى جعل التلميذ يتمتع بالمرونة المطلوبة أثناء مواجهة المواقف الحياتية المتنوعة، وأيضاً تمكينه من رؤية المواقف من أكثر من زاوية ومساعدته

على النظر إلى جوانب النجاح في الموقف أو المشكلة بدلا من تأكيده على جوانب الفشل فيها، وهذا من شأنه جعل الأمور غير جامدة وغير منغلقة مما يساعد على حماية التلميذ من عوامل الإحباط والعجز الذي يجمد تفكيره في اتجاه معين، وبالتالي فإن التفكير الإيجابي يؤكد على مرونة التلميذ الفكرية.

#### الدراسات السابقة:

- دراسة فليبسن، ليزلي (Phillipsen, Leslie, 2006): هدفت إلى تقييم الكفاءة الاجتماعية لدى التلاميذ فيما يتعلق بعلاقات التلاميذ مع الأقران. وتكونت العينة من ٢٣٢ تلميذاً من بين تلاميذ الصف الثالث وحتى السادس في إحدى المدارس الابتدائية. واستخدمت الدراسة اختبار التوجهات الحياتية PLOT وتوصلت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين كانت لديهم مستويات عالية من التوقعات الإيجابية المتفائلة بشأن علاقاتهم بالأقران كان لديهم عدد أكثر من الأصدقاء وتم تصنيفهم على أنهم أكثر إيجابية من قبل أقرانهم.
- دراسة (أماني سعيدة، ٢٠٠٥): هدفت إلى التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي والتعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية والتخفيف منها أو إمكانية حلها، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة معرضات للضغوط الحياتية تم تقسيمها إلى مجموعتين من بينها (٣٠) طالبة مثلت المجموعة الضابطة و(٣٠) طالبة مثلت المجموعة التجريبية. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة (إعداد زينب شقير ٢٠٠٣)، واختبار أسلوب الحياة (LOT) (إعداد جنجر، بلاكون ومثيل، سكايرو & Ginger, Placone & Mechael, Scheier) واختبار التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانيزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.
- دراسة شيرمان وآخرين (Sherman, et al, 2000): هدفت إلى تعرف تخیلات الطفولة وأثرها في المستقبل حيث تساءل شيرمان وآخرون: هل يؤدي التخیل إلى زيادة الثقة في وقوع حدث في المستقبل وبخاصة أحداث الطفولة، وتكونت العينة من ٤٦ تلميذاً بجامعة واشنطن واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: قائمة أحداث الحياة، اختبار التذكر والاستدعاء، ومواقف تخيلية لأحداث الماضي (الطفولة)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- يؤدي تخيل حدث حقيقي مستقبلي إلى تغيرات إيجابية في الأحداث أكثر من عدم تخيله.
  - يزيد تخيل حدث غير حقيقي الثقة في وقوع الحدث، وهذا دليل قوة الخيال وزيادة احتمالية وقوع الحدث في المستقبل.
  - يحتوي التفكير في احتمالية وقوع الحدث على مجموعة من الخطط الخيالية المدعمة لحدوث التخيل.
  - أكد الطلاب من خلال استجاباتهم على الاختبارات أن أربعين حدثاً طفولياً سبق لهم تخيلها، ثم وقعت وحدثت لهم فيما بعد.
- وأجرى تشارلز ميشيل (Michea, Charles, 1993): على عينة من طلاب الجامعة مستخدماً مقياس أسلوب الحياة L.O.T، لقياس التفاؤل كدالة للتفكير الإيجابي وأسفرت النتائج عن الآتي:
- ١- وجود علاقة إيجابية بين الإحساس بالتفاؤل وكل من مظاهر التحسن الجسمي والحيوي، كما كان منبئاً بسرعة الإنجاز والنجاح الأدائي في الكلية.
  - ٢- وجد التفاؤل دالاً على المواجهة الفعالة للمشكلات الطلابية، وتطوير تكتيكات المواجهة النشطة Active Coping للأحداث.
- دراسة كارين بروفي، ونوبرلي (Brofee, Karen & Lee, Nuber, 1990): هدفت إلى تنمية قدرات التلاميذ على التفكير الإيجابي، وكذلك تنمية مهارات القيادات المدرسية بما في ذلك المعلمين على طريقة التفكير الإيجابي، وتكونت العينة من عدد من التلاميذ بالصفين الثاني والرابع الابتدائيين، وعينة من المعلمين والمستويات الإدارية المدرسية، واستمرت الدراسة طوال عام دراسي كامل "٢١ شهراً"، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الدراسة بعضاً من المقاييس النفسية والعقلية لكل من المعلم والتلاميذ للتعرف على قدرة التلاميذ على التفكير الإيجابي. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: زيادة قدرة التلاميذ في هذه السن المبكرة على التفكير الإيجابي وبخاصة حيال المشكلات التي تعترضهم مما أدى إلى زيادة قدرتهم على التحصيل والإنجاز الدراسي.

#### إجراءات الدراسة الميدانية:

أولاً- منهج الدراسة:

تبنت الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، وأيضاً القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، لتعرف أثر البرنامج المقترح (مهارات التفكير الإيجابي) كمتغير مستقل في تنمية كل من (سمات الشخصية) الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية (كمتغيرات تابعة).

#### ثانياً - مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الإعدادية (إناث فقط) بمحافظة الجيزة، إدارة السادس من أكتوبر التعليمية، مدرسة فاطمة الزهراء، خلال العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣م.

#### ثالثاً - عينة الدراسة:

##### (١) العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية من طالبات المرحلة الإعدادية بنات، وقد بلغ عددهن (٢٠) طالبةً من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

##### (٢) عينة الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أدوات الدراسة؛ وذلك بحساب الخصائص السيكومترية لها على عينة الدراسة الاستطلاعية، تم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية؛ حيث بلغ حجم العينة (٢٠) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٢-١٥) سنة من مستوى اجتماعي واقتصادي متوسط، وقامت الباحثة بتقسيمهن إلى مجموعتين، إلا أنه تم استبعاد ٤ طالبات؛ وذلك بسبب عدم استكمال جلسات البرنامج وحضور القياس البعدي، ووصل الحجم النهائي لعينة الدراسة إلى (٨) طالبات للمجموعة التجريبية، و(٨) طالبات للمجموعة الضابطة.

#### أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة مقياس سمات الشخصية، يتكون المقياس من (٣٧)

عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي:

١- بُعد المرونة ويقصد به: القدرة على تغيير استجابة التلميذ الانفعالية والعقلية تبعاً لتغيير الموقف بحيث يتمكن التلميذ من التكيف الإيجابي مع مواقف

الحياة المختلفة. وأرقام عباراته هي: ١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٥.

٢- **بُعد التفاؤل ويقصد به:** شعور التلميذ بالأمل في المستقبل وتوقع أفضل النتائج بحيث يجعل التلميذ يسعى إلى النجاح ويركز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف. وأرقام عباراته هي: ٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٧.

٣- **بُعد الثقة بالنفس ويقصد به:** هو اعتماد التلميذ على ذاته تجاه التحديات التي تواجهه واستقلاليته في حل مشاكله بنفسه واحترامه لذاته وتقبله للآخرين. وأرقام عباراته هي: ٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٦.

### **التعليمات وطريقة الإجابة:**

راعت الباحثة عند صياغتها لعبارات المقياس أن تكون سلسلة من الناحية اللغوية، وأن تكون قصيرة ومباشرة.

وقد قامت الباحثة بتوضيح الهدف من المقياس لأفراد العينة بشكل مبسط، مع التأكيد على ألا تتفق وقتاً طويلاً أمام عبارة واحدة، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

كما أوضحت الباحثة لأفراد العينة أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تكون صحيحة إذا عبرت بصدق عن آرائهم، وتكون الإجابة باختيار واحدة من ثلاث بدائل هي: نادراً، أحياناً، غالباً

### **تصحيح المقياس:**

يتكون المقياس من عبارات موجبة وعددها (٣٠) عبارة، وعبارات سالبة وعددها (٧) عبارات، ويكون التصحيح في حالة العبارات الموجبة كما يلي: "نادراً" تأخذ درجة واحدة، "أحياناً" تأخذ درجتين، "غالباً" تأخذ ثلاث درجات. والعبارات الموجبة هي: ١، ٢، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٣٧.

أما التصحيح في العبارات السالبة فيكون كما يلي: "نادراً" تأخذ ثلاث درجات، "أحياناً" تأخذ درجتين، "غالباً" تأخذ درجة واحدة، والعبارات السالبة هي: ٣، ٥، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٥.

جدول (١)

أبعاد مقياس "سمات الشخصية" وأرقام عباراته

م	الأبعاد	أرقام الأبعاد	عدد العبارات
١	البُعد الأول: المرونة	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٥	١٢
٢	البُعد الثاني: التفاؤل	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥	١١
٣	البُعد الثالث: الثقة بالنفس	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢	١٤

تصميم المقياس:

- قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المراجع العربية والأجنبية لتحديد التعريف الإجرائي للأبعاد.
- قامت الباحثة بالإطلاع على بعض الدراسات السابقة للاستفادة منها في تحديد الأبعاد.
- قامت الباحثة بالإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بسمات الشخصية (جدول ٢).

جدول (٢)

بعض مقاييس "سمات الشخصية" التي استفادت منها الباحثة

اسم المقياس ولمن ينسب	عدد الأبعاد	المرحلة العمرية	عدد العبارات	خيارات الإجابة
مقياس الثقة بالنفس د. طارق فوزي ٢٠١٠م	٣	الجامعية	٢٩	(نادرا، أحيانا، غالبا)
مقياس الثقة بالنفس د. طارق الحبيب ٢٠٠٤م	٣	الجامعية	٣١	(نعم، لا)
مقياس التفاؤل غير الواقعي د. بدر محمد الأنصاري ٢٠٠١م	٤	الجامعية	٤٣	(نعم، لا)
مقياس التفاؤل والتشاؤم د. عبده فرحات 2000م	٤	الثانوية	٥١	(صح، خطأ)

- كما قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظري لسمات الشخصية لتحديد الأبعاد من خلال التعريفات.
- كما راعت الباحثة عند بناء المقياس أن تتناسب عباراته طلاب المرحلة المتوسطة.

- كما راعت الباحثة أن تتناسب العبارة مع البعد الذي تقيسه.
- كما راعت الباحثة أن تكون العبارة قصيرة وواضحة ودقيقة المعنى.
- كما راعت الباحثة أن تكون الأبعاد متعددة ومتنوعة كي تشمل المقياس كله.
- كما راعت الباحثة عدم ترتيب عبارات كل بعد بالتسلسل لكي لا يوحي للطالبة بطريقة الإجابة.
- كما راعت الباحثة ألا تكون العبارات عامة أو مبهمة.
- كما راعت الباحثة ألا تكون العبارات مرتبة بأي نوع من الترتيب.
- كما راعت الباحثة عدم التكرار في معاني ومفردات العبارات.
- كما راعت الباحثة التقارب في عدد عبارات كل بعد وبناء على ما سبق قامت الباحثة بتصميم مقياس سمات الشخصية وبنفس الخطوات السابقة تم تصميم مقياس حل المشكلات.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### أولاً- حساب صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس كما يلي:

#### ١- صدق المحتوى:

حيث تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي بالجامعات المصرية، ولم يتم رفض أي عبارة، وقرر السادة المحكمون صلاحية المقياس من حيث اللغة، والتعليمات، وبدائل الإجابة، وبلاغة العبارة للبعد الذي وضعت له، ومناسبة العبارة للسمة التي تقيسها، وسلامة ووضوح الصياغة اللغوية لل فقرات، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس بين ٩٠%:١٠٠%، وهذه النسبة تؤكد صدق المقياس.

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجريت بعض التعديلات على بعض العبارات، وجدول (٣) يوضح ذلك.

#### جدول (٣)

التعديلات التي أجريت على مقياس سمات الشخصية

رقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
-----	---------------------	---------------------



العبارة		
١	أبدع في اختيار الحل الصحيح بناء على تقدير جيد للأمور.	أختار الحل الصحيح بناء على التقدير الجيد للأمور.
٥	أخشى الإخفاق في النجاح كلما سمعت عن صعوبة الامتحان.	أخشى الإخفاق عند أداء الامتحانات.
٣١	أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة.	أسيطر على غضبي من الآخرين بسرعة.
٣٧	أضع خطة لحياتي وأتيقن أنني أستطيع تنفيذها.	أرى أن التخطيط الجيد لحياتي يساعدي على النجاح.

## ٢- ثبات الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الصدق الداخلي لعبارات المقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة ويبين الجدول (٤) معاملات الصدق الداخلي للأبعاد الفرعية للمقياس.

### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد التي تنتمي إليه (ن = ٢٥)

الثقة بالنفس		التفاؤل		المرونة				
مستوى الدلالة	قيمة ر	العبارة	مستوى الدلالة	قيمة ر	العبارة	مستوى الدلالة	قيمة ر	العبارة
٠.٠١	٠.٧٥٥	٣	٠.٠١	٠.٦٨٨	٢	٠.٠١	٠.٨٣٩	١
٠.٠١	٠.٦٩٠	٦	٠.٠١	٠.٨٢٢	٥	٠.٠١	٠.٥٨١	٤
٠.٠١	٠.٧٩٩	٩	٠.٠١	٠.٦٧٧	٨	٠.٠١	٠.٨٦٠	٧
٠.٠١	٠.٧٦٩	١٢	٠.٠١	٠.٨٣٩	١١	٠.٠١	٠.٩١١	١٠
٠.٠١	٠.٩١٠	١٥	٠.٠١	٠.٩٠٨	١٤	٠.٠١	٠.٧٧١	١٣
٠.٠١	٠.٨٢٥	١٨	٠.٠١	٠.٩٠١	١٧	٠.٠١	٠.٨٢٣	١٦
٠.٠١	٠.٨٢١	٢١	٠.٠١	٠.٩٣٩	٢٠	٠.٠١	٠.٨٨٧	١٩
٠.٠١	٠.٧٩٧	٢٤	٠.٠١	٠.٧٣٥	٢٣	٠.٠١	٠.٨١٧	٢٢
٠.٠١	٠.٨٢٨	٢٧	٠.٠١	٠.٧٠٢	٢٦	٠.٠١	٠.٨٩٠	٢٥
٠.٠١	٠.٧٨٩	٣٠	٠.٠١	٠.٨٠٤	٢٩		٠.٨٠٠	٢٨
٠.٠١	٠.٨٠٩	٣٢	٠.٠١	٠.٨٢٣	٣٧		٠.٥٢٣	٣٠
٠.٠١	٠.٨٤٤	٣٣					٠.٨٢٤	٣٥
٠.٠١	٠.٨٠٤	٣٤						
٠.٠١	٠.٨٣١	٣٦						

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٤٨٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٨١

يتضح من الجدول السابق أن جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدعو للثقة في صحة النتائج. كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للاختبار والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٥)

م	البعد	المرونة	التفاؤل	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية
١.	المرونة	-----	**٠.٩١٩	**٠.٩٢٨	**٠.٩٧٠
٢.	التفاؤل		-----	**٠.٩٣٦	**٠.٩٧٣
٣.	الثقة بالنفس			-----	**٠.٩٨٢
٤.	الدرجة الكلية				-----

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٤٨٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٨١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للاختبار، وكذلك ارتباط الأبعاد بعضها البعض دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وبالتالي إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه.

ثانياً - حساب ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس الحصول على نفس النتائج إذا تكرر قياس نفس الظاهرة، وتم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية (ن = ٢٥)

م	البعد	معامل الثبات
١	المرونة	٠.٩٤٧
٢	التفاؤل	٠.٩٤٧
٣	الثقة بالنفس	٠.٩٥٨
٤	الدرجة الكلية	٠.٩٨٢

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية لها تراوحت بين (٠.٩٤٧ ، ٠.٩٨٢) وهي معاملات ثبات عالية ومقبولة مما يشير إلى ثبات المقياس. ومما يدعو للثقة في صحة النتائج.

كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة المقياس حيث تم تطبيق على عينة (٢٥) ثم بعد فاصل زمني قدره ١٥ يوماً تم التطبيق الثاني وكان معامل الارتباط بين التطبيقين كالتالي:

جدول (٧)

معاملات المتوسطات والانحرافات المعيارية بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = ٢٥)

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البعد
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
*٠.٩٨٧	٥.٨٨	١٨.٧٦	٦.٨٢	١٩.٢٤	المرونة
*٠.٩٩٤	٧.٠٥	١٨.٩٦	٦.٦٤	١٧.٨٨	التفاؤل
*٠.٩٨٠	٩.٠٣	٢٤.٢٠	٨.٨١	٢٣.٤٤	الثقة بالنفس
*٠.٩٩٥	٢١.٢٨	٦١.٩٢	٢١.٧٤	٦٠.٥٦	الدرجة الكلية

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٤٨٦ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٨١

دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة المقياس ٠.٩٩٥ وهذه القيمة مرتفعة مما يدل على الوثوق في نتائج المقياس.

١- تفسير نتائج الفرض الأول وهي:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات كل من المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس سمات الشخصية (الثقة بالنفس التفاؤل المرونة الفكرية) المستخدمة في الدراسة لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لسمات الشخصية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)

نتائج اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس سمات الشخصية

البعد	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	w	Z	مستوى الدلالة
-------	-----------	-------	-------------	-------------	---	---	---	---------------

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي

٠٠١	-	٣٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢.٥٠	٨	تجريبية	المرونة
				٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	ضابطة	
٠٠١	-	٣٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢.٥٠	٨	تجريبية	التفاؤل
				٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	ضابطة	
٠٠١	-	٣٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢.٥٠	٨	تجريبية	الثقة بالنفس
				٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	ضابطة	
٠٠١	-	٣٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢.٥٠	٨	تجريبية	الدرجة الكلية
				٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (U) لمعرفة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي للأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية بلغت (٠،٠٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) مما يشير إلى وجود فروق بينهما في القياس البعدي، وتوجه هذه الفروق لصالح القياس الأعلى في متوسط الرتب، وهو لصالح المجموعة التجريبية، ولمعرفة مقدار التحسن في الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، للمجموعتين في القياس البعدي، والجدول التالي يوضح ذلك.

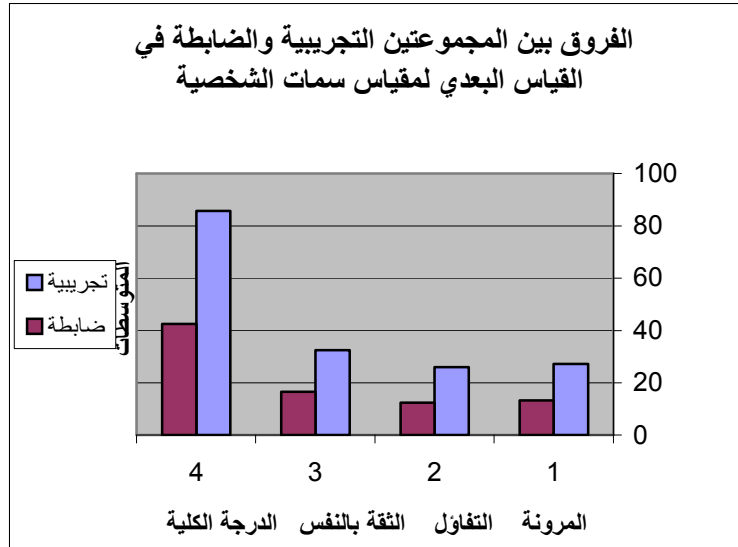
جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمات الشخصية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

البعد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
المرونة	٢٧.٢٥	٣.٠١	١٣.٣٧	٠.٥١٧
التفاؤل	٢٦.٠٠	٢.٤٤	١٢.٥٠	١.١٩
الثقة بالنفس	٣٢.٥٠	٣.٥٠	١٦.٦٢	٢.٢٦
الدرجة الكلية	٨٥.٧٥	٧.٣٤	٤٢.٥٠	٣.٢٥

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى تحسن سمات الشخصية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في عينة الدراسة، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية التدريب داخل جلسات البرنامج في تنمية تلك السمات لديهم. والشكل التالي يوضح ذلك:

شكل (١)



وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية عند القياس البعدي في متغير سمات الشخصية (الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية) إلى طبيعة البرنامج الذي قُدم لهؤلاء التلميذات حيث يتضمن البرنامج ما يلي:

- اعتماده على استراتيجية حديث الذات الإيجابي حيث إن هذه الاستراتيجية تعزز الاستقلال والمسئولية الذاتية لدى المتعلمين وذلك عن طريق تشجيعهم على الغوص داخل أنفسهم حتى يصبحوا قوة خلاقة مسيطرة على حياتهم. ويتفق ذلك مع ما ذكرته كريمان بدير (٢٠٠٦).
- من خلال استخدام حديث الذات الإيجابي يستطيع المتعلم أن يغير مفهومه عن نفسه من بنائها الخارجي إلى بنائها الداخلي بدلاً من الاعتماد على الرسائل الإيجابية الموجهة من الخارج يستطيع التلميذ أن يردد قائلاً "أنا شخص محبوب وألقي قبولا من الآخرين".
- يقوى حديث الذات الإيجابي ثقة المتعلم في نفسه وتقديره لذاته.
- يوفر حديث الذات الإيجابي علاجاً للخجل فيتعلم التلميذ كيفية التأكيد على استحقاقاته الذاتية ويعطي نفسه تقديرها ويمدحها بدلا من نقدها وإدانته.

- بإمكان حديث الذات الإيجابي أن يساعد على تحديد وتحقيق أهداف شخصية مثل التحسن أكاديميا أو تكوين فريق رياضي، أو يصبح الشخص صديقا أفضل.
- بإمكان حديث الذات الإيجابي أن يؤثر على صحة المتعلم وبنائه الجسدي.
- يشجع حديث الذات الإيجابي المتعلم على أن يقوى نفسه ويقاوم الضغوط الخارجية.

يساعد حديث الذات الإيجابي المتعلم على النظر إلى المستقبل نظرة أكثر تفاؤلا ويقلل أيضا من شعوره باليأس والإحباط. (كريمان بدير، ٢٠٠٦: ٣٩-٤٠)

كما استخدمت الباحثة استراتيجيات العصف الذهني حيث إن هذه الإستراتيجية تساعد أساسا على توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلات فقد دربت الباحثة التلميذات على أداة العصف الذهني وعلى فن تطبيقها وكذلك قوانينها باعتبارها أداة خلاقة يستخرج من خلالها أفكارا كثيرة لحل المشكلات والأزمات التي يتعرضوا لها وتسهم بدورها في تنمية مهارات التفكير والقدرة على استنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار والمعتقدات الإيجابية التي تساعد الفرد على دحض الأفكار السلبية والتشاؤمية التي يتعرض لها الفرد بعد تعرضه للمواقف العصبية، والوصول إلى حالة من الرضا والقدرة على الوصول للحل المناسب والتغلب على هذه الأزمة واجتيازها.

كما أن إستراتيجية العصف الذهني تشجع الشخص داخل الجماعة على إبداء أفكاره دون الخوف من النقيض أو النقد وذلك بهدف الوصول إلى أكبر قدر ممكن من الأفكار.

كما يرجع الأثر الإيجابي للبرنامج إلى اعتماده على تدريب التلميذات على خطوات نموذج (أ-م-ع) فقد تم تدريب التلميذات على خطوات تحديد الموقف العصبي "الأزمة" ولكي تجتاز التلميذات هذه الخطوة فقد دربن على تحديد مجموعة من الأحداث والمواقف العصبية من حيث وصف الأزمة بتحديد الزمان والمكان والأشخاص الذين اشتركوا في الحدث وتسببوا في حدوث الأزمة، كما تدربن على تحديد الأفكار "المعتقدات" التي تدور في أذهانهن أثر هذه الأزمة وما تحمله هذه الأفكار والمعتقدات من أفكار تشاؤمية وتفاؤلية والعمل على تصنيف وتنظيم هذه الأفكار والتمييز بينها، بحيث يتم تحديد العواقب المترتبة على هذه

المعتقدات، كما درين على تحديد العلاقة بين المعتقدات و"العواقب" المترتبة عليها، مع التأكد على أن الأفكار والمعتقدات التي تدور في أذهانهم هي السبب في حدوث العواقب وليست الأزمة التي نتعرض لها هي السبب في العواقب؛ وبالتالي يمكننا التحكم في المعتقدات عن طريق التخلي عن الأفكار التشاؤمية السلبية وإحلال محلها الأفكار التفاؤلية الإيجابية.

كما يؤكد قول الباحثة ما ذكره الفرحتي السيد (٢٠٠٥) تعد أفعال التحكم عنصراً مهماً في تشكيل معطيات التفاؤل للتلميذ، ومن ثم يجب تدريب التلميذ على المثابرة والاستمرار في مواجهة التحديات، ومحاولة التغلب على الصعاب، من خلال ابتداع أساليب تجعله متفائلاً من خلال توجهات خاصة للتمكن، وتجعله يفكر بمنطقية وعقلانية عندما يفشل، وأن يقصر ذلك الفشل على الموقف الذي فشل فيه، ويعد دخول المدرسة لأول مرة اختباراً حقيقياً لقدرة التلميذ على التكيف مع المطالب الأكاديمية والاجتماعية، حيث يبدأ في التفكير في تكوين هذا العالم ويشكل ويطور نظريات حول أسباب نجاحه، وتعد هذه النظريات دعائم تفاؤله وتشاؤمه. (الفرحتي السيد، ٢٠٠٥: ٢٨٢ - ٢٨٣)

كما دربت التلميذات على "مهارة مناقشة الذات" وعلى المهارات الفرعية المندرجة تحتها (والتي تتمثل في نفس خطوات حل المشكلات)، وتشمل مهارة **جمع البيانات والأدلة** ولكي تجتاز التلميذات هذه الخطوة فقد درين على جمع أكبر عدد ممكن من البيانات التي تؤيد أو تعارض صحة المعتقدات التي تدور في أذهانهم أثناء الحديث الذاتي مع النفس، كذلك درين على **خطوة توليد البدائل** ولكي تجتاز التلميذات هذه الخطوة فقد درين على إيجاد دلائل كثيرة لتأكيد صحة المعتقدات التي تدور في أذهانهم أو عدم صحتها كما درين على **اختيار أفضل الأدلة** التي تؤيد المعتقدات التفاؤلية وتساعد على التخلص من الأفكار التشاؤمية كما درين على **مهارة تقييم المعتقدات** للحكم على واقعيتها من عدمه.

كما دربت التلميذات على تحديد الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء الحديث الذاتي مع النفس والتميز بين الأفكار التفاؤلية والتشاؤمية، ثم تقييم هذه المعتقدات والأفكار للتأكد من درجة صدق هذه الأفكار وواقعيتها وبذلك يمكن التخلص من الأفكار التشاؤمية وإحلال محلها أفكار إيجابية كل ذلك أسهم في تنمية مهارة تقويم الحجج لدى التلميذات وأيضاً تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات.

ويتفق هذا مع ما ذكره ميشيل بوريا (٢٠٠١) إلى أن التفكير السلبي يعتبر عادة مدمرة لنمو التلميذ، فالتلميذ السلبي غالباً ما يكون لديه تقديرًا منخفضاً للذات وتولد لديه عادة التشاؤم المتمثلة في حديث الذات السلبي، حيث أوضحت الأبحاث أن مثل هذا التلميذ يستمر في إرسال رسائل داخلية لنفسه تتطوي على إحباط الذات، ومن هنا فإن السلبية تعد عائقاً أمام نمو تقدير الذات الإيجابي لديه، ولذلك يجب التخلص على الفور من عادة السلبية وتغيير التفكير السلبي، وليس هناك وقت أفضل من الوقت الذي يكون فيه التلميذ في سن صغير حتى يكون من السهل تغيير عاداته وسلوكياته. (Michele, Broba, 2001: 53).

كما أن استخدام التعزيز الإيجابي للطالبات أثناء البرنامج أدى إلى زيادة التعاون والإصرار والمنافسة بين التلميذات على الإتيان بالعديد من الأفكار الإيجابية والأدلة التي تساعد على دحض الأفكار السلبية التشاؤمية التي تسيطر على أذهانهن أثناء التعرض للأزمات مما ساعد على التواصل وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

كما يتضح أثر البرنامج لما يتضمنه من مناقشات تحت التلميذات على الاستنتاج، حيث تضمن البرنامج بعض التدريبات التي يمكن من خلالها تعرف الحقائق المنطقية التي تؤيد أو تعارض الأفكار والمعتقدات التي تدور في ذهن التلميذات أثناء الحديث الذاتي مع النفس وأثر التعرض لأزمة أو حدث عصيب، كما دربن التلميذات على مهارة الاستنتاج في جلسة التفكير السلبي والتفكير الإيجابي فقد فمن باستنتاج خصائص الشخصية السلبية والإيجابية من خلال التعرف على مسببات التفكير السلبي ومعوقات التفكير الإيجابي.

## ٢- عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس سمات الشخصية.

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠)



نتائج اختبار مان ويتي لمعرفة الفروق في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس سمات الشخصية

البعد	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
المرونة	البعدي	٨	٩.١٣	٧٣.٠٠	٢٧.٠٠	٦٣.٠٠	-	٠.٠٥٩٥ غير دالة
	التتبعي	٨	٧.٨٨	٦٣.٠٠				
التفاؤل	البعدي	٨	٩.٤٤	٧٥.٥٠	٢٤.٥٠	٦٠.٥٠	-	٠.٠٤٢٦ غير دالة
	التتبعي	٨	٧.٥٦	٦٠.٥٠				
الثقة بالنفس	البعدي	٨	٧.٢٥	٥٨.٠٠	٢٢.٠٠	٥٨.٠٠	-	٠.٠٢٨٩ غير دالة
	التتبعي	٨	٩.٧٥	٧٨.٠٠				
الدرجة الكلية	البعدي	٨	٨.٦٩	٦٩.٥٠	٣٠.٥٠	٦٦.٥٠	-	٠.٠٨٧٤ غير دالة
	التتبعي	٨	٨.٣١	٦٦.٥٠				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (U) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي بلغت على الترتيب (٢٧.٠٠، ٢٤.٥٠، ٢٢.٠٠، ٣٠.٥٠) وهي قيم غير دالة إحصائياً مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي.

#### جدول (١١)

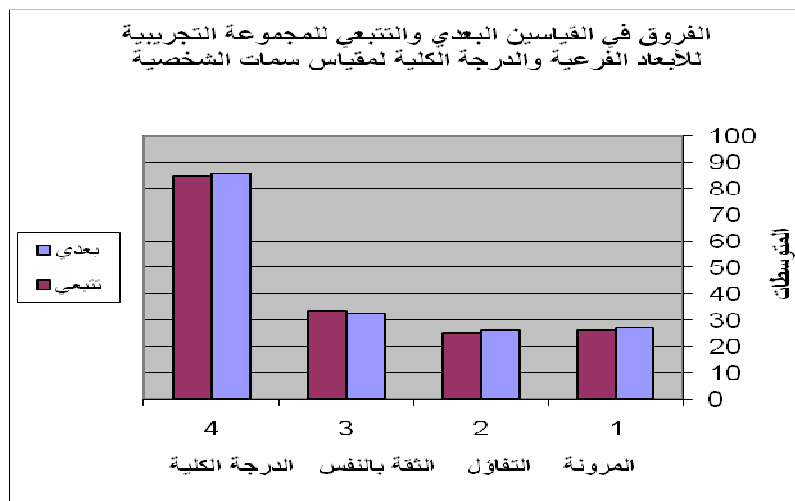
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس سمات الشخصية في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية

البعد	القياس البعدي		القياس التتبعي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
المرونة	٢٧.٢٥	٣.٠١	٢٦.٠٠	٢.٧٢
التفاؤل	٢٦.٠٠	٢.٤٤	٢٥.١٢	٢.٥٨
الثقة بالنفس	٣٢.٥٠	٣.٥٠	٣٣.٣٧	٢.١٩
الدرجة الكلية	٨٥.٧٥	٧.٣٤	٨٤.٥٠	١.٨٥

يتضح من الجدول السابق أن الفروق بين المتوسطات غير دالة مما يشير إلى بقاء أثر التعلم لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وهذا يعد مؤشراً على فاعلية التدريب داخل جلسات البرنامج في تنمية سمات الشخصية لدى أفراد المجموعة التجريبية، والشكل التالي يوضح ذلك:

#### شكل (٢)

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي



وترجع الباحثة عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في مقياس سمات الشخصية إلى طبيعة البرنامج الذي قدم لهؤلاء التلميذات حيث يتضمن البرنامج ما يلي:

اعتماده على إستراتيجية حديث الذات الإيجابي التي تنمي في التلميذات الثقة بالنفس والتفاؤل وتغير سلوكهن إلى الأفضل وتبث في شخصيتهن تقدير الذات والمرونة في التفكير. ويتفق هذا مع ما ذكره (ناصر إبراهيم المحارب، ٢٠٠٠: ٥) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار. كما أن حديث الذات الإيجابي يهيئ العقل للتفكير في المشكلة والمرونة في التفكير وإيجاد حلول لها وبدائل.

ويتفق هذا مع ما ذكرته (أماني سعيدة سيد إبراهيم، ٢٠٠٥: ٢٦) إلى أن إستراتيجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية Mental Dialogues والتي يجريها الفرد باحثاً بين أفكارها، وقناعاته، ليحدد من خلالها موقعه ومستوى قدراته على حل مشكلة معينة في وضعه الراهن، وكذلك توجيهه إلى ما يمكن عمله، والتركيز عليه.

كما يرجع استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج إلى اعتماده على تدريب التلميذات على إستراتيجية التخيل في جلسة (إعادة التعريف) فالتخيل يساعد التلميذات على تصور نتيجة العمل قبل أن يبدأ فهو يوجههن أثناء النشاط.

وهذا يتفق مع ما ذكرته (كريماني بدير، ٢٠٠٦) إلى أن التخيل "يمثل عملية التفكير في فكرة معينة بعقلك إلى أن تتولد صورة ذهنية لها والصورة العقلية أو

الذهنية تتيح لك معايشة الموقف أو الحالة التي لم تتحقق في الواقع بعد وهذا ما يعرف بالتخيل التطبيقي". (كريمان بدير، ٢٠٠٦: ٤٢)

كما يرجع استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج إلى اعتماده على تدريبات التلميذات على إستراتيجية الروابط الذهنية لتنمية الثقة بالنفس وتدعيمها عن طريق تذكر مواقف الثقة بالنفس الماضية واستدعائها بكل تفاصيلها وأحاسيسها وخلق رابط لها ووضع كل هذه المواقف في ملف في العقل اللاواعي.

كما يرجع استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج على اعتماده على تدريب التلميذات على مهارة لعب الدور مثل جلسة (بعد الاستمرارية) فيوسع آفاقهن وينمي عندهن الثقة بالنفس وأيضاً يساعدهن على فهم وتقدير مشاعر الآخرين والنظر إلى الأمور بنظرة إيجابية تفاؤلية ومشاركتهن الأهم والتواصل معهم وهذا يتفق مع ما ذكره أمير إبراهيم القرشي (٢٠٠١) ويسهم لعب الدور في زيادة خيال المتعلم لأنه يتطلب منه تخيل الموقف الذي يقوم بأدائه، مما يساعده على تعميق فهمه لمشاعر الناس ومشاركتهم وجدانياً من خلال تقمص شخصياتهم، كما يسمح له الدور بأن يتصرف كما لو كان الشخص نفسه، مما يساعده على توسيع آفاقه وإطلاق العنان لخياله متحرراً في ذلك من قيود الواقع. (أمير إبراهيم القرشي، ٢٠٠١: ١٨٨)

كما يساعد لعب الدور في تنمية المرونة الفكرية لدى التلميذات والقدرة على الانتقال الملائم من وضع إلى آخر في سرعة، وعدم التصلب والتشبث بوجهه نظر واحدة وهذا يتفق مع ما ذكره (محمود منسي، ١٩٩١: ٢٤١) أن المرونة هي "القدرة على تغيير الحالة الفعلية بتغيير الموقف". والمرونة عكس التصلب العقلي الذي ينتج الشخص بمقتضاه إلى تبني أنماط فكرية محددة يواجه بها المواقف المتنوعة.

كما يرجع استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج اعتماده على إستراتيجية الأتوجينيك التي تعتمد على التخيل والتوقع الإيجابي لتنمية الثقة بالنفس والتفاؤل لدى التلميذات ومما يؤكد ما أشارت إليه الباحثة ما ذكره الفرحتي (٢٠٠٥) تعبر التوقعات عن ميول عقلية يوجد لها الأفراد من أجل هدفين:

- إدراك حقيقة أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم "إنني أفعل ما هو متوقع مني".
  - الاستعداد لحدث السلوك "هذا هو ما توقعت أنه سيحدث".
- وتعد التوقعات مهمة للتلميذ لأنها تكسبه ما يأتي:

- عندما يستطيع التلميذ توقع الحقيقة بوضوح فإنه يكتسب الشعور بالسيطرة والتحكم.
  - عندما يستطيع التلميذ أن يعزز إنجازاته بشكل إيجابي، ولا يتخلى عن الرغبة الصادقة في المحاولة، يكتسب الشعور بالتصميم والمثابرة.
  - عندما يستطيع التلميذ أن يعيش تعبيرات التقبل الذاتي، ولا يشعر بأنه مهدد عندما لا تتم مواجهة أو استيعاب المواقف الشخصية، يتم اكتساب الشعور بالقناعة، وتتجه كل هذه المكاسب إلى تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات، ومن ثم يجب تعليم التلميذ كيف يستخدم التوقعات بطرق صحيحة.
- ولأن التوقعات مكتسبة وليست فطرية، فهي تعتبر قابلة للتعديل وليست ثابتة، 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 تأكيد الذات لديه.
- وعلى النقيض من ذلك عندما يجد التلميذ سلسلة من التوقعات التي تعد غير واقعية، والتي لا تلائم الحقيقة التي توقعها حينئذ تثير هذه التوقعات غالباً استجابة محزنة، ومن ثم ينخفض تقدير الذات لديه. (الفرحاتي، ٢٠٠٥: ١٧٠)

## المراجع

### أولاً- المراجع العربية:

- الفرحات السيد (٢٠٠٨): "تفاؤل الأطفال" (تعريب بتصريف. مارتن إي. بي سليجمان). القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- الفرحاتي السيد (٢٠٠٥): سيكولوجية تحسين الأطفال ضد العجز المتعلم: رؤى معرفية"، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع.
- أماني سعيدة (٢٠٠٥): "فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى التلميذات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي)"، مجلة معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- أمير إبراهيم القرشي (٢٠٠١): "المناهج والمدخل الدرامي، القاهرة: عالم الكتب.
- بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٦): المرجع في اضطرابات الشخصية" القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- توفيق يوسف (٢٠٠٥): "الإبداع في تربية الأولاد، القاهرة: شروق للنشر والتوزيع.
- ثائر غازي حسين (٢٠٠٣): تنمية مهارات التفكير: من موقع: [http://www.debono.edu.jo/training\\_bags.htm#introduction](http://www.debono.edu.jo/training_bags.htm#introduction)
- حسام أحمد محمد (٢٠٠٥): "الخيال عبر العمر من الطفولة إلى الشيخوخة" القاهرة: إيتراك للنشر والتوزيع.
- سناء محمد سليمان (٢٠٠٥): تحسين مفهوم الذات: تنمية الوعي والنجاح في شتي المجالات)، القاهرة، عالم الكتب.
- عادل عز الدين الأشول (١٩٨٧): "موسوعة التربية الخاصة"، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- عبد الخالق أحمد ثروت (١٩٩٦): "دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم"، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- عبد العزيز القوصي (١٩٦٩): أسس الصحة النفسية، ط٧، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد المنعم الحفني (٢٠٠٣): "الموسوعة النفسية علم النفس والطب النفسي في حياتنا اليومية، القاهرة: مكتبة مدبولي.
- كريمان بدير (٢٠٠٦): "التعلم الايجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)" القاهرة، عالم الكتب.

- كمال سالم سالم (٢٠٠١): اضطرابات قصور الانتباه والحركة المفرطة"، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- لورانس (٢٠٠٤): كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي " (دليل الآبار للذكاء العاطفي)، القاهرة: مكتبة جرير.
- محمود عبد الحليم منسي (١٩٨١): بعض العوامل المرتبطة بالتأخر الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالإسكندرية، بحوث في السلوك والشخصية، ج ١ دار المعارف، القاهرة.
- ناصر بن إبراهيم المحارب (٢٠٠٠): الضغوط النفسية، المصادر والتحديات، توزيع مؤسسة الجريسي، الرياض.

#### ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Brofee, Karen & Lee, Nuber. (1990) "Principal-Ledstaff development for thinking skill growth in students and teacher" Temple University. United States- Pennsylvania
- Burnett, Paul. (1994) . "Self- Talk in Upper Elementary school children. its relationship with irrational beliefs, self- esteem, and depression", Journal of Rational - Emotive and cognitive Behavior therapy, V 01. 12(3) , F a1. PP 181- 188.
- Micheal, Charles. & Carver Charles. (1993) . " On The Power of positive thinking, the benefits Of bieng optimistic", Current Direction In Psychological Science,. Vol. (2) (1) . Feb. p 26-30.
- Michele, Borba (2001) . "Character Builders", Pro-Ed, Taxes, U.S.A.
- Neck, Chris P, & Manz, Charles.(1992) . Thought Self- Leadership. "The Influence of Self- Talk & Mental Imagery on Performance" rI, Jou. Of Organizational Behavior. Vol. (13). pp.681-699.
- Phillipsen, Leslie (2006). "expecting the best. the relation between peer optimism and social competence",

- Journal of positive psychology, Vol. 1 Issue3, Jul. pp. 130- 141.
- Richards& Sandersan, J. (1999). "**The Role of imagination in facilitating deductive reasoning in 2-3 and 4- Year Olds**", Journal of cognitive., Vol. 72(3). pp 111- 202.
- Sherman. (2000)!. "**Imagination Inflation, imagining childhood event. inflates confidence that accrued, personality**", Social Psychology Bulletin., Vol.II.PP 118 -127.
- Stallard, Paul (2002). "**Think Good-Feel Good**", England: Wiley
- Swinson, Ginny (1996) . "**Positive Thinking**", knight- Ridder productions, Inc., England.
- Trujillo, Fran (2005) ."**Positive thinking for children - an art" and a science.**" Independent School., vol. (65) , Issue 1. PP.116.