

العنوان:	فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي فى تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	رحيمة، جلييلة عبدالمنعم مرسي
المجلد/العدد:	مج24, ع83
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2014
الشهر:	إبريل
الصفحات:	147 - 217
رقم MD:	1012325
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	التفكير الإيجابي، طلبة الجامعة، علم النفس، الاتجاهات السلوكية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1012325

فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة

جليلة عبد المنعم مرسى رحيمة
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة الإسكندرية

ملخص البحث:

يمثل التفكير الإيجابي مصدر قوة للفرد عند مواجهته للمشكلات التي تحول دون الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وفي ظل الضغوط التي يعاني منها الشباب في عصرنا الحاضر و التي تراكمت على مدار أكثر من ثلاثين عاماً، بالإضافة إلى الإحباطات المتلاحقة نتيجة لانتشار البطالة وضعف الرواتب وارتفاع الأسعار وتدنّي الخدمات الصحية والتعليمية... وغيرها، وكانوا يطمون بمستقبل يحمل البشائر التي ستحل لهم كافة مشكلاتهم وتحقق كل أحلامهم إلا أن الأحداث التي تمر بها البلاد الآن، وحدثت بعض المواقف المؤلمة، وعودة ظهور بعض الأزمات الاقتصادية والاجتماعية بدأت تبدد هذه الأحلام بل وتثير الشكوك في تحقيق الأهداف مما ينمى الأفكار السلبية المحبطة حول إمكانية تحسين أحوالهم، وظهر ذلك جلياً فيما يتداولونه على صفحات التواصل الاجتماعي، والتي ظهر فيها الإحباط والشعور بالفشل، والتوقعات السلبية لأحداث مؤسفة قد تحدث في الغد.

وتحاول الباحثة من خلال هذا البحث إشاعة روح التفاؤل والتوقعات الإيجابية وقبول الذات، وقبول الاختلاف مع الآخرين وتحمل المسؤولية، وذلك من خلال برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي أملت في تعديل هذه الأفكار السلبية والسلوكيات المرفوضة واستبدالها بأفكار إيجابية وسلوكيات مرغوبة تحقق الأحلام التي حددوها وتساعد في الوصول إلى الأهداف التي وضعوها.

تكونت عينة التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث (استبانة الأفكار الخاطئة، واستبانة السلوكيات المرفوضة) من (٢١) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الإسكندرية بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٠) طالبة بالفرقة الرابعة بشعبة علم النفس، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، والتصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة وأجرت الباحثة المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
الاجتماعية الإصدار السابع عشر 17 SPSS V. ، وقد استعانت الباحثة بأساليب التحليل
الإحصائي التالية:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط 'برسون'، اختبار 'ت' لعينتين
مرتبطينين Paired Samle t-test، وحساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا، Eta-Squared،
، وأسفرت نتائج البحث عما يلي:

(1) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي
لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة لصالح القياس البعدي، حيث انخفضت الأفكار الخاطئة بسبب
تركيز البرنامج على إعادة ترتيب الأفكار ومناقشتها بصورة منطقية تفاعلية، وتُشير قيم
حجم التأثير باستخدام مربع 'إيتا' إلى تأثيرات قوية للبرنامج في تعديل الأفكار الخاطئة عند
مقارنتها بمحكات كوهين".

(2) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي
لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة لصالح القياس البعدي حيث تراجعت السلوكيات
الخاطئة بسبب تركيز البرنامج على تشجيع الطالبة على الالتزام بالسلوك الجيد باعتباره
مؤشرا للحضارة والتقدم، وتُشير قيم حجم التأثير باستخدام مربع 'إيتا' إلى تأثيرات قوية
للبرنامج في تعديل السلوكيات المرفوضة عند مقارنتها بمحكات كوهين".

(3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي
والتبقي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة، مما يُشير بقاء أثر البرنامج على عينة
الطالبات التي ظلت محتفظة بالتحسن الذي طرأ على طريقة تفكيرهن رغم مرور شهر ما
بين التطبيق البعدي والتبقي.

(4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في عينة البحث في
القياسين البعدي والتبقي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة، مما يُشير إلى بقاء أثر
البرنامج على عينة الطالبات التي ظلت محتفظة بالتحسن الذي طرأ على طريقة سلوكياتهن
رغم مرور شهر ما بين التطبيق البعدي والتبقي..

وقد تم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وفي ضوء ما أسفرت
عنه نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة
والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة

جليلة عبد المنعم مرسى رحيمة

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية- جامعة الإسكندري

مقدمة:

ظهر علم النفس الإيجابي في أواخر التسعينيات من هذا القرن على يد "مارتن سليجمان" Seligma, M . حيث أكد على ضرورة تنمية الخصائص الإيجابية في شخصية الفرد ، بما يساعده على التغلب على العقبات وتخطي العراقيل التي تحول دون تحقيق الأهداف وبلوغ الآمال ، فقد أشار سليجمان (2000,55) إلى "أن كل فرد منا لديه نقاط قوة ونقاط ضعف إلا أنه يحتاج إلى تقوية ما لديه من نقاط القوة لمواجهة نقاط الضعف بما تتضمنه من مظاهر الإحباط والفشل ومشاعر الخوف ، وهو يحتاج إلى من يفتن إلى هذه النقاط فيعززها ويقويها حتى يتحول من موقف الدفاع إلى موقف الهجوم، ومن موقف المتفرج إلى موقف الفاعل، وهذا يساعده على تحقيق المزيد من التوافق مع نفسه وبيئته".

وهكذا ظهر الإتجاه الإيجابي في علم النفس والذي يمثل أسلوباً جديداً لتحقيق حياة أفضل ، فبدلاً من التركيز على دراسة السلوكيات المرفوضة ، والمشاعر المؤلمة والجوانب السلبية في شخصية الفرد ، إتجه الباحثون إلى توظيف الجوانب الإيجابية وتنمية المشاعر السارة والتدريب على السلوكيات المرغوبة بما يساعده الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتغلب على المشكلات التي يواجهها أثناء تفاعله اليومي مع كل مجالات الحياة.

ومن أبرز مجالات علم النفس الإيجابي التفكير الإيجابي Positive Thinking الذى ظهر على يد سوليفان لأول مرة فى عام (١٩٥٣) ، والذي أطلق عليه اسم " تفكير الفرصة Opportunity Thinking" ، حيث أشار سوليفان Sullivan إلى "أهمية التفكير الذى يركز على فرص النجاح عند مواجهة أى مشكلة دون التركيز على احتمالات الفشل ، فالتفكير يجب أن يعتمد على مبدأ المحاولة من أجل النجاح وليس المبدأ التقليدى المحاولة والخطأ، فالفرد الذى يمتلك عدداً من التوقعات التفاؤلية الإيجابية تجاه المستقبل تزداد لديه الفرص التى تؤهله للنجاح والتوافق العام". (In Seligman, M. (2002, p.18).

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

ويمثل التفكير الإيجابي مصدر قوة للفرد عند مواجهته أى مشكلة أو عقبة يمكن أن تحول دون الوصول إلى الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها، حيث ترى الباحثة أن "انعدام التفكير الإيجابي وعدم التفاؤل قد يؤدي إلى حالة من عدم الرضا بالحياة ، بل قد يصل الأمر إلى التخلص منها بالإنتحار ، كما أثبتت منال السبيعي (٢٠٠٨) أن التفكير السلبي يحرم الفرد من الشعور بالسعادة رغم كل ما يمتلكه من مصادرها، كما يحرمه من التوافق مع متطلبات الحياة والتفاعل الإيجابي معها.

وقد تعددت الدراسات والأبحاث التى اهتمت بالتفكير الإيجابي من خلال أبعاده المختلفة ولتى حددها عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) فى عشرة أبعاد هى (التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي، حب التعلم والتفتح المعرفى ، الرصيد المعرفى من الصحة ، الشعور بالرضا ، اللذكاء الوجدانى ، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين ، تحمل المسؤولية الشخصية ، السماحة ، تقبل الذات غير المشروط).

وفى وقتنا الحاضر ، لاسيما بعد ثورة الخامس والعشرين من يناير، يشعر الكثيرون بعدم تحقيق معظم أهداف الثورة ، بل ويشعر آخرون بعدم جدوى الثورة نفسها ، مما أدى إلى تبنى بعض الشباب مجموعة من الأفكار الخاطئة التى ترتب عليها عدد من السلوكيات الخاطئة مثل (لافاادة من قيام الثورة ، كل شئ فاسد ، كل الناس أشرار ، لن تصلح هذه البلاد لإبتغير كل شئ، لا يوجد أحد مخلص فى هذه الحياة ، لن تكفى رواتبنا للتمتع بحياة كريمة مهما بذلنا من جهد، لن نتمكن من الوصول إلى أهدافنا، لن نحقق السعادة أبداً ، لن نستعيد كرامتنا أبداً،سنعود إلى نقطة الصفر من جديد.....) وغيرها من الأقوال التى تعكس الأفكار السلبية التى بدأت تسيطر على تصرفات بعض الشباب ولتى يترتب عليها عدد من السلوكيات المرفوضة مثل (اللامبالاة، عدم الإحترام، التلغظ بألفاظ نابية، مخالفة القوانين، السلبية، عدم الإلتزام بالواجبات) وغيرها من المظاهر التى تدل على الإحباط واليأس الذى يعانى منه هؤلاء الشباب.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى إمكانية تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية ، الأمر الذى يترتب عليه تعديل السلوكيات المرفوضة واستبدالها بأخرى مرغوبة ، وذلك باستخدام برامج تدريبية تعتمد على التفكير الإيجابي ، فقد أثبتت دراسة يوسف العنزى (٢٠٠١) تأثير التدريب على التفكير الإيجابي فى معالجة التأخر الدراسي ، كما أثبتت دراسة أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥) فعالية برنامج فى التفكير الإيجابي فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة.

وفى هذ البحث قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي يعتمد على بعض إستراتيجيات التفكير الإيجابي لتدريب عينة من الطالبات بكلية التربية لتوظيفها فى تعديل بعض الأفكار السلبية التى يعتقدونها وتؤدى إلى سلوكهن المرفوض، كالامبالاة واليأس والإحباط والإهمال وأحياناً العدوان، وذلك أملاً فى إعادة الثقة و التوافق النفسى والإجتماعى لهؤلاء الطالبات إنطلاقاً من أن المعلم هو من يشكل وجدان تلاميذه ويسهم فى تنشئتهم بصورة سوية .

مشكلة البحث:

يعانى الشباب فى عصرنا الحاضر من الضغوط التى تراكمت على مدار أكثر من ثلاثين عاماً والتي تمثلت فى الشعور بعدم الكرامة وفقدان الأمل فى الغد ، والإحباطات المتلاحقة نتيجة لانتشار البطالة وضعف الرواتب وارتفاع الأسعار وتدنى الخدمات الصحية والتعليمية والمرافق، وارتفاع نسبة العنوسة بين الفتيات، وتوقعوا أن يحمل المستقبل البشائر التى سبتحل لهم كافة مشكلاتهم وتحقق كل أحلامهم ، إلا أن الأحداث التى تمر بها البلاد الآن ، وحدث بعض المواقف المؤلمة ، وعودة ظهور بعض الأزمات الإقتصادية والإجتماعية بدأت تبدد هذه الأحلام بل وتثير الشكوك فى تحقيق الأهداف مما ينمى الأفكار السلبية المحبطة حول إمكانية تحسين أحوالهم ، وظهر ذلك جلياً فيما يتداولونه على صفحات الفيس بوك والتويتز، واليوتيوب وغيرها من أشكال التواصل من ندوات أو لقاءات عامة، والتي ظهر فيها الإحباط والشعور بالفشل وعدم الرغبة فى مواصلة الدراسة ، وعدم الشعور بالأمان والخوف من وقوع أحداث مؤسفة قد يأتى بها الغد، و انتشار أسلوب التخوين وعدم ثقة كل طرف فى الآخر.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بكلية التربية تبنى عينة من الطلاب - لاسيما الطالبات - الكثير من الأفكار السلبية عن الفشل، وارتفاع نسبة العنوسة ، وعدم الثقة فى قدرتهم على التغيير الذى كثيراً ما كانوا يحلمون به . بل إن الكثيرين منهم يفكرون فى الهجرة إلى الدول العربية أو الأجنبية للعمل فى أى مهنة مهما كانت متدنية ومهما كانت آلام الغربة، وذلك هرباً من الشعور بالفشل وعدم تحقيق الأهداف ، كما ظهرت بعض السلوكيات المرفوضة : كالتوقعات المخيفة تجاه الأحداث المقبلة، وعدم قبول الذات ، ورفض تحمل المسؤولية الشخصية عن أى موقف أو خطأ، والتهرب من المشاركة فى أى نشاط قيادى، وكذلك عدم تقبل الإختلاف مع الآخرين، بالإضافة إلى مخالفة القوانين ، وعدم احترام إشارات المرور، وشيوع الألفاظ المحبطة وفتور الحماس.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

وتحاول الباحثة من خلال هذا البحث إشاعة روح التفاؤل والتوقعات الإيجابية وقبول الذات، وقبول الإختلاف مع الآخرين وتحمل المسؤولية ، وذلك من خلال وضع برنامج في التفكير الإيجابي أمله في تعديل هذه الأفكار السلبية والسلوكيات المرفوضة واستبدالها بأفكار إيجابية وسلوكيات مرغوبة تحقق الأحلام التي حددها وتساعد في الوصول إلى الأهداف التي وضعوها.

ويمكن صياغة المشكلة في الأسئلة الآتية:

- ١) ما فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٢) ما فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٣) ما استمرارية تأثير برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٤) ما استمرارية تأثير برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية؟

أهداف البحث:

- ١) تقويم فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٢) تقويم فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣) الكشف عن استمرارية تأثير برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٤) الكشف عن استمرارية تأثير برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٥) تفسير دور برنامج التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة ، وتوضيح أهمية الجلسات التي عقدت لتحقيق هذا الغرض .

أهمية البحث:

- ١) يدخل هذا البحث ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي التي تسعى إلى تحقيق جودة الحياة والتوافق الجيد مع ظروف المجتمع المختلفة.
- ٢) توضيح مفهوم التفكير الإيجابي من خلال دراسة متعمقة لبعض أبعاده المختلفة والمتمثلة.

فى (التفاؤل والتوقعات الإيجابية ، قبول الذات ، القبول الإيجابي للآخرين ، قبول المسؤولية الشخصية).

٣) محاولة تعديل بعض الأفكار السلبية حول الأحداث الحالية والمقبلة ، حول الذات ، وحول الآخرين ومحاولة تشجيع الفرد على تحمل المسؤولية الشخصية.

٤) محاولة تعديل بعض السلوكيات المرفوضة والمتبعة فى (مخالفة القوانين ، التلطف بالفاظ محببة، رفض الحوار ، التمسك بالرأى ، الأنانية والأحقاد وغيرها مما شاع فى الأونة الأخيرة بين الشباب).

منهج البحث والتصميم التجريبي:

نظراً لطبيعة البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة لتحديد فعالية المتغير المستقل (البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي) فى المتغيرات التابعة (الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة).

حدود البحث:

إن تعميم النتائج والتوصيات التى أسفر عنها البحث الحالي ارتبط بما يلى :

❖ الحدود المكاتبية:

تم تطبيق البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي على عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

❖ الحدود الزمنية:

تم تطبيق البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣م.

مصطلحات البحث:

- التفكير الإيجابي: Positive Thinking:

التركيز على الجوانب المضيئة فى أى موقف أو حدث أو مشكلة وتغليب حسن الظن بالنتائج المترتبة عليها، من خلال التفاؤل بإمكانية حل المشكلات. وتعديل الأنماط السلوكية الخاطئة مهما كانت حثتها ، وقبول الذات بمحاسنها وغيوبها ، وقبول الاختلاف مع الآخرين فى الأفكار والآراء، وقبول المسؤولية الشخصية عن أى تصرف أو خطأ يتسبب فيه الفرد.

- الأفكار السلبية Negative Ideas:

ما يعتقد الفرد من مساوئ وأخطار ومثالب عن كل ما يحيط به من أشخاص أو أماكن أو

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
أحداث تجعله دائما في حالة قلق وتوتر وعدم استقرار وتردد عند اتخاذ أى قرار، وما يترتب
على ذلك من عدم الثقة بالنفس أو بالأشخاص أو بالمستقبل، وتقاس إجرائياً بالدرجة
التي يحصل عليها الطالب في استبانة الأفكار الخاطئة (إعداد/ الباحثة).

- السلوكيات المرفوضة: **Refused Behaviors**:

كافة التصرفات القولية أو الفعلية التي تخالف قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وقوانينه، وكل
ما يتعارض مع الالتزام الخلقى نحو الأفراد أو البيئة أو الواجبات التي يفرضها العرف والدين
مثل (اللامبالاة ، مخالفة قواعد المرور، مخالفة القوانين، إيذاء الآخرين، الألفاظ المحبطة،
التمسك بالرأى ، رفض الآراء المخالفة ، رفض الحوار، الهروب من الواجبات الاجتماعية)،
وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استبانة السلوكيات المرفوضة (إعداد/
الباحثة).

الإطار النظري:

يتضمن الإطار النظري المحاور التالية:

- ❖ التفكير الإيجابي.
- ❖ الأفكار الخاطئة.
- ❖ السلوكيات المرفوضة.

أولاً : التفكير الإيجابي: **Positive Thinking**:

يركز التفكير الإيجابي على تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد؛ فقد أشار مارتن
سليجمان (2002, p.8). Seligman, M إلى "أنه في داخل كل فرد منا نوازع القوة والضعف،
وإذا طغت إحدهما على الأخرى تحددت مشاعر الفرد وحالته المزاجية وسماته الشخصية ، لذلك
يجب تعزيز الجوانب الإيجابية لحماية الفرد من الشعور بالإحباط أو العجز، وكذلك لمساعدته على
التغلب على العراقيل والعقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وسعادته".

وقد أشار عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ص ١٠١) إلى أن " الإيجابيين من الناس يتبنون عدداً
من الأفكار التي تهديهم: في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية." ، كما أشارت سهير سالم
(٢٠٠٨ ، ٣٢) إلى أن " دراسة الإنفعالات الإيجابية يساعد على إمطة اللثام عن الجوانب المضنية
في حياة الفرد ، كما أن التدريب على استثمارها وتقويتها يحقق الاستفادة منها في الأوقات العصيبة
- الضاغطة - التي يتميز بها هذا العصر".

مفهوم التفكير الإيجابي: Positive Thinking:

يعرف يارلى (Yearley, L. (1990, p.13) التفكير الإيجابي بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التي تتمثل في التصرفات والسلوكيات التي من شأنها مساعدة الفرد في التمتع بحياة جيدة وإنجازات متميزة، وتتضمن هذه الاستراتيجيات كل من التفاؤل، الرضا، قبول الذات، تحقيق الذات، التسامح، المثابرة وغيرها من المظاهر التي تجعل الفرد أكثر تحضراً وأكثر مسئولية عن نفسه وعن مجتمعه، ويعرفه أبشن (Epstein, S. (2001, 12) بأنه أحد الوسائل الجيدة لتحقيق التوافق الجيد مع متطلبات الحياة وعناصرها المختلفة، حيث يسهم هذا النوع من التفكير في رفع الروح المعنوية للفرد عندما يحب من حوله و يشعر بحب الآخرين وتقبلهم له مما يساعده على النجاح وتحمل الفشل الذي قد يواجهه عند تعرضه لأي ضغوط يمكن أن تقابله أثناء تفاعله مع مكونات البيئة التي يعيش فيه، في حين يعرفه إبراهيم القعيد (٢٠٠٢، ١٥) بأنه "النظر إلى الجانب الحسن في الأمور أو الأشخاص، أو الأحداث، أو المواقف مع تغليب حسن الظن، التفاؤل، ثم إغفال الجوانب السيئة المحيطة وعناصر بيئته، ومن ثم حسن التوافق معها"، كما عرفته أماني سعيدة سالم (٢٠٠٥، ص ٩) بأنه "قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما تم توقعه من النتائج الناجحة وحل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي للتغلب على المشكلات".

وقد حدد كارملي (Carmeli, A. (2006, p.78) مفهوم التفكير الإيجابي في "قدرة الفرد على توجيه تفكيره لصالح حالته النفسية والشعور بالرضا والراحة، وذلك بالتركيز على الجوانب المشرقة أو المضيئة وليست الجوانب السوداء أو السلبية"، ويرى فينست (Vincent, N. (2006, p.5) أن "التفكير الإيجابي يحدث عندما يتخلص الفرد من الأفكار السلبية المسيطرة على تصرفاته، وعندما يستبدلها بأفكار أخرى إيجابية تساعده في تحقيق أهدافه والتغلب على مشكلاته والتوافق مع إمكاناته ومتطلبات بيئته"، بينما يعرفه ميلر (Miller, D. (2009, 3) بأنه "أحد أساليب التفكير التي يجب أن يتعلمها الفرد للتعامل مع المواقف المؤلمة أو المشاعر المخزية بما يساعده على حماية نفسه من مشاعر التوتر أو القلق التي قد تنتابه عند التفاعل مع بيئته التي يعيش فيها".

ويرى كوفى (Coffey, E. (2010, p.12) أن "التفكير الإيجابي يعتمد على قدرة الفرد على توجيه أفكاره توجيهاً يساعده على التغلب على العوائق والعقبات الناتجة عن سيطرة الأفكار السلبية، والمخاوف غير المبررة التي تلقاها الفرد أثناء تنشئته الأولى داخل أسرته".

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
وتتفق التعريفات السابقة فيما بينها على أن " التفكير الإيجابي يمثل أسلوباً من أساليب التفكير
التي تركز على الجوانب المشرقة والمضيئة داخل الموقف أو الحدث الذي يواجهه الفرد مما يعزز
الجوانب الإيجابية في داخله فيستطيع التغلب على العقبات - الجوانب السلبية - التي تعترض
تحقيق أهدافه أو توافقه مع بيئته".

وترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يتضمن عدداً من المظاهر التي يمكن أن يدركها المحيطون
بالفرد الإيجابي مثل : القدرة على التسامح مع الآخرين، وإيداء حسن الظن لتصرفاتهم، غياب
المشاعر العدوانية كالحسد والحقد والعنوان والتحفز والاستفزاز، وعدم تعميم الأحكام، ثم الاهتمام
بنقل ونشر الأخبار السارة ، وتحمل المسؤولية عن الأفعال ، وقبول الاختلاف في الرأي وغيرها
من المظاهر التي من شأنها إشعار الفرد بالطمأنينة والاتزان والاستقرار ومن ثم إحراز النجاح
والتوافق في أى مجال ، وقد أشار سليجمان (8, p. 2002, M. Seligman) إلى " أن تنمية
الجانب الإيجابي في شخصية الفرد أمر ضروري لحمايته من الضغوط ونواتجها السلبية ،
واستثارة السعادة الحقيقية ، وتخطى الفشل وتحمل الصعاب ونسيان مصادر الألم الذي تعرض له
الفرد في الماضي". لذلك يرى عبد المرید قاسم (٢٠٠٩، ص ٧٢٠) "ضرورة توعية القائمين على
التثنية والتعليم بالتفكير الإيجابي وأساليب تنميته لدى التلاميذ والطلاب في كافة المراحل ، و
ضرورة توعية الفرد نفسه بأهمية تعديل أفكاره السلبية وتعلم التفكير الإيجابي باعتباره السبيل
الأسير لتحقيق للتوافق الجيد مع نفسه وغيره".

ويتضمن التفكير الإيجابي عدداً من المفاهيم التي تيسر دراسته وتنميته لدى الأفراد ، منها
(التفاؤل، قبول الذات، القبول الإيجابي للآخرين، تحمل المسؤولية)، وستتناول الباحثة هذه المفاهيم
بشيء من التفصيل فيما يلي:

١) التفاؤل : Optimism

يمثل التفاؤل أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، والتي ترتبط بتحقيق الفرد
لأهدافه، والنجاح في إنجاز عمله بصورة يرضى عنها ، فيستخدم كافة قدراته وإمكاناته للوصول
إلى أفضل النتائج واضعاً في اعتباره مختلف الاحتمالات للنجاح أو الفشل فيقبل نتائج ما يبذله من
جهد ومثابرة ويشعر بالارتياح كلما تقدم خطوة للأمام في أى عمل، كما يرتبط التفاؤل بالتوقعات
الإيجابية لكل ما قد يحدث في المستقبل، فمثلاً إذا توقع الفرد الخير من حدث ما أو موقف ما
فسيظهر ذلك واضحاً في ملامح وجهه وحركاته وردود أفعاله، والحديث الشريف يدعو للتفاؤل
تفاعلاً بالخير تجوده" صدق رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

ويرى تايجر (Tiger, L. 1979,32) أن التفاؤل " استراتيجية تساعد الفرد فى وضع أهدافه وتحديدها ثم وضع خطة لتحقيق هذه الأهداف ثم متابعة تنفيذ الخطة حتى يصل إلى ما توقعه ، كما يُعتبر عن التفاؤل بمجموعة من الأفعال والسلوكيات التى تعين الفرد على التغلب على الصعاب والعوائق التى تعترضه أثناء تفاعله مع بيئته . " كما يرى أن " التفاؤل من العوامل التى تشعر الفرد بالسعادة حيث يجعله دائماً متذكراً للأحداث السارة ، متجنباً تذكر الأحداث المؤلمة ، كما يجعله مستعداً لتقبل أسوأ الاحتمالات بنفس راضية مما يقلل من تعرضه للاضطرابات النفسية أو السلوكية".

وعن أهمية التفاؤل : أثبتت الدراسة التى أجراها كوب ووايت (Coop, H.& White, K. 1974, p.217) أهمية التفاؤل فى إمداد الفرد بالطاقة اللازمة لاستيعاب مفاهيم التقبل والتقدير والاحترام عند مواجهة الفشل أو الإحباط التى يتعرض لها ؛ فيتعلم منها كيف يعزز مواطن القوة ويتخلص من مواطن الضعف. كما أشار ديرهر (Derher, H. 1995, p.55) وماكلين (McClain, P. 1999) إلى تأثير التفاؤل على شخصية الفرد وأسلوب تفكيره وحسن الظن بما يجعله ينظر إلى الحياة نظرة مشرقة فيرى مميزاتا محاولاً غض النظر عن عيوبها أو الجوانب المظلمة فيها ، كما أثبتت دراسة كل من شاير وكارفر (Scheler, M. & Carver, C. 1987) وأحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، عبد اللطيف ولولو حمادة (١٩٩٨)، وبدر الأنصارى (٢٠٠٠) وبيترسون (Peterson, C. 2000)، هاينز (Haynes, T. 2006)، ودراسة هدى جعفر (٢٠٠٦) ودراسة منال السبيعي (٢٠٠٧) ، ودراسة كلتيك (Click, S. 2008) ، وابتسام أحمد (٢٠١١) دور التفاؤل فى تحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وضبط المشاعر والانفعالات، وارتباط التفاؤل بالتغلب على الضغوط و العوائق التى يتعرض لها الفرد ، و التعامل مع خبرات الحياة وتوظيفها لتحقيق أهدافه ومصالحه ، ومواجهة الأزمات وإدارتها بصورة جيدة ، بمعنى أن الطالب الذى تتوفر لديه جميع عوامل التفوق من نكاه وقدرات عقلية وعوامل بيئية مناسبة ولا يتمتع بالتفاؤل فإن همته تفتقر عن مواصلة الإجتهد فى الدراسة والمثابرة على التحصيل.

كما أثبتت هدى جعفر (٢٠٠٦) تأثير التفاؤل فى اختيار الفرد لأسلوب مواجهة المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها ، وكذلك أكد هاينز (Haynes, T. 2006, p. 757) أن الشخص المتفائل أكثر قدرة على مقاومة صعوبات الحياة والتغلب على العقاقيل التى تخول دون تحقيق الأهداف مما يشعر الفرد بالإرتياح النفسى .

وأشار روثمان وإيزنك (Rothman, S. & Essenk, N. 2007, p.138) إلى أن "الفرد المتفائل عندما تواجهه مشكلة ما يبحث عن جوانبها الواضحة التى توحى له بإمكانية الوصول إلى

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

الحل الأفضل ، وهذا بدوره يحميه من الوصول إلى مرحلة الإنهاك النفسي التي تنجم عن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الفرد بسبب تركيزه في الجوانب السلبية لهذه المشكلة".

وإثبتت دراسة أرمات وبالسدوين (2008) Armat,P. & Baldwin,D. أن الفرد المتفائل يمكنه مواجهة الضغوط بطريقة فعالة تحميه من الآثار السلبية لهذه الضغوط ، لأنه عندما يتعرض لمشكلة ما يتأمل ويفكر ويخطط ويعيد صياغة المشكلة في هدوء وتعقل مما يسهل عليه حلها حلاً منطقياً، وقد أثبتت ماجد العلي (٢٠٠٩) دور التفاؤل في خفض احتمال الإصابة بالاكنتاب وغيره من الاضطرابات، كما أن التفاؤل يمنح الفرد القدرة على تحمل المواقف الصعبة والأحداث المؤلمة كما يساعده في الاختيار من البدائل للوصول إلى القرارات الصائبة ، كما يحقق التفاؤل المرونة في المحافظة على العلاقات الاجتماعية ، والتوافق مع الآخرين والتأقلم مع ظروف البيئة، وأثبتت دراسة نكريات البرزنحي (٢٠١٠) أن التفاؤل يؤدي إلى ارتفاع تقدير الفرد لذاته، وأن مصدر تفاؤل الفرد هو إيمانه بالله وثقته بأن ما كتبه له في هذه الحياة هو الأفضل والأنسب له.

وقد عرف شيرار، كارفر (Scheirer,M.&Carver,C.(1987, p.178) التفاؤل بأنه "النظرة الإيجابية للحياة والاعتقاد في إمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل وحدث الخير من الأحداث القادمة مما يساعد الفرد على التغلب على الصعاب والضغوط الواقعة عليه". وكذلك عرف مارشال وآخرون (Marshall, G., Wortman, G., Kusulas, J., Harvig, K., & Vickers, R.(1992, P.106) التفاؤل بأنه " استعداد كامن لدى الفرد يجعله يتوقع نتائج إيجابية لمقدمات تتضمنها مواقف أو أحداث يتعرض لها أثناء تفاعله المستمر مع واقعه". في حين يعرفه جابر عبد الحميد وعلاء كفافى (١٩٩٢، ص٥١٢) بأنه "الاعتقاد في أن كل ما يحدث هو الأفضل، وأن الرغبات سوف تتحقق وتشتبع في النهاية وإذا سادت هذه المشاعر في مواجهة الشدائد والمحن تصبح دفاعات ضد القلق والتوقعات المحبطة".

وعرفه أحمد عبد الخالق (١٩٩٦ ص٣) بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير ، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك". وهذا - في رأى الباحثة- يتطلب قوة إيمان وثقة في قدوم الخير بتقدير الله ، مما يجعل الفرد يتقبل حياته ويشعره بالرضا عما قدر له فيها فيصبح مرناً في التعامل مع الظروف المتغيرة ويتجدد لديه الأمل في الشعور بأن اليوم أفضل من الأمس وأن غداً أفضل من اليوم.

وقد عرف علاء الكفافى وصفاء الأعسر (٢٠٠٠ ص٢٧٨) التفاؤل بأنه " التوقع القوى أو المرتفع بصفة عامة بأن الأشياء سوف تسير على ما يرام في الحياة رغم النكسات والإحباطات".

ويرى جريمز (Grimes,A. (2001, P.221 أن التفاؤل نوع من السلوك التكيفي عند

مواجهة المواقف المؤلمة أو المشكلات الضاغطة أثناء التفاعل الاجتماعي مع عناصر البيئة التي يعيش فيها، فقد عرّف التفاؤل بأنه "حالة مستمرة في شخصية الفرد تجعله يحسن الظن عند حدوث أى موقف قد يصادفه في المستقبل ، ويبرر أى حدث سبى بما يخفّف حركته".

أما جاكسون ، وايز ، ولاند كويست

(Jackson, T., Weiss, K. & Lundquist, I. (2000, p. 522) فيعتقدون "أن

التفاؤل استعداد شخصى كامن داخل الفرد يجعله يتوقع الاحتمالات الإيجابية بدرجة تفوق توقعه للاحتتمالات السلبية. لأى موقف يمكن أن يقابله مستقبلاً".

كما عرّفه لطفى الشربيني (٢٠٠٢) بأنه "النزوع إلى رؤية الجوانب الإيجابية في الحياة"، أما بار-أون Bar-On (2000,6) فقد عرّف التفاؤل بأنه "رؤية الفرد للجوانب المضيئة في الحياة ومحاولة مواجهة المواقف المؤلمة بطريقة إيجابية تحافظ على ما يؤمن به الفرد من قيم ومبادئ". و يعرف هاينز Haynes, T. Ruthing, I. Perry, R. Stupnisky, R. (2006,P. 795) & Hall, N. . التفاؤل بأنه "توقع الفرد لحدوث أشياء جيدة في المستقبل، وأن التفاؤل هو مؤشر على جودة الحياة لأنه يؤدي إلى ترغيب الفرد في مواصلة حياته ، ورضائه عما لديه من إمكانات جسمية وعقلية".

ويشير عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨، ص ٥) إلى " أن التفاؤل يتعلق بتوقعات الفرد للمستقبل حيث يستخدمه كسلاح ضد ضغوط الحياة المستمرة"، بينما ترى سهير سالم (٢٠٠٨، ص ١١٥) أن التفاؤل "استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته العامة نحو مستقبله ، فإذا كانت هذه التوقعات إيجابية استطاع التكيف الجيد ، والشعور بالرضا، والثقة بالنفس، وهذا من شأنه أن يحدد سلوكه تجاه أى موقف".

ويرى لوبيز Lopez,S.(2009, p.288) أن التفاؤل "مجموعة من الأفكار التي تجعل الفرد ينظر إلى الأمور بهوء وتعلل يساعده في مواجهة أى ضغط يمكن أن يعرضه لنوبات من الاكتئاب أو اليأس، فالمتفائلون أشخاص يتوقعون الخير والسعادة من أى حدث يمكن أن يعترضهم مستقبلاً، ويضيف شاروت Sharrot,T.(2011, P.33) أن "الأساس الذى يركز عليه التفاؤل يكمن فى الاعتقاد فى وقوع الحدث الإيجابى وضعف احتمالية وقوع الحدث السلبى من أى موقف"، بمعنى أن يعتقد الفرد بأن مستقبله سوف يكون واضحاً وستحقق أحلامه بنسبة كبيرة ، وأن طاقاته ستتمكنه من تنفيذ أهدافه وخططه، وهذا من شأنه أن يجعله يقبل على الحياة ويرضى عنها".

وقد حدّد جمال الخطيب (٢٠٠٣ص٣٣) "التفاؤل كسمة من سمات الإيجابيين حيث يجعلهم يستطيعون التحدث إلى نواتهم ، ولديهم القناعات الموجهة نحو النجاح فى حل المشكلات".

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

وترى الباحثة أن " التناول يمثل مجموعة قناعات تعبر عن نجاح الفرد في توجيه أفكاره ومعتقداته لما يحق شعوره بالرضا والإرتياح إزاء كل ما يعترضه من ضغوط أو عراقيل يمكن أن تقابله أثناء تكيفه المستمر مع بيئته وتفاعله مع الآخرين".

٢) قبول الذات : Self Acceptance:

يمثل مفهوم الذات Self Concept أحد الأبعاد الهامة في شخصية الفرد التي تؤثر في سلوكه وهو يعبر عن "مجموعة من الخبرات الإيجابية والسلبية والمدرجات الحسية والمعنوية والمشاعر والإنفعالات التي يمتلكها الفرد عن نفسه والتي تكونت معه في طفولته داخل الأسرة والمدرسة.

وأوضح وولف وجروش (Wolf, R. & Grosch, T. (1990, p.516) ارتباط مفهوم الذات بمجموعة من الخصائص الإنفعالية التي تحدد قدرة الفرد على تحديد مستوى كفاءته ومهاراته وخبراته اللازمة للتفاعل مع بيئته بصورة إيجابية تحقق له التوافق مع نفسه ومع الآخرين. ، بمعنى آخر إنه " تعبير عن الصورة التي يكوئها الفرد. عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكاناته واتجاهه نحو هذه الصورة ، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو بالواقع الذي يعيشه" ، حيث تتكون الذات الإنسانية من مجموعة من الخبرات التي نشأ عليها الفرد في مرحلة الطفولة الأولى ، وما تضمنته هذه الخبرات عن تكوينه الجسمي وما يمتلكه من قدرات عقلية ، وما ينتابها من مشاعر وانفعالات، ثم قدرته على تكوين العلاقات الإجتماعية مع غيره من الأفراد على مختلف المستويات، ويترتب على مفهوم الفرد عن ذاته قبوله لها و رضاه عنها، ويشير كارين (Karen, P. (1998, p.29) إلى أن قبول الذات يعني "رضا الفرد عن قدراته وإمكاناته وتقبله لانفعالاته واقتناعه بما لديه من خبرات ومعلومات ومهارات تؤهله لأداء أى عمل".

وترى الباحثة أن مفهوم الذات يختلف من شخص لآخر وفقاً لأساليب التنشئة التي تلقاها في مرحلة طفولته، ولذلك يختلف الأفراد فيما بينهم في مستوى قبولهم لذواتهم، فالبعض ينظر إلى ذاته نظرة إيجابية والبعض الآخر ينظر إليها نظرة سلبية، وذلك من خلال تقييم الفرد لما يمتلكه من إمكانات جسمية أو عقلية تظهر فيما يقوم به من أعمال أو سلوكيات ، ويرتبط قبول الذات بعدد من المفاهيم منها تقدير الذات، تحقيق الذات ، استقلال الذات وغيرها من المفاهيم التي تساعد الفرد على حماية نفسه عند التعرض لأي موقف أو حدث عند التفاعل مع البيئة "، ويرى إليس (Ellis, A. (1997; p.291) أن تقبل الذات ينتج عن "التفكير العقلاني الذي يرجع بدوره إلى تكوين المفهوم الإيجابي عن الذات في مرحلة الطفولة أثناء التنشئة الإجتماعية داخل الأسرة أو المدرسة.

كما يشير ماكلويد (McLeod, M. 2006, P.718) إلى " أن قبول الفرد لذاته يمثل توقع عام لتصرفاته إزاء ما يقابله من مواقف أو أحداث ، ومن ثم فإنه يتصرف ، ويفكر ويشعر ويدرك هذه المواقف والأحداث بطريقة تجنبه الشعور بالألم أو الفشل " ، ويشير تكنور (Ticknor, L. 2010, P.48) إلى أن " قبول الذات يمثل أحد أبعاد التفكير الإيجابي التي تمنح الفرد الثقة بنفسه فيقبل ملامحه وطوله ووزنه مما يحميه من التردد عند مواجهة الآخرين أو الخجل من تواجده معهم أو الانطواء والعزلة عنهم، ثم القدرة على التواصل معهم ، وقبوله النقد البناء منهم بل ومحاولة الإستجابة لهذا النقد بالتعديل من عيوبه وأخطائه بما يحقق رضاهم عنه".

وتعرف الباحثة قبول الذات "بتقييم الفرد لصورته تقييماً إيجابياً يقرر مدى صحة نمو الفرد وإدراكه الصحيح لذاته، فيعرف أن ذاته تعبر عن قدراته وكفاءته واحترامه ثم مدى نجاحه الذي يتوقف على توظيفه لهذه الكفاءات، ومن ثم يستطيع إدراك مسؤوليته عن تحسين العلاقة بينه وبين بيئته وبين من يعيش بينهم".

وعن أهمية قبول الفرد لذاته: أكدت دراسة كل من رايف (Ryff, C. 1990) ، فينهوفن (Veenhoven, R. 2001) وجود علاقة بين تقبل الذات والصحة النفسية، وجودة الحياة، والرضا والسعادة، حيث أن المفهوم الإيجابي للذات يدفع الفرد إلى العمل والإنجاز وتحقيق الأهداف ثم رؤية الجوانب المشرفة في حياته وفي تصرفات من حوله ، في حين أن عدم تقبل الفرد لذاته يؤدي إلى سوء التكيف أو التفاعل مع الآخرين وعدم الثقة بالنفس ، والشعور بعدم الكفاءة ، وعدم احترام الذات.

مما سبق يتضح أن كل فرد منا في حاجة إلى تقبل ذاته وتقبل الآخرين له حتى يلتزم بالسلوك السوي والقيم الخلقية والواجبات الإجتماعية ، وترى الباحثة " أن مؤشر قبول الذات يمثل في رضا الفرد عن تكوينه الجسمي وما يمتلكه من قدرات عقلية وانفعالية وقناعته بقدراته على التفاعل السليم مع الآخرين وتحقيق النجاح في أي عمل ، مهما كانت هذه الإمكانيات جيدة أو متواضعة".

٣) القبول الإيجابي للآخرين : Positive Acceptance Of Others:

يتضمن أي مجتمع اختلافاً كبيراً بين الأفراد سواء من ناحية اللون أو الدين أو العقيدة أو المستوى العلمي والثقافي والإقتصادي، وقد يجد الفرد صعوبة في التعامل مع هذه الاختلافات مما يعرضه للشعور بالفشل في تكوين العلاقات الاجتماعية ، وقد ينتهي الأمر به إلى العزلة والانطواء، ويحتاج الفرد إلى ضرورة التدريب على قبول كل من يختلف معه وإلا سيفقد كل

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
علاقاته ويصبح منعزلاً يشعر بالغيرة وسط جموع الناس.

ويتم قبول الفرد للآخرين عن طريق التفاعل. الذي يتخذ صوراً عديدة كالتعاون والتوافق والتنافس والصراع ، فالسلوك الفردي ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل المستمر مع الآخرين، فقد أكدت دراسة رايف (1990) Ryff, C. على أهمية العلاقات الشخصية الإيجابية مع الآخرين والتي تنسم بالعمق والدفء والحب والود بالإضافة إلى الثقة المتبادلة في تحقيق التفاعل الاجتماعي الجيد ، كما يظهر قبول الفرد للآخرين في تفسيره اتجاهاتهم السلبية تفسيراً إيجابياً ، وقدرته على التحكم في تصريحاته إذ لثم دون أن يثير غضبهم أو يسعى إلى استفزازهم.

ويشير مايكل أرجايل (1997، ص 33) إلى أن التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش في ظلها الفرد تؤثر على مدى شعوره بالسعادة، وذلك من خلال ما توفره له من المساعدة العملية في إنجاز بعض المهمات والدعم الاجتماعي، وأساليب التصبر والتعاطف، والمشاركة في الأنشطة والألعاب.

وترى الباحثة ضرورة تعليم الطفل كيف يتقبل الآخر أثناء التنشئة عن طريق غرس التسامح والتقبل وعدم غرس الأفكار العدائية وتحقير الآخرين، كما تشير الدراسات إلى ضرورة تكثيف الآباء وتوعيتهم بعدم غرس فلسفة التمييز في الدين أو اللون أو الجنس أو العقيدة ، وهذا يعني أن تقبل الآخر يتم عن طريق التفاعل الاجتماعي الإيجابي الذي يمثل أحد المهارات الأساسية التي يجب أن يتعلمها الفرد ويتقنها.

وقد عرف فؤاد البهني (1981، ص 147) التفاعل الاجتماعي Social Interaction بأنه التأثير المتبادل بين فردين بحيث يصبح أحدهما مثيراً للآخر، ويتوالى التبادل بينهما إلى أن ينتهي هذا التفاعل ، وقد أشار شابيرو (2001، ص 225) إلى " إمكانية تدريب الطفل على التفاعل مع الآخرين من خلال ممارسة الأنشطة، و اللعب ، و ممارسة الهوايات التي تحقق حسن التواصل الفعلي في الأماكن العامة كالأندية والساحات ومراكز الثقافة العامة. " كما ينصح الباحثون بضرورة عقد دورات تدريبية تحت على التعامل مع الآخرين أيضاً من خلال اللعب والمناقشات وتقبل الفشل والهزيمة دون تعصب أو عداوة.

وقد أشارت دراسة لام (2002) Lam, L. إلى أن الفرد في تفاعله مع الآخرين يحتاج إلى مهارات تستند إلى التدريب على الإتران في التعبير عن مشاعره وانفعالاته تجاههم ، كما يحتاج إلى الموضوعية عند تقبل الاختلاف في الرأي أو وجهات النظر، وهذا لا يتم إلا إذا تمت تنشئته على التسامح وحسن التعامل وقبول النتائج مهما كانت ؛ بينما أثبتت دراسة ديرزي (2002) Derzee, V. أن سوء التنشئة وعدم اهتمام الوالدين بتدريب الطفل على التفاعل الإيجابي

مع الآخرين يؤدي إلى أن يصبح الطفل عنيفاً متمركزاً حول ذاته؛ ولا يستطيع فهم أفكارهم ويرفض كل من يختلفون معه وقد يعتبرهم أعداءه ، مما يؤدي إلى سوء العلاقات الإجتماعية التي يكونها الطفل مع أقرانه فتصبح تصرفاته مبتوره متذبذبه مما يشعره بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار. ومن ثم يحتاج الطفل إلى التدريب على التواصل الإيجابي الذي عرفه حامد زهران (١٩٨٤، ص ٢٤٧) بأنه "القدرة على إقامة علاقات جيدة وصدقات متينة مع الآخرين والحفاظ عليها والإتصال معهم من خلال الإشارات الإجتماعية الخاصة بهم وذلك مع مراعاة الذوق الإجتماعي أثناء التعامل والتواصل بينهم ، ومشاركتهم إنفعالهم السارة والمولمة".

وقد حدد عادل عبد الله (٢٠٠٣ ، ص ٦٠٥) ثلاثة أساليب يعتمد عليها الفرد عند تعامله مع الآخرين لتحقيق التوافق الجيد وهي: التحرك نحو الآخرين للحصول على الحب والإحترام والأمان والرعاية " ، بالإضافة إلى عدد من الأنماط السلوكية التي يمارسها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين وأطلق عليها ردود الأعمال الإيجابية والسلبية بقوله " تبدو الردود الإيجابية في محاولة الفرد لإظهار التكافل والتسامح والتعاون مع أفراد الجماعة، في حين تبدو الردود السلبية في رفض الآراء دون مناقشتها، أو الإنسحاب من المواقف الإجتماعية، أو إيداء الخصومة والبداء للآخرين لإشاعة التوتر بين أفرادها".

وأشارت كريمان بدير (٢٠٠٤) إلى أنه يمكن تنمية قدرة الطفل منذ الصغر على التفاعل الجيد مع الآخرين عن طريق ممارسة اللعب الجماعي. وإذا لم يتم ذلك فقد يصبح عدوانياً أنانياً، لا يجيد تكوين العلاقات الناجحة ويتجنب التواجد مع غيره من الأطفال حيث يصعب عليه الإنماج معهم " ، بينما أكدت دراسة جاكوبس (2004) Jacobs على أهمية التدريب على التفاعل الإيجابي لتحقيق قدر من الإنسجام لمواجهة صعوبات التعايش مع الآخرين وتقبل الاختلاف مهم في الآراء والأفكار والتوقعات مما يقرب المسافات بينهم، وهذا يتطلب تطوير الفرد لقدراته على النقد والتقييم وحسن الإتصالات والإحترام المتبادل وإدراك مشاعر الآخرين وتعبيرات الوجه المختلفة " ، ولكى يحقق الفرد التفاعل الإيجابي Positive Interaction يشير عايد السلطاني (٢٠٠٩ ، ص ٧) إلى ضرورة تكوين علاقة إيجابية مبنية على الثقة المتبادلة وحسن الإصغاء لتفهم وجهات النظر المختلفة باستخدام أسلوب تواصل مناسب".

وترى الباحثة أن "قبول الآخر يبدأ في مرحلة الطفولة داخل الأسرة والمدرسة والحي السكني، حيث يبدأ تدريب الطفل على التفاعل مع الآخرين بإتاحة الفرصة أمامه لتبادل الإشارات والمصطلحات من خلال اللعب والمشاركة والتعاون والتنافس في التحصيل الدراسي وذلك مع مراعاة قواعد الذوق واللياقة والأدب وعدم جرح المشاعر بالقول أو الفعل وإقصاء أساليب العدوان

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
أو الرغبة في الإنتقام أو السخرية أو التقليل من شأن الآخر لمجرد إرضاء الذات وإشباع غرورها".

٤) المسؤولية الشخصية: Personal Responsibility

قد ينشأ الفرد على أسلوب من التدليل المبالغ فيه مما يجعله غير قادر على تحمل عواقب سلوكه، وعدم الاعتراف بأخطائه التي قد يرتكبها بقصد أو بدون قصد، وهذا يجعله لا يشعر بالمسؤولية تجاه ما يفعل. ويعتبر تعريف حسن أيوب (١٩٨٥، ص ٢٠) من أقدم التعريفات لمفهوم المسؤولية في العصر الحديث. فقد عرفها بأنها "استعداد فطري للقدرة على أن يلزم المرء نفسه وأن يفي بالتزاماته عن جهده وقدراته" (في حسام صدقي، ٢٠٠١، ص ١٣)، وقد أرجعت بعض الأبحاث عدم تحمل المسؤولية الشخصية إلى عدة أسباب منها :

أ) الحماية الزائدة : حيث تشير دراسة أميرة النيب (١٩٩٠، ص ١٤) إلى أن اتباع الأسرة لأسلوب حماية أبنائها حماية زائدة يجعلهم غير قادرين على تحمل المسؤولية عن أفعالهم وأخطائهم لأنهم يشعرون أن هناك دائماً من يتحملها عنهم .

ب) عدم الشعور بالأمان : فقد أثبتت دراسة كولمان (Colman, J. (1999, p.118) أن الأفراد الذين ينشأون في بيئات فوضوية يشعرون بالإهمال والإهانة والحرمان العاطفي والمادى فينشأ لديهم الشعور بالخوف وانعدام الأمان ، كما يشعرون بالنقص والحرية وعدم الثقة بالنفس مما يترتب عليه عدم قدرتهم على معرفة واجباتهم ومسؤولياتهم تجاه أنفسهم أو مجتمعهم .

ج) التكبر والغرور: فقد أثبتت دراسة مارفلان شو (٢٠٠٧، ص ٣٥) أن الأفراد الذين ينشأون على أسلوب المدح والثناء المبالغ فيهما قد يشعرون بأنهم أفضل من كل المحيطين بهم من حيث الذكاء والتفكير والقدرات الخاصة والمواهب ، فينمو لديهم الغرور فيرفضون الاعتراف بأي خطأ يرتكبونه أو الاعتذار عن أي سلوك تستهجنه الجماعة من حولهم ، وهؤلاء يرفضون تحمل أي مسؤولية لأنهم يشعرون أنهم فوق الإستجاب أو المساءلة.

وهكذا تلعب التنشئة الأسرية دوراً كبيراً في إعداد الطفل وتدريبه على تحمل المسؤولية الشخصية عن سائر أفعاله، والتي تبدأ بالاعتراف بالخطأ دون خجل من الاعتذار، ثم رؤية وجهة النظر الأخرى دون تحفظ أو شروط، ثم يحاول إصلاح الخطأ على أن يستفيد من أخطائه فيما بعد ، وقد أكد سليجمان (Seligman, M. (2000, p.18) على أهمية تدريب الطفل على التفكير الإيجابي الذي ينمى إمكاناته الإيجابية وقدرته على تحمل المسؤولية وإكسابه القدرة على التفاوض إزاء الأحداث المستقبلية" ، إلا أن مفهوم المسؤولية لا يتوقف عند مسؤولية الفرد عن نفسه فحسب، فقد أضاف حسام أبو زيد (٢٠٠١، ص ١٧) مسؤولية الفرد عن مجتمعه عندما عرف المسؤولية بأنها

"مجموع السلوكيات التي تصدر من الفرد وتدل على اهتمامه بالمجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بالسعادة والرضا نتيجة هذا الإهتمام مما يدفعه إلى المشاركة في قضايا هذا المجتمع وحله لمشكلاته مدفوعاً بقيمه وعاداته وتثنته الإجتماعية وسماته الشخصية." وهذا يتضمن سلوكيات من قبل الفرد تجاه نفسه ومجتمعه لتحقيق التوافق النفسي والإجتماعي.

إستراتيجيات التفكير الإيجابي:

وتعنى الأساليب التي يمكن للفرد إتباعها للتدريب على تعديل طريقة تفكيره أو أنماط سلوكه وتتضمن هذه الأساليب : (التحدث الذاتي، التعاون مع الآخرين، النمجة، إعادة ترتيب الأفكار).

(١) التحدث الذاتي: Self-Talking:

تعد إستراتيجية التحدث الذاتي (أو الحديث إلى الذات) من أهم إستراتيجيات التفكير الإيجابي التي تسهم في تعديل الأفكار السلبية وتغيير السلوكيات الخاطئة حيث تُتاح الفرصة أمام الفرد ليواجه نفسه مواجهةً صريحة بما له وما عليه ، ومن ثم يسهل عليه معرفة مواطن قوته أو مواطن ضعفه ، فيسعى إلى تعزيز مواطن القوة والتخلص من مواطن الضعف ، ويشير نيك وماينز Neck, C. & Mainz, C. (1992, p.861) إلى "أن قدرة الفرد على التحدث إلى ذاته وتذكيرها بمواطن قوتها وإمكاناتها ومصارحتها بمساوئها وعيوبها يمكنه من إعادة بناء أفكار منظمة ومتسلسلة تساعده في اتخاذ قراراته وتعديل سلوك الإنفعال واستبداله بسلوك التأي والتروى".

ويشير مارتن وسليجمان Martin, E. & Seligman, M. (2006, p.87) إلى "أن إستراتيجية التحدث الذاتي تفيد الفرد في توجيه إنتباهه لنفسه، وإتاحة الفرصة أمامه ليراقب ما يدور بداخله بتأمل وتفحص قبل أن يتخذ أى قرار أو يكون أى فكرة عما يحدث، كما يؤكد هونتن Houghton, J. (2000, p.6) إلى أهمية إستراتيجية التحدث الذاتي باعتبارها أسلوب يقلل من حدة التشاؤم والإستغراق في الأفكار السلبية"، في حين يعرف جمال الخطيب (٢٠٠٣، ص ٣٣٣) إستراتيجية التحدث الذاتي بأنها "خاصية تمكن أصحابها من مراقبة الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة القدرة على الإدارة الذاتية للتفكير وتوجيهه وجهات إيجابية ليصبح أكثر تحكماً في توجيه عملية التفكير بطريقة إرادية".

وتؤكد دراسة ديباب وحكيم وفولكر وبيج Depape, A. Hakim, J. Voelker, S. Page, S. (2006, p.252) أن إستراتيجية الحديث مع الذات تعبر عن مهارة الفرد في إعادة ترتيب أفكاره ليواجه المشكلات العارضة أو الأفكار السلبية التي يتلقاها من الآخرين

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
وبالتالي يُعيد النظر فيما اتخذته من قرارات أو حلول لهذه المشكلات وأستقبال هذه الأفكار، أما
ساسون (Sasson, R. (2007,14) فيقرر أن : "الأفكار الإيجابية تنشأ لدى الفرد نتيجة حوارهِ مع
نفسه عن إمكاناته وقدراته التي يمتلكها والتي يستطيع بها أن يحقق أهدافه ويتغلب بها على العقبات
التي تواجهه، كما أن تكرار حديثه لنفسه عن قدرته على النجاح ومواجهة الفشل تثبت هذه الأفكار
وتزيد من ثقته بنفسه".

ويعرف زاكين (Zakin, A. (2007, p.3) حديث الذات بأنه توجيه الفرد لعدده من الأسئلة
لنفسه ليتعرف منها على كيفية تصرفه في موقف ما، أو معرفة مدى فهمه لمسألة غامضة أو تقييم
سلوكه إزاء تصرف معين".

وترى الباحثة أن إستراتيجية التحدث إلى الذات هي "إحدى الوسائل الفاعلة التي يمكن أن
يلجأ إليها الفرد ليواجه نفسه بأخطائه وضرورة إصلاحها من تلقاء نفسه بدلاً من أن يفرض عليه
أحد هذا الإصلاح وهذا يتطلب تدريب الفرد على ضبط مشاعره وانفعالاته والتحكم فيهما لاسيما في
المواقف الضاغطة أو المثيرة للغضب، ورغم ما في ذلك من صعوبة إلا أنه يمكن مواجهتها
بالتدريب والممارسة".

٢) التعاون مع الآخرين : Cooperation With Others:

نظراً إلى أن الإنسان كائن إجتماعي متفاعل لا يعيش بمعزل عن الناس ، لذا لا بد أنه
سيحتاج إليهم وسيحتاجون إليه لتحقيق أهدافهم جميعاً، ويعتبر التعاون مع الآخرين أحد المهارات
التي يجب أن يتعلمها الفرد لتحقيق التوافق الجيد مع من يعيشون معه، وفي دراسة نجلاء روبي
(٢٠٠٥، ص ١٠٥) تُعرف التعاون بأنه "اشتراك الفرد مع جماعة ما أو مع فرد أو أكثر في نشاط
معين بحيث تكون العلاقة بين الأعضاء علاقة حب ومودة وتقسيم العمل من خلال التفاعل
الإيجابي"، ويشير إبراهيم الديب (٢٠٠٧، ١٦٣) إلى فائدة تدريب الطفل على التفاعل الجيد في
تتمية قدرته، على تكوين علاقات إجتماعية ناجحة ، وقبول الرأي الآخر والتعايش معه، والإلتزام
بأدب ولوائح الفريق، وحب الجماعة والانتماء لها، مما يشبع حاجاته النفسية للحب والتقدير
والأمن، والاستقرار النفسي".

وترى الباحثة ضرورة" تدريب الطفل على التعاون مع سائر أفراد الجماعة من بداية
تنشئته حتى يصبح هذا التعاون جزءاً لا يتجزأ من شخصيته، وهذا يتطلب تدريب الطفل على مراقبة
الذات Self-Watching عند التعامل مع غيره ممن يختلفون معه ، بمعنى أن يركز إنتباهه على
تصرفاته بحيث يستطيع التمييز بين التصرفات الإيجابية التي تلقى قبولاً عند الآخرين، والتصرفات

السلبية التي يرفضونها فيكرر السلوك الإيجابي الذي يترتب عليه رضاؤهم ويقربهم إليه وييسر تبادلهم معه المشاعر الطيبة على أن يتجنب تكرار السلوك السئ الذي يترتب عليه سخطهم عليه ونفورهم منه".

٣) النمّجة : Modeling :

تمثل النمّجة إحدى الاستراتيجيات التي يمكن الإستعانة بها في تعديل السلوك المزفوض والأفكار الخاطئة عند الفرد ، حيث تعتمد على تقديم نموذج أومثال أمام الفرد فيقلده، فالطفل الذي يرى أباه يُحَنُّن أو يصلّي يرى في أبيه نمونجاً يقلده ويحتذى به، بغض النظر عما إذا كان سلوك هذه النمّوج سيئاً أو جيداً، كما يمكن استخدام النمّجة في تعلم أي موضوع ، فقد أثنى محمود منسى (٢٠٠٣، ص ١٥٣) إلى إمكانية " استخدام إستراتيجية النمّجة في تعلم المهارات والمعارف والإتجاهات والقيم والعادات وحل المشكلات بالإضافة إلى تعلم أنماط سلوكية هامة كالسلوك الإجماعي والسلوك الخلقى والسلوك الصحي". كما استخدم حلمى النزيل (٢٠٠٨، ص ٣٨) إستراتيجية النمّجة في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة، وتوصل إلى أنه لا بد من توافر شرطين لتحقيق التعلم بالنمّجة وهما أن يكون الفرق في العمر الزمنى بين النمّوج والمتعلم ليس كبيراً، كما يجب أن يكون للنمّوج قيمة في المجتمع الذي يوجد فيه المتعلم. "ومن أمثلة النمّاج التي يمكن أن يقلدها الشباب: القادة الإجماعيون، الفنانون المبدعون ، لاعبو الكرة المتميزون ، وغيرهم من الناجحين .

٤) إعادة البناء المعرفى أو إعادة ترتيب الأفكار : Re-arrange :

ترتبط الأفكار التي يكوئها الفرد بالمواقف التي يمر بها ، فإذا كان الموقف ساراً كانت الفكرة إيجابية، فإذا كان الموقف مؤلماً كانت الفكرة سلبية، ومن ثم يمكن إرجاع الأفكار الخاطئة لمواقف مؤلمة تعرض لها الفرد أثناء تفاعله مع بيئته أو أثناء تنشئته في طفولته.

ويرى إيس (Ellis, A. (1990, p.221) أن "الفرد هو من يصنع مشكلته، وذلك عندما يتبنى مجموعة من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية، ومن ثم فإذا أراد أن يتخلص من هذه المشكلة؛ فيجب عليه أن يعيد النظر والتفكير في أفكاره الخاطئة غير المنطقية ويستبدلها بأخرى منطقية"، وقد اتفق آرون بيك (٢٠٠٠، ص ٣٢) مع إيس على "وجود بعض المعتقدات و الأفكار الخاطئة اللاإرادية وغير المنطقية التي تحول دون توافق الفرد مع نفسه أو جماعته، بل وتسمى لديه نظرة سلبية لذاته وللآخرين مما يسبب له بعض الإنحرافات المعرفية كاعتناق الأفكار المتطرفة والتي قد تتمثل في المبالغة في قدراته أو التقليل من شأنها، ومن ثم إذا أمكن تدريب الفرد على التخطيط الجيد

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
ودقة التأمل، وحسن الإستماع قبل إصدار الأحكام على الأمور أمكن إعادة ترتيب وصياغة أفكاره
ثم تعديل سلوكه".

ثانياً : الأفكار الخاطئة: Negative Ideas:

ويقصد بها تلك الأفكار التي تنشأ عن خبرات سيئة مر بها الفرد بنفسه ؛ ولم يتلقاها من
أحد؛ أثناء تفاعله مع عناصر بيئته من خلال علاقته بالآخرين والتي تجعله ينظر إلى الأمور
نظرة تشاؤمية، فلا يتوقع أى حدث سار أو إيجابي يمكن أن يقابله في حياته، وتختطف الأفكار
السلبية عن الأفكار اللا عقلانية التي نكرها إليس (Ellis, A. (1990,p218). والتي عرفها بأنها
" تلك المعتقدات اللامنطقية الذاتية غير الموضوعية التي يؤمن بها الفرد والتي تتسم بالمبالغة
والتحويل عما لديه من طاقات وقدرات، والتي عُرس في أثناء طفولته دون مراعاة ما إذا كانت هذه
المعتقدات ستؤثر سلباً على حالته النفسية أو ثقته في قدراته وإمكاناته. أو على علاقته بالآخرين أم
لا".

ويشير فينسننت (Vincent, N. (2006, p.5). إلى ضرورة التخلص من الأفكار السلبية
المسيطرة على تفكير الفرد، واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية تسهم في تحقيق الأهداف ومواجهة
المشكلات".

وقد عرف درايدن (Dryden,W. (2001, p.20) الأفكار السلبية Negative Ideas بأنها
"معتقدات نجمت عن مواقف حدثت للفرد في مرحلة الطفولة إرتبطت إرتباطاً شرطياً بخبرات
مؤلمة جعلته دائماً حذراً من حدوث أى موقف يمكن أن يصادفه في تفاعله اليومي يتشابه مع هذه
الخبرات ومن ثم فهو لا يرى إلا الجانب المظلم في أى موقف، ولا يتوقع إلا الأحداث المؤلمة"، وهذا
في رأى الباحثة ، يؤثر سلباً في تكوين مفاهيمه عن كل ما يحيط به من أشخاص أو أماكن أو
أحداث، كما ينعكس على سلوكه فقد يصبح قاسياً أو عدوانياً أو منعزلاً أو أنانياً فلا تراه يقدم على
مساعدة الآخرين لأنه وجد (من خبرته) أن لا أحد يستحق المساعدة ، كما لا تسمعه يمدح أحداً
لأنه (وجد من خبرته) أن كل الناس يُظهرون مالا يُبطنون و يقولون مالا يفعلون، وهذا يفقده الثقة
في نوايا الآخرين، كما يعتقد أنه لن يعمل في أى مهنة لأنه فاقد الثقة في نفسه وفي قدراته
وكفاءته، وقد يعتقد أنه لن يتمكن من الزواج من أى فتاه ولن يحقق أى شئى لأن مستقبله غامض
ولأن الكثيرين في محيط بيئته قد فشلوا في هذا المطلب من قبله، ولا تقتصر مصادر الأفكار السلبية
على الأسرة ولكن هناك العديد من المصادر تتمثل في جماعة الأقران، وسائل الإعلام، الخبرات
والمواقف التي يمر بها الفرد، طبيعة الفرد نفسه، المناهج والمقررات الدراسية وأساليب المعلمين،
وتكمن خطورة الأفكار السلبية في أنها تؤدي إلى الجمود الفكرى ومقاومة أى تعديل أو تغيير في

المبادئ أو القيم أو المواقف التي يؤمن بها الفرد.

وحدد كافاناغ (Cavanagh, M. (2002, P. 35) عددا من الأفكار السلبية الخاطئة التي تؤثر في سلوكه منها : التعميم الزائد بمعنى الحكم على المواقف من مظهر واحد وإهمال باقي المظاهر، المبالغة في اتخاذ القرار بمعنى أفعال كذا أو لا أفعال على الإطلاق، الجمل المطلقة بمعنى عدم الاعتراف بوجود أي احتمالات أخرى يمكن أن تؤثر أو تتغير من طبيعة الموقف، ثم عدم الثقة بالمستقبل والتعبير عن ذلك باستخدام ألفاظ تشاؤمية تشير إلى الاعتقاد باستحالة تعديل، أو تغيير الأوضاع السائدة في الحاضر وأنها ستظل كما هي بالأمس.

ثالثاً - السلوكيات المرفوضة:

ويقصد بها كل سلوك يتناقض مع قيم المجتمع وقوانينه والعرف السائد فيه، مما يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض الاجتماعية كالتلفظ بالألفاظ السوقية أو الكلمات النابية، وعدم احترام الكبير ونظرة الإحتقار للمرأة والصغير، بالإضافة إلى اللامبالاة وعدم مراعاة مشاعر الغير في كافة المناسبات، ولا تتوقف السلوكيات المرفوضة نحو الآخرين فحسب، بل قد تتعدى إلى الفرد نفسه، كان يؤدي صحته أو يضر بمستقبله، وقد يمتد سلوكه للمفروض نحو بيئته كالإعتداء على الأماكن العامة بتلوينها بالقانورات أو الكتابة على الجدران بصورة سيئة، ولا تسلم الأسرة من سلوكيات الفرد المرفوضة تجاهها : كالإمتناع عن التعاون مع أفرادها واحتمار مستوياتها الإقتصادية أو الإجتماعية أو الثقافية ، وقد يتقل كاهل الوالدين بمطالبه دون مراعاة لإمكاناتهما، وأخيراً قد يمتد السلوك المرفوض إلى المستقبل ذاته ، فلا يهتم بتحديد أهدافه وبذل الجهد المناسب لبلوغها، ولا يهتم بمشاركة أبناء الوطن في النهوض به والعمل على تطويره، الأمر الذي يتسبب في إنتشار السلبية والهروب من تحمل المسؤولية ، مما يجعله يعيش كما تعيش الكائنات الدنيا .

ويتلقى الفرد مصادر السلوكيات المقبولة من أربعة مصادر أساسية تسهم في تكوين شخصيته وتؤثر في تفاعله مع الآخرين وتكون سبباً في سعادته أو شقائه ... وفيما يلي تذكر الباحثة هذه المصادر:

أولاً - الدين:

تدعو الأديان السماوية إلى الخلق القويم وتجعله سبباً في دخول الجنة، يقول الله تعالى لنبيه الكريم صلى الله عليه وسلم " وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ " (سورة القلم: آية ٤)، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق". ويمثل الدين بمعانيه - المنزلة من الله العلي العظيم - المصدر الأول لتنظيم حياة الإنسان فقد حدد القرآن قيماً أخلاقية بين الفرد وذاته من حيث

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

محافظة على جسده وروحه ونفسه ويتضح ذلك من خلال الآيات التي تناولت عدم الإسراف في تناول الطعام مثلاً، يقول الله تعالى " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا " (سورة الأعراف، آية ٣١) فالطعام حلال ولكن الإسراف فيه يؤدي إلى التخممة والقعود عن العبادة وإعمار الأرض وتحقيق الفائدة العامة، وفي المحافظة على الروح قال تعالى " وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا " (سورة النساء، آية ٣٦)، فإن الشرك ظلم للإنسان إذ يجعل روحه مشتتة فلو كان هناك أكثر من إله يؤمن به الفرد لاحتار من يرضيه، ومن يستجيب له؟ أما النفس فقد وصف الله تعالى الكافر الذي لا يؤمن بإله كمن يصعد في السماء فتخطفه الطير كما في قوله تعالى " وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا حَرَّمَ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخَاطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ " (سورة الحج، آية ٣١).

أما عن علاقة الإنسان بغيره فنجدها أيضاً في الدين فقد شرعت القوانين التي تحافظ على كيان المجتمع من خلال تحريم السرقة والزنا والفواحش ما ظهر منها وما بطن وقتل النفس إلا بالحق وأكل الربا وأموال اليتامى، وكلها قيم تحفظ كيان الفرد وكيان المجتمع. ولا يكفى الفرد أن يقيم الشعائر الدينية وينفذ القوانين الشرعية ويحفظ الآيات القرآنية والأحاديث النبوية فحسب ولكن لابد وأن يطبق كل هذا في حياته العملية وهذا ما يسمى بالذكاء الأخلاقي، بعبارة أخرى أن تطبيق القيم في المواقف المناسبة بالطريقة المناسبة هو الذي يجعل شخصاً ما متمتعاً بالذكاء الأخلاقي والآخر يفتقر إلى هذا الذكاء.

ثانياً - التنشئة الأسرية:

حيث ينقل الطفل في بداية حياته ما يسمى بالعرف وهو عادات المجتمع وما تعارف عليه أفرادها من سلوكيات مرغوبة أو مرفوضة ويقول "أحمد أمين" (١٩٥٩: ٢٧) "إذا اعتاد المجتمع سلوكاً معيناً فاحترمه أفرادها والتزموا به فإن هذا يسمى عرفاً" ويتناول العرف الملابس والمأكول وأسلوب المعيشة في مجتمع بعينه فيترى الأطفال على هذه العادات فيقتسونها ويستهنون من يخرج عليها كالعادات المتصلة بالأفراح والميائم وأشكال التحية وألوان الطعام المرتبطة بالمناسبات، وحل المشكلات والصلح بين المتخاصمين، ومعاقبة الخارجين على ما اتفقت عليه الجماعة والمجتمع.

ثالثاً - الوجدان:

ويقصد بالوجدان قوة غريزية فطر الإنسان عليها تجعله يميز بين الحق والباطل، الخير والشر، المصالح والمفاسد التي تظهر في شعور الفرد بالارتياح أو النفور عند القيام بعمل، ويقول "أحمد أمين" (١٩٥٩: ٢٨) "أن هذا الوجدان قد يختلف من فرد لآخر بسبب ظروف التنشئة فما يراه الفرد مصلحة قد يراه آخر مفسدة"، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم "الإثم ما حاك في صدرك

وكرهت أن يطلع عليه الناس". فراحة الصدر تدفع الفرد للقيام بالسلوك الصحيح وتمنعه عن السلوك الخاطئ .

رابعاً - الخبرات السابقة :

وتضيف الباحثة إلى مصادر اكتساب السلوكيات المرغوبة السابقة : خبرات الفرد التي يكتسبها من المواقف التي يمر بها حيث يحكم الفرد على السلوكيات من خلال تجاربه وتجاربه الآخرين، فإذا قام بسلوك معين نتج عنه ما يسره حكم عليه بأنه صواب .- حتى لو لم يكن كذلك بالنسبة للآخرين - أما إذا قام بعمل ما ينتج عنه ما يؤلمه حكم عليه بأنه خطأ وسعى إلى تجنبه، فالعقل وحده لا يمكن الاعتماد عليه لأنه يتأثر بالتشوش ولأنه يتصرف في حدود أهوائه وشهواته كذلك نتيجة لتكرار التجارب تتعدل الآراء وتتغير الأفكار وتتطور الأحكام."وتعتقد الباحثة أن الأخلاق المستمدة من الخبرة تتأثر بنسبة نكاه الفرد ومستوى تعليمه وبيئته التي نشأ فيها ،بالإضافة لنوع البرامج الثقافية التي يهتم بها أو يتابعها من خلال وسائل الإعلام المختلفة ، وجماعة الأقران التي ينتمي إليها .

دراسات سابقة:

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى المحاور التالية:

- دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات.
- دراسات تناولت برامج للتدريب على التفكير الإيجابي.
- دراسات تناولت علاقة التفاؤل كأحد أبعاد التفكير الإيجابي ببعض المتغيرات.
- دراسات تناولت علاقة الأفكار الخاطئة بالسلوكيات المرفوضة.

أولاً - دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة جود هارت (1999) Good hart ,D.

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التفكير الإيجابي والسلبي بالتحصيل الدراسي وإنجاز بعض المهارات الأخرى كحل المشكلات واتخاذ القرارات ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (151) من طلبة الجامعة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي المرتفع ، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي وحل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة .

دراسة بيك (2001) Backe ,J.

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير السلبي والإبداع ، وقد أجريت الدراسة

فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة على عينة قوامها (١٦٦) من طلبة الجامعة الأمريكية مناصفة بين الذكور والإناث ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين التفكير السلبي والإبداع ، كما أظهرت الدراسة أن الإناث كن أكثر ميلاً للتفكير الإيجابي من الذكور .

دراسة مونرو : (2004) Munro ,M.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة نوع التفكير (إيجابي/ سلبي) بسميات الشخصية (متفائلة/ متشائمة) وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤٠) طالباً وطالبة من الجامعة الأمريكية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والشخصية المتفائلة كما وجدت علاقة موجبة بين التفكير السلبي والشخصية المتشائمة ، وأظهر للطلاب ميلاً نحو التفكير الإيجابي دون تفرقة بين الذكور والإناث .

دراسة أدميدس : (2004) Edmeads ,J.

أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة الأمريكية قوامها (٧٥ طالباً و١٠٥ طالبة) لمعرفة طبيعة العلاقة بين نمط التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وكل من التحصيل الدراسي والنوع والتخصص، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي، ولم تكن هناك علاقة جوهرية بين أنماط التفكير والنوع أو التخصص .

دراسة زياد أمين بركات (٢٠٠٦):

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي والسلبي ببعض المتغيرات (الجنس ، العمر، التخصص، مكان السكن، المستوى الاجتماعي) وتمت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة بجامعة القدس ، وأسفرت النتائج عن ظهور نحو ٤٠% من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة بينما كانت النسبة الباقية مؤشراً للتفكير السلبي، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام استراتيجيات إيجابية لحل المشكلات وتبلورة أساليب تفكير مفتوحة للخروج من الأزمات الحياتية.

ثانياً - الدراسات التي تناولت برامج للتدريب على التفكير الإيجابي:

دراسة يوسف الزايدى (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي والقيادة الذاتية واستراتيجيات التعلم لعلاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت ، وتكونت العينة من (٦٤) تلميذاً مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٣٢) تلميذ لكل مجموعة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في القياس

(١٧٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٣ المجلد الرابع والعشرون - أبريل ٢٠١٤

البعدي لاختبار التفكير الإيجابي واختبار التعلم التعاوني واختبار التعلم المنظم ذاتياً لصالح المجموعة التجريبية .

دراسة أماني سعيدة إبراهيم (٢٠٠٥):

هدفت الدراسة إلى استخدام برنامج في التفكير الإيجابي لتخفيف حدة الضغوط النفسية الواقعة على عينة من الطالبات قوامها (٦٠) طالبة بالجامعة تم تقسيمها إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، واعتمد البرنامج على النموذج المعرفي لتنمية التفكير الإيجابي لغرس أفكار إيجابية والتخلص من الأفكار السلبية، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي وخفض مستوى الضغوط النفسية لعينة الدراسة.

ثالثاً - دراسات تناولت علاقة التفاؤل (كأحد أبعاد التفكير الإيجابي) ببعض المتغيرات :

دراسة نونيس ورايت (2003) Nonies, S. & Wright, D.

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل وبين قدرات الطلاب على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وواقعهم للإنجاز وأدائهم الأكاديمي ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٧٠ طالب) بالجامعة، وقد أظهرت النتائج أن الطلاب ذوي التفاؤل المرتفع كانت لديهم علاقات اجتماعية ناجحة وأن واقعهم للإنجاز كانت أعلى من هؤلاء المنخفضي التفاؤل وقد ترتب على ذلك إلى ارتفاع أدائهم الأكاديمي .

دراسة جاكسون وآخرين (2000) Jackson, T. et al

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والضغوط الحياتية ، وأجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة قوامها (١٧٣ من الذكور) وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط لدى الطلاب من خلال معرفة مستوى تفاؤلهم، حيث كان المتفائلون يعانون من ضغوط أقل من المتشائمين بسبب قدرتهم على تبسيط المشاكل التي كانوا يعانون منها. ومن ثم يمكن التنبؤ بأنه كلما زاد التفاؤل قل الشعور بالضغوط الحياتية وأمكن التغلب على العقبات المسببة لهذه الضغوط.

دراسة عويد سلطان المشعان (٢٠٠٢):

هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وضغوط أحداث الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة قوامها (٣١٩) طالب وطالبة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين التفاؤل وتخفيف ضغوط الحياة كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين التشاؤم وزيادة هذه الضغوط.

دراسة رجب على شعبان (٢٠٠١) :

فعالية برنامج قائم على بعض إستراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات في تحقيق الإنجاز الأكاديمي. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (١٦٣) طالبة بكلية التربية بالفيوم بشعبة رياض الأطفال، وأسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بمستوى الإنجاز الأكاديمي من خلال مستوى الدافعية والتفاؤل والقدرة على مواجهة المشكلات.

دراسة نجوى اليحفوفى (٢٠٠٢) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة التفاؤل بعدد من المتغيرات الاجتماعية، وقد أجريت على عينة قوامها (٦١٠) من طلاب الجامعة الحكومية والأمريكية مستخدمة مقياس التفاؤل الذى أعده أحمد عبد الخالق ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق فى التفاؤل لصالح طلاب الجامعة الأمريكية ، كما ظهرت فروق فى التفاؤل لصالح أبناء الطبقة العليا مقارنة بالطبقتين الوسطى والدنيا.

دراسة على القويس (٢٠٠٧) - (١٤٢٨هـ):

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين تقدير الذات ودرجة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "أبها" وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤٦) طالب، وأسفرت النتائج عن ارتفاع متوسط التفاؤل لأفراد العينة ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل وتقدير الذات، وعلاقة سالبة بين التفاؤل ووجهة الضبط الخارجى ، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين التفاؤل والتشاؤم وفقاً لمتغيرى الصف والتخصص وكانت أكثر المتغيرات تتبؤاً بالتفاؤل هى تقدير الذات ثم وجهة الضبط عكس التشاؤم حيث كانت وجهة الضبط ثم تقدير الذات.

دراسة منال السبيعي (٢٠٠٨) (١٤٢٨ هـ) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين درجة الشعور بالسعادة وبين الرضا عن الحياة والتفاؤل ومهنة الضبط، كما هدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات الديموجرافية (التمثلة فى الحالة الزوجية والعمر ومستوى التعليم) على متغيرات الدراسة ، وذلك للوصول إلى أساليب جديدة تؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة للمرأة فى المجتمع السعودى. وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٠٤) امرأة يتراوح أعمارهن بين (٢٥-٦٠ عاماً) وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة .

دراسة نوال نصر الله (٢٠٠٨):

هدفت الدراسة إلى معرفة أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة فى محافظة حسن. كما هدفت إلى معرفة الفروق بين هذه الأنماط

وسيكولوجية التفاؤل وفقاً لمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل ومكان السكن. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٨١) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير وسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم ولم تتواجد علاقة جوهرية بين هذين المتغيرين وباقي المتغيرات الأخرى.

دراسة منى المحتسب (٢٠٠٨):

تناولت الدراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والأحداث الضاغطة وأساليب المواجهة لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة في التخصصات العلمية والأدبية بجامعة القدس بفلسطين وأسفرت النتائج أن أكثر الأحداث للضاغطة المؤثرة في حياة الطلاب هي الأحداث الدراسية وأقلها تأثيراً هي الأحداث الاجتماعية، كما أسفرت عن وجود علاقة سلبية دالة بين التفاؤل وكل من التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة.

دراسة ماجد العلى (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاكتئاب وعدد من المتغيرات تمثلت في الضغوط، التفاؤل، تقدير الذات، وتحديد الفروق في الذكور والإناث. لتلك المتغيرات، وقد أجريت الدراسة على (٣٠٠ طالب وطالبة) من المراهقين مناصفة بين الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٦ سنة) في المرحلة الثانوية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الاكتئاب والضغوط التي يتعرض لها الفرد ، ولم تكن هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الضغوط والتفاؤل بينما كانت هناك فروق بين الاكتئاب وتقدير الذات.

دراسة ذكريات البرزنجى (٢٠١٠):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الجامعة ، قوامها (٤٠٠) طالب من كليتي التربية وطب الأسنان ، وأسفرت النتائج عن أن أفضل مصدر لمصادر التفاؤل هو الإيمان بالله والالتزام بشعائره والرضا بما كتبه الله ، الأمر الذي يجعل الفرد قادراً على التوافق والتكيف مع الضغوط والظروف البيئية الصعبة.

دراسة إيتصام أحمد محمد (٢٠١١):

هدفت الدراسة إلى تدريب أطفال الروضة على التفاؤل لمواجهة الأزمات الناتجة عن مواقف وخبرات حياتية مؤلمة كالطلاق أو انفصال الوالدين ، وقد أجريت الدراسة على عينة من أطفال الروضة قوامها (٤٨) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (٤-٦ سنوات) تم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الذى أعدته الباحثة في تنمية مهارة مواجهة الأزمات لدى المجموعة التجريبية ، كما أمكن التنبؤ بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

التفاوض ومهارة إدارة الأزمات :

ثالثاً - دراسات تناولت علاقة الأفكار الخاطئة بالسلوكيات المرفوضة :

دراستي إليس (1997 - 1995) Ellis, A.

أشار إليس " (1995: 68) Ellis, A. إلى أن الاضطراب الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً باعتناق الفرد لمجموعة من الأفكار غير الواقعية وغير المنطقية، وأن هذا الاضطراب يمكن أن يستمر ما لم يغير الفرد هذه الأفكار ويستقبلها بأفكار أخرى واقعية منطقية". إلا أن إليس لم يستخدم مصطلح (الخاطئة) ولكنه استخدم مصطلح (اللاعقلانية)، كذلك أكد في دراسة أخرى أجراها (1997: 18) Ellis, A. أن الأفكار اللاعقلانية التي يعتقد الفرد في أهميتها بل ويصفها بالكمال ثم يفشل في تنفيذها - لأنها مستحيلة أو خاطئة وغير واقعية - تشعره بالتوتر والألم والضيق الدائم والشعور بالاختناق وتزيد من عدوانه على الآخرين.

وهناك دراسات أشارت إلى خطورة الأفكار الخاطئة على حالة الفرد النفسية والاجتماعية

منها:

دراسة "دايدن" Dryden, W. (2001: 20) التي أشارت إلى أن اعتناق الفرد للأفكار الخاطئة يزيد من توتره وشعوره بالدونية، وقد يتسبب في عدوانيته على نفسه قبل عدوانه على الآخرين ، كما تكمن خطورة الأفكار الخاطئة باعتبارها مسئولة عن ظهور العديد من المظاهر السلوكية المرفوضة، فقد أشار "نيلسون" Nelson, W. (1982: 60) أن الأفكار الخاطئة التي استقرت في نفوس الأفراد قد تؤدي إلى مظاهر سلوكية مرفوضة كالتعالي، والتكبر، واللامبالاة، والسخرية، والنقد الهدام، والتمركز حول الذات، وتحويل المواقف والأحداث البسيطة، بالإضافة إلى بناء الاستنتاجات الخاطئة من المقدمات الخاطئة التي يؤمن بها هؤلاء الأفراد.

ومن الخطورة المترتبة على اعتناق الأفكار الخاطئة إصابة الفرد بالقلق المرضي والتوتر المستمر حيث أثبتت دراسة "سميث" Smith, K. (1982) أن اعتناق الأفراد للأفكار الخاطئة يجعلهم يدركون المواقف والأحداث المحيطة بهم إدراكاً خاطئاً مما يصيبهم بحالات من الإحباط واليأس وفقدان الثقة في كل شيء وقد ينعكس في صورة اضطرابات نفسية. كما أثبتت دراسة "ويد رايت، وديفيد كوتش" Wright, L. Couch, D., (1984) أن أفكار الفرد الخاطئة عن نفسه وبيئته ومستقبله يمكن أن تؤدي إلى إزدياد مشاعر الإحباط والقلق ورفض الذات والشعور الدائم بالتمعاسة التي قد تقود الفرد إلى محاولة التخلص من حياته.

وهكذا تتضح خطورة اعتناق الفرد للأفكار الخاطئة أو (اللاعقلانية) التي من شأنها التأثير

السلبى على مفهوم الفرد لنفسه ولقدراته وعلاقاته ونظرة الآخرين له ونظرة لهم، ومن ثم ينشأ لديه نوع من الاضطرابات السلوكية التى تعبر عن تلك الأفكار ربما فى صورة انطواء أو إحباط أو شعور بالدونية وربما فى صورة عنف أو عدوان أو سيطرة وكلها أنماط سلوكية مرفوضة من الأفراد والمجتمعات، الأمر الذى دعا الباحثة إلى الاهتمام بمساعدة الطالبات على تعديل أفكارهن لاستعادة الثقة بالنفس والآخرين والمستقبل

تطبيق على الدراسات السابقة:

- إتفقت الدراسات السابقة على أهمية التفكير الإيجابي فى مختلف المجالات ،كما إتفقت على اعتبار أن التفاؤل والتوقعات الإيجابية من أهم أبعاد التفكير الإيجابي، ولم تتعرض هذه الدراسات إلى دراسة تأثير أبعاد أخرى كقبول الذات أو قبول الآخر أو تحمل المسؤولية بالقدر المناسب لأهمية هذه الأبعاد فى تعديل الأفكار أو السلوكيات الخاطئة ،مما دفع الباحثة لدراسة هذه الأبعاد كمؤثرات مساعدة فى التدريب على التفكير الإيجابي.
- ركزت معظم الدراسات على المرحلة الجامعية مما يشير إلى أهمية هذه المرحلة وكثرة الإحباطات التى يمكن أن تواجه الطلاب فيها لاسيما وهم يأملون فى مستقبل تزداد فيه الآمال والأحلام فى مجال العمل والمال والزواج .
- إتفقت الدراسات السابقة على عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث فى التفكير الإيجابي، لذا إتقتصرت دراسة الباحثة على دراسة الطالبات حيث ظهر لديهن مزيداً من الإحباطات وعدم الثقة فى المستقبل بسبب ارتفاع نسبة العنوسة والبطالة ،مما يزيد حاجتهن إلى التدريب على التفكير الإيجابي.
- لم تدرس الأفكار الخاطئة وعلاقتها بالسلوكيات المرفوضة إلا من خلال ما أسماه إليس Eliss,A. بالأفكار اللاعقلانية التى تختلف عما تقصده الباحثة (وقد أوضحت الفرق بينهما فى الإطار النظرى ص ١٤) .

فروض البحث:

- (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة لصالح القياس البعدي والمتمثلة فى انخفاض الأفكار الخاطئة.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة لصالح القياس البعدي والمتمثلة فى انخفاض السلوكيات

== فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
المرفوضة لدى عينة البحث.

(٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة.

(٤) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة.

إجراءات البحث:

عينة البحث:

تكونت: عينة التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث (استبانة الأفكار الخاطئة، واستبانة السلوكيات المرفوضة) من (٣١) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الإسكندرية بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس، تتراوح أعمارهن بين ١٩ و ٢٠ سنة ثم كانت عينة البحث الأساسية التي بلغت (٤٠) طالبة في الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، وذلك بعد استبعاد ثلاثة طالبات لم تكتمل إجاباتهن على أدوات البحث.

أدوات البحث:

في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث التالية:

(١) استبانة الأفكار الخاطئة (إعداد/ الباحثة).

(٢) استبانة السلوكيات المرفوضة (إعداد/ الباحثة).

(٣) برنامج التفكير الإيجابي (إعداد / الباحثة)

وفيما يلي تتناول الباحثة الإجراءات الأساسية لإعداد هذه الأدوات:

أولاً : استبانة الأفكار الخاطئة: إعداد الباحثة ملحق (١)

(أ) وصف الاستبانة :

هدفت هذه الاستبانة إلى الكشف عن الأفكار الخاطئة التي تتبناها عينة من طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد اطلعت الباحثة على مقاييس واستبانات تتحدث كلها عن الأفكار اللاعقلانية التي حددها ألبرت إليس ، Ellis,A ، وتختلف الأفكار الخاطئة عن الأفكار اللاعقلانية في أنها أفكار نتجت عن سوء التشئنة ،في حين تشير الأفكار الخاطئة تنتج عن المواقف الحياتية التي يمر بها الفرد والخبرات الفعلية التي يمر بها ، لذا قامت الباحثة بإعداد استمارة مفتوحة لتحديد الأفكار الخاطئة الشائعة بين الطالبات ، وقد قامت الباحثة بفرز الاستمارات وتحديد الأفكار الخاطئة

التي حددها أفراد العينة ثم تصنيفها في (٥) أبعاد يندرج تحت كل منها (١٢) عبارة ليكون عدد عبارات الاستبانة النهائي (٦٠) عبارة، كما يلي:

(١) أفكار الفرد الخاطئة عن نفسه : وهذه الأفكار نشأت عن مفهوم الفرد عن ذاته، والذي اكتسبه في مرحلة الطفولة من تعامل الآخرين معه مثل: أفكاره عن مستوى ذكائه وشكله وملامحه وقدراته ومشاعره وسماته الخاصة وإمكاناته، وتعبّر عنه العبارات أرقام (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٣٦ ، ٤١ ، ٤٦ ، ٥١ ، ٥٦).

(٢) أفكار الفرد الخاطئة عن الآخرين: وهي أفكار تتعلق بأشخاص خارج نطاق الأسرة، كالزملاء والأقران ، وذلك من خلال علاقته معهم ، وما يترتب على هذه العلاقات من مستوى احترامه للآراء والأفكار والمعتقدات ، وكيفية تبادل وجهات النظر وإدارة الحوار وتقديم العون ، والمساعدة عند الحاجة، وتعبّر عن العبارات أرقام (٢ ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٤٢ ، ٤٧ ، ٥٢ ، ٥٧).

(٣) أفكار الفرد الخاطئة عن الأسرة: : وهي أفكار تتعلق بعلاقته بأفراد أسرته وإمكاناتها الاقتصادية والاجتماعية و المناخ الأسرى ، ومفهومه عن نظام الأسرة والزواج والإنجاب، ومسؤوليته نحو الأسرة ومدى التزامه بواجباته داخل الأسرة ومشاعره نحوها، ويعبر عنها بالعبارات أرقام (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٤٨ ، ٥٣ ، ٥٨).

(٤) أفكار الفرد الخاطئة عن بيئته: وهي الأفكار التي تتعلق بوجهة نظر الفرد للبيئة من حيث النظافة أو التلوث وتجميل المكان وإمكانية تعديلها أو تطويرها، والرغبة في البقاء بها أو الهروب منها ، ويعبر عنها بالعبارات أرقام (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٤٩ ، ٥٤ ، ٥٩).

(٥) توقعات الفرد عن الأحداث المستقبلية: وتتضمن توقعات الفرد عما يحدث مستقبلاً من أشياء سارة أو مؤلمة ، جيدة أو سيئة ، صحيحة أو خاطئة ، ويعبر عنها بالعبارات أرقام (٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٥ ، ٥٠ ، ٥٥ ، ٦٠).

وقد تم صياغة عبارات الاستبانة في جمل واضحة وقصيرة ، وقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من خمسة أبعاد يندرج تحت كل بعد (١٢) عبارة وقد تم عرضها على (٩) من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي ، والصحة النفسية للتأكد من وضوح العبارات وملائمتها للأبعاد التي تندرج تحتها، ويوضح جدول (١) أبعاد استبانة الأفكار الخاطئة وأرقام العبارات المدرجة تحتها.

جدول (١)

== فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الایجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

أبعاد استبانة الأفكار الخاطئة وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	أرقام العبارات
١	أفكار عن الذات	٥٦، ٥١، ٤٦، ٤١، ٣٦، ٣١، ٢٦، ٢١، ١٦، ١١، ٦، ١
٢	أفكار عن الآخرين	٥٧، ٥٢، ٤٧، ٤٢، ٣٧، ٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٧، ١٢، ٧، ٢
٣	أفكار عن الأسرة	٥٨، ٥٣، ٤٨، ٤٣، ٣٨، ٣٣، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٣
٤	أفكار عن البيئة	٥٩، ٥٤، ٤٩، ٤٤، ٣٩، ٣٤، ٢٩، ٢٤، ١٩، ١٤، ٩، ٤
٥	أفكار عن المستقبل	٦٠، ٥٥، ٥٠، ٤٥، ٤٠، ٣٥، ٣٠، ٢٥، ٢٠، ١٥، ١٠، ٥

(ب) تصحيح الاستبانة:

تم تصحيح استبانة الأفكار الخاطئة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (١-٥) ، حيث تتدرج الإجابة من موافق بشدة إلى معارض بشدة ، وتكون الدرجة القصوى للمقياس ككل (٣٠٠) درجة تدل على زيادة الأفكار الخاطئة بينما تكون الدرجة الدنيا (٦٠) وتدل على انخفاض هذه الأفكار.

(ج) إجراءات التأكد من الشروط السيكومترية للاستبانة:

- صدق الاستبانة:

اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين، حيث تم عرض الاستبانة على (٩) من السادة المحكمين تخصص علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ١)، لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة لكل بعد من الأبعاد التي اشتملت عليها الاستبانة، ومعرفة مدى وضوح العبارات وأسلوب صياغتها، وقد تم تعديل ما تكرم به السادة المحكمون من توجيهات وتعديلات، حيث تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات الإستبانة بين (٨٨.٨% - ١٠٠%).

- ثبات الاستبانة :

تم حساب ثبات استبانة الأفكار الخاطئة بطريقتين:

• طريقة ألفا كرونباخ.

• التجزئة النصفية.

وفيما يلي عرض لكل طريقة بالتفصيل:

❖ طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات استبانة الأفكار الخاطئة بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بحساب ثبات عبارات كل بعد ثم حساب الثبات بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لها ، والنتائج يوضحها جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لدرجة كل عبارة ودرجة كل بعد من أبعاد استبانة الأفكار الخاطئة (ن = ٣١)

أفكار الفرد عن المستقبل	أفكار الفرد عن بولته	أفكار الفرد عن أسرته	أفكار الفرد عن الآخرين	أفكار الفرد عن ذاته
٠.٥٥٠	٠.٤٧٨	٠.٦٤٥	٠.٦٥٤	٠.٦٦٣
٠.٦٣٦	٠.٤٦٥	٠.٤٦٥	٠.٦٢١	٠.٦٢٥
٠.٤٥٠	٠.٦٣٥	٠.٧٤٥	٠.٧٣٢	٠.٦٤١
٠.٧١٤	٠.٤٧٥	٠.٧٦٦	٠.٦٧٨	٠.٦٢٣
٠.٦٢٥	٠.٦٥٢	٠.٦٣٢	٠.٥٦٥	٠.٥٨٩
٠.٤٧٨	٠.٦٣٢	٠.٦٤٦	٠.٥٤١	٠.٦٤١
٠.٤٨٥	٠.٧١٨	٠.٥٦٣	٠.٥٣٢	٠.٥٩٩
٠.٦٦٥	٠.٤٥٦	٠.٤٣٢	٠.٤٨٩	٠.٧٠١
٠.٧٥٣	٠.٥٧٤	٠.٧٦١	٠.٤٥٦	٠.٦٣٨
٠.٥٦٥	٠.٥٣٦	٠.٥٦٥	٠.٥١٠	٠.٧٠١
٠.٧٣٩	٠.٥١٤	٠.٦٣٦	٠.٦٤١	٠.٧٤١
٠.٦٨١	٠.٤٨٩	٠.٥٨٩	٠.٤٦٣	٠.٦٥٢
معامل ثبات الاستبانة ككل (٠.٧٦٣)				

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ثبات عبارات الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الثقة. وأنها أقل من أو تساوي معامل ثبات الاستبانة ككل (معامل ثبات الاستبانة = ٠.٧٧٠) مما يدل على أن حذف أي عبارة من عباراتها يؤثر سلباً عليها .
 ❖ طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات لاستبانة الأفكار الخاطئة بطريقة "سبيرمان وبراون" وذلك لكل بعد من أبعاد الاستبانة، والنتائج يوضحها جدول (٣).

جدول (٣)

== فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
 معاملات الارتباط (*) ومعاملات ثبات أبعاد استبانة الأفكار الخاطئة (ن = ٣١).

الأبعاد	أفكار الفرد عن ذاته	أفكار الفرد عن الآخرين	أفكار الفرد عن أسرته	أفكار الفرد عن بيئته	أفكار الفرد عن المستقبل
معامل الارتباط	٠.٦٣٤	٠.٧٠٢	٠.٧١٢	٠.٧٠١	٠.٧٠٧
الثبات	٠.٧٧٦	٠.٨٢٤	٠.٨٣١	٠.٨٢٤	٠.٨٢٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم أبعاد الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامها والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها.

- الاتساق الداخلي للاستبانة:

للتحقق من الاتساق الداخلي لاستبانة الأفكار الخاطئة قامت الباحثة بحساب ما يلي :

(أ) الاتساق الداخلي لعبارة الاستبانة:

للتأكد من اتساق عبارات الاستبانة، اعتمدت الباحثة علي درجات طلاب عينة التأكيد من الشروط السيكومترية (٣١) طالبة طبقت عليهن الباحثة استبانة الأفكار الخاطئة، ثم قامت بتعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعادها، ويوضح جدول (٤) نتائج معاملات الارتباط.

(*) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠١) = ٠.٤٦٣
 (**) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة لاستبانة الأفكار

الخاطئة (ن=٣١)

الفكر الفرد عن المستقبل	الفكر الفرد عن بيئته	الفكر الفرد عن أسرته	الفكر الفرد عن الآخرين	الفكر الفرد عن ذاته
٠.٧٨٦	٠.٧١١	٠.٧٤٢	٠.٧٣٦	٠.٦٢٤
٠.٧٨١	٠.٧٢٥	٠.٧٣٣	٠.٦٥٩	٠.٦٩٩
٠.٧٢٣	٠.٧٣٦	٠.٧٤٥	٠.٧٤٥	٠.٧٤٤
٠.٧٤٦	٠.٧٧٤	٠.٧٦٩	٠.٦٨٥	٠.٦٨٢
٠.٧٧٦	٠.٧١٩	٠.٦٨٩	٠.٦٥٤	٠.٦٨٨
٠.٧٣٩	٠.٧٥٣	٠.٧٥٣	٠.٧٤٠	٠.٧٤١
٠.٧٧٥	٠.٧٦٥	٠.٧١٣	٠.٧٢٥	٠.٧٥٩
٠.٧٧٤	٠.٧٣٨	٠.٧١٦	٠.٧٢٦	٠.٦٩٦
٠.٧٦٨	٠.٧٥٨	٠.٧٢٣	٠.٧٣٩	٠.٦٨٦
٠.٧٨٧	٠.٧١٣	٠.٧٤١	٠.٧٩٨	٠.٧٤٥
٠.٧٥٩	٠.٧١٠	٠.٦٩٨	٠.٧٤٩	٠.٧٥٦
٠.٦٨٩	٠.٧٣٥	٠.٧٤٥	٠.٧٣٥	٠.٦٨٩

يتضح من جدول (٤) أن درجة كل عبارة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعادها عند مستوي دلالة (٠.٠٠١)، وهذا يعني أن عبارات الاستبانة متماسكة داخلياً مع محاورها.

كما قامت الباحثة بتعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبانة، ويوضح جدول (٥) نتائج معاملات الارتباط.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لاستبانة الأفكار الخاطئة

(ن = ٣١)

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠.٦٠٣	٢٧	٠.٦٨٨	٢٥	٠.٧٠٣	١٣	٠.٧٠٣
٢	٠.٦٦٢	٢٨	٠.٦٩١	٢٦	٠.٦٤٥	١٤	٠.٦٤٥
٣	٠.٧١١	٢٩	٠.٦٨٧	٢٧	٠.٧٠٨	١٥	٠.٧٠٨
٤	٠.٦٣٢	٤٠	٠.٧٢٣	٢٨	٠.٦٦٢	١٦	٠.٦٦٢
٥	٠.٦٥١	٤١	٠.٦٣٦	٢٩	٠.٦٣٢	١٧	٠.٦٣٢
٦	٠.٦٩٢	٤٢	٠.٧٠٢	٣٠	٠.٧١٢	١٨	٠.٧١٢
٧	٠.٧٢١	٤٣	٠.٦٩١	٣١	٠.٧٠٦	١٩	٠.٧٠٦
٨	٠.٦٨٥	٤٤	٠.٧١٦	٣٢	٠.٧٠٥	٢٠	٠.٧٠٥
٩	٠.٦٦٢	٤٥	٠.٦٩٨	٣٣	٠.٦٩٨	٢١	٠.٦٩٨
١٠	٠.٧٢٣	٤٦	٠.٦٩٣	٣٤	٠.٧٧٦	٢٢	٠.٧٧٦
١١	٠.٧٣٤	٤٧	٠.٦٦٩	٣٥	٠.٧١٢	٢٣	٠.٧١٢
١٢	٠.٦٦٥	٤٨	٠.٧٠٣	٣٦	٠.٧٠٢	٢٤	٠.٧٠٢

يتضح من جدول (٥) أن درجة كل عبارة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لاستبانة الأفكار الخاطئة، مما يشير إلى أنها متماسكة داخلياً.

(ب) الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبانة :

للتأكد من اتساق محتوى الاستبانة ككل وارتباط أبعادها ببعضها ببعض قامت الباحثة بتعيين معامل الارتباط بين درجة مجموع كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة، ويوضح جدول (٦) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة الأفكار الخاطئة (ن = ٣١)

الأبعاد	الفكر الفرد عن ذاته	الفكر للفرد عن الآخرين	الفكر للفرد عن أسرته	الفكر للفرد عن بولته	الفكر للفرد عن المستقبل
الدرجة الكلية	٠.٦٣٤	٠.٧٠٢	٠.٧١٢	٠.٧٠١	٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة.

(أ) وصف الإستبانة :

هدفت هذه الاستبانة إلى تحديد السلوكيات المرفوضة التي انتشرت أخيراً بين الطلاب نتيجة للإنفلات الأمنى من ناحية ، وعدم تحقيق كافة الأهداف من ناحية أخرى، والتي ترى الباحثة أنها رد فعل للأفكار الخاطئة التي يعتقدونها ، وقد قامت الباحثة بتوزيع استبانة استطلاعية على عينة من طالبات كلية التربية لمعرفة أكثر السلوكيات المرفوضة انتشاراً بينهن وبعد تفرغ الاستبانة تم تصنيف السلوكيات المرفوضة فى خمسة أبعاد كما يلي :

(١) سلوكيات نحو الذات: وتتمثل هذه السلوكيات فى تعذيب الذات أو تحقيرها أو الخجل منها، أو تعاطى منبهات قد تضر الذات كالمبالغة فى تناول الشاى والقهوة أو التدخين وتعاطى أمور أخرى، وعباراتها (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٣١ ، ٣٦ ، ٤١ ، ٤٦).

(٢) سلوكيات نحو الآخرين : وتتمثل هذه السلوكيات فى عدم التواصل الجيد مع الآخرين ، وعدم الاهتمام بما يسعدهم أو يضرهم ، انتقادهم الدائم ، إظهار العداوة نحو المختلفين معه فى الرأى ، تعمد إيذائهم ، تفسير تصرفاتهم تفسيراً سلبياً، سوء معاملتهم وعباراتها (٢) ، ٧ ، ١٢ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٤٢ ، ٤٧).

(٣) سلوكيات نحو الأسرة : وتتمثل فى قيام الفرد بسلوكيات قد تؤدى إلى إيذاء مشاعر أفراد الأسرة كالنقد اللاذع، واتحقير، وعدم تحمل أى عبء من الأعباء الواقعة عليها ، الانعزال عن الأسرة، كثرة التغيب عن المنزل، تغليب مصلحته على مصلحة الأسرة وعباراتها (٣) ، ٨ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٤٨).

(٤) سلوكيات نحو البيئة : وتتمثل هذه السلوكيات فى تصرفات تفسد البيئة وتلوثها ، ورفض المشاركة فى تنظيفها وعدم الإلتزام بالقوانين التى تحافظ عليها ، ومخالفة القواعد الخاصة بالمرور، وعباراتها (٤ ، ٩ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٤ ، ٣٩ ، ٤٤ ، ٤٩).

(٥) سلوكيات نحو المستقبل: وتتمثل فى توقعات الفرد للأحداث المستقبلية ، كالخوف الدائم من أحداث قد تقع مستقبلاً، توقع المتاعب والمشاكل ، التشاؤم من حدوث بعض المواقف للمؤلمة أو غير السارة، عدم الثقة فى تحقق أهداف الغد وعدم المشاركة فى التخطيط وتحقيق أهداف المستقبل، وعباراتها (٥) ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٥ ، ٤٠ ، ٤٥ ، ٥٠).

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

وقد تم صياغة عبارات الاستبانة في جمل واضحة وقصيرة، وقد تكونت الاستبانة من خمسة أبعاد يندرج تحت كل بعد (١٠) عبارات ليكون العدد النهائي لعبارات الاستبانة (٥٠) عبارة ويوضح جدول (٧) أبعاد استبانة السلوكيات الخاطئة وأرقام العبارات المدرجة تحتها.

جدول (٧)

أبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة وعدد عبارات كل بعد

رقم العبارات	الأبعاد	١
٤٦، ٤١، ٣٦، ٣١، ٢٦، ٢١، ١٦، ١١، ٦، ١	سلوكيات نحو الذات	١
٤٧، ٤٢، ٣٧، ٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٧، ١٢، ٧، ٢	سلوكيات نحو الآخرين	٢
٤٨، ٤٣، ٣٨، ٣٣، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٣	سلوكيات نحو الأسرة	٣
٤٩، ٤٤، ٣٩، ٣٤، ٢٩، ٢٤، ١٩، ١٤، ٩، ٤	سلوكيات نحو البيئة	٤
٥٠، ٤٥، ٤٠، ٣٥، ٣٠، ٢٥، ٢٠، ١٥، ١٠، ٥	سلوكيات نحو المستقبل	٥

(ب) تصحيح الاستبانة:

تم تصحيح استبانة السلوكيات المرفوضة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي المتدرج من (١-٥) ، حيث تتدرج الإجابة من موافق بشدة إلى معارض بشدة ، وتكون الدرجة القصوى للمقياس ككل (٢٥٠) لتشير إلى ارتفاع السلوكيات المرفوضة ، بينما تكون الدرجة الدنيا (٥٠) لتشير إلى انخفاض هذه السلوكيات.

(ج) إجراءات التأكد من الشروط السيكومترية للاستبانة:

- صدق الاستبانة:

اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين حيث تم عرض الاستبانة على (٩) من السادة المحكمين تخصص علم النفس التربوي والصحة النفسية (ملحق ٣)، لتحديد ملائمة كل عبارة لكل بعد من الأبعاد التي اشتملت عليها الاستبانة ، ومعرفة مدى وضوح العبارات وأسلوب صياغتها، وقد تم تعديل ما تكرم به السادة المحكمون من توجيهات وتعديلات ، حيث تراوحت نسبة الاتفاق على عبارات الاستبانة ما بين (٨٨.٨% - ١٠٠%).

ثبات الاستبانة:

تم حساب ثبات استبانة السلوكيات المرفوضة بطريقتين:

• طريقة ألفا كرونباخ.

• التجزئة النصفية.

وفيما يلي عرض لكل طريقة بالتفصيل:

❖ طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات استبانة السلوكيات المرفوضة بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بحساب ثبات عبارات كل بعد ثم حساب الثبات بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة ، والنتائج يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لدرجة كل عبارة ودرجة كل بعد من أبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة (ن = ٣١)

سلوكيات نحو الذات	سلوكيات نحو الأسرة	سلوكيات نحو الآخرين	سلوكيات نحو البيئة	سلوكيات نحو المستقبل
٠.٥٥٦	٠.٦٦٣	٠.٦٥٢	٠.٦٥٢	٠.٦٩٢
٠.٥٩٩	٠.٦٣٥	٠.٦٣٥	٠.٥٦٩	٠.٦٥٨
٠.٦٢٦	٠.٧٦٥	٠.٧٠٥	٠.٤٩٣	٠.٤٩٦
٠.٦٢٢	٠.٥٩٨	٠.٥٦٩	٠.٤٦٩	٠.٤٥٦
٠.٦٣٢	٠.٥٨٩	٠.٦٥١	٠.٥٦٢	٠.٧٠٣
٠.٦٢٢	٠.٥٦٣	٠.٦٨٥	٠.٥٤٨	٠.٥٦٩
٠.٥٨٩	٠.٦٣٥	٠.٦٨٢	٠.٦٥٢	٠.٥٩٨
٠.٧٠٢	٠.٦٢١	٠.٧٠١	٠.٦٣٨	٠.٦٣٨
٠.٦٦٥	٠.٦٥٤	٠.٧٠٥	٠.٦٢٩	٠.٦٥٨
٠.٧٠٦	٠.٥٦٨	٠.٥٨٩	٠.٦٨٧	٠.٦٨١
٠.٦٣٠	٠.٦٣٩	٠.٦٣٢	٠.٦٢٣	٠.٧٠٦
٠.٦٣٦	٠.٥٨٧	٠.٤٩٦	٠.٦٥٨	٠.٧٠٤
معامل ثبات الاستبانة ككل (٠.٧٠٩)				

يقضح من جدول (٨) أن قيم معاملات ثبات عبارات الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الثقة وأنها أقل من معامل ثبات الاستبانة ككل (معامل ثبات الاستبانة = ٠.٧٠٩) مما يدل على أن حذف أي عبارة من عبارات الاستبانة يؤثر سلباً عليها .

== فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
 *طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات لاستبانة السلوكيات المرفوضة بطريقة "سيرمان وبراون" وذلك لكل بعد من أبعاد الاستبانة، والنتائج يوضحها جدول (٩).

جدول (٩)

معاملات الارتباط (*) ومعاملات ثبات أبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة (ن = ٣١)

الأبعاد	سلوكيات نحو الذات	سلوكيات نحو الأسرة	سلوكيات نحو الآخرين	سلوكيات نحو البيئة	سلوكيات نحو المستقبل
معامل الارتباط	٠.٦٤٢	٠.٦٤٥	٠.٦٣٦	٠.٥٩٧	٠.٦٠٧
ثبات	٠.٧٨٢	٠.٧٨٤	٠.٧٧٦	٠.٧٤٨	٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٩) أن قيم محاور الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامها والوثوق بالنتائج التي ستسفر عنها.

- الاتساق الداخلي للاستبانة :

للتحقق من الاتساق الداخلي لاستبانة السلوكيات المرفوضة قامت الباحثة بحساب ما يلي :

(أ) الاتساق الداخلي لعبارات الاستبانة:

للتأكد من اتساق عبارات الاستبانة، اعتمدت الباحثة على درجات طلاب عينة التأكد من الشروط السيكومترية (٣١) طالب وطالبة طبقت عليهم الباحثة استبانة السلوكيات المرفوضة، ثم قامت بتعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الاستبانة، ويوضح جدول (١٠) نتائج معاملات الارتباط.

(*) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠١) = ٠.٤٦٣

(**) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠

== (١٨٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٣ المجلد الرابع والعشرون - أبريل ٢٠١٤ ==

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة في استبانة السلوكيات

المرفوضة (ن=٣١)

سلوكيات نحو الذات	سلوكيات نحو الأسرة	سلوكيات نحو الآخرين	سلوكيات نحو البيئة	سلوكيات نحو المستقبل
٠.٥٩٩	٠.٧٦٢	٠.٦٢١	٠.٥٤١	٠.٦٢٤
٠.٦٢١	٠.٦٢٢	٠.٦٥٢	٠.٦٢٨	٠.٦١٨
٠.٦٢٢	٠.٥٤١	٠.٧٠١	٠.٦٢١	٠.٦٢٢
٠.٦٥٢	٠.٦٢١	٠.٦٢٢	٠.٦٢٣	٠.٦٢٨
٠.٦٢٢	٠.٤٦٢	٠.٥٧١	٠.٦٥١	٠.٦٢٠
٠.٤٦٩	٠.٥٣٠	٠.٦٣٢	٠.٦٢٧	٠.٦٢٩
٠.٧٣٢	٠.٥٤١	٠.٦٤٧	٠.٦٢٥	٠.٥٧٩
٠.٤٨٥	٠.٥٣٢	٠.٥٦٨	٠.٦٢٤	٠.٧٠٣
٠.٤٥٥	٠.٥٤٧	٠.٥٣٢	٠.٦٢٠	٠.٧١٠
٠.٧٠١	٠.٥٢٣	٠.٥٤٧	٠.٦٢٨	٠.٧٠٦

يتضح من جدول (١٠) أن درجة كل عبارة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الاستبانة عند مستويات دلالة (٠.٠٥-٠.٠٠١)، وهذا يعني أن عبارات الاستبانة متماسكة داخلياً مع أبعادها.

كما قامت الباحثة بتعيين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبانة،

ويوضح جدول (١١) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لاستبانة السلوكيات المرفوضة (ن=٣١).

رقم العبارة	معامل الارتباط								
١	٠.٥٢١	١١	٠.٧٢٣	٢١	٠.٥٩٢	٣١	٠.٥١٤	٤١	٠.٥٩٧
٢	٠.٥٨٦	١٢	٠.٦٠٣	٢٢	٠.٦١٥	٣٢	٠.٦١١	٤٢	٠.٥٨٩
٣	٠.٦٢١	١٣	٠.٥٢١	٢٣	٠.٦٩١	٣٣	٠.٥١٢	٤٣	٠.٦٠٣
٤	٠.٦٢١	١٤	٠.٦١٨	٢٤	٠.٦٠٦	٣٤	٠.٦٠٣	٤٤	٠.٦٠٣
٥	٠.٦٠٦	١٥	٠.٤٤٣	٢٥	٠.٥٦١	٣٥	٠.٦٢١	٤٥	٠.٥٨٨
٦	٠.٣٨٨	١٦	٠.٥٠٦	٢٦	٠.٦١١	٣٦	٠.٦١٠	٤٦	٠.٣٧٨
٧	٠.٧٠١	١٧	٠.٥٠٩	٢٧	٠.٦١٣	٣٧	٠.٦٠٣	٤٧	٠.٥٦٣
٨	٠.٤٥٦	١٨	٠.٥٠٤	٢٨	٠.٥٥٢	٣٨	٠.٦٦٣	٤٨	٠.٦٧٨
٩	٠.٤٢٥	١٩	٠.٥٢١	٢٩	٠.٥١١	٣٩	٠.٥٩١	٤٩	٠.٦٨٥
١٠	٠.٦٨١	٢٠	٠.٥٠١	٣٠	٠.٥١٣	٤٠	٠.٦٠١	٥٠	٠.٦٨٠

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

يتضح من جدول (١١) أن درجة كل عبارة مرتبطة ارتباطاً موجباً مع الدرجة الكلية لاستبانة السلوكيات المرفوضة عند مستويات دلالة (٠.٠٥-٠.٠١)، مما يشير إلى أن عبارات الاستبانة متماسكة داخلياً.

(ب) الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبانة.

للتأكد من اتساق محتوى الاستبانة ككل وارتباط أبعادها ببعضها ببعض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة مجموع كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة، ويوضح جدول (١٢) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط (*) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبانة السلوكيات المرفوضة (ن=٣١)

البعد	سلوكيات نحو الذات	سلوكيات نحو الأسرة	سلوكيات نحو الآخرين	سلوكيات نحو البيئة	سلوكيات نحو المستقبل
الدرجة الكلية	٠.٥٩٨	٠.٥٤٥	٠.٥٥٩	٠.٥٦١	٠.٦٠٩

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة.

ثالثاً - برنامج التفكير الإيجابي : (إعداد الباحثة ملحق ٤)

وصف البرنامج :

هدف البرنامج إلى التدريب على بعض إستراتيجيات التفكير الإيجابي لمساعدة الطالبات على تحقيق التوافق مع الذات والآخرين للتخلص من مشاعر الإحباط ومواجهة مواقف الحياة العملية بكل مآفئها من مشكلات أو منغصات قد تهدد الفرد بمزيد من الضغوط .

وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج في ضوء ما قدمه مارتن سليجمان من دراسات حول التفكير الإيجابي ونوره في تحسين نظرة الفرد للحياة وذلك بتعديل طريقة تفكيره وإعادة ترتيب أفكاره وبناءه المعرفي ليواجه متطلبات التفاعل البيئي .

(*) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠١) = ٠.٤٦٣

(**) قيمة معامل الارتباط الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠

أهداف البرنامج :

وتسعى الباحثة من تطبيق هذا البرنامج إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- تنمية مشاعر التفاؤل والتوقعات الإيجابية لما يمكن أن تتعرض له الطالبة من مواقف ، في مقابل إضعاف التوقعات السلبية التي قد تؤدي إلى التشاؤم وسوء التوافق.

- تعزيز التعاون مع الآخرين لتقبل الآراء المخالفة والأفكار المختلفة من خلال التدريب على الحوار والمناقشة الموضوعية وتعزيز ثقافة " الإختلاف فى رأى لا يفسد للود قضية" .

- التدريب على قبول المسؤولية عن التصرفات والسلوك والآراء وتحمل النتائج المترتبة عليها مهما كانت ، وذلك من خلال عرض النماذج وأنماط القدوة الإيجابية التي تحملت عواقب الأمور وحققت مزيد من التوافق والنجاح فى التفاعل الإجتماعى.

خطوات إعداد البرنامج :

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والتراث الثقافى والبرامج المماثلة قامت الباحثة بتصميم البرنامج معتمدا على أربعة إستراتيجيات تم توزيعها على (١٤ جلسة بواقع جلستين أسبوعياً تتراوح مدة كل منها ما بين (٦٠ إلى ٩٠ دقيقة) وذلك باستثناء جلستى التعارف الأولى والخاتمة الأخيرة .، وفى كل جلسة يتم تحديد الهدف منها والمحتوى الذى تضمنته والأدوات المستخدمة فيها ، والأنشطة التى يمارسها الأفراد كنوع من التطبيق العملى لما تم تعلمه داخل الجلسة مع تطبيق منزلى يتم إجراؤه كواجب يؤكد فاعلية الإستفادة من الجلسة.

إستراتيجيات البرنامج :

اعتمد البرنامج على أربعة إستراتيجيات أساسية لتعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة، وهذه الإستراتيجيات هى:

❖ التحدث الذاتى: ويعتمد على مواجهة الذات ومناقشتها لتوليد الأفكار الإيجابية عند مواجهة المواقف السلبية مما يقلل من مشاعر الخوف والاضطراب ويزيد الثقة بالنفس.

❖ إعادة البناء المعرفى، وذلك بإعادة تجميع الأفكار السابقة عن الموقف وترتيبها، والتي تم تقبلها على أنها حقائق ثابتة أو بديهيات منطقية نقلت إليهم من الأسرة أو الأقران أو وسائل الإعلام .

❖ إعادة النظر فى الأفكار التى أثبتت التجارب والخبرات أنها غير صحيحة ، والتدريب على التعامل مع الموقف الجديد بالهدوء وترتيب الاحتمالات المترتبة على حدوثه مع تغليب

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

توقع الاحتمالات الإيجابية على الاحتمالات السلبية مما يؤدي إلى التدرج في إحلال المشاعر الإيجابية محل السلبية .

❖ النمذجة " وذلك بالتدريب على الاستفادة من تجارب الآخرين. نوى الخبرة والذين يمثلون القدوة الحسنة أو الناجحة في مجال معين، وهذا يشمل نماذج قبول الذات والآخر وتحمل المسؤولية.

الوسائل المستخدمة :

المحاضرة/جهاز داتا شو لعرض الأفلام. والقصص المصورة/بطاقات تفسير السلوك والتصرفات لأشخاص في مواقف محددة/ إستمارات الواجب المنزلي.

- وقد راعت الباحثة بعض التفاصيل الصغيرة لإنتاج جلسات البرنامج منها :

(١) إتاحة الفرصة أمام جميع أفراد العينة للحديث وإبداء الرأي والمناقشة والإستفسار والتعليق دون الخروج عن مضمون الجلسات .

(٢) التشجيع على نقد الآراء والأفكار بين المجموعات دون الإخلال بقواعد النوق واللياقة .

(٣) إشاعة روح الدعابة منعا لتسرب الضيق أو الملل .

المعالجات الإحصائية للبيانات:

وقد استعانت الباحثة بأساليب التحليل الإحصائي التالية:

• المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

• الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha.

• معامل ارتباط "برسون" Pearson's Correlation.

• اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين Paired Samle t-test.

• حجم التأثير باستخدام مربع إيتا η^2 Eta-Squared.

نتائج البحث وتفسيرها:

- اختبار صحة الفرض الأول:

والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة لصالح القياس البعدي والمتمثلة في انخفاض الأفكار الخاطئة ."

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t-test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة، كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على

حجم تأثير البرنامج القائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي، وتبين قيمة مربع ايتا (12) الأثر التجريبي لنسبة التباين الذي يرجع إلى تأثير المتغير التجريبي في المتغير التابع وتتراوح قيمتها من صفر إلى واحد صحيح، وقد استخدم الباحثة محكات "كوهن" "Cohen, J." للحكم علي قوة تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع كالتالي:

(١) التأثير الذي يُفسر (٠.٠١) من التباين الكلي يدل علي تأثير ضئيل أو منخفض.

(٢) التأثير الذي يُفسر (٠.٠٦) من التباين الكلي يدل علي تأثير متوسط.

(٣) التأثير الذي يُفسر (٠.١٥) أو أكثر من التباين الكلي يدل علي تأثير قوي.

(Cohen, J., 1988, 22-23)

ويوضح جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" وحجم التأثير

بين متوسطات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة.

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" (*) وحجم التأثير بين متوسطات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة (ن=٤٠)

حجم التأثير η^2		ت		القياس البعدي		القياس القبلي		الأبعاد
الدلالة	القيمة	الدلالة	القيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوي	٠.٩٤٧	٠.٠١	٢٦.٦٦	٤.٦٧	٢٠.١٥	٤.٤٢	٤٧.٤٥	أفكار الفرد عن ذاته
قوي	٠.٩١٩	٠.٠١	٢١.١٧	٣.٦٣	١٨.٨٠	٧.٣٣	٤٥.٩٢	أفكار الفرد عن الآخرين
قوي	٠.٩٧٥	٠.٠١	٣٩.٤٦	٢.٩٥	٢١.١٨	٢.٤٤	٤٢.٢٠	أفكار الفرد عن أسرته
قوي	٠.٨٢٢	٠.٠١	١٣.٩٤	٤.٧٦	١٩.٣٨	٨.٦٧	٣٩.٦٧	أفكار الفرد عن بيئته
قوي	٠.٨٩٥	٠.٠١	١٨.٣٣	٥.٥١	٢٠.٤٨	٢.٦٣	٣٨.٦٥	أفكار عن المستقبل
قوي	٠.٩٨٣	٠.٠١	٤٨.٥٢	١٢.٦٥	٩٩.٩٨	١١.٩٧	٢١٣.٩٠	المجموع الكلي

(*) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨

(**) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٤٢

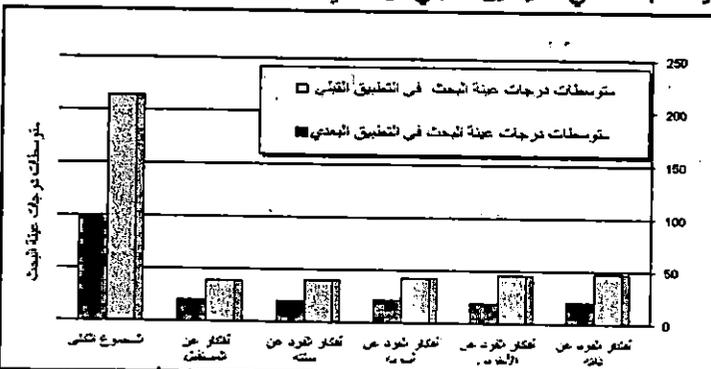
== فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

ينضح من جدول (١٣) ما يلي:

- ١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد أفكار الفرد عن نفسه، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٦.٦٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي .
- ٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد أفكار الفرد عن الآخرين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١.١٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
- ٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي بُعد أفكار الفرد عن أسرته، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٩.٤٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
- ٤) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد أفكار الفرد عن بيئته، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٩٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس القبلي البعدي.
- ٥) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد أفكار الفرد عن المستقبل، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨.٣٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
- ٦) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في المجموع الكلي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤٨.٥٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

وجميع هذه القيم قيم "ت" تشير إلى فعالية البرنامج القائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طلاب عينة البحث، ويوضح شكل (١) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة

ومجموعها الكلي.

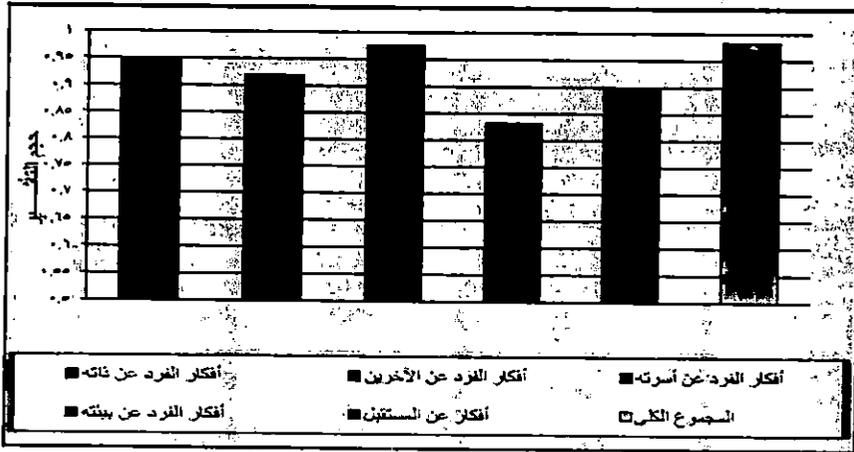


شكل (١) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة ومجموعها الكلي.

وتشير قيم حجم التأثير باستخدام مربع إيتا η^2 والموضحة بجدول (١٣) يتضح أن حجم تأثير البرنامج في تعديل أفكار الفرد عن ذاته = (٠.٩٤٧)، أفكار الفرد عن الآخرين = (٠.٩١٩)، أفكار الفرد عن أسرته = (٠.٩٧٥)، أفكار الفرد عن بيئته = (٠.٨٣٢)، أفكار عن المستقبل = (٠.٨٩٥)، وللمجموع الكلي = (٠.٩٨٣)، وتشير هذه النسب إلى وجود تأثيرات قوية لحجم التأثير عند مقارنتها بمحكات كوهين*.

ويوضح شكل (٢) الأعمدة البيانية لحجم تأثير البرنامج في تعديل الأفكار الخاطئة لدى

عينة البحث.



شكل (٢)

الأعمدة البيانية لحجم تأثير البرنامج في تعديل الأفكار الخاطئة لدى عينة البحث

وتعزي الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى اهتمام البرنامج بتدريب أفراد العينة على إعادة ترتيب الأفكار التي ثبت عدم صحتها والتي نتجت عن مواقف معينة تعرض لها الأفراد أنفسهم أو مع أسرهم أو في بيئتهم أو مستقبل الآخرين أو مع زملائهم الذين يتعاملون معهم وذلك للتخلص من أي أفكار سلبية تؤثر على توافقهم مع أنفسهم أو مع غيرهم.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من جاكسون (2000) وعلى القويس (١٤٢٨هـ) ومفال السبيعي (٢٠٠٧) وذكريات البرزنجي (٢٠١٠) وابتسام أحمد (٢٠١١)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى أهمية التفكير الإيجابي في تعديل أفكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين، الأمر الذي

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
يجعله يتقبل ذاته ويثق بنفسه ويقدر ذاته بما تمتلكه من قدرات، وما يجعله متقبلاً للآخرين مما يخفف عنه حدة الضغوط النفسية ويشعره بالرضا والتوافق وحسن التواصل معهم ، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج المستخدم والمعتمد على بعد التفاؤل وحسن التوقع في تعديل الأفكار الخاطئة لدي طلاب عينة البحث، ومن ثم يمكن قبول الفرض الأول.

- اختبار صحة الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة لصالح القياس البعدي والمتمثلة في انخفاض السلوكيات المرفوضة".
ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t-test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة، كما قامت الباحثة بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة، والنتائج يوضحها جدول (١٤).

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" (*) وحجم التأثير بين متوسطات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة السلوكيات المفروضة (ن=٤٠)

حجم التأثير η^2		ت		المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		الأبعاد
الدالة	القيمة	الدالة	القيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوي	٠.٩٥١	٠.٠١	٢٧.٧٨	٢.١٥	١٧.١٠	٤.٤٦	٣٦.٨٠	سلوكيات نحو الذات
قوي	٠.٩٦٦	٠.٠١	٣٣.٣٣	٣.٥٦	١٧.٧٥	٢.٨٩	٣٦.٩٠	سلوكيات نحو الآخرين
قوي	٠.٩٦٥	٠.٠١	٣٣.٣٢	٣.٠٦	١٨.٤٣	٢.٩٨	٣٦.٢٨	سلوكيات نحو الأسرة
قوي	٠.٩٥٠	٠.٠١	٢٧.٢٦	٢.٩٦	١٧.٣٣	٣.٤٤	٣٧.٢٠	سلوكيات نحو البيئة
قوي	٠.٩٤٥	٠.٠١	٢٥.٩٣	٢.٤٨	١٦.٩٣	٣.٣٨	٣٧.٢٣	سلوكيات نحو المستقبل
قوي	٠.٩٧٦	٠.٠١	٤٠.٤٣	١١.٩٦	٨٧.٥٤	٧.١٣	١٨٤.٤١	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- ١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد سلوكيات نحو الذات، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧.٧٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
- ٢) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد سلوكيات نحو الآخرين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٣.٣٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.
- ٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد سلوكيات نحو الأسرة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٣.٣٢) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

(*) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨

(**) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٤٢

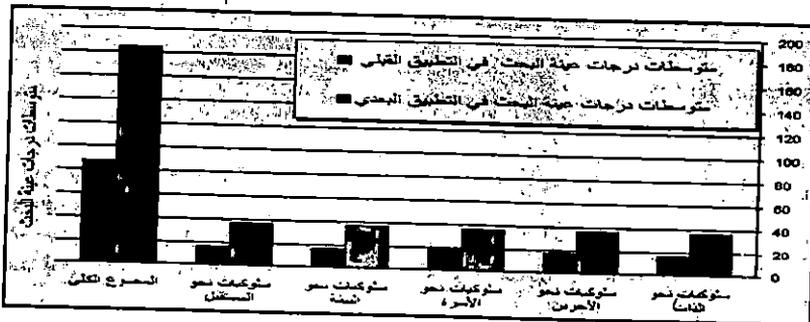
== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

٤) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد سلوكيات نحو البيئة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧.٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

٥) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في بُعد سلوكيات نحو المستقبل، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٩٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

٦) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في المجموع الكلي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤٠.٤٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح القياس البعدي.

وجميع هذه القيم قيم "ت" تؤكد فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي عينة البحث، ويوضح شكل (٣) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة



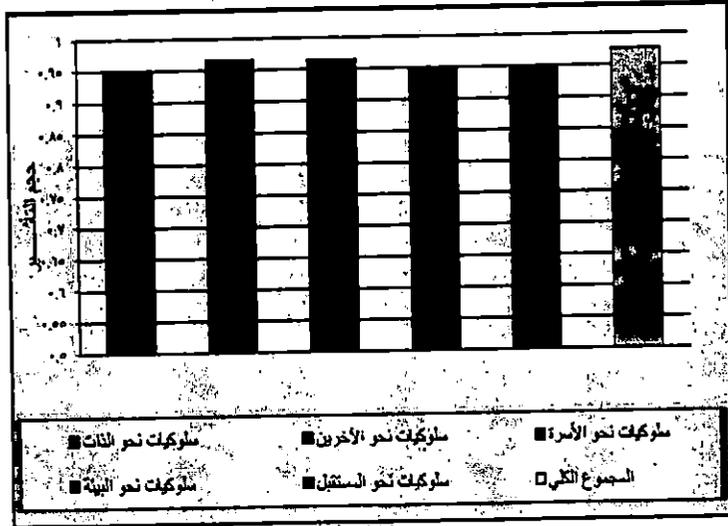
شكل (٣)

الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي

لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة ومجموعها الكلي

وتشير قيم حجم التأثير باستخدام مربع إيتا (η^2) إلى فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي عينة البحث حيث أنه من خلال مراجعة جدول (٢٣) يتضح أن حجم تأثير البرنامج في تعديل سلوكيات الفرد نحو الذات = (٠.٩٥١)، وسلوكياته نحو الآخرين = (٠.٩٦٦)، وسلوكياته نحو الأسرة = (٠.٩٦٥)، وسلوكياته نحو البيئة = (٠.٩٥٠)، وسلوكياته نحو المستقبل = (٠.٩٤٥)، وللمجموع الكلي = (٠.٩٧٦)، وتشير هذه النسب إلى وجود تأثيرات قوية لحجم التأثير عند مقارنتها بمحكات كوهين.

ويوضح شكل (٤) الأعمدة البيانية لحجم تأثير البرنامج في تعديل السلوكيات المرفوضة لدى عينة البحث.



شكل (٤)

الأعمدة البيانية لحجم تأثير البرنامج في تعديل السلوكيات المرفوضة لدى عينة البحث

وتعزي الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى اهتمام البرنامج بتدريب الطالبات على تطبيق القيم الدينية والخلقية والاجتماعية المرغوبة عن طريق القصص والأقوال المأثورة ونماذج القدوة من التاريخ والقادة والتي تؤكد السلوك الحضاري كمؤشر لتقدم أى مجتمع، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة كل من جود هارت (1999) وبيك (2001) ونونيس ورايت (2003) وأمانى سعيدة يراهيم (٢٠٠٥) والتي أكدت أهمية التفكير الإيجابي في تعديل سلوكيات التفاعل الاجتماعى والإستنكار لتحقيق التحصيل الدراسى الأفضل، وحل المشكلات دون توتر، ويزيد القدرة على مواجهة الظروف البيئية الصعبة، واتباع سلوكيات جديدة لتقوية علاقات التواصل مع الآخرين، ومن ثم فقد أكدت نتائج هذا الفرض على فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل السلوكيات المرفوضة لدى طالبات عينة البحث، ومن ثم يُمكن قبول الفرض الثاني.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

- اختبار صحة الفرض الثالث:

والذي ينص على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة".

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t-test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة، والنتائج يوضحها جدول (١٥).

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" (*) بين متوسطات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة (ن=٤٠)

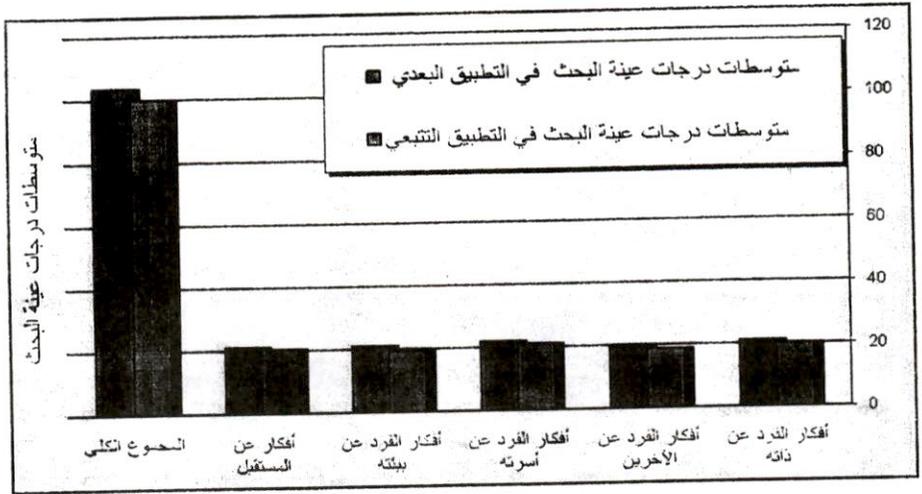
ت	القيمة	المتوسطات الحسابية		الانحرافات المعيارية		الأبعاد
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دالة	١.٠٦	٢١.٠١	٤.٧٦	٢٠.١٥	٤.٦٧	أفكار الفرد عن ذاته
غير دالة	١.٠٤	١٩.٣٧	٥.١٥	١٨.٨٠	٣.٦٣	أفكار الفرد عن الآخرين
غير دالة	١.٠٧	٢١.٩٨	٥.١٠	٢١.١٨	٢.٩٥	أفكار الفرد عن أسرته
غير دالة	١.٠٣	٢١.٠٣	٥.٩٥	١٩.٣٨	٤.٧٦	أفكار الفرد عن بيئته
غير دالة	١.٠٧	٢١.٢٠	٦.٣٧	٢٠.٤٨	٥.٥١	أفكار عن المستقبل
غير دالة	١.٠٥	١٠٣.٦٥	٢٢.٣٥	٩٩.٩٨	١٢.٦٥	المجموع الكلي

يتضح من جدول (١٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي في جميع أبعاد استبانة الأفكار الخاطئة وكذلك المجموع الكلي لهذه الأبعاد حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج واستمرارية فعاليته مما يؤكد قبول الفرض الصفري.

(*) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

(**) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٣٩) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٧٠

ويوضح شكل (٥) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة ومجموعها الكلي.



شكل (٥)

الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة الأفكار الخاطئة ومجموعها الكلي

وتعزي الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى أن استراتيجيات التفكير الإيجابي المستخدمة والتي تعتمد على تقديم فيديو هات المواقف المصورة (ملحق ٥)، وهي تؤكد للطالبات ضرورة المواظبة على التحدث إلى الذات ومواجهتها بنواحي القصور أو الضعف للتخلص منها، كما تؤكد هذه الإستراتيجيات على وجوب التعاون مع الآخرين لتحقيق غايات أسمى ومصالح أكبر، بالإضافة إلى ضرورة الإقتداء بالنماذج الناجحة في شتى المجالات لتكون الضوء الذي يصحح المسار إذا حدث إنحراف أو خطأ، وأخيرا التدريب على إعادة صياغة الأفكار عن الأحداث أو الأشخاص دون الإصرار على الخطأ والعمل بمبدأ " الرجوع للحق فضيلة" ، وهذا يفسر بقاء أثر البرنامج على عينة الطالبات التي ظلت محتظة بالتحسن الذي طرأ علي طريقة تفكيرهن رغم مرور شهر ما بين التطبيق البعدي والتتبعي، ومن ثم فإنه يمكن القول أن البرنامج القائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي قد حقق أهدافه في تعديل الأفكار الخاطئة لدى عينة البحث.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

- اختبار صحة الفرض الرابع:

والذي ينص على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة".
ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t-test للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة، والنتائج يوضحها جدول (١٦).

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" (*) بين متوسطات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة (ن=٤٠)

ت		القياس التتبعي		القياس البعدي		الأبعاد
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دالة	١.١٢	١٨.٢٢	٦.٣٧	١٧.١٠	٢.١٥	سلوكيات نحو الذات
غير دالة	١.٠٣	١٨.٤٢	٥.٧٥	١٧.٧٥	٣.٥٦	سلوكيات نحو الآخرين
غير دالة	١.٠٢	١٩.٢٥	٥.٤٠	١٨.٤٣	٣.٠٦	سلوكيات نحو الأسرة
غير دالة	١.٢٢	١٨.٢٨	٥.٧٨	١٧.٣٣	٢.٩٦	سلوكيات نحو البيئة
غير دالة	١.١٦	١٧.٨٠	٥.٨٦	١٦.٩٣	٢.٤٨	سلوكيات نحو المستقبل
غير دالة	١.٤١	٩١.٩٧	٢٥.٨٨	٨٧.٥٤	١١.٩٦	المجموع الكلي

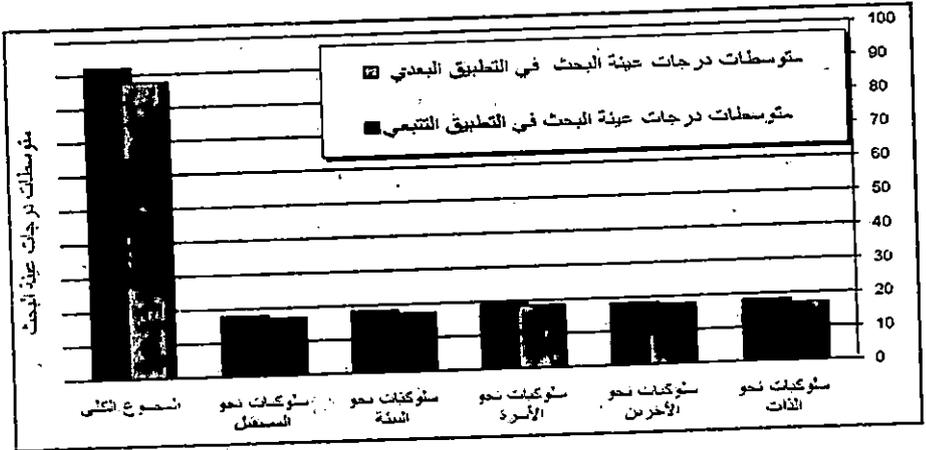
ويتضح من جدول (١٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي في جميع أبعاد استبانة السلوكيات المرفوضة وكذلك المجموع

(*) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩

(**) قيمة "ت" الجدولية عند درجات حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٤٦

الكلية لهذه الأبعاد حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج واستمرارية فعاليته مما يؤكد قبول الفرض الصفري.

ويوضح شكل (٦) الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المفروضة ومجموعها الكلي.



شكل (٦)

الأعمدة البيانية لمتوسطات درجات عينة البحث في الإقياسين البعدي والتتبعي لأبعاد استبانة السلوكيات المفروضة ومجموعها الكلي.

وتفسّر الباحثة نتيجة هذا الفرض في ضوء استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تؤكد للطالبات ضرورة الإلتزام بمراقبة الذات ومواجهتها عند القيام بسلوكيات خاطئة لانتقح مع نصوص الدين وأعراف المجتمع، كما تؤكد هذه الإستراتيجيات على استشارة الآخرين والإستجابة للنقد البناء الذي يهدف إلى تحقيق غايات أسمى ومصالح للفرد وللمجتمع، ومحاولة تحقيق التواصل الفاعل لتوثيق العلاقات الاجتماعية الجيدة، بالإضافة إلى ضرورة الإقتداء بالنماذج الناجحة في شتى المجالات لتكون الضوء الذي يصحح المسار إذا حدث إنحراف أو خطأ، وأخيراً التدريب على تعديل السلوك وتقديم الاعتذار عند الضرورة في المواقف والتصرفات التي تصدر عنها دون الإصرار على الخطأ أو الشعور بالحرج، وهذا يفسر بقاء أثر البرنامج على سلوكيات عينة الطالبات التي ظلت محتفظة بالتحسن الذي طرأ على المهارات التي تدرّبن عليها، رغم مرور شهر ما بين التطبيق البعدي والتتبعي، ومن ثم فإنه يمكن القول أن البرنامج القائم على

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
استراتيجيات التفكير الإيجابي قد حقق أهدافه في تعديل السلوكيات المرفوضة لدي عينة لبحث .

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:
- ❖ عقد البرامج التدريبية لغرس التفاؤل لدى الأفراد في مختلف المراحل الدراسية .
- ❖ تنمية التفكير الإيجابي كمؤشر لجودة الحياة من خلال برامج التنمية البشرية.
- ❖ توفير المناخ البيئي في الأسرة والمدرسة لتعزيز التوقعات الإيجابية نحو الذات والآخرين.
- ❖ التدريب على تحمل المسؤولية من خلال إتاحة الفرصة للمتعلم للاعتماد على ذاته في تجميع المادة العلمية ، وحل المشكلات ، والمشاركة في اتخاذ القرارات.

بحوث مقترحة:

- انطلاقاً من نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة مجموعة من الموضوعات التي يُمكن من خلالها إتاحة المجال للبحث والدراسة كما يلي:
- ❖ برنامج تدريبي في التفكير الإيجابي لتلاميذ المرحلة الابتدائية لمعالجة صعوبات التوافق الإجتماعي.
- ❖ دراسة تنبؤية للسلوك الإيجابي ازاء المواقف الحياتية في ضوء مفهوم الفرد عن ذاته.
- ❖ دراسة تنبؤية لأبعاد التفكير الإيجابي كمؤشرات للنجاح الدراسي.
- ❖ دور التفكير الإيجابي في اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة.
- ❖ تكرار البحث الحالي على عينة دراسية كبيرة على مستوى المحافظات للتوصل إلى نتائج أكثر عمومية، ومقارنتها بنتائج البحث الحالي من أجل الوصول إلى مؤشرات جديدة في تنمية الإيجابية والتخلص من السلبية التي نعوق تقدم أى مجتمع.

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- ابنسام أحمد مجمد (٢٠١١). فعالية برنامج تدريبي للتفاؤل المتعلم في تنمية بعض مهارات إدارة الأزمات لأطفال الروضة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية.
- إبراهيم مصطفى الديب (٢٠٠٧). أسس ومهارات بناء القيم التربوية وتطبيقاتها في العملية التعليمية، المنصورة، مؤسسة أم القرى للترجمة والتوزيع . ط ٢.
- إبراهيم بن حمد القعيد (٢٠٠٢). العادات العشر للشخصية الناجحة*. ورقة عمل، المتلقى الرابع لتطوير الموارد البشرية، المنعقد في ٢٣-٢٥ ديسمبر ٢٠٠٢، تم نشرها في الموقع الإلكتروني www.almarfiagroup.com
- أحمد أمين (١٩٥٩) الأخلاق ، القاهرة ، دار الكتب المصرية ، ط (٥) .
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية، مجلة علم النفس، العدد (٤٦)، ص ص ٦-٢٧.
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أمانى سعيدة إبراهيم سالم (٢٠٠٥). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية ، الإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد ٤ ، يناير، ص ص (١٠٥-١٩٦).
- أميرة عبد العزيز الديب (١٩٩٠) . أساليب الثواب والعقاب في ضوء الإسلام والإتجاهات المعاصرة وتأثيرها على السلوك العدوانى لطفل الروضة ، المؤتمر الدولي للطفولة في الإسلام ، القاهرة ، أكتوبر ١٩٩٠.
- آرون بيك (٢٠٠٠) : العلاج المعرفى والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى، دار الوفاق العربى ، القاهرة .
- بار- أون ، رافين (٢٠٠٣). قائمة الذكاء الانفعالى، ترجمة محمد حبشى حسين، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

بدعوة حبيب نبهان (٢٠١٠). فعالية برنامج تدريبي في السلوكيات الأمنية لتنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، دراسات نفسية، المجلد (٢٠)، العدد (٦٨)، يوليو، ص ص ١٠٩-١٨٥.

توني همفريز (٢٠٠٢) : قوة التفكير السلبي، ترجمة محمد أيوب ، دار الرضا للنشر ، دمشق ، سوريا.

جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٢). معجم مصطلحات علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة.

جمال الخطيب (٢٠٠٣). تعديل السلوك ، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية ، مجلة الطلاع ، الإمارات العربية المتحدة . العدد (١٢)، ص ص (٣٣٠-٣٦٣).

حامد عبد السلام زهران (١٩٨٤). علم النفس الاجتماعي ، ط ٥ القاهرة ، عالم الكتب .

حسام صدقي أحمد أبو زيد (٢٠٠١). المسؤولية الاجتماعية بين التنشئة الالدية وبعض سمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .

حسن عبد اللطيف، لولوة حماد . (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية ، الإنسباط والعصابية . مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، ٢٦ (١)، ٨٣-١٠٤ .

حلمي محمد حلمي الفييل (٢٠٠٨). فعالية بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير منشورة ،

مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

نكريات البرزنجي (٢٠١٠). التفاؤل - التشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات وموقع الضبط، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

رجب على شعبان (٢٠٠١). الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة ، مجلة دراسات نفسية، العدد (٣٢) ، ص ص

١٦٦-١٩٨.

زياد أمين بركات (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية ، مجلة الدراسات العربية في علم النفس ،

المجلد الرابع ، العدد (٨٥) ، ص ص ٦٩١-٧٢٣.

سهير محمد سالم (٢٠٠٨). سيكولوجية السعادة ، دار المعرفة الجامعية، إسكندرية .

شايبيروف. و لورانس (٢٠٠١). كيف تنشئ طفلاً يتمتع بالذكاء العاطفي، ترجمة مكتبة جرير ،

== (٢٠٦) == المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٣ المجلد الرابع والعشرون - أبريل ٢٠١٤ ==

المملكة العربية السعودية .

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٣) . مقياس التفاعلات الإجتماعية للأطفال خارج المنزل ، القاهرة ، دار الرشاد.

عايد سبع السلطاني (٢٠٠٩) . التفاعل الإجتماعى ، ورقة عمل للمشغل التخصصى لمشرفى مادة المهارات الحياتية، وزارة التربية والتعليم بدولة الإمارات العربية المتحدة .

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) . عين العقل ، دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى/الإيجابى ، دار الكتب .

عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) . أبعاد التفكير الإيجابى فى مصر، دراسة علمية، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٩) العدد الرابع. ص ص ٦٩١-٧٢٣.

علاء الدين كفاى وصفاء الأعرس (٢٠٠٠) . النكاه الوجدانى ، القاهرة ، دار قباء.

على بن خليل عضوان القويسى (١٤٢٨هـ) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

عويد سلطان المشعان (٢٠٠٢) . العلاقة بين الرضا الوظيفى وكل من التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية والجسمية لدى الموظفين فى القطاع الحكومى بدولة الكويت، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، الإمارات العربية المتحدة ، العدد (١٨٩)، ص ص ١ - ٣٨.

فتحية بنت قارى عبد القادر بخارى (١٤٢٧هـ) . التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

فؤاد البهى السيد (١٩٨١) . علم النفس الإجتماعى ، القاهرة ، مكتبة دار الفكر العربى .

كريمان بدير (٢٠٠٤) . استراتيجيات تعليم اللغة برياض الأطفال، عالم الكتب ، القاهرة .

لطفى عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤) . عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد (٥)، السنة الثالثة ، يناير ص ص ٩٥-١٢٣.

لطفى الشربيني (٢٠٠٢) . معجم مصطلحات الطب النفسى ، مراجعة عادل صادق ، مركز تعريف العلوم الصحية بالكويت .

ماجد مصطفى العلى (٢٠٠٩) . الاكتئاب وعلاقته بكل من الضغوط والتفاؤل والتشاؤم وتقدير

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==

الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين، مجلة علم النفس ، العدد ٨١ ، الكويت ، ص ص ٦-٢٩.

مارفلان شو (٢٠٠٧). ديناميات الجماعة " دراسة سيكولوجية" ، ترجمة:مصرى حنورة، ومحي الدين أحمد، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

مايكل أرجايل (١٩٩٧). سيكولوجية السعادة، (ترجمة: فيصل عبد القادر يونس)، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

محمد بدر الأنصاري (١٩٩٨). التفاوض والتشاور: المفهوم والقياس، المتعلقات، جامعة الكويت، لجنة التأليف والنشر. (مجلس النشر العلمي).

محمود عبد الحليم منسى (٢٠٠٣). التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

منال بنت مهنا السبيعي (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاوض ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية العلوم الاجتماعية .

منى إسماعيل المحتسب (٢٠٠٨). التفاوض والتشاور وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة لدى طلاب جامعة القدس، رسالة ماجستير، جامعة القدس.

نجلاء محمد روبي (٢٠٠٥). تصميم برنامج أنشطة لعب لإكساب أطفال رياض الأطفال الصم، لبعض المهارات الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، حلوان.

نجوى اليحفوفى (٢٠٠٢). التفاوض و التشاور وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية لدى طلاب الجامعة ، مجلة علم نفس ، عدد ٦٢ ، (إبريل) السنة (١٦) ، ص ص ١٣٢ - ١٥٠ .

نوال خالد حسن نصر الله (٢٠٠٨). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاوض والتشاور لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح نابلس.

هدى جعفر حسين (٢٠٠٦). التفاوض و التشاور وعلاقتها بضغوط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٦)، العدد الأول ، يناير، ص ص ٨٣ - ١١١ .

يوسف محيلان سلطان العنزى (٢٠٠١). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى فى دولة الكويت ، دكتوراة غير منشورة. الكويت.

== (٢٠٠٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٨٣ المجلد الرابع والعشرون - أبريل ٢٠١٤ ==

- Armat, P. & Baldwin, D. (2008). Stress, Optimism Resiliency and Cortisol with Relation to Digestive Symptoms or Diagnosis. **Individual Differences Research**, No (6), PP. 123-138.
- Backe, J. (2001). Size and competition: the danger of negative thinking. **Eric**, No. EJ. 193845, PP. (98.-140.).
- Carmeli, A. (2006) . Self-Leadership Skills and Innovative Behavior at work, **International Journal of Manpower**, Vol. (27), No. (1), pp.75-90.
- Cavanagh, M. (2002). **The Counselling Experience**. California: Books, Cole Publishing Company.
- Cellik, S. (2008). The effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses. **Educational sciences: Theory & Practice**, September, Vol (8), No (3), PP. 793-804.
- Coffey, E. (2010): "The power of positive thinking, **Psychological Health Journal**. Vol. (2),No. (9), PP. 1-33.
- Cohen, J. (1988): **Statistical Power Analysis For the Behavioral Sciences** (2) (ed), Hillsdale Associates, USA.
- Coleman, J. (1999). **Psychology and Effective Behavior**, D.B.Torapora sons Bombay.
- Coop, H. & White, K. (1974). **Psychological Concepts in the Classroom**, New York: Harper & Row, Publishers.
- Depape, A. Hakim, J. Voelker, S. Page, S. & Jackson, D. (2006). Self take and Emotional Intelligence in University Students. **Canadian Journal of Behavioral Science**, Vol. (38), PP. 25-260.
- Derzee, V. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence in big 5 european countries, **journal of personality**, Vol. (1), pp. 9-23.

==فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة==

Dreher, H. (1995). **The Immune Power Personality**. U.S.A. Adulton Book.

Dryden, W. (2001). **Reason to change: Irrational Emotive Behavior Therapy Workbook**, London: Brunner, Roulladge.

Edmeads, J. (2004). The Power of Negative Thinking Related With Some Factors, **Journal Articles**, No.8. PP. 148-160

Ellis, A. (1997). **Reason and Emotion in Psychotherapy**, New Jersey, the Citadel Press.

Ellis, A. (1990). Rational and Irrational beliefs in Counsclling psychology, **journal rational emotive and cognative behavior therapy**, 8, (4), pp. 221-223.

Ellis, A. (1995). Thinking Processes Involved in Irrational Beliefs and their disturbed conscquences ,**journal and cognitive psychotherapy**, An Inter national Quarterly, 9, (2), pp. 105-116.

Epstein, S. (2001). **Constructive Thining Inventory: Professional Manual**, Psychological Assessment Resources.

Goodhart, D. (1999). The Effects of Positive and Negative Thinking on Performaice in an Achievement Situation. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. (51), No. (1), PP.117, 124.

Grimes, A. (2001). Optimism- Pessimism, life events, and depressive symptomotology among younger and older adults, **ERIC document reproduction service**, No (0072). Retrieved from: www.eric.ed. : Irrational Beliefs and Anger Arousel, Journal of College Student

Haynes, T. Ruthing, I. Perry, R. Stupnisky, R. & Hall, N. (2006). Reducing The Acadimic Risks of Over-optimism: The Longitudinal Effects of Attribution Retraining on Cognition and Achievement, **Journal of Researches in Higher Education**, November, Vol. (47), No. (7), PP. 755-779.

- Houghton, J. (2000). **The Relationship between self-leadership and personality: a comparison of hierarchical factor structure**, New York: D.A. Published.
- Jackson, T., Weiss, K. & Lundquist, I. (2000). Does Procrastination Mediate: The Relationship between Optimism and Personality, (**Journal of Psychology**) Vol (15), No (5), PP. (203-212).
- Jacobs, M. (2004). Emotional Intelligence and Achievement, **Gifted education International**, Vol, 16, No. 3, p.73-261.
- Jose, C. & Patrick, D. (2008). An Examination of the Relationship Between Optimism and Worldview among University Students. **College Student Journal**, Jun, Vol. (42), Jun. Issue (2) PP. (445....-460.....)
- Karen, P. (1998). Self Trust: Definition and Creation of the Self-Trust Questionnaire, **PHD thesis**, University of Calgary Canada.
- Lam, L. (2002). Is Emotional Intelligence An Advantage? **Journal of social psychology**, Feb. Vol. (11), pp. 120-142.
- Lopez, S. (2009). **The Encyclopedia of Positive Psychology**, U.L. Black Well Publishers.
- Marshall, G., Wortman, G., Kusulas, J., Harvig, K., & Vickers, R. (1992). Distinguishing Optimism from Pessimism Relations to fundamental Dimensions of Mood and Personality. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 62 (6), pp.1067-1074.
- Martin, E. Seligman, (2006). **Learned optimism, How to change your mind and your life**, New York: Vintage Books. A Division of Random House Inc.
- McClain, P. (1999). **Progressive Optimism and High Literacy Press: Defeating the Deficit Notion- American Families Whose Children Are Successful Readers. Reports- Research, IC document reproduction service**, Retrieved from: www.eric.ed.

- ==فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة==
- Mcleod, C. (2006). Self-Trust and Reproductive autonomy. **Journal of Biosocial Science**, 38, 5, pp. 717-718.
- Miller, D. (2009): Secret Study Skills : the Power of Positive Thinking, **Smart Connection**, Vol. (7), No. (7), PP.1-55.
- Munro ,K.(2004). **Optimism: HowTo Avoid Negative Thinking**, www kli Munro.com.
- Neck,C. &Manz,C. (1992) .Though Self-Leadership:The Influence of Self-talk and Mental Imagin Of Performance, **Journal of organizational Behavior**, Vol. (13), pp. 681-699.
- Nelson, W. et al., (1982): **Webster**, New International Dictionary of English Language
- Nonis, S. & Wright, D. (2003). Moderating Effects of Achievement Striving and Situational Optimism on The Relationship Between Ability and Performance Outcomes of College Students. **Journal of Researches in higher education**, June, Vol. (44), No. (3), PP. 327-346.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. **American Psychologist**, Jan, Vol. (55), No. (1), PP. 44-55.
- Rothmann, S. & Essenk, N. (2007). Job Characteristics, Optimism, Burnout and Ill Health of Support Staff in Higher Education Institution in South Africa, **South African journal of Psychology**, Vol (37), No (1), PP. 135-152.
- Ryff,C.(1990),happiness Is everything Or is it ? Exploration on the meaning of psychological well-being, **Journal of personality and Social Psychology**, vol(57),No(3)pp(1069-1081).
- Sasson , R. (2007) : **Mind Your Mind**, New York: Sirmsom &Schuster.
- Schieier, M. Carver, C. (1987): Dispositional Optimism and Physical Well-being. The influence of generalized outcome expectations on health. **Journal of Personality**, Vol. (55), PP.(169-210).

- Seligman, M. & Csikszentmihaly, E. (2000). Positive Psychology: an Introduction, **American Psychologists**, Vo(55), No(1), PP. 5-14.
- Seligman, M. (2002). **Positive Psychology: Positive prevention, and Positive therapy**. Inc.r.Snyder & S.J.Lopez(Eds), Handbook of Positive Psychology, (pp 3-9), New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2006). **Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, strategies and skills**, second edition, Pearson Merrill Prentice Hall.
- Seligman, M., Peterson, C. & Park, A. (2004). Strengths of Character and Well-Being. **Journal of Social and Clinical Psychology**, Vol (23), PP. 603-619.
- Sharot, T. (2011). **The Human Brain (Optimism Brain)**, Retrieved from www.positivepsychologynew.com.
- Smith, K. (1982): Irrational Beliefs in a College Population, **Journal of Rational Living**, 17, (1) p. (35 - 36).
- Ticknor, L. (2010) : Look inside Yourself, **Scholastic Parent & Child** . 17(7),48-50.
- Tiger, L. (1979). **Optimism: The Biology of Hope**, New York: Simsom & Schuster.
- Veenhoven, R. (2001). What we know about happiness ? paper presented at the dialogue on " Gross National Happiness Washington " Zeist, The Netherlands, pp(14-20).
- Wright, L. & Couch, D. (1984): An Empirical Evaluation of Ellis' Rational Emotive theory. Paper Presented at the Annual Meeting of the South Western.
- Vincent, N. (2006): **The Power of Positive Thinking**. Available at: http://www.4shared.com/document/wLfDW7r5/The_powwerof_Positive_thinking_.htm.

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الابداعي في تعديل الافكار الخاطئة ==

Wolf , R. & Grosch , J. (1990). Personality Correlations of Confidences in One's Decisions **Journal of Personality**, Vol. 58 (3), PP. (515-534).

Yearley, K. (1990). **Mencius and Aquinas Theories of Virtual and Conceptions of Courage**. Albany, Ny: State University of New York Press.

Zakin, A. (2007). Meta cognition and the Use of Inner Speech in Children's Thinking: A Tool Teachers Can Use, **Journal of Education and Human Development**, Vol. (1) issue (2), PP. (203-215).

The Abstract

The Effectiveness of a Program Based on Positive Thinking Strategies in Modification of Wrong Ideas and Refused Behaviors of University Students

By : Dr. Gallia Abd Eloanem Morsi Rahlma

Assistant Professor of Educational Psychology

Faculty of Education – Alexandria University

The positive thinking is considered to be a source of power for any person when he faces problems that prevent him to reach his objectives. In light of the pressures that Youth suffer in our present time that accumulated in the last thirty years and continuous frustrations resulted of the rise of unemployment rate and low incomes and increase of prices and low level of educational and health servicesetc, they expect that the future will bear tidings that will solve all these problems and will make all their dreams a real. Due to the painful events and bad situations that our country passes and Occurrence of some economic and social crisis, many of these dreams disappear and many doubts rise of reaching such objectives. All of these results increase of the negative and frustrated ideas in the probability of improving their circumstances. That appears clearly in their posts in social media sites. These posts reflect frustration and Failure feeling and negative expectations of bad events that will happen in the future.

The researcher tries through this study to spread the soul of optimism and positive expectations and self acceptance and the acceptance of diversity of opinions and acceptance of responsibility through a program based on some positive thinking strategies. The researcher hopes to modify some of these negative ideas and reused behaviors and to replace them

== فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة ==
with positive ideas and desired behaviors that reach their dreams and objectives.

The confirmation sample of the psychometric conditions of the tools of the research (the questionnaire of wrong ideas , questionnaire of refused behaviors). The sample consists of (31) female student and (40) student of faculty of education in Alexandria university in the fourth grade students of psychology department. The researcher uses the one group quasi-experimental method. The researcher runs the statistical analysis of the data by using the 17th version of SPSS program. The researcher used the following statistical styles: means of the scores, Standard deviations, Pearson factor, Paired Sample t-test , Impact factor by Eta- Squared.

The Study of the study reveals the following results:

- 5) There are statistically significant differences between the means of the scores of the sample of the study in pre and post test of the dimension of the questionnaire of wrong ideas for the pretest. The values of impact factor by Eta-squared reveals Strong impact of the program in modifying wrong ideas when being compared by "Cohen" Criteria.
- 6) There are statistically significant differences between the means of the scores of the sample of the study in pre and post test of the dimension of the questionnaire of wrong ideas. That reveals to the retention of the impact of the program in the sample of the students that kept the improvement that happen in their way of thinking during a month between the pre and post test.
- 7) There are no statistically significant differences the means of the scores of the sample of the study in pre and post test of the dimension of the questionnaire of wrong ideas, that indicate to the retention of the impact of the program in the sample of the students

that kept the improvement of their that happen in their way of thinking during a month between the pre and post test.

- 8) There are no statistically significant differences the means of the scores of the sample of the study in pre and post test of the dimension of the questionnaire of refused behaviors, that indicate to the retention of the impact of the program in the sample of the students that kept the improvement of their that happen in their way of thinking during a month between the pre and post test.

The results were explained in light of theoretical frame and previous studies. In light of the result, the researcher presents some recommendations and suggestions.