

فعالية برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج في تحسين تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الملك فيصل

د. خالد حسن بكر الشريف*

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج في تحسين تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الملك فيصل وقد تم تطبيق اختبار تقدير الذات لكوبر سميث واختبار لقياس التفكير الإيجابي على عينة من مكونة من (٣٧) من طلاب جامعة الملك فيصل . وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد العينة في متغيري (تقدير الذات والتفكير الإيجابي) لصالح القياسين البعدي والتتبعي ؛ و أن 43.7% من التباين في درجات مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و 59.6% من التباين في درجات اختبار التفكير الإيجابي تعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج. الكلمات المفتاحية: تقدير الذات - التفكير الإيجابي - جامعة الملك فيصل

The effectiveness of a program based on Mackay and Fanning principles in improving self-esteem and positive thinking factors among KFU students

Dr.Khaled Hassan Bakr Elsherif

Abstract

The aim of the paper is to investigate the effectiveness of a program based on the principles of MacKay and Fanning (2018) to a sample of (37) students from King Faisal University and it used the self-esteem scale of Copper Smith and a test to measure positive thinking

The results indicated that there are statistically significant differences between the averages of the degrees of measurements: pre, post and follow-up of the sample individuals in the two variables (self-esteem and positive thinking) in favor of the post and follow up measurements; and that 43.7% of the variance in the scores of self-esteem scale and 59.6% of the variance in The scores of positive thinking test are attributable to the impact the program based the MacKay and Fanning Principles(2018) has had on the sample.

Keywords: Self-esteem - positive thinking - King Faisal University

مقدمة البحث

أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي Positive Psychology في مركز اهتمام الباحثين التربويين في السنوات الأخيرة ؛ حيث ظهرت العديد من الدراسات التي تتناول متغيرات تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي ومن أبرز هذه الدراسات : التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية أكثر من التركيز على الاضطرابات ، والجوانب السلبية ، لذا يعد التفكير الإيجابي وتقدير الذات ضمن تلك الجوانب الإيجابية للشخصية التي يمكن أن تكون جديرة بالبحث والتطبيق العلمي .

♦ أستاذ مساعد في قسم علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية
" تم تطبيق البحث أثناء فترة إجازة الباحث كأستاذ مشارك في كلية التربية جامعة الملك فيصل بالملكة العربية السعودية "

ويعد تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة من الموضوعات المهمة التي تطبق على الطلاب في التعليم الجامعي، إذ يرى عدد كبير من صانعي القرار التربوي أهمية التركيز على مهارات التفكير الفعال في الجامعات اليوم كما أن الانطلاق من الإجماع على أهمية التفكير الإيجابي كعامل مهم للنجاح الأكاديمي والنجاح في الحياة على حد سواء أدى إلى وصول جهود تنمية التفكير الإيجابي في الوقت الراهن إلى ذروتها في الجامعات وكذلك اعتراف كل من المثقفين والعامّة بأهميتها في تربية الناشئة وتعليمهم. كما يمكن النظر إلى تعليم التفكير الإيجابي كمهارة من أهم المهارات الحياتية التي تمكن الطلبة في الجامعات من حل المشكلات والصعوبات التي تواجههم.

لكن استخدام الأساليب التقليدية في التدريس الجامعي جعل الاهتمام ينصب على تلقين المعلومات وحفظها وقياس وتقييم مستوى تحصيل الطلاب الأكاديمي فيها باختبارات تقيس القدرة على التذكر بدلاً من قياس القدرة على التفكير وحل المشكلات، وقد أدى ذلك إلى تخريج أعداد كبيرة من الطلاب يفتقرون لمهارات التفكير العليا والقدرة على توظيفها في المواقف الحياتية؛ واقتصرت خبراتهم بصورة أساسية على استدعاء وتذكر المعلومات بدلاً من استخدام تلك المعلومات في حل المشكلات، ومن المتفق عليه أن استخدام أساليب التدريس الحديثة الفعالة كفيل بتنمية مهارات التفكير لدى المتعلمين على اختلاف مستوياتهم.

إن الهدف من تعليم التفكير لا يقتصر على التعرف على الحقائق المجردة وحفظها بل يتعدى ذلك إلى هدف أسمى وهو تنمية مهارات طلاب الجامعة على الفهم والتطبيق وإتقان عمليات التحليل والاستنتاج وتمكين الطلاب من اكتساب مهارات معرفية تساعدهم على تنظيم وتخزين المعلومات وابتكار طرق جديدة لحل المشكلات بسرعة ودقة، والتفكير بأسلوب علمي منظم في مواقف الحياة وبعد التخرج من الجامعة وفي التخطيط للمستقبل المهني كذلك. ويعد التفكير الإيجابي من المهارات التي يفتقر إليها طلابنا في الجامعات العربية حيث تشير نتائج دراسة علة وبوزاد (٢٠١٦) إلى أن حوالي ٤٠٪ من الذكور، و٥٩.١٪ من الإناث أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي في الجامعات الفلسطينية؛ وأن حوالي ٧٣٪ من أفراد العينة تميزوا بمستويات تفكير إيجابي مرتفعة.

والتفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتاب الفرد عند حدوث أمور طيبة في حياته، أي عندما يكون من السهل أن يشعر بالتفاؤل، وإنما يعني كذلك القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز أي كان ما حدث من أحداث ويختلف ذلك عن الشعور بالسعادة وهو ما قد يتغير وفق الأحداث التي يعيشها الفرد، ومن ثم فإن التفكير بإيجابية طريقة للعيش بطريقة يقود بها الفرد حياته.

وتكمن متعة التفكير الإيجابي في أنه يجعل الفرد سعيداً بحياته ويؤثر على توجهه بشأن كل شيء حدث في الماضي كما يكون الفرد توجه صحي واثق نحو الحاضر ويجعله متفائل بالنسبة للمستقبل.

بعض الأفراد يجد أنه من السهل تذكر التجارب السيئة، ويجدون صعوبة في تذكر التجارب الجيدة، ويمكن أن يكون تذكر تفاصيل التجارب الجيدة بتفاصيلها من المفيد للخروج من هذه الحالة، كما أن تذكر التجارب السيئة كما لو أنها كان من الممكن أن تحدث لأي شخص آخر مفيد كذلك في التغلب على الإحباط الذي يسببه كثرة تذكر التجارب السيئة. ومشكلة هذه التجارب أنها قد تجعل الفرد له توجه سلبي للحياة، لكن استرجاع الماضي والفرد لديه القدرة بأنه يملك القوة والنضج اللذان يمكنهما من رؤية الأمور بشكل مختلف.

إن اعتناء الفرد بنفسه وتطوير توجه صحيح وإيجابي تجاه الحياة يضمن له الاستمتاع بالحياة، والحفاظ على توجه إيجابي للحياة مع تقدم السن يتطلب: التفكير بطريقة مختلفة عن الطريقة القديمة في التفكير التي تجعل الفرد لديه توجه سلبي في الحياة، ويتطلب ذلك البعد عن الأفراد السلبيين وأحد الطرق التي تجعل الفرد ينتبه لطريقة تفكيره وعدم العودة إلى طريقته السلبية السابقة في التفكير هي عمل مذكرة يومية. (هادفيلد، ٢٠١٧، ٦١)

ويندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي من حيث أن الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وجوانب سلبية، وأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته ومن خلال سيادة المشاعر الإيجابية مثل الأمل والسعادة والرضا ينعكس ذلك على اكتساب مهارات التفكير وممارستها بإيجابية بالتالي فإن سيادة الأفكار الإيجابية في محيط الفرد وتنميتها وتكوينها أكبر ضمان لاستمرار التفكير الإيجابي ويرتبط التفكير الإيجابي بالنجاح في كل مجالات الحياة والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيد ويحيا حياة متوازنة يجب أن يتعلم كيف يغير نمط حياته وتفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه وتجاه الآخرين (علتة وبوزاد، ٢٠١٦، ١٢٥). ولم يجد الباحث- في حدود علمه -دراسات تجريبية هدفت إلى تقييم فعالية برامج لتنمية تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى طلاب من الجامعات السعودية.

مشكلة البحث

أشارت دراسة عشاوي (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة حلوان كما أن تقدير الذات كان منبأ بالتفكير الإيجابي، واتفقت معها نتائج دراسة عبد الرحمن (٢٠١٥) على طلبة جامعة الأزهر في مصر بالتالي فإن تنمية تقدير الذات له مردود إيجابي على التفكير الإيجابي؛ وأشارت نتائج دراسة غانم (٢٠٠٥) أن حوالي ٤٠٪ من أفراد العينة من طلاب العينة من طلبة الجامعة أظهروا نمط إيجابي من التفكير وأنه يرتبط إيجاباً بالتحصيل؛ بالتالي فإن بحوث المعالجات التجريبية في مجال تقدير الذات تسعى إلى تنمية تقييم إيجابي للذات لدى طلاب الجامعة لما لذلك من تأثير إيجابي على تحصيلهم الأكاديمي، وتفكيرهم الإيجابي لكن المجتمع السعودي في حاجة إلى المزيد من الدراسات عن تأثير برامج لتنمية تقدير الذات و تنمية التفكير الإيجابي خاصة فئة طلاب الجامعة؛ حيث يسهم تطوير مفهوم إيجابي عن الذات إلى زيادة في التحصيل الدراسي لذلك يلخص الباحث مشكلته في السؤال التالي:

-ما فعالية برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) في تحسين كل من: تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل؟

أهداف البحث

- ١-تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الملك فيصل من خلال برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨)
- ٢-التعرف على عوامل التفكير الإيجابي التي يمتلكها عينة من طلاب جامعة الملك فيصل.
- ٣-تفسير تأثير البرنامج على كل من التفكير الإيجابي، وتقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل
- ٤-تقويم مستويات التفكير الإيجابي التي يمتلكها عينة من طلاب جامعة الملك فيصل
- ٥-تقديم مقترحات لتنمية عوامل التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك فيصل.

أهمية البحث

في الجانب النظري؛ يلقي البحث المزيد من الضوء على التفكير الإيجابي كمهارة يمكن أن نستخدمها في تنمية شخصية الطالب الجامعي بحيث يكون أكثر وعياً بمشكلاته فينعكس ذلك بالإيجاب على تقديره لذاته، ويمكن كذلك للأساتذة في الجامعة أن يستخدموا طرق التدريس التي تتيح للطلاب قدر أكبر من الإيجابية والتعبير عن أنفسهم في حجرة الدراسة والحوار مع الأساتذة حول مشكلاتهم وما استوعبوه من المقرر الدراسي وفي مقرر مثل مهارات التعلم والتفكير يبدو تنمية الوعي بالتفكير الإيجابي من الأهداف الأساسية لتدريس المقرر. ويعد تحسين تقدير الذات Self-esteem أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية، إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية. فبدون وجود قدر مرتفع من تقدير الذات،

من الممكن أن تكون الحياة شاقّة ومؤلمة إلى حد كبير ، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية.

وإتاحة برنامج جديد قائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) يتضمن خبرات علمية حديثة نسبيًا يمكن الاستفادة منها على مدى أوسع في المجتمعات العربية. دراسة متغيرات جديدة في مجال علم النفس الإيجابي مثل التفكير الإيجابي في ظل قلّة الدراسات في المجتمع السعودي. التعرف على بعض المشكلات المتعلقة بتكوين مفهوم الذات وانعكاس ذلك على تقدير الطالب لذاته في مرحلة مهمة كالتعليم الجامعي. إتاحة اختبار جديد في التفكير الإيجابي بعد التأكد من خصائصه السيكومترية في البيئة السعودية.

ويقدم البحث من خلال البرنامج أساليب علاجية لمواجهة بعض مشكلات تقدير الذات مثل كيفية مواجهة: الناقد المرضي والاضطرابات الإدراكية ، وتقدير الذات المنخفض. وقد يسهم البحث في إكساب طلاب الجامعة مهارات التعامل مع مشكلات تقدير الذات وانعكاساتها على التحصيل الأكاديمي، وتحفيز النظرة الإيجابية للتفكير بشكل خاص وبالتالي زيادة التحصيل.

الإطار النظري

يعد مفهوم تقدير الذات Self-esteem أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس باعتبارها مهمة لنظام الشخصية؛ ورغم الخلط الذي يحدث بين اصطلاح تقدير الذات ومفهوم الذات Self-concept إلا أن التمييز بينهما ضروري

وتوجد فروق بين ثلاث مصطلحات أساسية هي: الذات Self ومفهوم الذات Self-concept وتقدير الذات Self-esteem؛ إذ يرى أن كلا منها يمثل جزءاً خاصاً من شخصية الفرد الكلية. فالذات هي ذلك الجانب الذي نعيه عن أنفسنا في المستوى الشعوري، أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تكون لدينا حول وعينا في أي لحظة من الزمن، أو هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص الذي نجده في أنفسنا. فمفهوم الذات بهذا المعنى يمثل الجانب المعرفي من الذات. من ناحية أخرى فإن تقدير الذات يمثل الجزء الوجداني منها. (في الهواري والشناوي، ١٩٨٩، ٢٣٨)

ويعد إدراك الذات أحد العوامل الرئيسية التي تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى. والمقصود بإدراك الذات هو قدرة الإنسان على تشكيل هوية خاصة به ثم بعد ذلك إلحاق قيمة بهذه الهوية. بمعنى آخر فالإنسان لديه القدرة على تحديد هويته الخاصة، ثم يستطيع بعد ذلك أن يقرر ما إذا كان يحب هويته تلك أم يكرهها.

ومشكلة تقدير الذات تكمن في تلك القدرة الإنسانية على إصدار الأحكام. ولكن شتان بين أن تكره ألواناً أو أصواتاً أو أشكالاً أو أحاسيس معينة، وأن ترفض جوانب معينة في شخصيتك؛ فأنت عندما تفعل ذلك، إنما تلحق أضراراً فادحةً بالبنية النفسية التي تحافظ على بقائك.

إن إصدار الأحكام على الذات ورفضها يؤديان إلى معاناة كبيرة، وبالتالي يجد الفرد نفسه متجنباً لأي شكل يمكن أن يجعل ألم رفض الذات يتفاقم بأي حال من الأحوال، فتقل قدرته على المخاطرة على المستويين: الاجتماعي والمهني، ويصعب عليه مقابلة الناس، أو الذهاب لمقابلة شخصية من أجل الحصول على وظيفة، أو العمل بكد واجتهاد من أجل تحقيق هدف معين يعتقد أنه قد لا ينجح في تحقيقه.

ولكي يتجنب المزيد من إصدار الأحكام ورفض الذات، فإنه يقيم خطوطاً دفاعية، فربما يداوم على إلقاء اللوم على الآخرين واللجوء إلى الغضب، أو يتوارى خلف الرغبة المثالية في

إنجاز الأعمال ، أو يعمد إلى التباهي والتفاخر أو اللجوء إلى الأعذار والمبررات. (ماكاي وفانينج ، ٢٠١٨، ٢-١)

ويوجد نوعان من مشكلات تقدير الذات: العابر والمزمن . فعندما يكون تقدير الذات المنخفض عابراً ، فإنه يظهر في جوانب معينة فقط من حياة الإنسان. أما تقدير الذات المزمن فعادة ما تكون له جذور ممتدة تعود إلى تجارب وخبرات مبكرة تعرض فيها الإنسان للإساءة أو لتخلي الآخرين عنه ، وفي هذه الحالة يكون الشعور بالظلم أوسع نطاقاً ويميل إلى التأثير على مجالات كثيرة في الحياة. (ماكاي وفانينج ، ٢٠١٨، ٧) بالتالي فإن حل مشكلات تقدير الذات يمكن أن يسهم في تنمية تقدير إيجابي من الفرد نحو ذاته وهو ما ينعكس بدوره إيجابياً على التفكير والتحصيل الدراسي بالجامعة.

ويعبر المعلمون والمسؤولون وأولياء الأمور عن مخاوفهم بشأن تقدير الطلاب لذواتهم. غالباً ما يتم المبالغة في أهميتها إلى الحد الذي يُنظر فيه إلى أن تدني تقدير الذات قد يؤدي إلى مشكلات عديدة في حين أن تقدير الذات المرتفع ينعكس إيجاباً على التحصيل (Manning, Bear & Minke, 2006). لذلك يعد تعزيز تقدير الذات المرتفع أمراً مهماً لأنه يرتبط بالنجاح الأكاديمي والحياة ، ولكن قبل استثمار الوقت والمال والجهد الكبير في برامج تحسين تقدير الذات ، يجب على الباحثين فهم اختلاف تقدير الذات عن مفهوم الذات. على الرغم من أن مصطلحي مفهوم الذات وتقدير الذات غالباً ما يتم الخلط بينهما ، إلا أنهما يمثلان بنيات مختلفة ولكن ذات صلة. يشير مفهوم الذات إلى تصورات الطالب لمدى كفاءته في المجالات الأكاديمية وغير الأكاديمية (على سبيل المثال ، المجالات الاجتماعية والسلوكية والرياضية) ويتم تمثيلها بشكل أفضل ببروفيل لجملة التصورات عن الذات عبر هذه المجالات. أما تقدير الذات فهو التقييم الشامل للطالب لنفسه ، بما في ذلك مشاعر السعادة والرضا بصفة عامة (Harter, 1999).

والسعي لتنمية مفهوم إيجابي نحو الذات لدى الطلاب سببه أن هناك انخفاضاً في مفهوم الذات أثناء المدرسة الابتدائية وحتى المرحلة المتوسطة. يمثل هذا الانخفاض رد فعل تكيفي على التصورات الذاتية الإيجابية للغاية التي تميز الطفولة. حيث يميل الأطفال الصغار إلى المبالغة في تقدير كفاءتهم لأنهم يفترضون إلى النضج المعرفي لتقييم قدراتهم بشكل نقدي ودمج المعلومات من مصادر متعددة. مع نمو الطلاب ، يفهمون بشكل أفضل كيف ينظر الآخرون إلى مهاراتهم ويميزون بشكل أفضل بين جهودهم وقدراتهم. كنتيجة لذلك تصبح تصوراتهم الذاتية أكثر واقعية بشكل متزايد (Harter, 1999). ومع انتقال الطلاب من المرحلة المتوسطة إلى المدرسة الثانوية ، ينمو مفهومهم الذاتي تدريجياً. تتيج زيادة الحرية للمراهقين فرصاً أكبر للمشاركة في الأنشطة التي يتمتعون فيها بالكفاءة ، وتمكنهم زيادة قدراتهم على تكوين وجهات نظرهم للأشياء وهذا يمكنهم من الحصول على مزيد من الدعم من الآخرين عن طريق التصرف بطرق مقبولة اجتماعياً (Harter, 1999).

ويشير تقدير الذات إلى إحساس الفرد العام بقيمته. ويمكن اعتباره نوعاً من القياس لدى "تقدير الفرد لنفسه واحترامه لها" (Adler & Stewart, 2004). وتقدير الذات هو موقف الفرد تجاه نفسه وغالباً ما يكون "موقف إيجابي أو غير عدواني تجاه الذات". وتقدير الذات ليس ثابتاً. إنه مرن وقابل للقياس ، مما يعني أنه يمكن اختباره وتحسينه.

تقدير الذات ومفهوم الذات

إن تقدير الفرد لذاته ليس بنفس معنى مفهومه لذاته وذلك على الرغم من أن تقدير الذات قد يكون جزءاً من مفهوم الذات. إن مفهوم الذات هو التصور الذي لدى الفرد عن نفسه ،

إجابته عندما يسأل نفسه "من أنا؟" إنها معرفة اتجاهات الفرد الخاصة، والأفكار والتفضيلات والعادات، والهوايات، والمهارات، ومجالات الضعف لديه، إن إدراك الفرد لنفسه هو مفهومه لذاته.

في هذا الصدد يصف بوركي (1988) Purkey مفهوم الذات على النحو التالي:

"مجمل نظام معقد ومنظم وديناميكي من المدركات والمواقف والآراء المستفادة التي يعتقد كل شخص أنها صحيحة عن وجوده الشخصي" وبهذا المعنى فإن مفهوم الذات هو بناء شامل يعد تقدير الذات أحد مكوناته (McLeod,2008,2).

تقدير الذات وصورة الذات: مصطلح آخر متشابه مع تقدير الذات هو صورة الذات: إن صورة الذات مشابهة لمفهوم الذات من حيث أن كلاهما يعبر عن كيف يرى الفرد نفسه (McLeod,2008) وبدلاً من أن تكون مبنية على الوقائع فإنها قد تكون مبنية على أفكار خاطئة أو غير دقيقة عن أنفسنا لذلك فقد تكون صورة الذات قريبة من الواقع أو بعيدة عنه، لكنها عموماً لا تتماشى تماماً مع الواقع الموضوعي أو مع الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا. تعريفات تقدير الذات:

وقد قام كوبر سميث وفيلمان (1974, Coopersmith & Feldman) بتوضيح الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات؛ فمفهوم الذات عندهما هو المدركات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن نفسه، أي أنه نظرة الفرد عن ذاته، كما يدركها وينظمها من الأنا الأعلى. أما تقدير الذات فهو يمثل إصدار حكم من الفرد عن مفهومه لذاته الذي قام بتشكيله من قبل، أي أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لما حققه من مستويات، وقيماً مقبولة عن ذاته أم لا. وعرف روزنبرج (1965) Rosenberg تقدير الذات على أنه التقييم الذاتي الذي يحدده الفرد ويستمر عن ذاته، فهو يمثل استجابات القبول أو استجابات الرفض، ويشير إلى أهمية التمييز بينه وبين اعتبار الذات Self-Regard أو احترام الذات Self-Respect وميز بين الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو الذات، كما ميز بين تقدير الذات المرتفع الذي يمثل رضا الذات، وتقدير الذات المتدني الذي يمثل رفض الذات.

وعرف كوبر سميث (1981) Coopersmith تقدير الذات بأنه تقييم ذاتي يصدره الشخص عن نفسه، ويستمر في الحفاظ على مستويات مرتفعة منه، ويضم الجانبين: الإيجابي والسلبى نحو الذات، كما يدل على مدى إدراك الفرد لذاته وقدراتها.

ويرى زهران (١٩٨٥) أن الذات هي الشعور والوعي بكينونة الفرد، وتنمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم (زهران، ١٩٨٥، ٤٢)

ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو (الذات المدركة)، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها، والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (الذات الاجتماعية)، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون (الذات المثالية) ووظيفة مفهوم الذات وظيفة دافعية وتكامل وبلورة عالم الخبرة وهو المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك (زهران، ١٩٨٥، ٦٥)

وبدلاً من مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من سلبيات وإيجابيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، حيث تتضمن تقييماً شاملاً لكل جوانبها: الشخصية، والاجتماعية، والتربوية، والمهنية، وكلما انخفض تقدير الفرد لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه. (في الألويسي، ٢٠١٤، ٤٥٩)

مبادئ تحسين تقدير الذات لماكاي وفانينج (٢٠١٨)

تقوم المبادئ التي قدمها ماكاي وفانينج (٢٠١٨) على مجموعة من المفاهيم المتصلة بمكونات الذات هذه المفاهيم لا بد من استيعابها من أجل الحصول على تقييم إيجابي للذات منها: مفهوم الناقد المرضي، ومفهوم الاضطرابات الإدراكية، وأساليب مقاومتها، ومفهوم التعاطف مع الذات الذي ينظر إليه على أنه جوهر تقدير الذات، وكذلك مكونات التعاطف مع الذات: (الفهم، والقبول، والصفح)، ومراحل الاستجابة المتعاطفة، وكيفية التعامل مع الأخطاء في ضوء فهم آلية عمل الناقد المرضي، وعلاقة كل ذلك بالنقد وكيفية التقييم الدقيق للذات في ضوء الوعي بهذه المفاهيم وتأثيرها على تقدير الفرد لذاته. وفيما يلي وصف مختصر للبرنامج:

برنامج تحسين تقدير الذات

يهدف البرنامج إلى تنمية تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي لدى طلاب من جامعة الملك فيصل؛ ويتكون البرنامج من ٢٤ جلسة؛ والجدول التالي يوضح بيان بهذه الجلسات

جدول (١) جلسات البرنامج التدريبي لتحسين تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى الطلاب

أرقام الجلسات	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة	طريقة تقييم الجلسة
٢-١	طبيعة تقدير الذات	-تعريف الهدف العام للبرنامج. -تحديد العلاقة بين تقدير الإنسان لذاته وظروفه في الحياة والعامل الثالث الذي يتحكم فيهما: أفكاره.	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة -	نشاط انظر في المرآة - استمارة تقييم بعدي
٤-٣	الناقد المرضي	-تعريف الناقد المرضي. -تعريف المشاركين بكيفية مواجهة الناقد المرضي.	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة - عمل جماعي	تدريب الرد على الناقد المرضي استمارة تقييم بعدي
٦-٥	التغلب على الناقد	-تعريف المجموعة التجريبية بأساليب مواجهة الناقد. -تعريف المشاركين بكيفية التمييز بين صوت الناقد وصوت الحديث مع النفس	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة - عمل جماعي	نشاط كشف غرض الناقد والرد عليه - استمارة تقييم بعدي
٨-٧	التقييم الدقيق للذات	-تعريف المجموعة التجريبية بمفهوم تقييم الذات. -تعريف المشاركين بكيفية وصف الذات. -تقديم بعض إرشادات فيما يخص تحديد نقاط ضعفك.	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	كتابة وصف ذاتي كتابة قائمة بنقاط ضعفك استمارة تقييم بعدي
١٠-٩	الاضطرابات الإدراكية	-تعريف المشاركين بمفهوم الاضطرابات الإدراكية. -تعريف المشاركين بكيفية مقاومة الاضطرابات الإدراكية. -تقديم بعض إرشادات للرد على عبارات نقد الذات	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط مقاومة الاضطرابات الإدراكية بأسلوب الأعمدة الثلاثة
١٢-١١	التعاطف	-تعريف المشاركين بمفهوم التعاطف. -تعريف المشاركين بمكونات التعاطف. -توضيح أهمية فهم مراحل الاستجابة المتعاطفة من خلال مثال	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط مراقبة مراحل الاستجابة المتعاطفة من خلال تطبيق مكونات التعاطف استمارة تقييم بعدي
١٤-١٣	القيم والمدرجات والحقائق	-تعريف المجموعة التجريبية بكيفية تشكل القيم؟ -تعريف المشاركين بأهمية فهم المدرجات ونشأتها -توضيح الفرق بين المدرجات والحقائق	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط قراءة مقال ثم كتابة وجهة نظرك استمارة تقييم بعدي
١٦-١٥	التعامل مع الأخطاء	تعريف المجموعة التجريبية بالعلاقة بين الناقد والأخطاء تعريف المشاركين بكيفية التعامل مع الأخطاء توضيح أهمية تحويل الأخطاء إلى تمارين ومنعها من قتل التعبير عن الذات	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط قائمة الأخطاء الأكثر شيوعاً - استمارة تقييم بعدي

١٨-١٧	الاستجابة للنقد	-تعريف المجموعة التجريبية بمفهوم النقد -تدريب المشاركين على فهم العلاقة بين الناقد والنقد -تقديم بعض إرشادات لأنماط النقد	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط الأسلوب الحاسم في الاستجابة للنقد - استمارة تقييم بعدي
٢٠-١٩	طلب ما تريد	-تعريف المجموعة التجريبية بأعراض انخفاض تقدير الذات -تعريف المشاركين بكيفية طلب الاحتياجات المشروعة للذات -تقديم بعض إرشادات للتمييز بين الاحتياجات والرغبات	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط نوع الاحتياجات - قائمة الرغبات ودرجة تحققها - استمارة تقييم بعدي
٢٢-٢١	وضع الأهداف والتخطيط	تعريف المجموعة التجريبية بكيفية وضع خطة للتعديل تعريف المشاركين بكيفية تحديد الأهداف توضيح الفرق بين الحلم والفعل	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	نشاط الإيجابية على الأسئلة - استمارة تقييم بعدي
٢٤-٢٣	التخيل	تنمية قدرات المشاركين على ممارسة التخيل لتحسين صورة الذات	حوار - إلقاء - توجيه أسئلة	ممارسة جلسة تخيل عملية - استمارة تقييم بعدي

وكما يتضح من الجدول فإن الجلسة الأولى والثانية توضح طبيعة تقدير الذات لأن ضعف ثقافة بعض الطلاب العامة في الحوار وظهور أخطاء في ردودهم على أسئلة الآخرين قد تؤدي إلى هبوط مفاجيء في تقديرهم لذواتهم. تتضمن الجلسة الثالثة والرابعة فكرة الناقد المرضي؛ الناقد المرضي هو مصطلح وضعه العالم النفسي أوجين ساجان لوصف الصوت الداخلي السلبي الذي يقوم بمهاجمتك وإصدار الأحكام عليك. ولدى كل منا صوت داخلي ناقد. ولكن ذلك الناقد المرضي اللاعقلاني يكون أعلى صوتاً وأكثر قسوة لدى الأشخاص الذين يمتلكون قدراً ضئيلاً من تقدير الذات.

ويلقي الناقد المرضي باللوم على الفرد في أي خطأ يحدث منه، ويقارنه بالآخرين - بإنجازاتهم وقدراتهم - ويخبره أنه أقل منهم في كل شيء. وهو يضع معايير مستحيلة للنجاح والتفوق، ثم يقوم بتوبيخ الفرد وتعنيفه بسبب أصغر الأخطاء، ويحتفظ الناقد المرضي بسجل بنقاط ضعف الفرد وبالمواقف التي تعرض فيها للفشل، ولكنه لا يذكره ولو مرة واحدة بمواطن قوته وإنجازاته. كما أنه يرسم له سيناريو محدد في الطريقة التي يجب أن يحيا بها حياته، ويصرخ بأعلى صوته معلناً عن أخطائه ومدى ما هو عليه من سوء إذا ما قام بمخالفة قواعده. ويخبره الناقد أنه يجب أن يكون الأفضل، فإذا فشل في تحقيق ذلك فهو لا شيء. (ماكاي وفانينج، ٢٠١٨: ١٩)

بينما تتناول الجلسة الخامسة والسادسة: كيفية التغلب على الناقد المرضي؛ السرية هي أقوى سلاح ونقطة قوة لدى الناقد المرضي، وإذا عرف الفرد الناقد المرضي الذي بداخله وسمع صوته بحق فإنه سوف ينتصر عليه انتصار ساحق، والمواجهة تعتمد على كشف غموض الناقد المرضي وإمالة اللثام عن الناقد الذاتي الموجود بداخله عن طريق فضح غرضه ووظائفه الحقيقية.

الجلسة السابعة والثامنة تتضمن: التقييم الدقيق للذات وتتضمن تعريف المشاركين بمفهوم تقييم الذات وكيفية وصف الذات، ولكي يرفع الفرد من تقديره لذاته، من الضروري تماماً أن يطرح جانباً تلك المراسم القديمة المشوهة المنحرفة التي يرى من خلالها نفسه، وأن يتعلم أن يتعرف بدقة على التوازن الخاص الموجود لديه بين نقاط ضعفه ومواطن قوته.

فبدلاً من أن يقوم بتصفيته واستبعاد مواطن قوته وتضخيم نقاط ضعفه، يمكنك أن تتعلم معرفة وتقييم نفسه فعلاً (ماكاي وفانينج، ٢٠١٨: ٥٢)

كذلك تتضمن الجلسة كيفية تحديد نقاط الضعف ومواجهتها والتعايش معها فليس العيب أن يكون لدى الفرد نقاط ضعف ولكن العيب هو ألا يعمل على تطوير ذاته.

وتتناول الجلسة التاسعة والعاشرة مفهوم الاضطرابات الإدراكية :
والاضطرابات الإدراكية : هي أدوات الناقد المرضي ، والوسيلة التي يعمل بها ، إنها
الأسلحة التي يستخدمها للنيل من تقديرك لذاتك . إذا جاز لنا وصف المدرجات اللاعقلانية
بأنها أيديولوجية الناقد المرضي ، فإنه يمكن إذن وصف الاضطرابات الإدراكية بأنها منهج عمله
الناقد يقوم باستخدام هذه الاضطرابات بنفس الطريقة التي يستخدم بها المجرم القنابل
والأسلحة .

والاضطرابات الإدراكية هي عادات تفكير على قدر كبير من السوء ظن عادات
نستخدمها بشكل منتظم في تفسير الواقع بطريقة غير واقعية . (ماكاي وفانينج ، ٢٠١٨ ، ٦٩)
ومن أمثلة الاضطرابات الإدراكية :

١- الإفراط في التعميم. تقوم بصياغة قاعدة شاملة وعامة بناء على حدث واحد منفرد لو أنك
فشلت مرة فإنك سوف تفشل دائماً.
٢- إطلاق الألقاب البذيئة. تقوم تلقائياً باستخدام ألفاظ ونعوت ازدرائية في وصف ذاتك ، بدلاً من
أن تصف صفاتك وسماتك بصورة دقيقة.

٣- الانتقاء. تقوم بتوجيه انتباهك للسلبات بشكل انتقائي ، وتجاهل الإيجابيات.
٤- التفكير المستقطب. تصنف الأشياء تصنيفات مطلقة ، وفقاً لفتني الأبيض والأسود ودون ألوان
وسط . إما أن تكون مثالياً ، وإما أن تكون بلا قيمة .

٥- لوم الذات. تقوم باستمرار بإلقاء اللوم على ذاتك بسبب أشياء قد لا تكون حقاً بسبب خطأ منك.
٦- ربط كل شيء بشخصك. تفترض أن كل شيء له علاقة بك ، وتقارن نفسك بطريقة سلبية
بكل شخص آخر.

٧- قراءة الأفكار. تفترض أن الآخرين لا يحبونك ، أو ساخطون عليك ، أو لا يعيرونك اهتمامهم ،
وهكذا دون دليل حقيقي على صحة افتراضاتك.

٨- أوهايم السيطرة. إما أن تشعر بأنك مسؤول ومسيطر تماماً على كل شخص وكل شيء ، وإما
أن تشعر بأنه لا سيطرة لك على أي شيء ، وأنت ضحية لا حيلة لها.

٩- التفكير العاطفي. تفترض أن حقيقة الأشياء هي ما تشعر به تجاهها .
(ماكاي وفانينج ، ٢٠١٨ ، ٨٠) كما تتناول الجلسة أيضاً أساليب مقاومة الاضطرابات الإدراكية
وتتناول الجلسة الحادية عشر والثانية عشر مفهوم التعاطف.

جوهر تقدير الذات هو التعاطف مع الذات عندما تتعاطف مع ذاتك ، وترفق بها
وترحمها ، فإنك تفهمها وتقبلها . تصفح عن نفسك إذا ارتكبت خطأ تملك توقعات منطقية
مقبولة من ذاتك. تضع أهداف قابلة للتحقيق . ترى ذاتك طيبة نقيية بالأساس.

عندما تتعلم كيف تشعر بالتعاطف مع ذاتك ، تبدأ في إظهار شعورك بالقيمة. إنك
تكتشف حرفياً الجوهر المكنونة لقيمتك. (ماكاي وفانينج ، ٢٠١٨ ، ٩٩)

تعريف التعاطف : عندما يتعلق الأمر بتقدير الذات فإنه ينظر إلى التعاطف على أنه
مهارة يمكنك اكتسابها إذا كنت تفتقدها ، أو تحسينها إذا كانت لديك بالفعل ، ثانياً: التعاطف
ليس شيء تشعر به تجاه الآخرين فحسب ، وإنما هو شيء ينبغي أن يحفزك على أن تكون طيباً ،
وكرامياً ، وحنوناً مع نفسك ، ونافعاً لها أيضاً

هناك ثلاث مكونات للتعاطف : الفهم ، والقبول ، والصفح.
الفهم : إن فهم شيء مهم عن ذاتك أو عن أحد أحبائك يمكن أن يغير مشاعرك
ومواقفك كلية.

القبول : أصعب أوجه التعاطف إنه اعتراف بالحقائق ، مع إرجاء جميع أحكام الإدانة
على القيمة مؤقتاً . إنك لا تستحسن ولا تستهجن فقط تتقبل الحقائق كما هي.

الصفح : ينبع من الفهم والقبول ولا يعني الاستحسان. إنه يعني نسيان الماضي ،
ومعاودة التأكيد على احترام الذات في الحاضر ، والتطلع إلى مستقبل أفضل.

(ماكاي وفانينج، ٢٠١٨، ١٠١-١٠٢) وتتضمن الجلسة كذلك تدريب على مراحل الاستجابة المتعاطفة.

وتتضمن الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر القيم والمدرجات والحقائق وتهدف إلى تعريف المجموعة التجريبية بكيفية تشكل القيم؟، وبأهمية فهم المدرجات ونشأتها، وتوضيح الفرق بين المدرجات والحقائق. كيف يتم تشكيل القيم؟

يتم تشكيل القيم والمدرجات استجابة لحاجة أساسية ما. تولدت مدرجاتك الأولى من الحاجة إلى أن تكون مقبولاً ومحبوياً من قبل والديك. مجموعة ثانية من المدرجات يتم توليدها بواسطة الحاجة إلى الشعور بالانتماء واستحسان النظراء لكي تضمن قبول النظراء. (ماكاي وفانينج، ٢٠١٨، ١١٩) أثبتت عدد من الدراسات أن المدرجات تتغير بشكل درامي مفاجيء استجابة للتغيرات في الوظيفة أو الوضع الاجتماعي. هناك قوة ثالثة كبرى تساعد في تشكيل مدرجاتك: إنها الحاجة إلى الراحة والسعادة الجسدية والعاطفية.

وتتضمن الجلسة الخامسة عشر والسادسة عشر كيفية التعامل مع الأخطاء؛ من خلال تعريف المشاركين بماهية العلاقة بين الناقد المرضي والأخطاء، وكيفية التعامل مع الأخطاء، مع توضيح أهمية تحويل الأخطاء إلى تمارين ومنعها من قتل التعبير عن الذات. إن الناقد المرضي الذي بداخل الفرد يحاول الحصول على أي دليل على الأخطاء في أي تصرف يقوم به وقد يتبنى الفرد موقفاً دفاعياً، مبرراً جميع الأخطاء، وقد ينضم الفرد إلى مجموعة يخشى أفرادها بشدة أبسط الأخطاء ولا يستطيعون الاعتراف بها لأي شخص. أو قد يتبع الفرد طريقة الاكتئاب المزمن الأكثر شيوعاً بسبب كل أخطائه.

كيفية تعامل الفرد مع الأخطاء

١- تغيير وجهة النظر حول الأخطاء (إعادة صياغة الأخطاء)

٢- الأخطاء كوسائل تعليمية

٣- اعتبار الأخطاء تحذيرات

٤- الخوف من الأخطاء يقلل استخدام حقلك في التعبير عن الذات (ماكاي وفانينج، ٢٠١٨، ١٤٥)

وتتضمن الجلسة السابعة عشر والثامنة عشر تعريف المجموعة التجريبية بمفهوم النقد، وكذلك تدريب المشاركين على فهم العلاقة بين الناقد المرضي والنقد، وتقديم بعض إرشادات لفهم أنماط النقد النقد هو خافض فعال لتقدير الذات الضعيف، حيث إنه يوقظ الناقد المرضي الداخلي، ويمده بالذخيرة. ويشعر الناقد الداخلي بوجود حليف له في الخارج، ويوحدان قوتهم لإشن الهجوم على الفرد. ومواجهة النقد بالأسلوب الحاسم تتطلب: الاستجابة لما تراه صحيحاً في النقد وغيض الطرف عن باقي النقد بما لا يسمح بتهديد تقدير الفرد لذاته.

وتتضمن الجلسة التاسعة عشر والعشرين تعريف المجموعة التجريبية بأعراض انخفاض تقدير الذات، وتعريفهم بكيفية طلب الاحتياجات المشروعة للذات، مع تقديم بعض إرشادات للتمييز بين الاحتياجات والرغبات

العجز عن أن تطلب من الآخرين ما تريده هو عرض تقليدي لانخفاض مستوى تقدير الذات لديك. إنه ينجم عن شعورك الأساسي بانعدام القيمة. إنك تشعر بأنك لا تستحق الحصول على ما تريد. حاجاتك ورغباتك لا تبدو شرعية أو ذات أهمية. وتبدو حاجات الآخرين أكثر شرعية وإلحاحاً من حاجاتك. تسأل الآخرين عما يريدونه وتحاول أن تحققه لهم.

قد تكون شديد الخوف من الرفض، أو لست على دراية باحتياجاتك إلى حد أنك لا تدرك ما تريد. لا تستطيع تحمل مخاطرة الرغبة الواعية في شيء مما من الآخرين.

(ماكاي وفانينج، ٢٠١٨، ١٨٧)

التفكير الإيجابي وعوامله

تعريفات التفكير الإيجابي

يهتم خبراء التنمية البشرية بمفهوم التفكير الإيجابي لارتباطه بالعديد من المتغيرات في الشخصية الإنسانية؛ وقد عرفه البعض على أنه مجموعة من المهارات المكتسبة، في حين عرفه البعض الآخر على أنه التفكير الذي يؤدي إلى مخرجات جيدة مرغوبة؛ فالتفكير لا يكون إيجابياً أو سلبياً إلا بجودة النتائج وكذلك دوره في حل مشكلات الفرد ووضعه على بداية طريق النجاح.

ويشير سوهادفيلد (٢٠١٧) إلى أن التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتاب الفرد عند حدوث أمور طبيعية في حياته، أي عندما يكون من السهل أن يشعر بالتفاؤل، وإنما يعني أيضاً القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز، أي ما كان ما يحدث له، ويختلف ذلك عن شعور بالسعادة، وهو ما قد يتغير وفق الأحداث التي يعيشها، ومن ثم فإن التفكير الإيجابي طريقة للحياة: طريقة يقود بها الفرد حياته. (سوهادفيلد، ٢٠١٧، ١٣)

فالتفكير الإيجابي هو طريقة وأسلوب لتعزيز التفاؤل لدى الفرد، وبالتأكيد لا يعني التفكير الإيجابي أن الفرد يعيش بعالم مثالي لا تشوبه العقابيل والصعوبات، بل يعني الاستجابة للحالات والمواقف السلبية التي قد يتعرض لها الفرد بإيجابية وتفاؤل. (Young 2018)

عوامل التفكير الإيجابي الأكثر شيوعاً لدى طلاب الجامعة

استخلص قاسم (٢٠٠٩) ثلاث عوامل رئيسية بجذور كامنة مقبولة على عينات طلبة الجامعة من بين العوامل التي أشار إليها إبراهيم (٢٠٠٨) وهذه العوامل هي:

١. التوقعات الإيجابية والتفاؤل

أي التخمينات الإيجابية بتحقيق إنجازات في كل مجالات حياة الإنسان، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات التفاؤل وما يتوقعه من مخرجات إيجابية في الحياة: الصحة والشخصية والاجتماعية والمهنية.

٢. الذكاء الوجداني

يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من السمات الشخصية والمهارات الاجتماعية والانفعالية التي تمكن الفرد من الوعي الذاتي بمشاعره والوعي الذاتي بمشاعر الآخرين بالتالي يكون أكثر قدرة على ترشيد انفعالاته الأمر الذي يزيد من رصيده لدى الآخرين وينمي مهاراته

٣. تقبل المسؤولية الشخصية

الأفراد الإيجابيون لا يتعللون بضيق الوقت ولا يسقطون الأخطاء على غيرهم ولديهم من الشجاعة الأدبية ما يسمح لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا شك، وبالتالي فهم أمثلة طبيعية على النجاح ومساعدة الآخرين على النجاح، وتحقيق الإنجازات لهم ولغيرهم (إبراهيم، ٢٠٠٨).
ومما سبق يتضح أن تقدير الذات المرتفع ينعكس إيجابياً على تفكير الفرد فيجعله يفكر بإيجابية كيف يحافظ على تطوير تقديره لذاته وتحقيق أهدافه بنجاح على المستويين: الشخصي والمهني لذلك اتجهت بعض الدراسات إلى بحث العلاقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي.

دراسات سابقة

أشارت نتائج دراسة غانم (٢٠٠٥) إلى أن ما نسبته (٤٠.١%) من العينة أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته (٤٠.١%) من الذكور، و (٥٩.٣%) من الإناث.

وكذلك أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم.

وهدفت دراسة قاسم (٢٠٠٩) إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، من خلال التعرف على البنية المعرفية لقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨)، وأسفر التحليل العاملي عن استخلاص ثلاث عوامل رئيسية ساهمت في ٥٨% من نسبة التباين الكلي، وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية، وأخيرا الذكاء الوجداني. فضلا عن ذلك أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، تقبل الذات غير المشروط لصالح الذكور.

ذوقد أظهرت نتائج دراسة المساعيد والتح (٢٠١٤) إلى أن أفراد الدراسة لديهم مستوى تقدير ذات أعلى من المتوسط، كذلك أشارت إلى وجود معامل ارتباط إيجابي بين تقدير الذات ودافعية التعلم، كما أشارت نتائج تحليل التباين إلى وجود فروق في تقدير الذات ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين المستويين الدراسيين لصالح طلبة السنة الثانية، إلا أنه لا يوجد تفاعل ما بين النوع الاجتماعي والمستوى الدراسي.

وفي بحوث المعالجات التجريبية: هدفت دراسة محمد وآخرون (٢٠١٤) إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي، وأثره على كل من: جودة الحياة، والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الملمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الجوف، وتكونت العينة من (٨٠) طالبة من طالبات المستوى الثامن، مقسمة إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وتوصلت إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية) لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ما قد يدل على فاعلية البرنامج المقترح وأثره على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي.

وأشارت نتائج دراسة النجار والطلاع (٢٠١٥) إلى أن التفكير الإيجابي حصل على درجة 73%، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة 84.1%، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة 48.5%، و73.6% وكما أظهرت النتائج أن الشعور بجودة الحياة حصل على 73.6%، وقد حظي المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى بدرجة 85.1%، بينما حظي المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة بدرجة 64.8% كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت النتائج أن هناك وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الدخل لصالح أصحاب الدخل أكثر من (١٥٠٠ شيكل)، و لمتغير الخبرة لصالح الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات، كما أشارت النتائج لوجود فروق دالة إحصائية على مقياس الشعور بجودة الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الدخل لصالح أصحاب

الدخل أكثر من (١٥٠٠ شيكل)، وتبعاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بالخبرة أقل من خمس سنوات ، وأوصت الدراسة العاملين على المؤسسات الأهلية بالعمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية وإكسابهم أساليب التعامل الإيجابي مع الآخرين بما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لديهم وأشار نتائج دراسة علة وبوزاد (٢٠١٦) إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بين الطلبة الجامعيين ، أما الأبعاد الأكثر شيوعاً فقد جاء الشعور العام بالرضا أولاً ، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف ، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، السماحة والأريحية ، الضبط الانفعالي والتحكم ، المجازفة الإيجابية ، الذكاء الوجداني ، التوقعات الإيجابية والتفاؤل وأخيراً تقبل المسؤولية الشخصية ، أما الفروق في التفكير الإيجابي فكانت لصالح الإناث ودالة إحصائياً ، وفي ضوء ذلك تم التوصل لمجموعة من التفسيرات والمقترحات.

ومن الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي وجمعت بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات دراسة عشاوي (٢٠١٨) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباطات دالة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض ، ولم تكن فروقاً جوهرياً بين الذكور والإناث في الدرجات على كل المقاييس التي شملتها الدراسة ، كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي . وأشارت نتائج دراسة عبد الرحمن (٢٠١٥) إلى وجود ارتباط دال إحصائياً عند ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي وبين (تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط) ، وأمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية من خلال مقاييس (تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط) عند مستوى دلالة ٠.٠١ ووجود فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح الإناث. ووجود فروق في تقدير الذات ، الرضا عن الحياة ، القدرة على مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠.٠١ فيما عدا الضغوط الاقتصادية ، والضغوط الصحية لا يوجد فروق فيهما.

وتوصلت نتائج دراسة زيوي وحبوش (٢٠١٩) على ١٣٨ من طلبة الجامعة بالجزائر إلى أن تقدير الذات مرتفعاً لدى طلبة السنة الثانية ومنخفضاً لدى طلبة السنة الأولى. ويتضح للباحث ماسبق استخدام دراسات كل من قاسم (٢٠٠٩) ، و عبد الرحمن (٢٠١٥) ، والنجار والاطلاع (٢٠١٥) وعلّة وبوزاد (٢٠١٦) ، وزيوي وحبوش (٢٠١٩) ، مقباس عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) للتفكير الإيجابي ؛ والذي يتكون من عشرة أبعاد هي : الشعور العام بالرضا ، والتقبل الإيجابي للاختلاف ، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، والسماحة والأريحية ، والضبط الانفعالي والتحكم ، والمجازفة الإيجابية ، والذكاء الوجداني ، والتوقعات الإيجابية والتفاؤل ، و تقبل المسؤولية الشخصية

من الدراسات التي ربطت بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي : عشاوي (٢٠١٨) ، وعبد الرحمن (٢٠١٥) وأكدت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين الأمر الذي يجعل تنمية تقدير الذات له مردود إيجابي على التفكير الإيجابي . وطبقاً لنتائج دراسة قاسم (٢٠٠٩) فإن عوامل التفكير الإيجابي التي تم استخلاصها على عينة من طلاب الجامعة المصريين هي : التفاؤل ، والتوقعات الإيجابية ، ثم تقبل المسؤولية الشخصية ، وأخيراً الذكاء الوجداني .

مصطلحات البحث

تقدير الذات

عرف كوبر سميث (1976) Coopersmith تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد عن نفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر ومهم وكفاء .

التفكير الإيجابي

نشاط ذهني قائم على مجموعة من العمليات المعرفية؛ وموجه نحو تحقيق أهداف الفرد في الحياة وفق خطة ذاتية وترتيب زمني يتسم بـ المثابرة ومغالبة الإحباطات والالتزام بالتقدم في تحقيق تلك الأهداف بسمات شخصية منبسطة تفاؤلية وتتضمن هذه العمليات ثلاث عوامل تم استخلاصها من عينات طلبة الجامعة قاسم (٢٠٠٩)

١. التوقعات الإيجابية والتفاؤل

أي التخمينات الإيجابية بتحقيق إنجازات في كل مجالات حياة الإنسان، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات التفاؤل وما يتوقعه من مخرجات إيجابية في الحياة: الصحة والشخصية والاجتماعية والمهنية.

٢. الذكاء العاطفي

يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من السمات الشخصية والمهارات الاجتماعية والانفعالية التي تمكن الفرد من الوعي الذاتي بمشاعره والوعي الذاتي بمشاعر الآخرين بالتالي يكون أكثر قدرة على ترشيد انفعالاته الأمر الذي يزيد من رصيده لدى الآخرين وينمي مهاراته

٣. تقبل المسؤولية الشخصية

الأفراد الإيجابيون لا يتعللون بضيق الوقت ولا يسقطون الأخطاء على غيرهم ولديهم من الشجاعة الأدبية ما يسمح لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا شك، وبالتالي فهم أمثلة طيبة على النجاح ومساعدة الآخرين على النجاح، وتحقيق الإنجازات لهم ولمن حولهم إبراهيم (٢٠٠٨).

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير (تقدير الذات) لصالح القياسين البعدي والتتبعي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير (التفكير الإيجابي) لصالح القياسين البعدي والتتبعي.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة حيث تم تطبيق أدوات البحث قبل وبعد تطبيق برنامج تحسين الذات القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨)

إجراءات البحث

مجتمع البحث يتضمن المجتمع الأصلي لعينة البحث طلاب جامعة الملك فيصل في مرحلة البكالوريوس العام الجامعي (١٤٤٠- ١٤٤١)

عينة البحث

تكونت العينة النهائية من (٣٧) طالب من طلاب المستوى الثالث كليتي التربية والآداب منهم ١٤ طالب من كلية التربية ٢٣ من كلية الآداب جامعة الملك فيصل في المجموعة التجريبية، وقد تم اختيار هذه العينة عمدياً من الشعب التي درس لها الباحث خلال الفصل الدراسي الأول ١٤٤٠/ ١٤٤١ من كليتي الآداب والتربية نظراً لضعف أعداد الطلاب في كلية التربية بعد إيقاف القبول بها في برامج البكالوريوس وقد كان الاشتراك في البرنامج اختياري لمن يرغب بعد التعرف على أهدافه ومحتواه وعرض موافقة عمادة البحث العلمي عليهم، وبلغ متوسط العمر الزمني (٢٢.٧) بانحراف معياري قدره (١.٢٢١٦٨).

أدوات البحث

١- اختبار تقدير الذات لكوبر سميث : ترجمة زيوي وحبوش (٢٠١٩)

صمم هذا الاختبار Cooper Smith حيث تستمد المفردات جذورها من اختبار روجرز ودايموند ، وبعد مراجعة الاختبار تم حذف بعض المفردات تم الاحتفاظ ب ٥٨ مفردة تقيس خمسة ميادين

تقدير الذات العام ، والاجتماعي والأسري ، والمدرسي ، والكذب وقد تم بناء اختبار تقدير الذات لكي يقيس الاتجاهات التقييمية لدى الفرد تجاه هذه الميادين : حيث يتكون هذا الاختبار من ٥٨ مفردة تصف مشاعر وآراء وردود الفعل الفردية من خلال إجابة الفرد على المفردات بوضع إشارة على تنطبق ، أو لا تنطبق

جدول (٢) توزيع مفردات اختبار تقدير الذات على الأبعاد الخمسة

المفردات	الأبعاد
٥٧-٥٦-٥٥-٥١-٤٨-٤٧-٤٣-٣٩-٣٨-٣٥-٣٤-٣١-٣٠-٢٧-٢٥-٢٤-١٩-١٨-١٥-١٣-١٢-١٠-٧-٤-٣-١	تقدير الذات العام
٥٢-٤٩-٤-٢٨-٢١-١٤-٨-٥	تقدير الذات الاجتماعي
٤٤-٢٩-٢٢-٢٠-١٦-١١-٩-٦	تقدير الذات الأسري
٥٤-٤٦-٤٢-٣٧-٣٣-٢٣-١٧-٢	تقدير الذات المدرسي
٥٨-٥٣-٥٠-٤٥-٤١-٣٦-٣٢-٢٦	الكذب

وتتوزع المفردات على نوعين : موجبة وسالبة المضردة الموجبة إذا أجاب عنها الطالب تنطبق يأخذ درجة والمفردات السالبة إذا أجاب عنها الطالب لا تنطبق لا يأخذ درجة: والجدول التالي يوضح طريقة تصحيح الاختبار

جدول (٣) طريقة تقدير درجات اختبار تقدير الذات لكوبر سميث :

نوع المفردة	أرقام المفردات	طريقة التصحيح	
		تنطبق	لا تنطبق
المفردات الموجبة	-٣٣-٣٢-٢٩-٢٨-٢٧-٢٥-٢٠-١٩-١٤-١١-٩-٨-٥-٤-٣-١	١	٠
المفردات السالبة	-٣٠-٢٦-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-١٨-١٧-١٦-١٥-١٣-١٢-١٠-٧-٦-٢	٠	١

ثبات الاختبار في الدراسة الحالية بطريقة ألفا :

قام الباحث الحالي بحساب معامل ثبات اختبار تقدير الذات لكوبر سميث على عينة مكونة من (٧٥) طالب من كليتي الآداب والتربية في جامعة الملك فيصل والجدول التالي يوضح قيم ثبات الأبعاد ومعامل ثبات ألفا الكلي

جدول (٤) ثبات أبعاد اختبار تقدير الذات لكوبر سميث ن=٧٥

معامل ثبات ألفا	البعد	م
0.635	تقدير الذات العام	١
0.75	تقدير الذات الاجتماعي	٢
0.755	تقدير الذات الأسري	٣
0.759	تقدير الذات المدرسي	٤
0.768	الكذب	٥
0.773	الكلي	

ويتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل ثبات الأبعاد كلها مناسبة وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا للاختبار ككل (0.773) وهي قيمة مناسبة.

٢- اختبار التفكير الإيجابي صورة معد لث إعداد / الباحث

قام الباحث بإعداد اختبار للتفكير الإيجابي في ضوء ما انتهت إليه المراجعة النظرية حيث تم تحديد مفهوم التفكير الإيجابي ؛ ومراجعة الاختبارات السابقة وأبرزها اختبار إبراهيم (٢٠٠٨) حيث بعض الفقرات لم تكن مناسبة للمجتمع السعودي ولم تعتمدها لجنة أخلاقيات

فعالية برنامج قائم على مبادئ ماركاي وفانينج في تحسين تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي د. خالد حسن بكر الشريف

البحث العلمي بعمادة البحث العلمي بالجامعة فقام الباحث بإعداد اختبار جديد يعتمد على الأبعاد الصادقة عاملياً من دراسة قاسم (٢٠٠٩) على طلاب الجامعة وهي أبعاد: التوقعات الإيجابية والتفاؤل وتقبل المسؤولية الشخصية والذكاء الوجداني واعتمد فيهم الباحث على فقرات من مقياس إبراهيم (٢٠٠٨) بعد إعادة صياغة بعضها وعرضها على المحكمين . طبقاً لنتائج دراسة قاسم (٢٠٠٩) فإن عوامل التفكير الإيجابي التي تم استخلاصها من

عينات طلبة الجامعة هي كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٥) أبعاد التفكير الإيجابي في الاختبار الحالي

م	البعد	عدد المفردات	أرقام المفردات
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٨	٨:١
٢	تقبل المسؤولية الشخصية	٤	١٢:٩
٣	الذكاء الوجداني	١٠	٢٢:١٣
	مجموع	٢٢	

وتم عرض هذه الصورة على السادة المحكمين وعددهم (٥) محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي ؛ وقد كانت لهم ملحوظات على صياغة المفردات ؛ وقد حظيت مفردات الاختبار المختارة بعد تعديلها بنسب اتفاق مرتفعة .

الاتساق الداخلي لمفردات الاختبار

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها ٦٠ طالب من طلبة كليتي الآداب والتربية جامعة الملك فيصل وذلك لحساب معامل ارتباط بيرسون لدرجة كل مفردة من مفردات الاختبار بالدرجة الكلية كمؤشر للاتساق الداخلي لمفردات الاختبار (ن=٦٠) (جدول ٦): معاملات ارتباط مفردات اختبار التفكير الإيجابي بالدرجة الكلية ن=٦٠

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	0.287*	٧	0.694**	١٣	0.311**	١٩	0.505**
٢	0.276*	٨	0.294**	١٤	0.379**	٢٠	0.294*
٣	0.572**	٩	0.545**	١٥	0.433**	٢١	0.299*
٤	0.508**	١٠	0.493**	١٦	0.536**	٢٢	0.268*
٥	0.402**	١١	0.544**	١٧	0.457**		
٦	0.579**	١٢	0.374**	١٨	0.297*		

ويتضح من الجدول (٦) أن أغلب معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للاختبار

مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)** في حين بعضها فقط كان دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)*

د- حساب معامل ثبات اختبار التفكير الإيجابي صورة معدلة إعداد الباحث

قام الباحث باختبار عينة استطلاعية قوامها ٦٠ طالب منهم ١٤ طالب من كلية التربية و ٤٦ طالب من كلية الآداب جامعة الملك فيصل بهدف التحقق من مؤشرات الثبات وقد بلغت قيمة معامل

ثبات الاختبار ككل بطريقة ألفا (0.766) وفيما يلي جدول يوضح ثبات أبعاد الاختبار

جدول (٧): معاملات ثبات ألفا لأبعاد اختبار التفكير الإيجابي ن=٦٠

رقم البعد	البعد	المفردات	معامل ثبات ألفا
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٨	٠.٧١٩
٢	تقبل المسؤولية الشخصية	٤	٠.٦٠٢
٣	الذكاء الوجداني	١٠	٠.٥٣
الكلي	الاختبار ككل	٢٢	٠.٧٦٦

١ قام بالتحكيم كل من اد/ انس الطيب، د/ منتصر موسى، د/ آدم بشير، د/ شهاب بن هوشة، د/ حسن بدري محمد

يتضح من جدول (٧) لمعاملات ثبات أبعاد المقياس أن كلها مرتفعة كما معامل ثبات ألفا الكلي للاختبار (٠.٧٦٦) ، مما يدل على ثبات الأبعاد وثبات الاختبار ككل ، وقد تكونت الصورة النهائية للاختبار من ٢٢ مفردة تميزت بمؤشرات ثبات واضحة.

٣- برنامج تحسين تقدير الذات القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) الهدف العام للبرنامج

تنمية تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل الحدود الإجرائية للبرنامج:

تم تحديد البرنامج زمنياً ومكانياً وبشراً على النحو التالي:

الحدود الزمانية: تم تنفيذ البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول العام الجامعي ١٤٤٠ / ١٤٤١ تم التطبيق القبلي ثم على مدى (٨) أسابيع تم تطبيق البرنامج بواقع ٣ جلسات كل أسبوع (بمجموع ٢٤ جلسة)، واستغرقت كل جلسة ما بين ٤٥، و٥٠ دقيقة.

الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج في قاعة الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة الملك فيصل الحدود البشرية: عينة البحث: تصميم المجموعة الواحدة

استخدم الباحث الأسلوب الجماعي في تطبيق البرنامج، بهدف تحقيق أهداف البرنامج الإجرائية.

تطبيق البرنامج المقترح القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨)

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج، وما يلزم له من حدود مكانية وزمانية وبشرية، تم تنفيذ جلسات البرنامج بعد أخذ الموافقات اللازمة من إدارة الكلية وعمادة البحث العلمي بجامعة الملك فيصل، وقد تم توضيح بيان الجلسات بالجدول رقم (١).

وبعد انتهاء البرنامج تم القياس البعدي بتطبيق مقياس كوبر سميث واختبار التفكير الإيجابي وذلك يوم الاثنين الموافق ٩ / ١٢ / ٢٠١٩ م ، وبعدها بحوالي شهرين تم التطبيق التبعي لنفس الأدوات على نفس العينة.

نتائج البحث

تم تفريغ إجابات الطلاب وإدخالها في الحاسب الآلي في برنامج الحزم الإحصائية SPSS الإصدار الحادي والعشرين واستخدم الباحث اختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات كوبر سميث، واختبار التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج .

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول على:

(توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات

القياسات: القبلي والبعدي والتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير

(تقدير الذات) لصالح القياسين البعدي والتبعي)

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق تحليل التباين الأحادي ANOVA للقياسات المتكررة (ANOVA - Repeated Measures) وذلك لأنه في هذه الحالة تعرضت مجموعة واحدة هي المجموعة التجريبية لثلاث قياسات متكررة هي :- (القبلي - البعدي - التبعي) وقد استخدم الباحث برنامج SPSS الإصدار ٢١ في إجراء تحليل التباين :- وقد قام البرنامج أولاً بالتحقق من افتراض الكرويية Sphericity وذلك بإجراء اختبار ماتشولي Mauchly test والجدول التالي يلخص نتيجته :-

فعالية برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج في تحسين تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي د. خالد حسن بكر الشريف

جدول (٨) نتيجة اختبار ماتشولي Mauchly لافتراض الكروية بين القياسات الثلاثة لتغير تقدير الذات

ملاحظات	الدلالة	درجات الحرية	مربع كاي التقريبي	Mauchly
غير دال إحصائياً	٠.٥٣٣	٢	١.٢٥٨	٠.٩٦٥

ويشير دودين (٢٠١٠) إلى أن افتراض الكروية يعني أن تكون الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية أو متقاربة، ويتم التحقق من ذلك من خلال اختبار ماتشولي Mauchly. (دودين، ٢٠١٠: ١٠٣)

ويظهر الجدول السابق أن قيمة الاختبار غير دالة إحصائياً وبالتالي فإن الافتراض قد تحقق؛ أي أن الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية أو على أقل تقدير متقاربة؛ والجدول التالي يشير إلى نتائج تحليل التباين الداخلي بين مرات القياس الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات لكوير سميث.

جدول (٩) نتيجة تحليل التباين الداخلي one way-ANOVA بين مرات القياس الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي) لدرجة أفراد المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات (ن=٣٧)

مربع إيتا	مستوى الدلالة	النسبة المئوية	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات - Type III	مصدر التباين
٠.٤٣٧	٠.٠١	٢٧.٩٨٤	٤٧٨.٧٦٦	٢	٩٥٧.٥٣٢	درجة تقدير الذات
			١٧.١٠٨	٧٢	١٢٣١.٨٠٢	الخطأ

وبالنسبة للجدول (٩) نجد أن قيمة (ف = 27.984) قيمة دالة إحصائياً؛ وهذا يعني أن البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) قد أحدث فرقاً مهماً في درجات مقياس تقدير الذات لكوير سميث، ويمكن تلخيص نتيجة تحليل التباين كالتالي :-
(F (2-72) = 27.984, p = .000)

وحيث أن قيمة ف دالة إحصائياً؛ فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرات القياس الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي)، ويكون من المهم هنا تحديد ما إذا كان هذا الفرق دالاً إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي، أم بين القبلي والتتبعي، أو حتى بين البعدي والتتبعي ؟ لذلك فالجدول التالي يلخص نتيجة المقارنات الثنائية بين القياسات الثلاثة :-

جدول (١٠) المقارنات الثنائية لتحليل التباين المتكرر بين مرات القياس (القبلي - البعدي - التتبعي) لمقياس تقدير الذات على المجموعة التجريبية (ن= 37)

ملاحظات	مستوى الدلالة*	الخطأ المعياري	الفروق في المتوسطات	القياسات
دال إحصائياً	٠.٠١	1.042	-5.973*	القبلي البعدي
دال إحصائياً	٠.٠١	.887	-6.459*	التتبعي البعدي
دال إحصائياً	٠.٠١	1.042	5.973*	القبلي البعدي
غير دال إحصائياً	١.٠٠٠	.950	-.486	التتبعي البعدي
دال إحصائياً	٠.٠١	.887	6.459*	القبلي البعدي
غير دال إحصائياً	١.٠٠٠	.950	.486	القبلي البعدي

* تم حساب المقارنات المتعددة بأسلوب بونفيروني Bonferroni

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات على أفراد العينة ٣٧ من طلاب كليتي الآداب والتربية في جامعة الملك فيصل وبلغت قيمة الفرق (-٥.٩٧٣) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر (٣٩.٧٨٤) وهو متوسط درجات القياس البعدي لمقياس تقدير الذات لكوير سميث.

وقد قام الباحث بحساب قيمة مربع إيتا من جدول تحليل التباين الداخلي - جدول (٩) - وباستخدام الصيغة التي أوردها أبو حطب و صادق (١٩٩٦) فبلغت قيمته (0.437) أي أن 43.7% من التباين في درجة مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) في تقدير الذات على طلاب المجموعة التجريبية وهو يعد تأثيراً كبيراً.

وقد رجع الباحث في ذلك إلى المقدار الذي يمكن قبوله من حجم التأثير حيث أكد (أبو حطب و صادق، ١٩٩٦، ٤٤٣) أن التأثير الذي يفسر ١٥% فأكثر من التباين الكلي يعد تأثيراً كبيراً.

ويتضح من الجدول (١٠) أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والتتبعي لمقياس تقدير الذات على أفراد المجموعة التجريبية وبلغت قيمة الفرق (-٦.٤٥٩) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر (٤٠.٢٧٠) وهو متوسط درجات القياس التتبعي لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث وهو ما يشير إلى استمرار واستقرار التأثير الإيجابي للبرنامج على تحسين تقدير الذات حتى بعد انتهاء البرنامج بمدة زمنية (حوالي شهرين).

وتشير نتائج الجدول كذلك إلى أن الفرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وقيمته (0.486) غير دال إحصائياً؛ وهو ما يشير إلى أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على تقدير الذات لم ينخفض انخفاضاً دالاً إحصائياً حتى بعد انقضاء مدة زمنية من تطبيق البرنامج عليهم، وهو ما يؤكد استمرار واستقرار التأثير الإيجابي للبرنامج على تحسين تقدير الذات. وبذلك يمكن قبول الفرض الأول

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على:

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير (التفكير الإيجابي) لصالح القياسين البعدي والتتبعي)

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق تحليل التباين الأحادي ANOVA للقياسات المتكررة (ANOVA - Repeated Measures) وذلك لأنه في هذه الحالة تعرضت مجموعة واحدة هي المجموعة التجريبية لثلاث قياسات متكررة هي: (القبلي - البعدي - التتبعي) وقد استخدم الباحث برنامج SPSS الإصدار ٢١ في إجراء تحليل التباين :- وقد قام البرنامج أولاً بالتحقق من افتراض الكروية Sphericity وذلك بإجراء اختبار ماتشولي Mauchly test والجدول التالي يلخص نتيجته :-

جدول (١١) نتيجة اختبار ماتشولي Mauchly لافتراض الكروية بين القياسات الثلاثة لمتغير التفكير الإيجابي

ماتشولي Mauchly	مربع كاي التقريبي	درجات الحرية	الدلالة
0.958	1.491	2	0.475

❖ دال إحصائياً عند ٠.١

ويشير دودين (٢٠١٠) إلى أن افتراض الكروية يعني أن تكون الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية أو متقاربة، ويتم التحقق من ذلك من خلال اختبار ماتشولي Mauchly. (دودين، ٢٠١٠: ١٠٣)

ويظهر الجدول (١١) أن قيمة الاختبار غير دالة إحصائياً وبالتالي فإن الافتراض قد تحقق؛ أي أن الارتباطات الثنائية بين مرات القياس الثلاثة متساوية أو على أقل تقدير متقاربة

فعالية برنامج قائم على مبادئ ماكاي وفانينج في تحسين تقدير الذات وعوامل التفكير الإيجابي د. خالد حسن بكر الشريف

؛ والجدول التالي يشير إلى نتائج تحليل التباين الداخلي بين مرات القياس الثلاثة (القبلي - البعدي - التتبعي) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في اختبار التفكير الإيجابي.

جدول (١٢) نتيجة تحليل التباين الداخلي one way-ANOVA بين مرات القياس الثلاث (القبلي - البعدي - التتبعي) لدرجة أفراد المجموعة التجريبية في اختبار التفكير الإيجابي (ن = ٣٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات Type III -	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	مربع إيتا
درجة التفكير الإيجابي	401.514	2	200.757	53.177	0.01	0.596
الخطأ	271.820	72	3.775			

وبالنسبة للجدول (١٢) نجد أن قيمة (ف = 53.177) قيمة دالة إحصائية؛ وهذا يعني أن البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) قد أحدث فرقا مهما في درجات اختبار التفكير الإيجابي (بين القياسات الثلاثة Type III)، القبلي والبعدي والتتبعي لمتغير التفكير الإيجابي، ويمكن تلخيص نتيجة تحليل التباين كالتالي :- ($F(2-72) = 53.177, p = .000$).

وحيث أن قيمة ف دالة إحصائية؛ فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرات القياس الثلاث (القبلي - البعدي - التتبعي)، ويكون من المهم هنا تحديد ما إذا كان هذا الفرق دالا إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي، أم بين القبلي والتتبعي، أو حتى بين البعدي والتتبعي ؟ لذلك فالجدول التالي يلخص نتيجة المقارنات الثنائية بين القياسات الثلاثة :-

جدول (١٣) المقارنات الثنائية لتحليل التباين المتكرر بين مرات القياس (القبلي - البعدي - التتبعي) لاختبار التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية (ن = ٣٧)

القياسات	الفروق في المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة*	ملاحظات
القبلي البعدي	-3.568*	.496	.000	دال إحصائيا
التتبعي البعدي	-4.378*	.432	.000	دال إحصائيا
القبلي التتبعي	3.568*	.496	.000	دال إحصائيا
القبلي البعدي	-0.811	.424	.192	غير دال إحصائيا
التتبعي البعدي	4.378*	.432	.000	دال إحصائيا
القبلي التتبعي	.811	.424	.192	غير دال إحصائيا

* الفروق في المتوسطات دالة إحصائيا عند مستوى ٠.١.

* تم حساب المقارنات المتعددة بأسلوب بونفيروني Bonferroni

ويتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي على أفراد العينة ٣٧ من طلاب كلية التربية والآداب جامعة الملك فيصل وبلغت قيمة الفرق (-3.568*) وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠.١، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر (١٧.٤٣٢) وهو متوسط درجات القياس البعدي لمتغير التفكير الإيجابي.

وقد قام الباحث بحساب قيمة مربع إيتا من جدول تحليل التباين الداخلي - جدول (١٢) - وباستخدام الصيغة التي أوردها أبو حطب وصادق (١٩٩٦) فبلغت قيمته (0.596) أي أن 59.6% من التباين في درجات اختبار التفكير الإيجابي تعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) في التفكير الإيجابي على طلاب المجموعة التجريبية وهو يعد تأثيرا كبيرا.

ويتضح من الجدول (١٣) أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والتتبعي لمقياس تقدير الذات على أفراد المجموعة التجريبية وبلغت قيمة الفرق (-4.378*) وهو دال إحصائيا عند مستوى 0.01، وهذا الفرق لصالح المتوسط الأكبر

(١٨.٢٤٣) وهو متوسط درجات القياس التتبعي لاختبار التفكير الإيجابي وهو ما يشير إلى استمرار واستقرار التأثير الإيجابي للبرنامج على التفكير الإيجابي حتى بعد انتهاء البرنامج بمدة زمنية (حوالي شهرين).

وتشير نتائج الجدول كذلك إلى أن الفرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وقيمه (٠.٨١١-) غير دال إحصائياً؛ وهو ما يشير إلى أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على تقدير الذات لم ينخفض انخفاض دال إحصائياً حتى بعد انقضاء مدة زمنية من تطبيق البرنامج عليهم، وهو ما يؤكد استمرار واستقرار التأثير الإيجابي للبرنامج على تحسين التفكير الإيجابي.

تفسير النتائج والاستنتاجات

أشارت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير (تقدير الذات) لصالح القياسين البعدي والتتبعي؛ وأشارت النتائج كذلك إلى أن 43.7% من التباين في درجة مقياس تقدير الذات لكوبر سميث تعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) في تقدير الذات على طلاب المجموعة التجريبية وهو يعد تأثيراً كبيراً.

وهو ما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج على تحسين تقدير الذات على عينة البحث من طلاب كليتي الآداب والتربية بجامعة الملك فيصل وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات عبد الرحمن (٢٠١٥)، وعشماوي (٢٠١٨) التي ترى أن التفكير الإيجابي منبأ جيد بتقدير الذات فتحسين تقدير الذات يؤكد أن المبادئ التي قام عليها البرنامج فعالة في تنمية مستويات تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

أشارت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات: القبلي والبعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير (التفكير الإيجابي) لصالح القياسين البعدي والتتبعي، وأشارت النتائج كذلك إلى أن 59.6% من التباين في درجات اختبار التفكير الإيجابي تعزى إلى التأثير الذي أحدثه البرنامج القائم على مبادئ ماكاي وفانينج (٢٠١٨) في التفكير الإيجابي على طلاب المجموعة التجريبية وهو يعد تأثيراً كبيراً؛ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من غانم (٢٠٠٥) التي أثبتت أن حوالي ٤٠% من الذكور أظهروا تفكير إيجابي؛ في حين لم يتناول البحث الحالي تأثير البرنامج على الإناث. واتفق البحث الحالي مع دراسة قاسم (٢٠٠٩) التي حددت عوامل التفكير الإيجابي في: التوقعات الإيجابية والتفؤل وتقبل المسؤولية الشخصية والذكاء الوجداني وهي نفس العوامل التي تم استخلاصها عاملياً في عينة الجامعات المصرية.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة محمد وآخرين (٢٠١٤) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق البرنامج بأبعاده (التوقعات الإيجابية والتفؤل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية) لصالح المجموعة التجريبية. حيث أن الدراسات التجريبية في المملكة التي تهدف لتطبيق برامج لتنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات قليلة على عينات طلاب الجامعة والبحث الحالي خطوة على هذا الطريق. والارتباط القوي الذي أكدته الدراسات السابقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي يؤكد أن تنمية أحدهما له مردود إيجابي على الآخر. وفي نفس هذا الإطار يؤكد القريب (٢٠٠٨) أن التفكير له دور إيجابي في بناء هوية الذات؛ لأن هوية الذات هي: صورة ذهنية يحملها الإنسان عن نفسه، وتمثل إحساسه بذاته وهي الأساس لتكوين تقدير إيجابي للذات. وللهوية التأثير الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه، وقوة التصور الشخصي للذات هي التي تدفع باتجاه القيام بسلوكيات خارجية متسقة مع صورة الذات الداخلية التي تم تكوينها في إطار تقدير إيجابي للذات.

البحوث والدراسات المقترحة والتوصيات

- تطبيق المزيد من البرامج المتخصصة لتعزيز تقدير الذات الإيجابي لدى طلبة جامعة الملك فيصل ، وتطبيق البرنامج الحالي على طالبات الجامعة للاستفادة من تأثيره الإيجابي حيث حالت صعوبات التطبيق دون أخذ عينته من الإناث.
- تطبيق المزيد من البرامج المتخصصة لمساعدة طلبة الجامعة على مواجهة الناقد المرضي وعلاج الإضطرابات الإدراكية، والتركيز على تعريف الطلاب في هذه البرامج بأساليب مواجهة هذه السلبيات واستبعاد العادات الخاطئة.
- المزيد من الاهتمام بالمتغيرات النفسية المرتبطة بتقدير الذات في جامعات السعودية مثل التفكير الإيجابي، والتحصيل الدراسي ، وقلق الاختبارات ، ودافعية الإنجاز .
- دراسة تأثير البرنامج المقترح في البحث الحالي على الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعات السعودية.
- ضرورة عمل إستراتيجية شاملة لعلاج مشكلات طلبة الجامعات السعودية الناجمة عن ضعف تقديرهم لذاتهم لما لذلك من تأثير سلبي على التحصيل الدراسي.
- تطوير دور وحدات التوجيه والإرشاد الطلابي بكليات جامعة الملك فيصل بحيث يمكنها اعتماد مثل هذه البرامج وتطبيقها بعد أن حصلت على الموافقات من لجنة أخلاقيات البحث العلمي بعمادة البحث العلمي وأثبتت فعاليتها في تنمية تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- ضرورة تنظيم وعقد برامج تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة لتنمية مهاراتهم في تطبيق مثل هذه البرامج ضمن خطط وبرامج الإرشاد الأكاديمي.

المراجع

- ١- أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال (١٩٩٦). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط. ٢.
- ٢- الألوسي، وفاء طاهر عبد الوهاب (٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي، العلوم التربوية والنفسية، العراق، ١٠٤، ٤٥٦-٤٨٥.
- ٣- الرقيب، سعيد بن صالح (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا (٢٠٠٨).
- ٤- المساعيد، أصلان والتح، زياد (٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، في ضوء بعض المتغيرات، مجلة المنارة، ٢٠ (٢ ب)، ٣٤-٥٣.
- ٥- النجار، يحيى والطلاع، عبدالرؤوف (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٩ (٢)، ٢٠٩-٢٤٦.
- ٦- الهواري، ماهر محمود والشناوي، محمد محروس (١٩٨٩). تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين: معايير ودراسات، مجلة رابطة التربية الحديثة، ٥ (٢٢)، ٢٣٥-٢٧٠.
- ٧- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٥). علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، طه.
- ٨- زيوي، عبلة وحبوش، آيت سعاد (٢٠١٩). تقدير الذات لدى الطالب الجامعي: دراسة مقارنة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، ١٢ (١)، ١٠٥-١١٢.
- ٩- دودين، حمزة (٢٠١٠). التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام برنامج SPSS، عمان، دار المسيرة للطبع والنشر.
- ١٠- صالح، أحمد محمد حسن (٢٠٠٢). مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة في صالح، أحمد محمد حسن (٢٠٠٢) قراءات في علم النفس، الإسكندرية مطبعة الجمهورية.
- ١١- عبد الرحمن، حنان أحمد (٢٠١٥). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٢ (١٦٦)، ٧٢-١٤٣.
- ١٢- عشموي، فيفيان أحمد فؤاد (٢٠١٨). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات، مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٤ (٥٤)، ٢١٩-٢٥٤.
- ١٣- علة، عيشة، ويوزاد، نعيمة (٢٠١٦). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣ (٢)، ١٢٤-١٤٩.
- ١٤- غانم، زياد بركات (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤ (٣)، ٨٥-١٣٨.
- ١٥- قاسم، عبد المريد عبد الجابر محمد (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصريين رانم، ١٩ (٤)، ٦٩١-٧٢٣.
- ١٦- ماكاي، ماثيو وفانينج، باتريك (٢٠١٨). تقدير الذات، ترجمة مركز الترجمة بمكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ط ٣.
- ١٧- محمد، علا والهدلول، هيفاء وعبد الرحيم، زيزت (٢٠١٤). برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي و أثره على جودة الحياة، و التحصيل الدراسي لدى الطالبات الملمات بقسم رياض الأطفال جامعة الجوف: دراسة تجريبية، مجلة الجوف للعلوم الاجتماعية، ١ (١)، ٧١-٩٣.
- ١٨- هادفيلد، سو (٢٠١٧). التفكير الإيجابي الرائع، ترجمة مركز الترجمة بمكتبة جرير، المملكة العربية السعودية

- 19-Adler, N., Stewart, J., (2004), Self-Esteem, in collaboration with the Psychosocial Working Group, Retrieved December 12, 2009. from: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/notebook/selfesteem.html>
- 20-Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. (Original work published 1967).
- 21-Coopersmith, S., & Feldman, R. (1974). Fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom. In R. H. Coop & K. White (Eds.), *Psychological concepts in the classroom* (pp. 192-225). New York: Harper and Row.
- 22-Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- 23-Ibrahim, A. S. (2008). *Reasonable Thinking: A guide for cognitive therapist to promote positive reasonable thinking*. Cairo, Dar Al Kutub.
- 24-Kimball, O. M. (1973). Development of norms for the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Grades four through eight. *Dissertation Abstracts International*, 34(3-A), 1131-1132.
- 25-McLeod ,S.(2008).Self Concept, Retrieved on 26 September, 2019 from <https://www.simplypsychology.org/self-concept.html>
- 26-Manning, M. A., Bear, G. G., & Minke, K. M. (2006). Self-concept and self-esteem. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 341– 356). Washington, DC: National Association of School Psychologists.
- 27-Purkey, W. (1988). An overview of self-concept theory for counselors. Retrieved on 24 September, 2019 from <http://www.eric.ed.gov>
- 28-Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (ed.). *Psychology: A study of science*. (pp. 184-256). N.Y.: McGraw Hill.
- 29-Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- 30-Young, P.(2018). "How the Power of Positive Thinking Can Pay Off in Your Career", Retrieved 25-4-2019 www.lifehack.org