

Artical History

Received/ Geliş
08.07.2019

Accepted/ Kabul
15.08.2019

Available Online/yayınlanma
01.09.2019.

**The effectiveness of a training program based on positive thinking
for the development of self-esteem among a sample of seventh grade
students in Jordan**

فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة
من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن

د. إيمان عبدالله عمر الحبيصة

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

EmanAbdallahomarALhessa

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي من محافظة مادبا في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية من (30) طالبة ممن حصلن على درجات دون المتوسط على مقياس تقدير الذات، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية. ولجمع المعلومات والبيانات استخدمت الباحثة برنامج تدريبي مبني على ابعاد التفكير الإيجابي ومقياس تقدير الذات من أعداد الباحثة وقد تم تحليل البيانات عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن هنالك فاعلية واضحة للبرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى العينة، كما لا توجد فروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي، وتوجد فروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين

متوسطات المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية تُعزى إلى متغير تطبيق مقياس تقدير الذات. مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي وبقاء أثره على تقدير الذات. الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - التفكير الإيجابي - تقدير الذات.

Abstract

The objective of the present study was to verify the effectiveness of a training program based on positive thinking for the development of self-esteem among a sample of seventh grade students from Madaba Governorate in the Hashemite Kingdom of Jordan. The study was chosen by the intentional method of 30 students who received below average grades And were divided into two groups of control group and experimental group. In order to collect information and data, the researcher used a training program based on the dimensions of positive thinking and the self-assessment scale of the researcher's numbers. The delegation analyzed the data through the statistical packages program for social sciences (spss).

The study found the following results: There is a clear effectiveness of the training program based on positive thinking for the development of self-esteem in the sample. There are no differences between the average of the experimental group and the control group in the tribal measurement. There are differences between the average of the experimental group and the control group in the post- Self-Esteem Scale for Post-Measurement after applying the positive thinking program to the experimental group. The study also found that there are no differences between the experimental group averages in the self-evaluation and follow-up measure of the experimental group due to the variable application of the self-assessment scale. Which indicates the effectiveness of the training program and its impact on self-esteem.

المقدمة :

يعد تقدير الذات دعامة أساسية للشخصية على مستوى رصيدها المعرفي وكيانها الوجداني ونشاطها السلوكي. بل أكبر من ذلك، قد يؤثر التقدير الإيجابي أو السلبي للذات، على حاضرها ومستقبلها، وعلى اختياراتها وقراراتها. وعلى نجاحها أو فشلها⁽¹⁾. وهو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة،

¹علوي، مولاي أسماعيل. تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية، مجلة الطفولة العربية - الكويت، المجلد، 81، العدد 70، مارس(2017)، الصفحات (81-89).

فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير أهل وغير مستحق لذلك النجاح.

ولقد بينت نتائج البحوث المعاصرة دور تقدير الذات بالنسبة لتحقيق التوافق الدراسي والاجتماعي والشخصي والصحة النفسية لدى الطالب،⁽²⁾ كما أظهرت وجود ارتباطات قوية بين تقدير الذات والقدرات الأكاديمية والقلق والدافعية والعديد من صفات الشخصية، كما يحظى بأهمية بالغة باعتباره تعبيراً عن قيمة الذات أو الثقة بالذات أو حب الذات.

ويعد التفكير الإيجابي الوقود الذي يحفز الذات إلى العمل والإنجاز، من خلال استثمار كامل لقدرات الذات الإنسانية ومواردها، وصولاً إلى النتائج الأفضل والأنجع لتحقيق السعادة والنجاح، عبر النتائج والأفكار الإيجابية وصناعة الخيارات الخلاقة في مواجهة المواقف.³

وأكد سيلجمان وآخرون⁴ على أن التفكير الإيجابي مصدر من مصادر السعادة الحقيقية للفرد والذي يساعده على التفاعل الإيجابي مع الآخرين كما ويمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً يعينه على مواجهة الشدائد والصعوبات فهو وسيلة إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة في مواجهة الصعوبات من اجل تحقيق الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

والتفكير الإيجابي هو مفتاح البناء والنماء، والذي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة، أي إنه يحتاج إلى اليقظة الذهنية التي تترصد بقفز الرؤى السلبية إلى واجهه وعينا والعمل المصمم على مجابتهما ولجمها، إفساحا في المجال لرؤى ايجابية، وواقعا الراهن هو أحوج إلى التغيير والتحول إلى التفكير الإيجابي المتفائل، إذا كان هناك من فرصة لإعادة إطلاق طاقات الحياة والنماء.⁽⁵⁾

وأشار ماهيورينرز (2006) إلى أن 66% من الناس عامة لديهم تقدير ذات متدني، وكذلك الحال بالنسبة لأفكارهم غير البناءة والسلبية، إذا تمثل 77% من جملة أفكارهم، ولهذا فانهم يصبحون ضحية الأفكار السلبية والمقيدة لتفكيرهم فحتى يغيرون من نظرتهم لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم ، فيجب أن

² الدرتي، حسين، ومحمد سلامة، وعبد الوهاب كامل، " مقياس تقدير الذات " 1983" دار الفكر العربي، القاهرة، 1983.

⁴ Seligman. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. New York: Oxford University press.pp.3-9.

35. Stallard, P. (2002). Think Good - Feel Good. John Wiley & Sons, England.

⁵ - حجازي، مصطفى (2011): قراءات في علم النفس الإيجابي: إطلاق طاقات الحياة. ط1. دار التنوير للطباعة والنشر، بيروت. لبنان.

يتحررون من أفكارهم السلبية والمقيدة ويستبدلوها بأفكار أخرى إيجابية موثوقة وعملية تساعد على رفع قيمة تقديرهم لذواتهم ، وتأخذ بأيديهم نحو حياة أكثر سعادة. كما أن الناس مقيدون بتجدد أفكارهم الذاتية، هذه الأفكار التي تترجم إلى واقع، ولهذا فإن هذه الأفكار تنعكس على ذواتهم، وبالتالي عندما يتبنى الفرد أفكار إيجابية بناءة فإنه يعزز من تقديره لذاته وتتشكل صورة إيجابية للذات.⁽⁶⁾

وأثبتت العديد من الدراسات العلمية أنه من الممكن تعديل أساليب التفكير السلبية واستبدالها بأساليب إيجابية، ومن المؤكد أن انخفاض تقدير الذات يصحبه اضطراب في طرق التفكير، وأن التغيير في هذه الطرق يصحبه تغيير في السلوك والشخصية.⁷ وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة.

وهناك كثير من الأدلة تقدمها لنا الممارسة الاكلينيكية والتي أظهرت أن تركيز العلاج على جوانب القوة وأعانه الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية في سلوكه وتفكيره تحقق له الكثير من النجاح في العملية العلاجية(Norem and Chang,2002). وثبت أن هذا النوع من التدريب يساهم في تطوير وتغيير الشخصية ولذا لا تقل أهميته من مجرد التخلص من الأعراض والاضطراب، وهذا بفضل ما يكتسبه الفرد من قدرات تمكنه من التحكم في حياته وتوجيهها إيجابياً في المجالات الذهنية والاجتماعية والوجدانية، وتعديل الإدراك وطرق التفكير، وتجعله أكثر قدرة على تحقيق النجاح والتفوق في جميع الجوانب مما يؤدي إلى زيادة تقديره لذاته.⁽⁸⁾

وايدت ذلك الكثير من الدراسات منها دراسة لي وأخرون(Lee et al., 2010) والبورت وجوينير (Alberto & Joyner, 2010) أن التدريب على التفكير الإيجابي يزيد من الصحة النفسية والأمل والكفاءة الذاتية وتقدير الذات ويقلل من تأثير الضغوط النفسية، وظهرت نتائج دراسة(Khodayarifard,2004) ان التدخل العلاجي بالتدريب على التفكير الإيجابي أدى إلى زيادة صورة الذات الإيجابية وإلى تنمية تقدير الذات وكذلك الحد من القلق والاكتئاب وسوء التوافق الأسري.

وتعد المرحلة التي تجرى عليها الدراسة مرحلة حساسة ومن أهم مراحل تطور الذات وهي مرحلة المراهقة المبكرة التي تبدأ تقريبا في الصف السابع. فالمرحلة بين 12-18 سنة هي مرحلة إعادة صياغة ونضج

⁶ ماهي، رانجيتسينج، وروبرت ديلبو ريزنر (2006) تعزيز تقدير الذات، ط1، مكتبة جرير، السعودية.

⁷Jill, Macnaught (2006). Coaching For Happiness: Understanding The Drivers of Wellbeing And Success, 2nd Health Coaching Symposium Newcastle, NSW 13th October 2006, centre for coaching positive psychology

⁸.Stallard, P. (2002). Think Good - Feel Good. John Wiley & Sons, England.

وتمايز للذات وهذا ما أشار إليه إيريكسون سنة 1959 في نظريته النمو النفسي الاجتماعي. وقد ثبت أن درجة تقدير الفرد لذاته تتحدد بدرجة تفكيره الإيجابي وقدرته على استبعاد الأفكار السلبية. لهذا سعت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن وإلى وتحقيق الأهداف التي من أجلها أجريت الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعاني مجتمعات الالفية الثالثة من كثير من الازمات وأشدّها خطورة هي أزمة إهمال تنمية الذات وتطويرها، وبالأخص لدى الشباب طلبة المدارس وخاصة المرحلة الأساسية، ويعد تقدير الذات من الحاجات الإنسانية الأساسية التي ترقى بالفرد وتجعله يصل إلى أعلى درجات تحقيق الذات، وفي النظرية الإنسانية لدى ماسلو ويأتي ترتيبه الهرمي الثالثة بعد الحاجات الفسيولوجية والاحساس بالأمن، ويعتبرها ماسلو مهمة جداً وأخذ الكفاية منها قد تسهل للفرد المضي قدماً في طريق النجاح والتفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي ويساعده في بلوغ أقصى درجات تحقيق الذات (self-actualization) وحرمانه منها يؤدي إلى العكس وتعد بداية مرحلة المراهقة المبكرة حساسة من تكوين الذات، ويتم فيها البحث عن الهوية الشخصية، وتشكيل منظومة القيم والتي ستؤثر في حياته المستقبلية، وتعد أيضاً من أخطر مراحل الحياة التي يمر بها الانسان لأنها تتسم بالتجدد المستمر والرقى في سلم الصعود نحو الكمال، ويكمن الخطر فيها أيضاً في التغيرات التي يمر فيها المراهق في جميع جوانبه والتي تولد صراعات داخلية وخارجية متعددة⁽⁹⁾ ومن هنا انبثقت الحاجة إلى اجراء هذه الدراسة.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن؟ وتفرع منه التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

⁹ لصق، حسنية، تقدير الذات والمشروع الشخصي لدى المراهقين الجانحين المقيمين في مركز إعادة التربية حي "جمال الدين" بشرق مدينة وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع. 17، ديسمبر 2014 ص. 305-314

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس تقدير الذات لدى المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة: وتحدد فيما يأتي:

1. بناء برنامج تدريبي يهدف إلى تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي.

2. التأكد من مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات في لدى

المجموعة التجريبية.

3. التأكد من استمرارية أثر البرنامج التدريبي بعد توقف هذا البرنامج.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية في أهمية الموضوع الذي تناولته، وعينة الدراسة التي تبدأ من بداية مرحلة المراهقة المبكرة تقريباً في سن الثالثة عشرة أي في الصف السابع الأساسي، حيث أظهرت نتائج العديد من دراسات تحليل منحى النمو لدى الفرد ومنها دراسة إرول، وأورت (Erol&Orth,2011) ان النمو الكامن يدل على ازدياد نمو تقدير الذات في مرحلة المراهقة عنه في مرحلة الشباب، وأن النمو يكون بطيئاً في مرحلة الشباب ويزداد ببطءاً في مرحلة الرشد المبكر، وأن مسار النمو لا يختلف بين الجنسين في حين يختلف بين الثقافات وأن الأفراد من أصل لاتيني كانوا أقل في تقدير الذات عن الأفراد البيض والسود. مما دفع الباحثة إلى إجراء الدراسة خصوصية العينة والتي يطلق عليها مرحلة تميز الذات الممتدة بين الأعوام 12-18 سنة. والاستفادة القصوى من بناء البرنامج التدريبي لتنمية تقدير الذات في بداية المرحلة حيث تعد بداية المرحلة صعبة وتحتاج اهتماماً أكبر بالخصائص النفسية المميزة لها وحاجاتها من ناحية والعوامل المؤثرة عليها من ناحية أخرى

وتتجلى الأهمية النظرية للدراسة أيضاً في نقص الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة. وأن هذه الدراسة توفر المعرفة حول فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن من جهة، كما ومن المأمول أن توفر هذه الدراسة بيانات تمكن باحثين آخرين الاستفادة منها في إجراء دراسات جديدة.

أما من حيث الأهمية التطبيقية تتمثل في إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي والبيانات التي توفرها للتربويين وصناع القرار بما يساعد على بناء شخصية متكاملة تقدر ذاتها وتسعى لتحقيقها.

مصطلحات الدراسة:

1. البرنامج التدريبي:

هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من المحاضرات والأنشطة والخبرات المحددة المخططة المتتالية المتكاملة المترابطة التي تقدم خلال فترة زمنية محددة وتعمل على تحقيق الهدف العام للبرنامج تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي.

2. التفكير الإيجابي:

عرفه فريدريكسون (Fredrickson, 2013) بأنه سلوك عقلي يتغلغل في التفكير، والكلمات، والتخيلات الخاضعة للنمو، والتوسع، والنجاح، ويتصف الشخص ذو التفكير الإيجابي بأنه يرى الجانب الإيجابي في كل المواقف الحياتية.

3. تقدير الذات: Self Esteem:

يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، ومدى اعتقاد الفرد بأنه قادر ومهم وناجح وكفاء، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها. وعرفه كلا من⁽¹⁰⁾ بأنه تقييم الفرد لنفسه بطريقة إيجابية أو سلبية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة بعينة من طالبات الصف السابع. في مدرسة الأميرة بسمة الثانوية للإناث، بمحافظة مادبا المسجلات خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2018، 2019). كما تتحدد الدراسة فيما تقول إليه نتائج الدراسة من مدى صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة وبدور فاعلية جلسات البرنامج التدريبي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: التفكير الإيجابي

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماما من الباحثين حديثا، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا في الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل.

¹⁰Malbi, R. S., & Reasoner, R. W. (2000). Self-Esteem, Enhancing. Kuala Lumpur: Self-Esteem Seminars. Sydney: Bhd

ويرى ماكسويل أنّ تغيير الحياة والنتائج يبدأ من تغيير التفكير، وتغيير التفكير يؤدي إلى تغيير المواقف، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك، وتغيير السلوك يؤدي إلى تغيير العادات، وتغيير العادات يؤدي إلى تغيير الحياة، وهي سلسلة متصلة من التغيير تبدأ بالتفكير. والتفكير السليبي يعزز النتائج السلبية، والتفكير المتوسط يعزز النتائج العادية، والتفكير الإيجابي يعزز النتائج الإيجابية .

واكد⁽¹¹⁾ على أن تنمية الخصائص الايجابية في الشخصية امر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما ان لهذه الخصال دوراً في تحطّي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي⁽¹²⁾.

وتعدد تعددت تعريفات التفكير الإيجابي طبقاً لتعدد الرؤى في تناول هذا المفهوم، ومن بين هذه التعريفات تعريف (العبودي، وعلي) بأنه: " حالة عقلية تحفز الفرد وتهيئه نحو التعامل مع الخيارات والتجارب بإيجابية وأن يتغلب على المشاعر السلبية ليتوافق مع المواقف المخزن بسهولة كبيرة"⁽¹³⁾ والتفكير الإيجابي حسب Peiffer (2003) بأنه توظيف أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية أو النظر إلى الجوانب الإيجابية في الحوادث والأفكار، وعليه فالإنسان الإيجابي هو الإنسان السعيد المستفيد من ماضيه، المتحمس في حاضره والمتفائل في مستقبله.

وتتضح أهمية التفكير الإيجابي في بناء شخصية الفرد، وإكسابه بعض السمات والصفات الخاصة ببناء الثقة بالنفس، واحترام الذات، وتقبل الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات، والإحساس بالسعادة والنجاح وهذا بدوره يؤدي لإحساس الفرد بالرضا عن الحياة بصفة عامه وتقبل وتقدير الذات.

وأوضحت العديد من الدراسات أن مهارات التفكير الإيجابي تتمثل في المهارات التالية: مهارة حديث الذات الإيجابي: وهي حوار يجريه الفرد بهدف تعزيز فكرة إيجابية أو أداء للتحفيز الذاتي أو التخلص من فكرة سلبية أو مواجهة مشكلة ومهارة التخيل: وهي القدرة على استحضار صورة ذهنية أو خطط سلوكية أو تصور نتيجة قبل بدئها بحيث تتيح له معايشة الموقف وتساعد على حل المشكلات والقدرة

¹¹. مارتن سليجمان: ترجمة صفاء الأعسر، علاء كفاي، عزيزة السيد، فيصل بسيوني، فادية علوان، سهر غباشي (2005): السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبني ما لديك لحياة أكثر انجاز، القاهرة، دار العين.

¹² قاسم، عبد المريد، (2009) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية: العدد 4: المجلد 19. القاهرة.

¹³ العبودي، طارق محمد بدر وعلي عبد الرحيم صالح (2018): علم النفس الإيجابي ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

على النجاح والتواصل مع الآخرين. ومهارة التوقع الإيجابي: وهو اعتقاد شيء إيجابي وبذل أفضل ما لديه لتحقيقه فتوقع الفرد الإيجابي واعتقاده في النجاح يمكنه من أحداث النجاح.⁽¹⁴⁾

وينطوي التفكير الإيجابي على مجموعة من الاستراتيجيات مثل: استراتيجية المثل الأعلى وتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا، أما استراتيجية إعادة التعريف: تتمحور حول تفكير الشخص في نفسه فان كان تعريفه لنفسه بأنه أقل من الآخرين سبب له الاعتقاد بالضعف، أما عندما تغير التعريف وأصبح ينظر إلى نفسه بأنه جيد الإنصات فقد جعله يشعر بالرضا عن نفسه، فزاد تقديره الذاتي، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة، أما استراتيجية البدائل فترتكز على امتلاك الشخص لأكثر من خيار لحل المشكلة فالنجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة⁽¹⁵⁾

وقد اختلفت الرؤى حول إبعاد التفكير الإيجابي وتعددت، منها التوقعات الإيجابية نحو المستقبل التي تهدف إلى تحقيق المكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الصحية والاجتماعية والمهنية في المستقبل. -والمشاعر الإيجابية التي تعني تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين. -ومفهوم الذات الإيجابي أي نظرة الفرد الإيجابية لما يمتلكه من أفكار ومعتقدات وقدرات متنوعة أي تقبل الذات غير المشروط. - والرضا عن الحياة: أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ومقارنتها بالمستوى الأمثل الذي يعتقد -المرونة الإيجابية: قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهتها. والتحكم في الانفعالات والتقبل الإيجابي للآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية.⁽¹⁶⁾

المحور الثاني: تقدير الذات

يعد تقدير الذات حاجة أساسية لدى الفرد فهو بمنزلة القوة الدافعة له نحو تأكيد وتحقيق إمكاناته، وهو مفتاح الشخصية السوية، الذي يتيح الوصول إلى النجاح في كثير من المجالات، مثل العلاقات الاجتماعية

¹⁴ عبدالحليم، هيا معبد الراضي ابوالمجد. " برنامج مقترح في التربية الغذائية قائم على الرحلات المعرفية (Web Quest) وأثره في تنمية التفكير الإيجابي والاتجاه نحو البرنامج لدى طالبات كلية الآداب بالدمام المجلة التربوية - العدد الخمسون - أكتوبر 2017 (ISSN 2536-9091 Online: (ISSN 1687-2649) Print: (2017) 2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.

¹⁵ الفقي، إبراهيم. (2007م). المفاتيح العشرة للنجاح. ط2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.

¹⁶ Seligman. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. New York: .Oxford University press.pp.3-9

والتوافق الشخصي والمجال الإبداعي. (الحجري، 2011). فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية. ويتميز تقدير الذات بالثبات النسبي إلا أنه قابل للتغيير والتعديل حسب ظروف الفرد ومتغيرات البيئة التي يعيشها كنتيجة للتفاعل مع الآخرين والمجتمع وتقديره لذاته وخبراته في التعامل مع الحياة في مواقف الحياة المختلفة (www.imrg.com). وتعتقد الباحثة أن أفراد العينة التي تجرى عليها الدراسة في مرحلة نمو قابلة على تعديل وتغيير تقدير الذات.

وتباينت تعريفات تقدير الذات من جانب الباحثين ويعود ذلك التنوع إلى الأسس النظرية التي يستند إليها كل منهم ويمكن أن نشير إلى بعضها. يعرفه كاتل cattle-1964 أن تقدير الذات هو حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بينن هاتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة. وعرفه الغامدي (2009) بأنه عبارة عن حكم الفرد، وتقييمه الذاتي سلباً كان أو إيجاباً، والذي يعبر عفاً احترامه لها، ويتأثر بالعوامل الذاتية والاجتماعية. (الغامدي، 2009، 100). وعرفه لورانس (Lawrence.1981) تقدير الذات على أنه تقييم مؤثر من الفرد لمجموع خصائصه العقلية والجسمية، ويعرفه ريس (Rice, 1992) بأنه القيمة التي يعطيها الأفراد لذواتهم المدركة، فإذا كان الفرد راضياً عن ذاته ويتقبلها ويشعر بقيمتها وأهميتها كان تقديره لذاته عالياً، أما إذا كان ينظر لذاته بشكل سلبي فإن تقديره لذاته ينخفض. (Reasoned, 2000). ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن تقدير الذات مفهوم تقيمي ويرتبط بتقييم الفرد لنفسه ويعتمد على كيفية تقديرها والتي يمكن أن تكون هذه التقديرات سلبية أو إيجابية. وتقييم الآخرين له، مما يؤكد أهمية التفاعل مع الآخرين في تقدير الفرد لذاته وتكوين اتجاهاته الشاملة نحو نفسه. ويرى كل من شافيلسون (Shaveison.1982)، ومارش (Marsh.1983) أن تقدير الذات يمثل عامل رئيسي (دافع) للنجاح في مختلف حياة الفرد.

ويشير تقدير الذات إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم. وتقدير الذات: هو الرؤية الخاصة بكل فرد اتجاه نفسه وأحكامه حول إمكانياته وكفاءاته، وقدراته. وهناك عوامل عديدة تؤثر في تقدير الذات منها ما هو داخلي كالقدرة العقلية التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته ومنها ما هو خارجي كمنظرة الآخرين له. أي أن تقدير الذات يتأثر في بعوامل وراثية وعوامل بيئية. ويختلف تقدير الذات من فرد لآخر حسب ثلاث مستويات متفق عليها هي أما تقدير الذات مرتفع أو مستوى متوسط أو مستوى منخفض. ولقد حدد "كوبر سميث" ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي:

- **التقدير المرتفع للذات:** ويعتبر الفرد نفسه هام، ويستحق تقدير واحترام واعتبار، ويكون لديه فكرة كافية لما يظنونه صحيحاً ويتمتع دائماً بالتحدي ولا يخاف أو يتعد عن الشدائد.

- **التقدير المنخفض للذات:** يعتبر الأشخاص أنهم غير هامين وغير محبوبين وهم أيضاً غير قادرين على فعل ما يودون فعله وكما يفعل الآخرون من أشياء، وهنا يعتبرون أن ما قد يكون، لدى الآخرين أيضاً لدى الآخرين أفضل وأحسن، مما لديهم من إمكانيات وقدرات، واستعداد، وكفاءات.

- **التقدير المتوسط للذات:** أن هذا النوع من الأشخاص ممن هم بين النوعين السابقين من المستويات ويتحدد تقدير ذاتهم من قدراتهم على عمل المطلوب منهم من الأشياء. (17) وهذا المستويات التي تم عليها بناء مقياس تقدير الذات من قبل الباحثة حيث ترى أن تقدير الذات يتوزع طبيعياً بين الأفراد فهناك تقدير ذات مرتفع أو إيجابي، وهناك المتوسط، وهناك المنخفض أو السلبي.

نظريات تقدير الذات: هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، ومن هذه النظريات

1. نظرية روزنبرج (Rosenberg Theory) 0

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقدير الفرد لذاته، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم ووسع دائرة ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الذات. (18) وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته وقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. (19) كما أهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في مثل ذلك التي بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

2. نظرية كوبر سميث (Cooper Smith Theory)

ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ويجب علينا ألا نغلق داخل منهج أو مدخل معين لدراسته، بل يجب علينا أن نفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة

¹⁷ مجلي، شايح عبدالله و اخرون (2013) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساس بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق - المجلد 29- العدد الأول، دمشق.

¹⁸ ابو جادو، صالح محمد. (2000) علم النفس التربوي، ط2، دار المسيرة، عمان.

¹⁹ الضيدان، الحميدي (2005). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الامنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

على ضرورة تجنب عدم وضع الفروض غير الضرورية.⁽²⁰⁾ يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً وتعدداً، لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابات الدافعية وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره على الفرد نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق²¹، وأن أعمال سميث تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، على عكس روزنبرج لم يحاول سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً. كما أن تقدير الذات لدى روزنبرج ظاهرة أحادية البعد أنها اتجاه نحو موضوع نوعي.

3. نظرية زيلر Ziller Theory

يرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي. وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات يعد العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. وتقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. (أبو مغلي، 2002، 112) ونالت أعماله شهرة أقل من سابقتها وحظيت بدرجة أقل من الذبوع والشبوع والانتشار، وهي في الوقت نفسه أكثر تحديداً وأشد خصوصية.

د- النظرية المعرفية التجريبية:

اعتمد (ابستاين Epstein) في تفسيره لتقدير الذات على مبادئ وأفكار في النظرية المعرفية منها: التنظيم، والخبرة، والتمثيل، حيث يقوم الأفراد بتنظيم الخبرات والأفكار المتعلقة بالذات والعالم الخارجي اعتماداً على قدرة الدماغ الإنساني على التشكيل والتنظيم وفق نظام مفاهيمي يقوم على تكوين روابط بين الأحداث، ثم تكوين روابط بين روابط الأحداث للوصول إلى بني متكاملة. ويعتبر ابستاين أن تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية تتمثل في أن يكون الفرد محبوباً، ويتكون تقدير الذات حسب وجهة نظره من ثلاثة مستويات هي

²⁰ الغامدي، صالح بن يحيى الجار الله (2009) اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، السعودية.

- **تقدير الذات العام:** وهو المستوى العام لتقدير الذات، وهو الأكثر ثباتاً واستقراراً في شخصية الفرد، ويشير إلى الفكرة العامة التي يحملها الفرد عن ذاته سواء أكان ذلك في موقف اجتماعي أو خلال ممارسة نشاط فردي معين.

- **تقدير الذات المتوسط:** وهو المستوى الذي يظهر في مجالات معينة من الخبرات والنشاطات التي يعيشها الفرد في حياته اليومية والتباين في مستوى تقدير الذات يرجع إلى درجة اهتمام الفرد في أي بعد من أبعاد هذا المستوى ويتشكل من بعدين رئيسيين هما: الكفاءة (Competence) والقيمة (Worth).
تقدير الذات الموقفي: وهو المستوى الذي يتعلق بموقف معين يعيشه الفرد وهو الأكثر ملاحظة، ويتفاعل في هذا المستوى مستوى تقدير الذات العام مع مستوى تقدير الذات المتوسط في موقف معين يواجهه الفرد.

الدراسات السابقة

المحور الأول: الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي

هدفت دراسة⁽²²⁾ إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، وتكونت عينة الدراسة من (8) طالبات استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: (مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات لصالح القياس البعدي. لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين البعدي والتبعي لمقياس التفكير الإيجابي تقدير الذات. وفي ضوء هذه النتائج تم وضع عدد من التوصيات.

وفي دراسة كل من علا واخرون (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي، وأثره على كل من: جودة الحياة، والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الجوف، وتوصلت لأهم النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة في التفكير الإيجابي بعد تطبيق

²² كشكي، مجده السيد علي، (2018) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، مجلة العلوم الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، Vol 26, No 6, 2018, pp. 362-392.

البرنامج بأبعاده 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 المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جودة الحياة لصالح القياس البعدي، 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.

وقام إبراهيم (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية بكلية المجتمع بجامعة الملك خالد بإبها، وتوصلت لأهم النتائج التالية: وجود تحسن في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس الضغوط النفسية، واختبار الأبعاد الثلاثة.

وأجرى سيلجمان وآخرون (Seligman et al., 2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة ومختلف جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (5299) راشدا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين الرضا عن الحياة، وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب، وحب الاستطلاع، وتقبل الذات والمساحة معها وتقدير الجمال).

وهدفت دراسة⁽²³⁾ إلى التعرف على أثر برنامج للتفكير الإيجابي في تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، واشتمل البرنامج التدريبي المستخدم على أربع مراحل وهي: اكتشاف أثر الأفكار الإيجابية على الفرد، واكتشاف أثر الأفكار السلبية على الفرد وإقناع الطلبة بأن النجاح والتقدم يكون باستخدام الأفكار الإيجابية، ثم تحديد مدى التقدم في اتجاه تحقيق الأهداف الإيجابية، وأشارت النتائج إلى فاعلية برنامج التفكير الإيجابي في تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي.

المحور الثاني الدراسات المتعلقة بتقدير الذات

دراسة الرويلي، والشاوي (2016) هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب، وتحسين تقدير الذات لدى مدمني المخدرات في مركز الأمل بالمملكة العربية

²³Donohue, J. (1994). An assessment of childrens stress and appositve program with elementary school of graduate studies and research in partial completion of the requirement for the .degree of Master of Arist in sport studies, Canadu, university of Ottawa

السعودية. وقد بلغ عدد العينة الكلي (30) مدمنا ممن توصل الباحثان إلى إقناعهم بالمشاركة بالبرنامج، وقد قسم أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين: (15) مدمناً ليشكلوا المجموعة التجريبية، و(15) مدمناً ليشكلوا المجموعة الضابطة، وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) في خفض الاكتئاب على مقياس بيك لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الاكتئاب. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على مقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة كلا القعدان، وداوود(2015) إلى معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصف التاسع والعاشر الأساسي من ذوي اضطرابات التصرف تشكلت عينة الدراسة من (34) طالباً من طلاب الصف التاسع والعاشر الأساسي من طلاب مدارس جرش ممن انطبقت عليهم معايير تشخيص اضطراب التصرف ووافقوا على المشاركة في الدراسة، وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تضم كل منهما (17) طالباً. خضع أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي بينما لم يخضع الطلبة في المجموعة الضابطة لأية معالجة وقد تم تطبيق مقياس القلق، وتقدير الذات ثلاث مرات على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبلها وبعديا ومتابعة وذلك للتعرف على أثر البرنامج على المجموعة التجريبية. وظهر تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والمتابعة على مقياسي القلق وتقدير الذات، حيث أظهر أفراد المجموعة التجريبية انخفاضاً في الدرجة على مقياس القلق وارتفاعاً في الدرجة على مقياس تقدير الذات بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

وقد أجرى شاهين (2007) دراسة هدفت استقصاء مدى فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين. وتكون أفراد الدراسة من (60) طالباً من الذكور والإناث ممن حصلوا على درجات مرتفعة فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) مستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار التفكير العقلاني واللاعقلاني ومقياس تقدير الذات ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنها اختلفت باختلاف أهدافها وأدواتها وعينتها ونتائجها، بينما اتفقت جميع الدراسات في هدف تنمية وتحسين تقدير الذات لدى العينات المختلفة.

وقد أجريت العديد من الدراسات محلياً وعالمياً، حول البرامج الإرشادية التي تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات، ولكن كل متغير من متغيري الدراسة جاء منفرداً أو مع متغيرات أخرى، ولم يرد أي من

الدراسات التي تضمنت برنامج تدريبي على أبعاد التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى طالبات الصف السابع وهذا ما يميز هذه الدراسة. ومن خلال استعراض هذه الدراسات نجد أن هناك نقصاً في الدراسات المحلية، والعربية، والأجنبية - في حدود ما أتيح للباحثة الاطلاع عليه من دراسات - تناولت تنمية تقدير الذات لدى طالبات الصف السابع، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الوقوف على تعريفات متغيرات الدراسة وفي بناء البرنامج التدريبي القائم على أبعاد التفكير الإيجابي المختلفة واعداد مقياس تقدير الذات الذي تم استخدامه.

الطريقة والإجراءات

يتضمن وصفاً للمنهجية، ووصفاً للمجتمع الذي ستطبق عليه الدراسة وعينتها والتعريف بأدوات الدراسة والتحليل المستخدم وهو اختبار "T" وتحليل التباين الاحادي. one-way analysis of variance "ANOVA" للإجابة عن أسئلة الدراسة.

منهج الدراسة:

استخدم المنهج شبه المنهج التجريبي فهو الأنسب للدراسات ذي المجموعتين: المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، ويعتمد على القياسين (القبلي، والبعدي، والتبعي) لكل من المجموعتين للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف السابع من طالبات مدرسة الأميرة بسمة الثانوية في محافظة مادبا للعام الدراسي (2018-2019) البالغ عددهم (107) طالبة موزعة على أربع شعب.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (30) طالبة من الطالبات ممن حصلن على درجة دون المتوسط على مقياس تقدير الذات بعد تطبيقه على جميع مجتمع الدراسة حيث حددت الباحثة أسس ومعايير لقبول الطالبات ضمن أفراد عينة البحث وهي: أن تكون الطالبة المشاركة في الدراسة ممن حصلن على درجة دون المتوسط على مقياس تقدير الذات. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية المجموعة الأولى وهي المجموعة التجريبية وبلغ عددها (15) طالبة، والمجموعة الثانية عددها (15) طالبة وهي المجموعة الضابطة.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تقدير الذات والبرنامج القائم على التفكير الإيجابي بأبعاده من إعداد الباحثة ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

1. مقياس تقدير الذات

قامت الباحثة بتطويره استناداً إلى مرتكزين اثنين، هما: الاطلاع على العديد من المقاييس المتعلقة بتقدير الذات ومنها مقياس روزنبرج (ROSENBERG, 1989) وكوبر سميث (COOPER SMITH). والاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات واختيار فقرات من تلك المقاييس، وإعادة صياغتها بما يتناسب وأهداف الدراسة الحالية وعينيتها وتكون المقياس في صورته النهائية من 13 بنداً. يجب عن كل بند منها بأحد ثلاث استجابات هي (نعم، أحياناً، لا). وفي جميع بنود مقياس تقدير الذات كانت استجابة المفحوص تقدر من 0-26 وتعطى درجة على التوالي (لا تعطى صفر، أحياناً تعطى درجة، نعم تعطى درجتان).
صدق أداة الدراسة:

اولاً: الصدق الظاهري عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال الطفولة وعلم النفس لإبداء آرائهم حول صلاحيته وعلى ضوء آراء الخبراء حصلت جميع الجلسات على نسبة اتفاق 80%.
ثانياً: صدق البناء وللتحقق من صدق البناء، فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والمجال من جهة، وبين الفقرات والمقياس ككل من جهة أخرى، وذلك كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تقدير الذات

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط مع المقياس
1	أشعر بأن أفكاري الإيجابية تقودني إلى النجاح	0.66
2	أشعر بان لدى عدد من الصفات الجيدة.	0.76
3	أستمتع بالعلاقات الاجتماعية.	0.71
4	أستحق أن يحبني الناس ويحترموني.	0.82
5	أشعر أني ذو قيمة وأن الناس تحتاجني.	0.73
6	أنا راضية بمظهري الشخصي.	0.61
7	أقبل نفسي كما هي وأنا سعيد بما.	0.69
8	أكون صداقات بسهولة.	0.67
9	أستطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص أو إحباط.	0.80
10	أعترف بأخطائي بصراحة وشفافية.	0.81
11	اعتمد على نفسي في أمور حياتي اليومية	0.70
12	أشعر بأن لدى القدرة على تحقيق أهدافي وطموحاتي	0.79
13	لا أحتاج موافقة الآخرين كي أشعر بشعور إيجابي جيد.	0.76

يبين الجدول (1) أن معاملات الارتباط الفقرات مع المقياس تراوحت بين (0.61-0.82) وهي قيم مقبولة لإجراء هذه الدراسة (Magnusson, 1967).

ثبات أداة الدراسة: للتحقق من ثبات أداة الدراسة، تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا للتعرف على الاتساق الداخلي للفقرات، فبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.86)، وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

طريقة تقدير الدرجات أعدت الباحثة مقياس تقدير يجاب عن كل بند منها بأحد ثلاث استجابات هي (نعم، أحيانا، لا). وفي جميع بنود مقياس تقدير الذات كانت استجابة المفحوص تقدر من (صفر-2) درجة. كما الدرجة الكلية للاختبار 26. وتندرج الدرجات على النحو الآتي: من 20-26 تقدير ذات مرتفع (إيجابي). الدرجات من 11-20 تقدير ذات متوسط. الدرجات من 10-9 تقدير ذات منخفض (متدني أو سلبي).

ثانياً: البرنامج القائم على التفكير الإيجابي

الذي طوره الباحثة لأغراض هذه الدراسة ويتضمن (10) جلسات تدريبية تتراوح مدة كل جلسة (45) دقيقة، أما فيما بصدق المقياس فأنت الباحثة استخدمت صدق المحكمين من خلال عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي والإرشاد النفسي من الجامعات الأردنية المختلفة وعددهم (10) لإبداء رأيهم في محتوى البرنامج ومدى ملائمته لتحقيق الأهداف الذي وضع لأجلها، وابداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات والزمن المناسب لكل جلسة، وقد تم الأخذ بآراء المحكمين التي كانت في الغالب تنظم وتثري البرنامج وفيما يأتي وصف موجز لجلسات البرنامج التدريبي.

الجدول رقم (2) عدد جلسات البرنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات وأهدافه والابعاد المستخدمة والزمن الجلسات.

رقم الجلسة	الهدف من الجلسة	الغيات المستخدمة	عدد الجلسات	زمن الجلسات
الأولى	جلسة تعارف ثم إعطاء فكرة عن ماهية البرنامج التدريبي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهدافه تنفيذ البرنامج الذي تكمن في تنمية تقدير الذات والاتفاق على قوانين الجلسات	المحاضرة المناقشة	جلسة واحدة	(50-60) دقيقة.
الثانية	التعريف بالشخصية ومكوناتها، ومفهوم الذات، تقدير الذات. إعطاء تصور واضح وشامل حول معرفة الذات وتقديرها.	المحاضرة، المناقشة الواجب المنزلي	جلسة واحدة	(50-60) دقيقة.
الثالثة	تحديد أثر الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية على تقدير الذات. تدريب الطالبات على كيفية استبعاد الأفكار السلبية بالتفاوض والتوقعات الإيجابية.	المحاضرة، المناقشة الواجب المنزلي	جلسة واحدة	(50-60) دقيقة.
الرابعة	تدريب الطالبات على الاسترخاء العضلي والتحدث الذاتي الإيجابي الداخلي.	المحاضرة. المناقشة الإفصاح الذاتي.	جلسة واحدة	(50-60) دقيقة.

الخامسة	تدريب الطالبات على التحكم في الانفعالات حفاظاً على التوافق الشخصي والاجتماعي وتوضيح أثر الانفعالات على الصحة والتفكير وتقدير الذات وعلى العلاقات مع الآخرين.	المحاضرة. المناقشة الواجب المنزلي	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.
السادسة	تدريب الطالبات على التقبل الإيجابي للآخرين بالتعرف على صفات الأفراد الإيجابيين والأفراد السلبيين والتدريب على كيفية التعامل مع الأفراد السلبيين	المحاضرة المناقشة النمذجة ،الواجب المنزلي	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.
السابعة	تدريب الطالبات على تقبل الذات غير المشروط بجميع إبعادها (النفسية، الجسمية، الاجتماعية، العقلية) لبناء تقدير الذات الإيجابي لديهن.	المحاضرة ، المناقشة لعب الدور.	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.
الثامنة	تدريب الطالبات على تحمل المسؤولية الشخصية والتدريب على الاستمرار على أداء الأعمال حتى النهاية	المحاضرة المناقشة الواجب المنزلي الحث والتشجيع	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.
التاسعة	تدريب الطالبات على التحدث الإيجابي مع الذات. توضيح أهمية التحدث الإيجابي.	المحاضرة المناقشة الواجب المنزلي الحث والتشجيع	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.
العاشر	ختام الجلسات لمعرفة مدى استفادة الطالبات من البرنامج الإرشادي. تحديد موعد للقياس البعدي والقياس البعدي واختتام الجلسات	المحاضرة	جلسة واحدة	(60-50) دقيقة.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية تقدير الذات لدى طالبات الصف السابع الأساسي من خلال التدريب على إبعاد التفكير الإيجابي المتمثلة ب (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية) بعد تطبيق البرنامج.

الأهداف الفرعية للبرنامج :

1. تنمية قدرة الطالبة على الفهم العميق للشخصية الإنسانية.
2. تحديد أثر الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية على تقدير الذات.
3. تدريب الطالبات على كيفية استبعاد الأفكار السلبية بالتفاؤل والتوقعات الإيجابية.
4. تدريب الطالبات على الاسترخاء العضلي الذي يساعدهم على التغلب على حالات التوتر والضغط السلبي.
5. تدريب الطالبات على التحكم في الانفعالات حفاظاً على التوافق الشخصي والاجتماعي.
6. تدريب الطالبات على التقبل الإيجابي للآخرين.
7. تدريب الطالبات على تقبل الذات غير المشروط لبناء تقدير الذات الإيجابي لديهن.
8. تدريب الطالبات على تحمل المسؤولية الشخصية.
9. تطبيق مقياس تقدير الذات للتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قامت الباحثة بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، وقامت بعرضها وفقاً للسؤال الرئيس: ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن؟ وتفرع منه التساؤلات.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات القبلي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البعدي وفقاً لمتغير المجموعة، فقد تم استخدام اختبارات للمقارنة بين متوسطين مستقلين، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) نتائج اختبارات للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات القبلي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	مستويات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبارات	الدلالة
المجموعة	الضابطة	15	10.13	1.598	28	1.922-	0.065
	التجريبية	15	11.53	2.326			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (3) أن قيمة ت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي لا توجد دلالة إحصائية بين درجات استجابات أفراد العينة. أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول درجة استجابة أفراد عينة الدراسة مقياس تقدير الذات القبلي تُعزى إلى متغير المجموعة. وتفسر الباحثة نتيجة السؤال الأول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وذلك لعدم تعرف الطالبات على أبعاد التفكير الإيجابي وعدم تدريبهن على البرنامج. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Donohue, 1994). ودراسة كلا القعدان، وداوود (2015).

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تقدير الذات البعدي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البعدي وفقاً لمتغير المجموعة، فقد تم استخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطين مستقلين، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) نتائج اختبارات للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البعدي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	مستويات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبارات	الدلالة
المجموعة	الضابطة	15	10.67	1.543	28	14.763-	*0.000
	التجريبية	15	21.27	2.314			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (4) أن قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي توجد دلالة إحصائية بين درجات استجابات أفراد العينة. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) حول درجة استجابة أفراد عينة الدراسة مقياس تقدير الذات البعدي تُعزى إلى متغير المجموعة، وذلك لصالح التجريبية.

وتبين بأنه يوجد أثر موجب ودال على فاعلية البرنامج وتأثيره على تنمية تقدير الذات لدى طالبات وأن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للتدريب باستخدام البرنامج التدريبي ولصالح البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج المقدم للطالبات مما يدل على تحسن درجات المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على أبعاد التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل مندراسة (كشكي، 2018) ودراسة شاهين (2007). ودراسة كل من علا واخرون (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير الإيجابي للطالبات وارتفاع مستوى تقدير الذات.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة من منطلق فاعلية وجدوى البرنامج التدريبي القائم على أبعاد التفكير الإيجابي الذي تم تطبيقه على المشاركات المجموعة التجريبية دون الضابطة ومحتوى الجلسات من التدريب المكثف على استبعاد كافة الأفكار السلبية في المواقف التي تتعرض لها الطالبة من اللقاء الأول معهن واستبداله بالأفكار الإيجابية. والخبرات والأنشطة والواجبات المنزلية التي تم تدريبهن عليها، وحرص المشاركات على حضور هذه الجلسات والتقيد بالتعليمات المتفق عليها أثناء الجلسة وبعد الجلسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تطبيق المقياس، فقد تم استخدام اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطين مستقلين، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) نتائج اختبارات للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير تطبيق المقياس

المتغير	مستويات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبارات	الدلالة
التطبيق للمقياس	القبلي	15	11.53	2.326	28	11.491-	*0.000
	البعدي	15	21.27	2.314			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (5) أن قيمة ت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي توجد دلالة إحصائية بين درجات استجابات أفراد العينة. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) حول درجة استجابة أفراد عينة الدراسة مقياس تقدير الذات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تُعزى إلى متغير تطبيق المقياس، وذلك لصالح التطبيق البعدي.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة بما حققته الجلسات التدريبية التي تضمنها البرنامج الحالي من أبعاد التفكير الإيجابي التي تهدف إلى تغيير وبناء شخصية الطالبة والأنشطة التدريبية مما يدل أنها ذات معنى وأثر في حياة المشاركات (الطالبات المجموعة التجريبية) مما جعلهن أكثر فهماً ووعياً بالآثار الناجمة من الأفكار السلبية على تقديرهن لذواتهن مما ساهم في زيادة قدرتهن على التخلص من هذه الأفكار. وهناك العديد من الدراسات أثبتت أنه الممكن تعديل أساليب التفكير السلبية واستبدالها بأساليب إيجابية. مثل (Fawzy et al., 1994; Raesi, 2003; Shou et al., 2005).

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مقياس تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟"

للإجابة عن هذا السؤال، للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمتغير تطبيق المقياس، فقد تم استخدام اختبارات للمقارنة بين متوسطين مستقلين، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) نتائج اختبارات للفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمتغير تطبيق المقياس

المتغير	مستويات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	اختبارات	الدلالة
التطبيق للمقياس	البعدي	15	21.27	2.314	28	0.650-	0.521
	التتبعي	15	21.80	2.178			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (6) أن قيمة ت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي لا توجد دلالة إحصائية بين درجات استجابات أفراد العينة. أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) حول درجة استجابة أفراد عينة الدراسة مقياس تقدير الذات البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية تُعزى إلى متغير تطبيق المقياس. ويتضح من الجدول (6) أن الفروق بين متوسطات القياسين البعدي والتبقي لعينة الدراسة على مقياس تقدير الذات مما يدل على استمرار تأثير البرنامج التدريبي بعد انتهائه. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بوستو وآخرون⁽²⁴⁾ من أن التدريب على الاتجاه الإيجابي في التفكير يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للفرد ومن فعاليته الذاتية في مواجهة المشكلات. ويرجع ذلك إلى البرنامج التدريبي الذي هدف إلى تدريب الطالبات على التفكير بطريقة إيجابية بالإضافة إلى السيطرة على التفكير السلبي وإيقافه من خلال التدريب على استخدام فنيات الاسترخاء العضلي والافصاح الذاتي للسيطرة على الأفكار السلبية ودحضها. وتنفيذ الأفكار السلبية والايجابية ودحض السلبية من خلال التدريب على كلا من كيفية استبعاد الأفكار السلبية بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل والتحكم في الانفعالات والتقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، والتدريب على تحمل المسؤولية الشخصية. مما ساهم في بناء صورة إيجابية للذات انعكست على قدرة الطالبات في زيادة وتنمية تقدير الذات لديهن واستمرار هذا التحسن.

ومن خلال الإجابة على الأسئلة الفرعية بهذا العرض تم التحقق من السؤال الرئيسي الذي ينص ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التفكير الإيجابي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن؟ حيث اتضح مما سبق تأثير البرنامج التدريبي على تقدير الذات لدى العينة أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الصف السابع مما يؤكد على فاعلية البرنامج وأثره الإيجابي في تنمية تقدير الذات.

توصيات الدراسة:

1. ضرورة تركيز الآباء والأمهات على أساليب التربية الصحيحة للأبناء بما يحقق استقلاليتهم وتقديرهم العالي لأنفسهم الذي يساهم في تحصيل دراسي عالي.
2. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى وفي تخصصات دراسية متنوعة لغرض معرفة المزيد عن هذا المتغير.
3. إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بتقدير الذات وأهميته في كل المجالات الحياتية للمراهق والراشد عامة.

²⁴Bostow ,Senqi Hu, Tasha R. , Lipman ,Daniel A. , Bell ,Shawna K. ,&Boyraz, G., &Lightsey, O. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress-Meaning Relationship. American Journal of Orthopsychiatry, 82(2): 267-277

وتقترح الباحثة توسيع الدراسة الحالية على جميع مراحل النمو الإنساني.

المراجع العربية

1. إبراهيم، أماني سعيدة. (2006م). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد الرابع.
2. ابو جادو، صالح محمد. (2000) علم النفس التربوي، ط2، دار المسيرة، عمان.
3. أبو مغلي، سميح وسلامة، عبد الحافظ (2002) علم النفس الاجتماعي. دار اليازوري، عمان.
4. بيبر، فيرا. (2004م). السعادة الداخلية خطوات إيجابية نحو الإحساس بالسعادة والرضا. ترجمة مكتبة جرير، الرياض، مكتبة جرير.
5. الحجري، سلمة (2011). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة" جامعة نزوي، سلطنة عمان.
6. الدرتي، حسين، ومحمد سلامة، وعبد الوهاب كامل، " مقياس تقدير الذات " 1983" دار الفكر العربي، القاهرة، 1983.
7. الرقيب، سعيد صالح. (2008م). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وآفاق الجامعة الإسلامية بماليزيا.
8. الرويلي، فليح فتال والشاوي، رعد لفنه: مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-المجلد الرابع-ع (13) -نيسان 2016 الصفحات (285-310).
9. العبودي، طارق محمد بدر وعلي عبد الرحيم صالح (2018): علم النفس الإيجابي ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10. الغامدي، صالح بن يحيى الجار الله (2009) اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، السعودية.
11. الضيدان، الحميدي (2005). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
12. الفقي، إبراهيم. (2007م). المفاتيح العشرة للنجاح. ط2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.
13. القعدان، فارس ياسين، وداود، نسيمه علي (2015) أثر برنامج معرفي إرشادي سلوكي في خفض مستوى القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي من ذوي اضطراب التصرف، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 2، الصفحات "693-710".
14. زحلو، هنادي. (2009م). كن مبدعا وحلق مع السرب في مخيم العائدين. نساء سورية (مرصد حر يهتم بقضايا المجتمع في سورية).
15. شاهين، محمد (2007). " فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسن التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

16. عبد الحليم، هيام عبد الرازي ابوالمجد. " برنامج مقترح في التربية الغذائية قائم على الرحلات المعرفية (Web Quest) وأثره في تنمية التفكير الإيجابي والاتجاه نحو البرنامج لدى طالبات كلية الآداب بالدمام المجلة التربوية . العدد الخمسون . أكتوبر (ISSN 1687-2649) 2017 Online:(ISSN 2536-9091) Print:
17. علا عبد الرحمن مُجَّد، وهيفاء عبد العزيز الهذلول، وزيزت أنور عبد الرحيم (2014) برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الملمات بقسم رياض الأطفال جامعة الجوف ، مجلة جامعة الجوف للعلوم الاجتماعية - السعودية، مج1، ع1، ص 93 - 71 .
18. علوي، مولاي أسماعيل. تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية، مجلة الطفولة العربية - الكويت، المجلد، 81، العدد 70، مارس(2017)، الصفحات (81-89).
19. قاسم، عبد المريد، (2009) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية، مجلة دراسات نفسية: العدد 4: المجلد 19. القاهرة.
20. كشكي، مجده السيد علي، (2018) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكيفيات، مجلة العلوم الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، Vol 26, No 6, 2018, pp. 362 -392.
21. لصقع، حسنية، تقدير الذات والمشروع الشخصي لدى المراهقين الجانحين المقيمين في مركز إعادة التربية حي "جمال الدين" بشرق مدينة وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع. 17، ديسمبر 2014 ص. 314-305
22. مارتن سليجمان: ترجمة صفاء الأعسر، علاء كفاي، عزيزة السيد، فيصل بسيوني، فادية علوان، سهر غباشي (2005): السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبين ما لديك حياة أكثر انجاز، القاهرة، دار العين.
23. ماهي، رانجيتسينج، وروبرت دبليو ريزنر (2006) تعزيز تقدير الذات، ط1، مكتبة جرير، السعودية.
24. مجلي، شايع عبد الله واخرون (2013) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الإساس بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق -المجلد 29-العدد الأول، دمشق.
25. حجازي، مصطفى(2011): قراءات في علم النفس الإيجابي: إطلاق طاقات الحياة. ط1. دار التنوير للطباعة والنشر، بيروت

ثانياً: المراجع الأجنبية:

25. Alberta, J&Joyiner, B(2010). Hop, Optimisms, and Self Care among Better Breather Supporting Groups member with Chronics Obstructive Pulmonary diseases .Applies Nursing's Researches ,V21, I.4 , p.212-217
26. Baumeister, R.F. (1999). Self-concept, self-esteem, and identity. In V. Derlega, B. Winstead, & W. Jones (Eds.), Personality: Contemporary theory and research, (2nd Edition, pp. 339375-). Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Bostow ,Senqi Hu, Tasha R. , Lipman ,Daniel A. , Bell ,Shawna K. ,&Boyras, G., &Lightsey, O. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as

Moderators of the Stress– Meaning Relationship. American Journal of Orthopsychiatry, 82(2): 267-277.

27. Cooper Smith, S . (1967).The antecedents of self – esteem. San Francisco: Longman.

28. Donohue,J.(1994).An assessment of childrens stress and appositve program with elementary school of graduate studies and research in partial completion of the requirement for the degree of Master of Arist in sport studies, Canadu, university of Ottawa.

29.Jill, Macnaught (2006). Coaching For Happiness: Understanding The Drivers of Wellbeing And Success, 2nd Health Coaching Symposium Newcastle, NSW 13th October 2006, centre for coaching positive psychology

30. Khadayarifard, M (2004). The Applications of Positivisms in Psychotherapy by Emphasis' on Islamic Perspectives, J.of Psychology Education, 6,2, 2-25

31.Lee, V., Cohen, S. R.(2010).Meaning-Making intervention During Breast or Colorectal Cancers Treatments Improve Self-Esteems, Optimisms, and Self -Efficacy. Societal Sciences & Medicine, ,V.62, Is12, P.3.1-314.

32. Malbi, R. S., &Reasoner, R. W. (2000). Self-Esteem, Enhancing. Kuala Lumpur: Self-Esteem Seminars. Sydney: Bhd.

33. Rice, F. 1992. Human Development: A life- Span Approach, New York: Macmillan publishing company, Inc

34. Seligman. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. New York: Oxford University press.pp.3-9.

35. Stallard, P. (2002). Think Good - Feel Good. John Wiley & Sons, England.

36. Seligman &Pawelsk j. o. (2003): Positive psychology: FAQs. P s y c h o l o g i c a l i n q w i r y. 50, 519-542

ثالثاً: المراجع الالكترونية:

www.imrq.com