

جامعة حلوان
كلية التربية
قسم المناهج وطرق التدريس

العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث تكميلي لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية
تخصص المناهج وطرق تدريس علم النفس

إعداد

شيماء فكري أمين إمام

مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية - جامعة حلوان

إشراف

د/ محمد سعيد أحمد زيدان

د/ ماجدة مصطفى السيد

أستاذ المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية

أستاذ المناهج وطرق التدريس

كلية التربية - جامعة حلوان

عميد كلية التربية - جامعة حلوان سابقا

٢٠١٩/٢/١١

تاريخ استلام البحث

٢٠١٩/٢/٢٠

تاريخ قبول البحث

العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد/ شيماء فكري أمين

مقدمة البحث:

إذا كان العصر الحالى عصر الثورة العلمية والتكنولوجية الحديثة، وعصر الالكترونيات وسرعة الحصول على المعرفة، فإن هذا يتطلب الاهتمام بتنمية مهارات التفكير لإعداد عقول متفتحة قادرة على مواجهة مشكلات الحياة المستقبلية، وهذا الأمر يدعو إلى تحديث جميع عناصر منظومة التعليم حتى تساير تلك التغيرات.

"فالسبيل إلى التقدم ومواكبة العصر ومعايشته والمشاركة فيه تتوقف على نمط التفكير الصحيح؛ لأن العصر المقبل هو عصر التفكير، خاصة أن أحد معايير التقدم والعصرية هو قدرة الشعوب على التفكير. وأن هدف التربية قديماً وحديثاً هو إعداد الإنسان المفكر. فالتفكير من الأمور التى تميز الإنسان عن باقى الكائنات الحية" (محمد سعيد أحمد زيدان، ٢٠٠٧م، ٣٤) (١)؛ فتساعد أدوات التفكير والمعرفة الفرد على التعلم والعمل والإبداع (بيرتى ترلينج، تشارلز فادل، ٢٠١٣، ٢٧) (٢).

وإذا كانت تنمية مهارات التفكير تمثل هدفاً من أهم أهداف أى نظام تعليمى؛ فإن التفكير الإيجابى يمثل أحد أنماط التفكير التى ظهرت حديثاً والتى يجب تنمية مهاراته لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ وتتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية، تتطلب تنميتها جهوداً عديدة فى مراحل العمر المختلفة، وهى ذات صلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة: الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية؛ فالفرد يولد ولديه أداة التفكير وهى العقل، وهذا العقل البشرى يركز على شئ معين بحد ذاته، ويحاول أن يلغى الفشل من حياته ويفكر بالسعادة؛ فالعقل يعطى أوامره مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات غير السارة، ولهذا يجب تدريب الطلاب على مهارات التفكير الإيجابى لتحويل أفكارهم وأحاسيسهم لى تكون فى خدمة مصالحهم وحاجاتهم" (زيد بركات، ٢٠٠٦، ٤) (٣). أى تتحقق أغراض التعليم عندما تساهم المعارف فى تغيير سلوك المتعلم نحو الأفضل، ويتحقق هذا عندما يكون التعليم يخاطب العقل بالتفكير وليس الحفظ والتلقين.

ويمكن دمج مهارات التفكير الإيجابى فى سياق المناهج الدراسية، فللمناهج الدراسية دور مهم فى تنمية وتطوير التفكير الإيجابى ومهاراته، وذلك عن طريق تدريب الطلاب على التفكير المنظم؛ حتى يتمكنوا من إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذى يصل بصاحبه إلى السعادة والحياة المنتجة (زيد بركات، ٢٠٠٦، ٥) (٤). وللتفكير الإيجابى أهمية تنبع من بث التفاؤل فى النفوس، فكلما زادت مرونة الإنسان فى التفكير، كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلم ويستفيد منها (حنان عمر أحمد السر، ٢٠١٤، ٢١) (٥).

فالتفكير الإيجابى يجعل الفرد ينظر إلى أفعاله وتصرفاته وسلوكياته نظرة إيجابية لتخطى الصعاب التى تواجهه فى حياته العملية والعلمية، ويدرّب نفسه على التخلّى عن الأفكار السلبية التى تعوق قدرته على مواجهة مشكلاته.

ويرى (ديونو ٢٠٠١) أن التفكير الإيجابي يتحقق عندما يستطيع الفرد أن يقرر طريقه تفكيره ، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها ، والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك (ديونو إدوار ، ٢٠٠١ ، ٣٢) (٦) . "وذلك لأن أفكارنا تؤثر على عواطفنا ومشاكلنا الشخصية وتصرفاتنا ، فالأفكار الإيجابية تساعدنا على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء فى شكل أفضل والتصرف بعقلانية وبصورة عملية، كما أن الأفكار المتناقلة تحسن من فرص النجاح فى العمل والحياة الاجتماعية" (كريماني بدير ، ٢٠٠٦ ، ٣٧) (٧).

وترجع أهمية التفكير الإيجابي إلى أنه مصدر القوة ومصدر الحرية أيضاً، مصدر قوة ؛لأنه يساعد الفرد على التفكير فى حل المشكله وبذلك يزداد مهارة وثقه وقوة، ومصدر حرية ؛لأنه سيحرر الإنسان من معاناة التفكير السلبي ، ومن المحتمل الأ تستطيع التحكم فى الظروف ولكن تستطيع التحكم فى أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية (ابراهيم الفقي ، ٢٠٠٩ ، ٨٥) (٨). لذلك يجب تنمية التفكير الإيجابي فى التعليم للأسباب التالية:

١. الانفجار المعرفى الهائل و زيادة سرعة التطور العلمى والاجتماعى.
٢. التركيز على الحفظ والتلقين فى الموقف التعليمى دون ربط بين ما يتعلمه الطالب وما يعيشه فى المجتمع مما يؤدي إلى عدم إدراك الطالب لطبيعة العلم فى الوقت الحالى.
٣. إعداد الطالب وفقاً للمنهج الخطى يؤدي إلى عدم الترابط وعدم التكامل فى جوانب شخصيته مما يؤدي إلى عدم إدراكه لمتطلبات التفكير وعدم وعيه بكيفية التفاعل الصحيح مع ما يقابله من مشكلات فى الحياة اليومية (عبد الواحد حميد الكبيسي ، ٢٠١٠ ، ٩٤) (٩).
٤. التركيز على مهارات التفكير الإيجابي الذى قد يؤدي إلى الترابط والتكامل بين جوانب شخصية الفرد لزيادة قدرته على حل مشكلاته اليومية وشعوره بالرضا والتفاؤل والسعادة عند إنجاز وحل ما يواجهه من مواقف ومشكلات .

٥. تمكين المتعلمين من التعامل مع القوى التى تُشكل نتائج أفعالهم (حلمى الفيل، ٢٠١٥، ٣٥) (١٠).

"المخزون البشرى يزخر بطاقات واستعدادات متنوعة ومختلفة فنتمحور فيه العملية التعليمية على المتعلم ذاته بحيث يعمل وينتج ويتواصل بشكل يحقق فيه ذاته" (طارق عبد الروؤف عامر، ٢٠٠٨، ٥٦) (١١).

والمجتمع المصرى وكل المجتمعات التى تنشأ التقدم فى حاجة إلى أفراد إيجابيين ومبدعين فى كافة نواحي الحياة، يجدون لكل مشكلة حلاً؛ فهم سر تقدمنا ، لذا يجب رعايتهم والاهتمام بتنمية قدراتهم ؛ وذلك بتمكينهم من ممارسة وتنمية مهارات التفكير الإيجابي ؛ استعداداً لمواجهة المشكلات التى تواجههم والتعامل معها بتفاؤل لتحقيق النجاح، والتكيف مع متطلبات الحياة ومتغيرات العصر الحالى والمستقبلية.

وفهم الفرد لذاته يمكنه من أن يكون له بصيرة أفضل لأفكاره وأفعاله ويكون أكثر إدراكاً لأسباب سلوكه وأكثر قدرة على حل مشكلاته كما أن مفهوم الذات يؤدي إلى الشعور بتقديرها.(لطيفة بابا عربى ، حياة بابا عربى، ٢٠١٢، ٥) (١٢).

فتقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا؛ فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل، وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس وفي قدرتنا على التأثير في الآخرين؛ فالأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون أسعد حالاً وأكثر إنتاجية ممن لديهم تقدير متدن لذاتهم.

ويشير "Baumeister et,al,2003" إلى أن تقدير الذات المرتفع يكون سبب هام في تحقيق عدد من النتائج والمخرجات الإيجابية (Baumeister,f,Jennifer,D,Joachim I,&KathleenD,2003, ١) (١٣)

حيث يؤكد "Makikangas,2004" إن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يميلون إلى التمتع بصحة عقلية وجسدية جيدة، وكذلك هم قادرين على مواجهة الضغوط المؤلمة بشكل أفضل، وأكثر رضا عن حياتهم في كثير من المجالات (Makikangas, A, Kinnunen, U,&Feldt,t,2004,556) (١٤).

كما أن هدف التعليم بمراحله المختلفة الإسهام في تربية المواطن الصالح وإعداده للحياة على النحو الذي يفيد فيه نفسه ومجتمعه. فالفرد يتحرك في مجموعة دوائر طوال حياته (ذاته، أسرته، مدرسته، وطنه). ويمكن للطالب الاستفادة من دراسة علم النفس في تفاعله مع هذه الدوائر بما يسهم في تحقيق توازنه النفسي والاجتماعي، ولعلم النفس دوره في تكوين الشخصية المنتجة المبدعة، كما أن له دوره في بناء الشخصية المعتدلة المتسامحة غير المتعصبة. (محمد سعيد أحمد زيدان، ٢٠٠٧، ٢٤) (١٥).

ويتوقف نجاح العملية التعليمية على ربط العديد من أدوات التعلم و المعرفة وإشراكهم في التعليم ، فعندما تشترك الحواس و العقل تكون العملية التعليمية فعالة في تنمية قدرات المتعلم واثارة رغبته ودافعيته في التعليم. والواقع التعليمي في مدارسنا حتى الآن يقدم الموضوعات الدراسية بصورة منفصلة عن بعضها بهدف مساعدة الطلاب على اجتياز الامتحانات، فهي تقتصر على قياس الجانب المعرفي في مستوياته الدنيا، فمن متطلبات القرن الحادي والعشرين أن نساعد المتعلمين على أن يبدعوا وابتكروا" (جابر عبد الحميد، ٢٠٠٠، ٣٩٧) (١٦).

فنحن الآن بحاجة إلى تعليم يناسب طبيعة عصرنا الحديث واحتياجاتنا الجديدة؛ فيجب على أى نظام تعليمي مساعدة المتعلمين على فهم مشكلاتهم وتحليلها. وكذلك مساعدتهم على فهم وإدراك العلاقات بين مكوناتها؛ وعليه تحول هدف النظام التعليمي من اكتساب المتعلمين مهارات التفكير الخطي إلى اكتسابهم مهارات التفكير الإيجابي .

وقد نبعت مشكلة البحث من:

١. الإطلاع على نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات.
٢. الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية على الطلاب وذلك من خلال تطبيق مقياس للتفكير الإيجابي (إعداد هبه عبد الكريم ٢٠١٤م) ،ويحتوي المقياس على ٥٠ عبارة موزعة على خمس أبعاد من أبعاد التفكير الإيجابي ويتضمن: بعد النقاؤل وبعد الضبط الإنفعالي وبعد الأقبال على التعلم والمعرفة وبعد التسامح وبعد تحمل المسؤولية (هبه عبد الكريم عبد العال، ٢٠١٤) (١٧).
٣. ومقياس لتقدير الذات (إعداد فاروق عبد الفتاح) (فاروق عبد الفتاح موسى، ١٩٩١م) (١٨). وكان الهدف منها التعرف على مدى وجود مهارات التفكير الإيجابي ، وتقدير الذات لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية قوامها (١٠٠) طالباً من طلاب الصف الثاني الثانوى. وقد تبين أن: (٨٥%) من أفراد عينه توجد

لديهم قصور في بعض مهارات التفكير الإيجابي، (٧٠%) من أفراد العينة يوجد لديهم تقديراً للذات بدرجة منخفضة.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث في كشف العلاقة بين كل من مستوى التفكير الإيجابي ومستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

سؤال البحث:

ما العلاقة بين كل من مستوى التفكير الإيجابي ومستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى : الكشف عن العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

قد يفيد البحث في:

١. توجيه نظر معلمي المرحلة الثانوية الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي للطلاب من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات لديهم.
٢. جعل تعليم منهج علم النفس أكثر جاذبية وتشويقاً بالنسبة للمتعلم؛ حيث إنه يساعده على إعمال عقله وتنمية تفكيره الإيجابي، وهذا يضمن نجاحه والشعور بالرضا عند إنجاز مهامه.
٣. التركيز على مهارات التفكير الإيجابي الذي قد يؤدي إلى الترابط والتكامل بين جوانب شخصية الفرد لزيادة قدرته على حل مشكلاته اليومية وشعوره بالرضا والتفاؤل والسعادة عند إنجاز وحل ما يواجهه من مواقف ومشكلات .
٤. يساعد الوعي بالقضايا النفسية وتقدير الذات لدى الطلاب على فهم ذاتهم وتنمية قدراتهم.

فرض البحث:

١. يوجد علاقة دالة احصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على أبعاد اختبار التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس تقدير الذات.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه ، والمنهج شبه التجريبي .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالب من طلاب الصف الثاني بالمرحلة الثانوية بمدرسة بلبس الثانوية العسكرية بنين بمحافظة الشرقية.

أداتي البحث:

١. اختبار التفكير الإيجابي .. من إعداد الباحثه.
٢. مقياس تقدير الذات .. من إعداد الباحثه.

مصطلحات البحث :

١. التفكير الإيجابي :

عرفته (ناديا العريفى ٢٠٠٥ م) بأنه: الوعى بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضغى إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية وهو استخدام العقل البشرى بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أى إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف. (ناديا محمد العريفى ، ٢٠٠٥ ، ١٤٧) (١٩).

ويعرف إجرائيا فى هذا البحث على أنه : يمثل القدرة على التقويم والتحكم فى الأفكار والمعتقدات التى يتبعها الفرد فى حياته لمواجهة ما يقابله من مواقف ومشكلات بصورة ايجابية لكى يشعر بالتعاؤل و الرضا عن الحياة .

٢ - تقدير الذات :

وتعرف نيللو (Nello,2004) تقدير الذات بأنه تقدير الفرد لنفسه باحترام ومودة بوضع قيمه أو تقدير عالٍ أو رأى إيجابى عن ذاته. (Nello.Nicol.Lemley,2004) (٢٠).

ويعرف إجرائيا فى هذا البحث على أنه: الرؤية الخاصة بكل فرد تجاه نفسه وحكمه على امكانياته ، وكفاءته ، وقدراته ، ويختلف تقدير الذات من شخص لآخر حسب مستويان هما تقدير ذات بمستوى مرتفع ، تقدير ذات بمستوى منخفض.

الاطار النظري للبحث:

المحور الاول:التفكير الإيجابي:

أصبح التفكير الإيجابي ظاهرة اجتماعية تستمد جذورها من حركة علم النفس الإنسانى الذى ظهر فى عام (١٩٥٠)،ولكن هذه الظاهرة نمت فى عام (١٩٩٠) عندما دعا سيلجمان السيكلوجيين لكى يركزوا أبحاثهم على الجوانب الإيجابية فى الشخصية الإنسانية،كما أضاف إلى أن التفكير الإيجابي يعد محور أساسى فى علم النفس الإيجابي يعتمد على الحالات الإيجابية فى الإنسان، ويهدف إلى قياس وفهم مكانم الإنسانية وفضائلها وصولا إلى إرشادنا نحو تطوير حياة أفضل فهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات المختلفة لتحقيق مقومات الشخصية الإيجابية: ومنها التعاؤل، والسعادة ، والأمل، والدافعية، وتحقيق الذات، والمهارات الاجتماعية) حاتم محمد أحمد إمام ، ٢٠١٥، ٥٦٨، (٢١).

اولاً:تعريف التفكير الإيجابي:

يعنى الأداة الأكثر فاعلية فى التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ؛فالعقبات والصعوبات والسلبيات لا تحل إلا من خلال التفكير الإيجابي الذى وحده يوفر المخارج ،ويستكشف إمكانيات الحلول؛ فهو يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفس(أحمد زارع، ٢٠١٧ ، ٦٦٤) (٢٢).

ويعرف التفكير الإيجابي بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب ومحاكمة واستدلال وتذكر واسترجاع، وهي تدور حول موضوع ما بشكل مترابط ومتناسق في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات بصورة متفائلة إيجابية(عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٣، ١٢٩)(^{٢٣}).

عرفته (أمانى سعيدة ٢٠٠٥م) بأنه: قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة و أنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة. (أمانى سعيدة سيد، ٢٠٠٥م)(^{٢٤}).
بينما يعرف "كيلي جونز (Kelly Jones, 2013) التفكير الإيجابي بأنه: هو الوعي والجهد المتعمد والمدروس لإدارة الفرد لأفكاره وانفعالاته، وحديثه، وسلوكياته غير اللفظية، ومعتقداته بالطريقة التي تؤدي إلى إمكانية حدوث أكثر النتائج إيجابية. (Kelly Marie Jones, 2013)(^{٢٥})

ثانياً: جوهر التفكير الإيجابي:

إن المفكر الإيجابي يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش مصاعبها وهمومها ومصائبها، لكنه لا يدعها تحيطه أبداً ولا يستسلم لليأس أبداً ولا يعيش مع إخفاقه (سناء محمد سليمان، ٢٠١١، ١٥٨)(^{٢٦}).
إن كل ما يميز الإنسان في إبتكاراته وإنجازاته يكمن في نظام وأداء التفكير لديه، فالإنجازات الراقية للإنسان تكمن في الأفكار، ولولا الأفكار الإيجابية لإنهارت البشرية؛ فإن كل ما ينتبه إليه فكرياً وتحركه في الإتجاه الإيجابي، سيطرحة عقلك بصورة حقيقية تراها في أداءك وأعمالك (محمد عادل عبد العزيز، ٢٠١١، ٩)(^{٢٧}).

ثالثاً: أهمية التفكير الإيجابي:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يسعى جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وذلك من خلال تدريب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته.

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي:

- ١- الإنسان يستطيع أن يقرر طريقه تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك.
- ٢- يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة (سعيد بن صالح الرقيب، ٢٠٠٨، ٧)(^{٢٨}).
- ٣- الأفكار الإيجابية تساعد على بناء الثقة في النفس مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٣، ١٧)(^{٢٩}).
- ٤- وتساعد الأفكار الإيجابية الجسم على الاسترخاء والتخلص من التوتر مما يجعل الفرد يشعر بالراحة والصحة (فيراييفر، ٢٠٠٥، ٢٠٠)(^{٣٠}).

٥ - تجعل الفرد قادر علي تحويل حياته كلها إلي الأفضل ،ولكي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة فيجب أن يغير طريقة تفكيره وأسلوب حياته ونظرتة للحياة تجاه نفسه والناس والأشياء التي حوله والسعي الدائم إلي تطوير جوانب حياته (حافظ العمري، ٢٠١٤، ٢٥) (٣١).

ويرى سكوت دبليو أن للتفكير الإيجابي فوائد كثيرة في العمل:

١- فهو الباعث على استنباط الأفضل لدى الإنسان ،أى أنه سر الأداء العالى.

٢- أحد أهم العوامل الذى يحفز على الإبداع والابتكار .

٣- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.

٤- يدعم روابط العلاقات الشخصية الداخلية التى تعتبر الأساس فى إتمام الأعمال (كريمان

بدير، ٢٠٠٦، ٣٤) (٣٢).

وقد أشارت بعض البحوث و الدراسات على أهمية التفكير الإيجابي مثل :

بحث " **Hamilton, et. al.2005** " إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من

خلال إتاحة الفرصة للفرد للتعامل مع المشكلات التى تواجهه بطريقة غير منطقية.

(Hamilton, et. al.2005,108) (٣٣)

يشيربحث " **Diaz,Pablor 2006**" (٣٤) إلى أن طريقة التفكير الإيجابي أكسبت الفرد الثقة بالنفس

،والاعتماد على الذات ،والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل .

(Diaz,Pablor 2006,117) (٣٤)

و يشير بحث "زياد بركات ٢٠٠٦ " أن كلما كان تفكير الفرد إيجابياً كلما أدى إلى حل فعال وناجح

لإدارة المواقف الضاغطة التى تواجهه ،وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المواقف

بأساليب خاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المواقف أو المبالغة فى التعامل معها.(زياد بركات ، ٢٠٠٦،

٥) (٣٥)

ويشير بحث "إيمان دندى ٢٠١٣ م" إلى أن التفكير الإيجابي يعد من السمات الإيجابية التى يجب أن

يتصف بها الفرد ،لإنها تمكنه من التعامل مع المواقف الصعبة بفاعلية أعلى على صعيد الحياة الشخصية

والبيئة الوظيفية .فعندما تتصف أفكار الفرد بالإيجابية فإن بإمكانه اكتساب مهارات جديدة لتحسين فعاليته.(

إيمان رافع دندى ٢٠١٣) (٣٦).

يتضح مما سبق أن التفكير الإيجابي لديه القدرة علي منح الفرد الشعور بالسعادة والإستمتاع بحياته

والإقبال عليها بصورة أفضل ،والشعور بالتفاؤل نتيجة لتوقع نتائج إيجابية في مختلف المواقف، ويجعل لديه

القدرة علي التكيف مع المواقف الصعبة ،كما أنه يساعدعلي تحقيق النجاح الدراسي وزيادة تقدير الذات لديه

؛ فالتفكير بطريقة إيجابية يمنح الفرد الثقة في النفس وزيادة نشاطه وحيويته في التغلب علي ضغوطاته.

رابعاً: مهارات التفكير الإيجابي :

الاهتمام بتنمية مهارات التفكير الإيجابي يعد محوراً أساسياً لتطوير المناهج ،فتتمية مهارات التفكير تتيح

للطلاب فرص النجاح والتفوق في حياتهم بطريقة إيجابية عن طريق استعمال العقل البشري بكل طاقاته

وامكانياته في التعرف علي متطلبات الحياة المعاصرة ومواجهة كل ما يقابلهم من صعوبات وحلها بطريقة إيجابية .

إن التفكير الإيجابي يتكون من عدد من المهارات وهي:

١ - التوقعات الإيجابية والتفاؤل : أي تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل ، وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية .

٢ - الضبط الانفعالي : أي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وقدراته علي التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلائم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي .

٣ - حب التعلم والفتح المعرفي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من الإهتمام بالمعرفة وحب التعلم ، ويتسم أصحاب هذا النمط بالنظرة الإيجابية .

٤ - الشعور العام بالرضا والسعادة : وذلك بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم .

٥ - التقبل الإيجابي : أي تبني افكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس ، والنظر لها بمنظور إيجابي .

٦ - التسامح : أي تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمراً مضي ، وأن تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره .

٧ - الذكاء الوجداني : يشير هذا المفهوم إلي مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي فهم حياته النفسية والاجتماعية .

٨ - المجازفة الإيجابية : يعني أن يتسمون بقدرات أعلي من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة علي اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة ، فكل هذه المهارات قادرة علي إعداد طالب يمتلك القدرة علي التعامل مع متطلبات مجتمعه، ومتطلبات سوق العمل التي يريدها هذا المجتمع . (عقيلي محمد محمد أحمد، ١٨٣، ٢٠١٧) (٣٧)

وقد هدفت دراسة "نسرین خليل، والاء الشريف ٢٠١٤م" إلي التعرف علي علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدي عينه من الطالبات ، وتكونت العينه من ٨٥ طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل ، وبين التفكير الإيجابي والاتجاهات نحو القيم ، وتوجد علاقة بين الضبط الانفعالي وقيمة الانجاز . (نسرین يعقوب محمد خليل، الاء حسين

الشريف، ٢٠١٤، ٢٠٩) (٣٨)

خامساً: الخصائص المميزة للتفكير الإيجابي:

هناك العديد من الخصائص التي تميز التفكير الإيجابي عن التفكير السلبي وتتمثل في:

١. صاحب التفكير الإيجابي فأن لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابله للأخذ والعطاء، ويكون قادر على الحوار والمناقشة العلمية يعنى سيكون لديه القدرة على الدخول فى مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.

٢. يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأى الأخر، ويستخدم ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الأخر.

٣. يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

٤. يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الذى يحدث فى المجتمع، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجحة وفعالة للمشكلات التى تواجهه.

٥. صاحب التفكير الإيجابي يميل إلى الحق ومعرفة الجديد من المعلومات أما الفرد صاحب التفكير السلبي يكون ذو فكر متصلب غير قادر على التخلص من آرائه.

٦. صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة، وقادر على الدخول في حوارات ومناقشات علمية مفيدة ومثمرة بالنسبة له وللآخرين أما اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تميل إلى المغالاة والحدية ومفرداته التي يستخدمها قويه وصارمه، وغير قابل للتعاطي مع الرأى الأخر، كما يتصف بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين (حسين رشدي رؤوف حسين غالب، ٢٠١٧، ١٥٠،^(٣٩)).

أي إنسان عاقل يفكر ، وتفكير الإنسان ينقسم إلى قسمين : قسم إيجابي و قسم سلبي ، وهذا الأمر يكمن في اختيار الإنسان لكيفية تفكيره ؛ فإذا وجهت تفكيرك نحو الإيجابي فسوف تشعر بالسعادة والأرتياح ، أما إذا وجهت تفكيرك نحو السلبي فسوف تتغير مشاعرك وتصرفاتك ويظهر عليك القلق والتوتر والعصبية وشروذ الذهن (نجيب ياسين سلس ، ٢٠١٦، ٦٨،^(٤٠)).

ويتضح مما سبق أن أصحاب التفكير الإيجابي يركزون على نجاحاتهم ويستخدمون ألفاظ إيجابية تدعم هذا النجاح ، فهم يشجعون أنفسهم على اكتساب فرص للتغيير والتطوير وإنجاز المهام المطلوبة منهم بسهولة ، وكذلك يمتلكون القدرة على إبداء الرأى وإحترام الرأى الأخر ، ويكون حديثه مناسباً للموقف ومقنعاً للآخرين .

سادساً: كيفية تنمية التفكير الإيجابي من خلال التدريس:

إن الطريق الأساسي لتنمية التفكير هو التفكير ، بمعنى أن يوضع الطالب فى موقف يتطلب منه التفكير الفعلى والعملى.... وهذا يتطلب:

١ - إعادة النظر فى أهداف منهج علم النفس ، بحيث تهتم بتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية مثل التفاوض والأفكار الإيجابية ، حديث الذات ، والضبط الانفعالى، الأقبال على التعلم والمعرفة ، التسامح ، تحمل المسؤولية. وذلك لإعداد العقل إعداداً ملائماً لكرامة الإنسان ، وبالتالي يتغير محتوى

المنهج، وطريقه تنفيذه، وبرامجه تقويمه. فالعقل لا يبد من تشييطه بالنظر والتأمل والتدبر، ليتمكن من هذا المران والتدريب أن يفكر ويبحث ويكتشف ويخترع.

٢ - يجب أن نقم طلابنا في مواقف يواجهون فيها هم بأنفسهم قضايا ومشكلات تقابلهم في الحياة الاجتماعية، ويطالبون فيها بالتفكير وإبداء الرأي والمناقشة. فيجب تضمين منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية بمواقف تعليمية وحياتية متنوعة من شأنها استثارة وتنمية التفكير المجرد لدى الطلاب... وهذا يتطلب كتاباً راقياً في مستواه، يثير المشكلات والقضايا التي تربط الطالب بمضمون الحياة الحقيقية، وتتصل بشؤون حياته اتصالاً وثيقاً، ويعرض موضوعاته بطريقة تحث الطالب على التأمل وتستثير التفكير لديه، وأن يكون في أسلوبه ما يحفزه على أن يفكر ويتساءل. (محمد سعيد أحمد زيدان، ٢٠٠١، ١٣١) (٤١).

"الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاساً من أفكارك وقراراتك واختياراتك أنت سواء كنت مدركاً لذلك أم لا، ولو أخذت المسؤولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو" (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ١٥٥) (٤٢).

٣ - استخدام طريقة الحوار في تدريس المواد الفلسفية ومنها مادة علم النفس، وذلك لأن الفكر يتطور بالحوار، وأن الحوار يبني التفكير السديد. فطريقة الحوار تعد من أكثر الأساليب التدريسية فعالية في تنمية مهارات التفكير المختلفة.

- يجب أن تتوفر الوسائل التعليمية ذات الأثر الفعال، لتصبح وسيلة للتفكير وليست غاية في حد ذاتها مثل: الأمثلة الشارحة، المواقف التعليمية والحياتية، الرسومات التوضيحية كشجرة تفريعات، عقد مقارنات بالأشتراك مع الطلاب، وعقد مناظرات بين الطلاب.

٥ - تطوير أساليب تقويم الطلاب على إعتبار أنها هي أيضاً مواقف للتعليم والتعلم، وللتشخيص تمهيداً للعلاج، وليست وسيلة لعقاب الطلاب أو تهديدهم بحيث يزول عن الامتحان الرهبة المصاحبة له ووصفه بأنه قياس للتحصيل.

فالتقويم التربوي هو إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف التربوية ومعالجة الأثار التي تحدثها بعض العوامل في تيسير الوصول إلى هذه الأهداف. أي أن إصدار الحكم في التقويم التربوي يتبعه إجراء عملي يتعلق بتحسين العملية التربوية. فيجب عند تطوير مناهجنا فإن هذا لا يعني مطلقاً أن نغير من المحتوي أو من طريقه التدريس وإنما يجب أن نطور جميع عناصر المنهج بما في ذلك عملية التقويم ذاتها. فتقويم التفكير يعتمد على أسلوب جديد يعتمد على طرح التساؤلات التي تثير التفكير وتدفع المتعلم إلى إبداء الرأي أو اقتراح الحل لمواجهة المواقف.

٦ - أن يوجد المعلم الذي يكون متفائلاً وإيجابياً في العملية التعليمية والذي يهتم بإتباع مهارات التفكير الإيجابي في التدريس .

وبحث (Flaherty, Sue, 2010) أوضحت أن لتعزيز علاقات الطلاب مع بعضهم البعض و المعلمين مع الطلاب يتم في بيئة تعليمية إيجابية، وأظهرت النتائج تحسين مشاركة الطلاب داخل الفصل في بيئة تعليمية داعمة للموقف أدى ذلك إلى تأكيد ذاته ودافعيته للتعلم، وكذلك زيادة التحصيل الدراسي وتحقيق الإنجاز لديهم. (Flaherty, Sue, Hackler, Rhond, 2010) (٤٣).

يتضح مما سبق أن تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب ينمو في بيئة تعليمية إيجابية يتوافر فيها جميع الإمكانيات التي تعمل علي إثارة الدافعية للإنجاز لديهم ، ومحفزة للبحث والمعرفة ؛ وكذلك علاقات الود والاحترام بين المعلم والطلاب وتوجيه أسئله إبداعية تتقلهم من الحفظ إلي التفكير بطرق إيجابية لمواجهة المواقف التي تواجههم.

المحور الثاني: تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات عاملاً هاماً وفعالاً في توافق الفرد النفسى والاجتماعى حيث تعد دراسة تقدير الذات من الموضوعات الهامة والتي مازالت تنصدر المراكز الأولى في البحوث الشخصية والنفسية باعتباره البوابة الرئيسية لكل أنواع النجاح ، فمن نعم الله على الفرد أن يهبه القدرة على معرفة ذاته ، فإن جهل الفرد ذاته وعدم معرفته بقدراته وامكانياته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، ويتوقف تقدير الفرد لذاته على البيئة وكيفية تفاعله مع المحيطين به ونظرتهم إليه.

ويذكر التراث السيكولوجى بالعديد من الآراء التي توصلت بين تقدير الذات ومظاهر الصحة النفسية ، فقد تناول عدد من المنظرين لأهمية تقدير الذات في مجال تقبل الآخرين حيث أشار ماسلو Maslow عام ١٩٧٠م أن تقبل الفرد للآخرين يرتبط بمشاعره الإيجابية نحو الذات ، ومنها الشعور بالكفاءة وهو ما أيده إريك فروم من خلال الأرتباط الوثيق بين تقدير الفرد لنفسه ، ومشاعره نحو الآخرين .

أولاً : تعريف تقدير الذات : Self – Esteem

يعرف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم الفرد الكلى لذاته إما بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبية ، فهو يشير إلى مدى إيمان الفرد بنفسه وبقدرتها واستحقاقها للحياة ؛ فهو في الأساس شعور الفرد بكفاءة ذاته وبقيمتها .

ويعرفه باندورا بأنه: الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية التي تربط الفرد بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته (رابخيت سينج مالهي، روبرت دبليو ريزنز، ٢٠٠٥، ٧، (٤٤).

وعرفه كوبر سميث Cooper Smith : بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته حتى يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وكفاء ذو أهمية، أى أن تقدير الذات هو الحكم الشخصى للفرد عن قيمته الذاتية ، ودرجة كفاءته الشخصية. ويعرف (رضا الأشرم ٢٠٠٨م) تقدير الذات بأنه : عملية مستمرة تتضمن تقييم الفرد لمجموع الخبرات والاتجاهات التي يكونها عن ذاته بما فيها من قدرات وكفاءات واحترامه وتقبله المستحق لنفسه وإدراكه لأهميته أكاديمياً واجتماعياً وجسمانياً بتوازن وثقة بعيداً عن الغرور والأنانية ، كما تتضمن تقييم الفرد لتقدير الآخرين له. (رضا إبراهيم محمد الأشرم، ٧، ٢٠٠٨، (٤٥)

ثانياً: مكونات تقدير الذات:

يرتكز تقدير الذات على ثلاثة مكونات وهما: حب الذات والنظرة إلى الذات والثقة في الذات فتواجه هذه المكونات الثلاثة ضرورى لتحقيق تقدير ذات متزن.

١. **حب الذات:** يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهه الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس ،وهذا رغم إدراكه للنقاط التي تنقصه . فحب الذات فهو الركيزة الأولى والأساسية لتقدير الذات.

٢. **النظرة إلى الذات:** تعتبر النظرة للذات الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وإمكانياته وقد يكون هذا التقييم إيجابياً أو سلبياً مبنياً على أسس حقيقية أو غير حقيقية.

٣. **الثقة في الذات:** تشكل الثقة في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا ،فثقة الفرد في ذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف الهامة ،ويسهل الكشف عن ثقة الفرد بذاته لأنها تظهر واضحة من خلال تصرفات الفرد عند تعرضه لمواقف جديدة أو غير متوقعة. (فتيحة ديب، ١٩، ٢٠١٤، ٤٦)

يتضح مما سبق إن هذه المكونات لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض وإنما بينهم علاقة تفاعلية يؤثر كل منهما في الآخر .

ثالثاً: مستويات تقدير الذات:

ينشأ اعتقاد الفرد المكون عن نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته وإنجازاته وأهدافه ومواطن قوته وضعفه وعلاقاته بالآخرين ومدى استقلاليته واعتماده على نفسه من خلال تقدير الذات وقد يكون مرتفعاً أو متوسطاً أو منخفضاً لدى الفرد. ويتكون هذا التقدير للذات أو يتشكل منذ الطفولة وذلك وفقاً للتجارب التي يتعرض لها بصورة متكررة، فإذا كانت هذه التجارب قاسية ومؤلمة مثل الحرمان أو الأهمال العاطفي أو الأعتداء البدني والنفسي فيتكون لدى الفرد انطباع سلبي عن ذاته مصاحباً بمشاعر الخوف والخجل والجبن وعدم الثقة في النفس والفشل.

ويتمثل تقدير الذات في ثلاث مستويات هما: ١ - تقدير الذات المرتفع: ينشأ تقدير الذات الإيجابي والمرتفع نتيجة عن صورة الذات الإيجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والتصميم وذلك بتقبل الفرد لذاته حيث يظهر ذلك من خلال أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ،والثقة الواضحة في النفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته.

وقد عرف تقدير الذات العالي بأنه: الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه ،إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته، وإيجاد الحلول لمشكلاته ،ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة .

٢ - **تقدير الذات المنخفض:** ينشأ تقدير الذات المنخفض نتيجة لظروف حياتية سلبية متراكمة ترافق الفرد منذ طفولته بسبب طلاق الوالدين وتفكك الأسرة أو نتيجة لمعاملة سيئة من الوالدين والحرمان العاطفي.

ويعرف تقدير الذات المنخفض بأنه: عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها ، والأسباب المؤدية إلى تدنية هي الفقر ،حالة المجتمع ، العلاقات الأسرية ،ومن أعراض تدنيه هي الخوف من الفشل ،والشعور بالذنب ، وعدم الاستقلالية ، والخجل ، والسعي لإرضاء الآخرين، والفشل عند البعض يخلق لديهم الاعتقاد بأنهم فعلاً فاشلون ولذلك لا يحصدون إلا فشلاً جديداً.

٣ - **تقدير الذات المتوسط** : تقدير الذات المتوسط يقع بين المستويين المرتفع والمنخفض بكل ما يختص بهما من خصائص وسمات؛ فتقدير الذات المتوسط هو تلك القيمة التي تتوسط مقياس تقدير الذات وهو كل تقدير فوق المنخفض ولم يصل بعد للمرتفع ، وينطبق هذا القياس علي كل الخصال والمميزات التي يتسم بها المستويين المرتفع والمنخفض. (حنان عبد العزيز ، ٢٠١١م/٢٠١٢ ، ٣٥-٣٧) (٤٧).

يتضح مما سبق أن تقدير الذات ينشأ من حكم الفرد علي نفسه من حيث قدراته ومهاراته ودافعيته لإنجاز المهام المطلوبة منه ، وعلاقته بالآخرين ومدى تأثيرهم علي شخصيته ؛ فكلما كان تقدير الفرد لذاته مرتفع كلما كان أكثر تقبل لنفسه وللآخرين ، وقادرين علي التعامل مع المواقف التي تواجههم بإيجابية وبشكل جيد ، وكلما كان تقدير الفرد لذاته منخفض فإنه يؤدي به إلي كثير من المشاكل التي تؤثر علي حياته وبالتالي عدم رضا الفرد عن ذاته.

رابعاً: مصادر تقدير الذات:

إن تقدير الذات يظهر وينمو مع بداية التنشئة الاجتماعية حيث يتعلم الطفل أولاً أن ينظر إلي ذاته من خلال نظرة الآخرين له ، أي من خلال الأشخاص الذين يحتلون مكانة هامة بالنسبة له كالوالدين والإخوة والأساتذة والأقران.

وتوضح دراسة"سيا لين تام وآخرون Cai-Lian Tam et all, 2011" أن توجد علاقة إيجابية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المراهقين ، وإن دعم الأقران هو أهم مساندة اجتماعية بالنسبة للمراهقين. ومن أهم مصادر تقدير الذات:

١. إدراك الفرد للنتائج المترتبة عن سلوكه: يعني إدراك الفرد لما حققه من نجاح أو إخفاق ، فمن الواضح أن النجاح يعزز من تقدير الفرد لذاته أما إخفاقه ينقص من ثقة الفرد لذاته خاصة إذا كان إخفاق متكرر.

٢. ملاحظة سلوك الآخرين: يعني أن نجاح أفراد تعرفهم يقودك إلي مقارنة نفسك بهم وبقدرتك علي تحقيق نفس النجاح الذي وصلوا إليه وفي المقابل عند ملاحظتك لأفراد تعرفهم تعرضوا للفشل وكنت تعتقد أن لديك ما لديهم من إمكانيات هذا من شأنه أن يؤثر سلباً علي تقدير الفرد لذاته .

٣. التأثير الاجتماعي: يعني عندما نريد أن ندفع شخصاً ما إلي بذل الجهد أو إنجاز مهمة معينة فإننا نحاول إقناعه بأنه قادر علي تحقيق نتائج حسنة وإيجابية.

٤-المعلومات الصادرة عن الحالة الجسمية:

تعتبر ردود أفعالنا الفيزيولوجية كالإحساس بالتوتر والقلق وسرعة ضربات القلب دليلاً علي عدم التحكم في الذات وعجزه عن مواجهة المواقف وهذه تؤدي إلي تدني تقدير الفرد لذاته. وهذا يعني أن المعلومات المتعلقة بالحالة الجسمية تجعل الفرد يشعر بالقوة أو الضعف.

(Cai-Lian Tam, Teck- Hean lee, Wai-mun Har, Wei -li pook , 2011) (٤٨)

يتضح مما سبق أن الفرد كلما كان لديه رغبة وقوة دافعة لإنجاز المهام المطلوبة منه لتحقيق أهدافه ولديه ثقة في نفسه وقدراته فإنه يستطيع إنجاز ما طلب منه وتحقيق نتائج إيجابية ، فالنجاح والتفوق يزيد من

تقدير الفرد لذاته ويجعله يسعي دائماً نحو التحسن المستمر لذاتهم ،ويجعلهم يتمتعون بعلاقات اجتماعية وشخصية طيبة مع الآخرين .

خامساً: أهمية تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات ميزة أساسية وهامة في شخصية الأفراد لأنه يؤثر على سلوكهم وعلى أحاسيسهم فإدراك الفرد لذاته يعد محدداً لسلوكه في المستقبل ويستمر في تنمية وتطوير قدراته عندما يكون متقبلاً لذاته ،ويعتبر وسيلة تمكنهم من التكيف مع العالم المحيط بهم ومواجهه الصعوبات التي تواجهه وبالتالي يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية .

يساهم تقدير الذات في الاحساس بالفاعلية، والاعتقاد أن الفرد يستطيع أن ينجز أعماله ،وهو عامل هام للنجاح في العمل ،كما يساهم في نمو هوية الذات ووجهات النظر المختلفة للأفراد عن أنفسهم ويشمل ذلك الشخصية والأدوار والعلاقات والخصائص الجسمية(فتيحة ديب، ٢٠١٤، ٢٠) (٤٩).

يعتبر تقدير الذات أحد العوامل الواقية تأتي أهميتها من كونه مفهوماً رئيسياً وملازماً للطريقة التي تعالج بها الأحداث في حياتنا وكيف نشعر بأنفسنا عبر الوقت ، فهو يسمح لنا بأن نعطي قيمة لأنفسنا ونشعر بأننا جديرون بالثقة والاهتمام(شيماء عزت باشا ، رشا محمد عبد الستار، ٢٠١٥، ١٤١) (٥٠).

ويوضح بحث "شيماء عمر ٢٠١١م": أن إدراك الفرد لذاته يعتبر محدداً لسلوك الفرد في المستقبل حيث يستمر في تنمية وتطوير قدراته عندما يكون متقبلاً لذاته ،أما إذا فقد هذا التقبل فإنه يستخدم طاقاته في الهدم ويكون أكثر عرضه للقلق والاكتئاب والوحدة ،وبالتالي نجد أن ارتفاع تقدير الذات يؤدي إلى تحقيق تحسن في صحة الإنسان النفسية.(شيماء عمر محمود، ٢٠١١، ٤٨) (٥١).

ويشير بحث " علوي إسماعيل مولاي " أن تقدير الذات هو تعبير عن القيمة أو الثقة أو الحب وهذه كلها عناصر أساسية لتحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا والإحساس بقيمة ما داخل هذا الوجود ؛ فهو حكم تصدره الذات علي نفسها ، وهو الذي يحدد مدي التوازن النفسي الذي تحققه ،فإذا كان إيجابياً يتيح للفرد إمكانية القيام بردود أفعال مناسبة والشعور بالتوافق والسعادة ، وهذا ما يمنح للذات القدرة علي مواجهة صعوبات الحياة والأزمات والمشاكل ، لكن إذا كان سلبياً فسيؤدي إلي الشعور بالتشاؤم وفقدان الثقة بالنفس.(علوي إسماعيل مولاي، ٢٠١٧، ٨٣) (٥٢).

يتضح مما سبق أن تقدير الذات له أهمية كبيرة في حياة الفرد فهو يساعده علي التكيف مع متغيرات العصر الذي نعيش فيه ، ويمنحه القدرة علي مواجهة ما يقابله من مواقف وإحباطات تعوق نجاحه في المستقبل ،فالفرد كلما كان تقديره لذاته مرتفع كلما أدى إلي تحسين حالته النفسية ،وتحقيق أهدافه في أفضل صورة ممكنة .

سادساً: السمات العامة لمن لديهم تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

١. السمات العامة لمن لديهم تقدير ذات مرتفع:

يتسم الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع بالشعور بالرضا عن الذات والاعتزاز بها ، وهم يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية ، ويشعرون بأنهم ناجحين وجديرين بالأحترام والتقدير لأنهم قادرين علي التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بطريقة صحيحة .

وتوضح دراسة "سكوت بلونكيت وآخرون 2011 Scott W Plunkett et all": أن المراهقين مرتفعي تقدير الذات يكونوا أكثر تفاؤلاً ، وأنهم قادرون علي التعامل الإيجابي مع الحياة الضاغطة ويمكنهم التحكم فيها وبالتالي هم أقل عرضه للاكتئاب، كما توجد علاقة إيجابية بين الدعم الوالدي وتقدير الذات. (Scott)
W Plunkett, Carolyn S ,Henry ,Linda C. Robinson ,Andrew, falcon,2011^(٥٣)

٢. السمات العامة لمن لديهم تقدير ذات منخفض:

يتسم الأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض بأنعدام الثقة في قدراته، ويتسم بالإحباط والفشل وعدم قدرتهم على مواجهة مشكلاتهم لأنهم غير راضيين عن ذواتهم ،ويتسمون بالعنف والعدوانية وعدم تقبل النقد، والشعور بالتشاؤم، والهروب من مواجهة المشكلات.

ومن بين مظاهر ضعف تقدير الذات ما يلي :

أ - بعض التصريحات الشفوية مثل : (أنا غبي ،لست وسيماً ،أنا فاشل) .

ب - المبالغة في التباهي بالذات والحساسية المفرطة للنقد السلبي.

ج - الإحجام عن التعبير عن الأفكار .

د - سهولة التأثر بالآخرين والبحث الدائم عن استحسانهم.

وتوضح دراسة "مجلي ٢٠١٣م" الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين مستويات تقدير الذات والسلوك العدواني ، وأن تقدير الذات العائلي أكثر أسهاماً في التنبؤ بالسلوك العدواني. (شايح عبدالله مجلي، ٢٠١٣،^(٥٤)).

ويتضح مما سبق أن تقدير الذات يعتبر من أهم متغيرات الشخصية الإنسانية لأنه يعتبر مفتاح الصحة النفسية للفرد؛ فإدراك الفرد لقدراته وامكانياته تجعله قادر علي مواجهة ما يقابله من ضغوطات ولا بد أن يكون لدي الفرد درجة مناسبة من تقديره لذاته ، خاصة أن لكل فرد شخصيته الخاصة التي تميزه عن غيره ، ولهذا فإن تنمية تقدير الذات تؤدي إلى زيادة ثقته بالفرد بنفسه، وفهم قوته الشخصية والتركيز علي كفاءته السلوكية وكيف يمكن أن يوجه نفسه نحو السلوك السليم .

الاجراءات العلمية التي تم إتباعها ميدانيا مع عينة البحث: وفيها يتم تحديد التالي:

اولاً: الهدف من التجربة الأساسية للبحث :

الهدف من التجربة الأساسية في هذا البحث الكشف عن العلاقة بين كل من مستوى التفكير الإيجابي ومستوي تقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية.

فقامت الباحثة اولاً: ببناء اختبار التفكير الإيجابي : "اختبار مواقف" وعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في (مجال المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية وعلم النفس) ؛ من أجل التأكد من مدى مناسبته وادخال التعديلات عليه وإعداده في صورته النهائية للوصول إلى أفضل صورة ممكنة، ثم تجربته استطلاعياً على عينة من طلاب الصف الثاني من المرحلة الثانوية بمدينة بلبس محافظة الشرقية؛ لحساب صدق و ثبات الاختبار ،وتحديد الزمن اللازم لاجرائه على عينة البحث.

* بناء مقياس تقدير الذات وعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في (مجال المناهج وطرق تدريس المواد الفلسفية وعلم النفس) ؛ من أجل التأكد من مدى مناسبه وادخال التعديلات عليه وإعداده في صورته النهائية للوصول إلى أفضل صورة ممكنة، ثم تجريبه استطلاعياً على عينة من طلاب الصف الثاني من المرحلة الثانوية بمدينة بلبس محافظة الشرقية؛ لحساب صدق و ثبات المقياس ،وتحديد الزمن اللازم لاجرائه على عينة البحث.

ثانياً :عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٦٠) طالب بالصف الثاني الثانوى العام بمدرسة الثانوية العسكرية بنين بمركز بلبس محافظة الشرقية ويرجع سبب اختيار المدرسة للآتى:

١ - اقتصار الدراسة على عينة البنين فقط وذلك لصعوبة الحصول على موافقات للتدريس لأكثر من مدرسة.

٢ - حصول الباحثة على موافقة المدرسة والإدارة التعليمية بلبس محافظة الشرقية.

٣ - توافر العينة المناسبة لإجراء التجربة الأساسية للبحث بهذه المدرسة.

وقد تم اختيار العينة على مرحلتين :

المرحلة الأولى : وتم فيها اختيار عينة كبيرة من الطلاب،شملت جميع الطلاب الدارسين لمادة علم النفس .

والجدول التالى يوضح عدد أفراد العينة بمدرسة الثانوية بنين بمحافظة الشرقية

جدول (١)

عدد أفراد عينة البحث

المدرسة	الفصل	اجمالي العدد
بمدرسة بلبس الثانوية العسكرية بنين	١٢/٢، ١١/٢	٧٠

المرحلة الثانية: وتم فيها اختيار العينة التى تمثل المجموعة التجريبية ،والمجموعة الضابطة وهذه العينة منتقاة من العينة الكبيرة السابقة،حيث استبعدت الباحثة منها (١٠)، لأحد الأسباب التالية:

- تغيب الطالب وعدم انتظامه فى الدراسة.

- استبعاد الطالب الذى لم يؤد التطبيق القبلي أو البعدى.

وبذلك تكونت عينة البحث من (٦٠) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين :

١- مجموعة تجريبية مكونة من ٣٠ طالب.

٢ - مجموعة ضابطة مكونة من ٣٠ طالب .

ثالثاً : إجراءات التجربة الأساسية :

تشمل إجراءات التجربة تحديد المتغيرات ، وضبطها المتمثلة في العمر الزمنى، الجنس ، المستوى الاجتماعى والاقتصادى، طبيعة المادة الدراسية، الوقت المخصص لعملية التطبيق البعدي لاختبار مهارات التفكير الإيجابي ، ومقياس تقدير الذات علي المجموعتين التجريبية والضابطة ، ثم تصحيحهما وتفرغ البيانات ، وكذلك عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الوصول إلي النتائج .

رابعاً: الأسلوب الإحصائي المستخدم :

وقد استخدمت الباحثة اختبار "ت" T-Test في المعالجة الإحصائية للبيانات، لأن هذا الأسلوب يصلح مقياساً للدلالة سواء على العينات الصغيرة أو الكبيرة. ويتطلب ذلك معرفة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

وقد اقتضت نتائج النسبة الفئوية استخدام الحالة الثانية من الحالات المختلفة لحساب "ت" وهي:

- الحالة الثانية: عندما يكون التباين متجانساً والعدد متساوياً $n_1 = n_2 = 2$ وبناء على ذلك فقد استخدم الباحث المعادلة التالية (1) :

$$t = \frac{m_2 - m_1}{\sqrt{\frac{2c + 2c}{1}}}$$

$n - 1$

وقامت الباحثة بحساب حجم التأثير (Effect Size) ويدل حجم التأثير على مدى تأثير الانتماء وذلك باستخدام مربع إيتا (Eta Squared) وتم استخدام مربع إيتا تحديداً لمعرفة النسبة المئوية من تباين المتغير التابع الذي يمكن تفسيره بمعرفة المتغير المستقل، ويشير حجم التأثير هنا إلى قوة العلاقة بين المتغيرين أو دليل الأثر الفعلي (2).

$$\text{مربع إيتا} = \frac{t^2}{(t^2 + \text{درجات الحرية})}$$

كما اقتضت الحاجة للوصول إلى بيان العلاقة الارتباطية لدرجات طالبات المجموعة التجريبية بين اختبار مهارات التفكير الإيجابي ومقياس تقدير الذات.

ن (مج س ص) - (مج س ص) (مج ص ص)

$$r = \frac{(n_{\text{مج س ص}} - 2) - (n_{\text{مج ص ص}} - 2)}{(n_{\text{مج س ص}} - 2) + (n_{\text{مج ص ص}} - 2)}$$

نتائج البحث ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرضاً للنتائج التي أسفرت عنها تجربة البحث ، وذلك من خلال اختبار صحة فرض البحث ، ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة ، وذلك بهدف التعرف على وجود علاقة دالة احصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على أبعاد اختبار التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس تقدير الذات.

جدول (٢)

قيم "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى.

حجم التأثير	قيمة η^2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الخطأ المعيارى لمتوسط الفرق	درجة الحرية	المتوسط الحسابى للفرق (م ف)	الانحراف المعيارى (ع)	المتوسط الحسابى (م)	عدد الطلاب (ن)	التطبيق	أبعاد الاختبار
			المحسوبة	الجدولية								
كبير	٠.٨٥	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	13.0	.411	29	5.367	.968	6.60	30	القبلى	التقاؤل
			٢	57				1.829	11.97	30	البعدى	والافكار الإيجابية
كبير	٠.٨٦	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	13.2	.351	29	4.633	.974	6.50	30	القبلى	تحمل
			٢	14				1.306	11.13	30	البعدى	المسئولية
كبير	٠.٨٧	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	14.0	.354	29	4.967	.860	6.13	30	القبلى	الضبط
			٢	34				1.517	11.10	30	البعدى	الانفعالى
كبير	٠.٩٠	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	16.41	.341	29	5.600	.900	6.13	30	القبلى	التسامح
			٢	9				1.363	11.73	30	البعدى	
كبير	٠.٨٦	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	13.54	.406	29	5.500	.994	6.33	30	القبلى	الاقبال
			٢	2				1.621	11.83	30	البعدى	علي التعلم
كبير	٠.٩٨	دالة عند مستوى ٠.٠٠١	٢.٤٦	38.35	.680	29	26.06	2.020	31.70	30	القبلى	الاختبار
			٢	3				2.921	57.77	30	البعدى	ككل

يتضح من جدول (١) السابق ما يلى:

- ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدي عن متوسط درجات التطبيق القبلي لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي ككل ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلي على متوسط (31.70) بانحراف معيارى (2.020) وفى التطبيق البعدي على متوسط (57.77) بانحراف معيارى (2.921) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدي عن متوسط درجات التطبيق القبلي لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي لمهارة التقاؤل والأفكار الإيجابية ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلي على متوسط (6.60) بانحراف معيارى (.968) وفى التطبيق البعدي على متوسط (11.97) بانحراف معيارى (1.829) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدي عن متوسط درجات التطبيق القبلي لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي لمهارة تحمل المسئولية ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلي على متوسط (6.50) بانحراف معيارى (.974) وفى التطبيق البعدي على متوسط (11.13) بانحراف معيارى (1.306) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدي عن متوسط درجات التطبيق القبلي لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي لمهارة الضبط الانفعالى ،

حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (6.13) بانحراف معيارى (0.860) وفى التطبيق البعدى على متوسط (11.10) بانحراف معيارى (1.517) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة التسامح ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (6.13) بانحراف معيارى (0.900) وفى التطبيق البعدى على متوسط (11.73) بانحراف معيارى (1.363) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على اختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة الإقبال علي التعلم والمعرفة ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (6.33) بانحراف معيارى (0.994) وفى التطبيق البعدى على متوسط (11.83) بانحراف معيارى (1.621) .

- قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى ككل ، والتي بلغت (38.353) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة التفاؤل والأفكار الإيجابية ، والتي بلغت (13.057) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة تحمل المسئولية ، والتي بلغت (13.214) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة الضبط الانفعالي ، والتي بلغت (14.034) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة التسامح ، والتي بلغت (16.419) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لمهارة الإقبال علي التعلم والمعرفة ، والتي بلغت (13.542) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢٠.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) .

وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لاختبار مهارات التفكير الإيجابى لصالح التطبيق البعدى .
- ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال فى مهارات التفكير الإيجابى لدى طلاب المجموعة التجريبية.

جدول (٣)

قيم "ت" ومستوي دلالتها للفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات.

حجم التأثير	قيمة η^2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الخطأ المعياري لمتوسط الفرق	درجة الحرية	المتوسط الحسابي للفروق (م ف)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	عدد الطلاب (ن)	التطبيق	أبعاد المقياس
			الجدولية	المحسوبة								
كبير	٠.٨٦	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٤٦٢	13.460	.733	29	9.867	2.385	8.03	30	القبلى	تقدير ذات شخصي
								2.090	17.90	30	البعدى	
كبير	٠.٨٨	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٤٦٢	14.677	.429	29	6.300	1.088	7.70	30	القبلى	تقدير ذات أسري
								1.722	14.00	30	البعدى	
كبير	٠.٩٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٤٦٢	21.188	.389	29	8.233	1.125	7.10	30	القبلى	تقدير ذات رفاقي
								1.295	15.33	30	البعدى	
كبير	٠.٩٣	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٤٦٢	18.988	.418	29	7.933	1.230	4.93	30	القبلى	تقدير ذات مدرسي
								1.592	12.87	30	البعدى	
كبير	٠.٩٧	دالة عند مستوى ٠.٠١	٢.٤٦٢	32.247	1.003	29	32.333	3.319	27.77	30	القبلى	المقياس ككل
								2.987	60.10	30	البعدى	

يتضح من جدول (٢) السابق ما يلي:

- ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات ككل ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (27.77) بانحراف معياري (3.319) وفى التطبيق البعدى على متوسط (60.10) بانحراف معياري (2.987) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الشخصي ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (8.03) بانحراف معياري (2.385) وفى التطبيق البعدى على متوسط (17.90) بانحراف معياري (2.090) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الأسري ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (7.70) بانحراف معياري (1.088) وفى التطبيق البعدى على متوسط (14.00) بانحراف معياري (1.722) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الرفاقي ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على

متوسط (7.10) بانحراف معياري (1.125) وفى التطبيق البعدى على متوسط (15.33) بانحراف معياري (1.295) ، ارتفاع متوسط درجات التطبيق البعدى عن متوسط درجات التطبيق القبلى لطلاب المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات المدرسي ، حيث حصل الطلاب فى التطبيق القبلى على متوسط (4.93) بانحراف معياري (1.230) وفى التطبيق البعدى على متوسط (12.87) بانحراف معياري (1.592) .

- قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات ككل ، والتي بلغت (32.247) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الشخصي ، والتي بلغت (13.460) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الأسري ، والتي بلغت (14.677) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات الرفاعي ، والتي بلغت (21.188) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفرق بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات لبعده تقدير الذات المدرسي ، والتي بلغت (18.988) أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، والتي بلغت (٢.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠١) بدرجة حرية (٢٩) .

، وهذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تقدير الذات لصالح التطبيق البعدى.

- ويشير هذا إلى أنه حدث نمو واضح ودال فى مستوى تقدير الذات لدى طلاب المجموعة التجريبية .
التحقق من صحة فرض البحث: والذى ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة " .
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي و مقياس تقدير الذات ، وجدول رقم (٣) التالى يوضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات في التطبيق البعدي .

الاختبار	عدد الطلاب	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
اختبار مهارات التفكير الإيجابي - مقياس تقدير الذات	٣٠	٠.٩٢٨	دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول رقم (٣) السابق ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي وبين درجاتهم على مقياس تقدير الذات حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠.٩٢) وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

ويوضح الجدول التالي : العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد تقدير الذات.

جدول (٤)

العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد تقدير الذات

تقدير الذات	تقدير ذات رفاقي	تقدير ذات أسري	تقدير ذات شخصي	تقدير الذات التفكير الإيجابي
٠.٢٤٦*	٠.٣٠٠**	٠.٢٣٠**	٠.٢٤٥**	التفاؤل والأفكار الإيجابية
٠.٢٤٥**	٠.٢٤٧**	٠.٠٢٣٤**	٠.٢٥٠**	تحمل المسؤولية
٠.٢٦٥**	٠.٢٦٠**	٠.٢٧٠**	٠.٢٦٢**	الضبط الانفعالي
٠.٢٢٠*	٠.٢١٥*	٠.٢٢٢*	٠.٢٣٠*	التسامح
٠.٠٢٣٤**	٠.٢٣٠*	٠.٢٦٢**	*٠.٢٠٨	الإقبال علي التعلم والمعرفة

من الجدول السابق يتضح الآتي:

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى التفاؤل والأفكار الإيجابية وتقدير الذات الشخصي حيث أن الطلاب الذين لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم والقدرة على التعامل مع ما يواجههم من مواقف إيجابية يتمتعون بقدرة عالية على التفاؤل وتحقيق أهدافهم بطريقة صحيحة وإيجابية.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي التفاؤل والأفكار الإيجابية وتقدير الذات الأسري حيث ان الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة من جانب الأسرة يكون لديه أفكار إيجابية وإصرار علي إنجاز مهامه بصورة أفضل، ويكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والتصرف السليم فيها.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي التفاوض والأفكار الإيجابية وتقدير الذات الرفاعي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة مع زملائهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ،ويتميزوا بالثقة بالنفس .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي التفاوض والأفكار الإيجابية وتقدير الذات المدرسي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات حسنة مع معلمينهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ،ويتميزوا بالثقة بالنفس وإنجاز ما يطلب منهم بتفاوض ورضا .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01.بين بعدي تحمل المسؤولية وتقدير الذات الشخصي حيث أن الطلاب الذين لديهم القدرة على تحمل المسؤولية و التعامل مع ما يواجههم من مواقف إيجابية يتمتعون بقدرة عالية على تحمل المسؤولية وتحقيق أهدافهم بطريقة إيجابية.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي تحمل المسؤولية وتقدير الذات الأسري حيث ان الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة من جانب الأسرة يكون لديهم القدرة علي تحمل إنجاز مهامهم بصورة أفضل،ويكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والتصرف السليم فيها.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي تحمل المسؤولية وتقدير الذات الرفاعي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة مع زملائهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ، والقدرة علي تحمل ما يواجههم .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي تحمل المسؤولية وتقدير الذات المدرسي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات حسنة مع معلمينهم يكون لديهم القدرة علي تحمل مسؤولية إنجاز ما يطلب منهم ، لديهم المسؤولية الاجتماعية تجاه ذاتهم وتجاه مجتمعهم واحساسهم بالانتماء الكامل تجاههم.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01.بين بعدي الضبط الانفعالي وتقدير الذات الشخصي حيث أن الطلاب الذين لديهم ضبط انفعالي نحو ذاتهم والقدرة على التعامل مع ما يواجههم من مواقف إيجابية يتمتعون بقدرة عالية على التفاوض وتحقيق أهدافهم.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي الضبط الانفعالي وتقدير الذات الأسري حيث ان الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة من جانب الأسرة يكون لديه أفكار إيجابية وإصرار علي إنجاز مهامه بصورة أفضل،ويكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والتصرف السليم فيها.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي الضبط الانفعالي وتقدير الذات الرفاعي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة مع زملائهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ،ويتميزوا بالضبط الانفعالي والتحكم في مشاعرهم .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدي الضبط الانفعالي وتقدير الذات المدرسي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات حسنة مع معلمينهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ،ويتميزوا بالضبط الانفعالي وإنجاز ما يطلب منهم بإتزان نفسي واجتماعي .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى التسامح وتقدير الذات الشخصي حيث أن الطلاب الذين لديهم قيم التسامح والعمو عن الآخرين، يكون لديهم القدرة على التعامل مع ما يواجههم من مواقف إيجابية يتمتعون بقدرة عالية على التناؤل والتسامح.

-توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى التسامح وتقدير الذات الأسري حيث ان الطلاب الذين لديهم يعيشوا علاقات طيبة من جانب الأسرة يسودها الحب والتسامح عند الخطأ يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم، وبيكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والتصرف السليم فيها.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى التسامح وتقدير الذات الرفاقي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة مع زملائهم يكون لديهم قدرة عالية من التسامح والعمو عنهم عند الخطأ.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى التسامح وتقدير الذات المدرسي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات حسنة مع معلمينهم يكون لديهم بالثقة بالنفس وتسامح ما يعترضهم من مواقف.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى الإقبال علي التعلم وتقدير الذات الشخصي حيث أن الطلاب الذين لديهم إقبال علي التعلم ومعرفة الجديد بيكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ، يتمتعون بقدرة عالية من التناؤل .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى الإقبال علي التعلم وتقدير الذات الأسري حيث ان الطلاب الذين يحصلون علي تشجيع من جانب الأسرة علي الإقبال علي التعلم والمعرفة، يكون لديهم أفكار إيجابية وإصرار علي إنجاز مهامهم بصورة أفضل، وبيكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية والتصرف السليم فيها.

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى الإقبال علي التعلم وتقدير الذات الرفاقي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات طيبة مع زملائهم يكون لديهم أفكار إيجابية نحو ذاتهم ، ويجعلهم يشاركون بإيجابية في الموقف التعليمي لمعرفة الجديد ، وتشجيع بعضهم البعض لتجميع مادة علمية صحيحة .

- توجد علاقة دالة احصائياً عند 01. بين بعدى الإقبال علي التعلم وتقدير الذات المدرسي حيث أن الطلاب الذين لديهم علاقات حسنة مع معلمينهم ، يبيح لهم فرصة المشاركة في إعداد بعض المهام المرتبطة بأهمية العلم وتوظيفها في حياتهم .

ويتضح أن توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على اختبار مهارات التفكير الإيجابي وبين درجاتهم على مقياس تقدير الذات.

تفسير نتائج البحث ومناقشتها:

في ضوء ما سبق من تحليل البيانات واستخلاص النتائج والإجابة عن سؤال البحث والتحقق من صحة فرض البحث التي تم وضعه ، فيما يلي تفسير النتائج ومناقشتها ، وإمكانية الإستفادة من تلك النتائج ، والخروج ببعض التوصيات والمقترحات لبحوث آخري يمكن القيام بها لاحقاً.

يؤكد هذا البحث علي وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين كل من مستوي مهارات التفكير الإيجابي ومستوي تقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية. وذلك يرجع إلي:

- أهمية التفكير الإيجابي إلى أنه مصدر القوة ومصدر الحرية أيضاً، مصدر قوة؛ لأنه يساعد الفرد على التفكير في حل المشكله وبذلك يزداد مهارة وثقه في ذاته وقوة في مواجهة ما يقابله من مواقف ومشكلات، ومصدر حرية؛ لأنه سيحرر الإنسان من معاناة التفكير السلبي.

- إن التركيز على مهارات التفكير الإيجابي قد يؤدي إلى الترابط والتكامل بين جوانب شخصية الفرد لزيادة قدرته على حل مشكلاته اليومية وشعوره بالرضا والتفائل والسعادة عند إنجاز وحل ما يواجهه من ضغوطات .

- تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا؛ فهو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل، وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس وفي قدرتنا على التأثير في الآخرين؛ فالأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون أسعد حالاً وأكثر إنتاجية ممن لديهم تقدير متدن لذاتهم.

- تركيز الاهتمام على الجودة التعليمية والتي تتمثل في جودة المخرجات؛ حيث ركزت على تنمية إمكانات المتعلمين وقدراتهم في تطوير ذاتهم وتطوير المجتمع وتقدمه؛ على اعتبار أنها أهم مورد يمكن تنميته. - قدرة المعلم على تحديد الأهداف المناسبة التي تلائم طبيعة نمو الطلاب في مرحلة المراهقة، وتراعي الفروق الفردية فيما بينهم ، وتنمي لديهم مهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

- استخدام أساليب وطرق واستراتيجيات وأنشطة تعليمية متنوعة وحديثة في التدريس بحيث يراعى احتياجات الطلاب و اهتماماتهم وميولهم وأسلوب ونمط تعلمهم في العملية التعليمية وهذا يؤدي إلى تسهيل عملية التعليم والتعلم وبالتالي تقدم العملية التعليمية .

- أن المواقف الحياتية تجعل تعليم المواد الفلسفية أبقى أثراً لأنها توظف المعلومات النفسية والفلسفية، وترتبط ما يدرسه الطالب بواقع الحياة، وتعدده للمشاركة في خبراتها، وتنميته قدراته على التأمل ودقه الملاحظه والتحليل والنقد والاستنتاج وتعوده على مواجهة مشكلات الحياه.

- تكسب المواقف تدريس المواد الفلسفيه عنصر التشويق حتى تحقق دعائم الموقف الفلسفى من تعجب ودهشه وشك وتساؤل مما يضيف على المواد الفلسفيه حيويه وبالتالي زيادة إقبال الطلاب عليها.

التوصيات :

انطلاقاً من نتائج البحث- التي سبق ذكرها- توصى الباحثة بما يلي :

١ - ضرورة إعادة النظر في منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية من حيث (الأهداف ،المحتوي وأسلوب صياغته، وتنظيمه وعرض موضوعاته بشكل منطقي، الأنشطة التعليمية ،والوسائل التعليمية ،أساليب التقويم)، بحيث يكون أكثر ارتباطاً بحياة الطلاب اليومية.

٢- تطوير دليل المعلم في تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية من منظور متطلبات تنمية مهارات التفكير الإيجابي ، وأبعاد تقدير الذات.

٣- تطوير كتاب الطالب ؛ ليكون مدخلاً لتقويم جوانب شخصية الطالب معرفياً ووجدانياً ومهارياً

٤ - تدريب معلمى مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية على كيفية استخدام المواقف الحياتية فى التدريس، لتنمية مهارات التفكير الإيجابي ،وتقدير الذات لدى الطلاب.

٥- ضرورة زيادة عدد حصص مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية، لممارسة تلك المادة في الحياة اليومية من خلال عرض بعض المواقف الحياتية والأمثلة من واقع الحياة المعاش حتي تتيح الفرصة لطل طالب إبداء وجهه نظره في الموقف، وطرح التساؤلات التي تثير تفكيره وتجعله يحقق دعائم الموقف الفلسفي من تعجب ودهشة وشك وتساؤل، ولتوفير الوقت اللازم لممارسة الأنشطة التعليمية، والتي تعد من أهم الأساليب التي تساعد الطالب علي الممارسة الفعلية والعملية لمهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

٦- الاهتمام بالأنشطة التعليمية التي يقوم بها الطلاب؛ وذلك لما لها من أثر على تحفيز التعلم والمشاركة، وجعل الطلاب يشعرون أن لهم قيمة ووجود مع التركيز على الأنشطة الحياتية.

٧ - ضرورة استخدام الوسائل التعليمية؛ وذلك حتى يشعر الطلاب بصورة واقعية للمادة من خلال تجسيد ما يتم تدريسه من خلال (الأمثلة الشارحة، بعض الصور، بعض اللوحات التوضيحية، جداول المقارنة، المواقف الحياتية.... الخ).

٨- الاهتمام بمداخل التدريس المختلفة وجعل المتعلم مشاركاً إيجابياً في العملية التعليمية وصولاً به إلى أعلى مستوى من الذكاء الاجتماعي والوعي بالقضايا النفسية والمسئولية الاجتماعية.

البحوث المقترحة:

- ١- تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتطوير منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية.
- ٢- تصميم مواقف حياتية في مادة علم النفس لتنمية مهارة تحمل المسئولية لدي طلاب المرحلة الثانوية وقياس فاعليتها.
- ٣- فاعلية المواقف التعليمية في تدريس مادة علم النفس لدي طلاب المرحلة الثانوية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي.
- ٤- فاعلية استخدام المقال الصحفي في تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية لتنمية المفاهيم النفسية.

خاتمة البحث:

استهدف هذا البحث بيان العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية. وكان مبعث الاهتمام لإجراء ذلك البحث هو قصور منهج علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، محاولة لتحقيق وظيفة المنهج وجعل التعلم للحياة وليس للامتحان، مع زيادة التفكير بإيجابية وإعمال العقل لدى الطلاب ، واكتساب طلاب المرحلة الثانوية الاتجاهات والسلوكيات الإيجابية والثقافة الإيجابية، وتقبل ذاتهم والآخرين التي تمكنهم من التعامل بفاعلية وإيجابية في التعامل مع المشكلات والمواقف التي تواجههم في الحياة من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات لديهم. ومن هذا المنطلق لابد من الاهتمام بضرورة تنمية مهارات التفكير الإيجابي المتمثلة في (الأفكار الإيجابية والتقاؤل، الضبط الانفعالي، تحمل المسئولية، التسامح، حب العلم والمعرفة)، أبعاد تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك لما لها من دور في اكتساب الطلاب سلوكيات صحيحة وإيجابية وجعل التفكير عملية مستمرة وفاعلة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية.

هوامش البحث:

١. محمد سعيد أحمد زيدان : اتجاهات حديثة فى مناهج علم النفس بالمرحلة الثانوية .(القاهرة : سفير للإعلام والنشر، ط٢، ٢٠٠٧م).
 ٢. بيريترى ترلينج، تشارلز فادل :مهارات القرن الحادى والعشرين "التعلم للحياه فى زمننا".(ترجمة بدر بن عبد الله الصالح، جامعة الملك سعود ،النشر العلمى والمطابع، ٢٠١٣م) .
 ٣. زياد بركات: "التفكير الإيجابى والسلبى لدى طلبة الجامعة:دراسه ميدانيه فى ضوء بعض المتغيرات".(جامعة القدس المفتوحة ،منطقة طولكرم التعليمية،فلسطين، ٢٠٠٦ م) .
 ٤. المرجع السابق.
 ٥. حنان عمر أحمد السر: "دور معلمى المرحلة الثانوية فى تنمية مناهج التفكير الإيجابى لدى طلبتهم فى ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله".(بحث لنيل درجة الماجستير ،غزة :الجامعة الاسلامية ،٢٠١٤م).
 ٦. ديبونو إدوار : تعليم التفكير.(دمشق: دار الرضا، ٢٠٠١ م) .
 ٧. كريمان بدير: التعلم الإيجابى وصعوبات التعلم رؤية نفسية وتربوية معاصرة.(القاهرة:عالم الكتب ، ط١، ٢٠٠٦م).
 ٨. ابراهيم الفقى: التفكير السلبى والتفكير الإيجابى.(مصر : دار الراهة للنشر والتوزيع ،٢٠٠٩م) .
 ٩. عبد الواحد حميد الكبيسى:التفكير المنظومى(توظيفه فى التعليم والتعلم).(عمان:دار ديونو للنشر والتوزيع ، ط١، ٢٠١٠م).
 ١٠. حلمى الفيل: الذكاء المنظومى فى نظرية العبء المعرفى (القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٥م).
 ١١. طارق عبد الروؤف عامر :الذكاءات المتعددة.(القاهرة:دار السحاب للنشر والتوزيع ، ط١، ٢٠٠٨م).
 ١٢. لطيفة بابا عربى ، حياة بابا عربى: "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى".(بحث تكملى ، جامعة قصى مرياح ورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٠١٢ م) .
- (13)Baumeister,f,Jennifer,D,Joachim I,&KathleenD: Does High self –esteem cause better performance, interpersonal success .happiness ,or healthier lifestyles? .Psychological Science in the Public Interest .(2003)p1.
- (14)Makikangas, A, Kinnunen, U,&Feldt, T:Self–esteem,dispositional optimism, and health:Evidence from cross–lagged data on employees. Journal of Research in Personality.(2004)p556 .
١٥. كمال نجيب ،كمال درة:تدريس المواد الفلسفية .(الإسكندرية:مطبعة الجمهورية، ١٩٩٩ م) ص ٤٩ .نقلا عن محمد سعيد أحمد زيدان: اتجاهات حديثة فى مناهج علم النفس (مرجع سابق)ص ٢٤ .
 ١٦. جابر عبد الحميد: مدرس القرن الحادى والعشرين الفعال(المهارات والتنمية المهنية).(القاهرة:دار الفكر العربى، ٢٠٠٠ م)ص ٣٩٧ .
 ١٧. هبه عبد الكريم عبد العال: "التفكير الإيجابى وعلاقته بإدارة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة".(رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية،جامعه حلوان، ٢٠١٤م).

١٨. فاروق عبد الفتاح موسى :مقياس تقدير الذات.(القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩١ م).
- ١٩.ناديا محمد العريفى: الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل دراسة تربوية نفسية.(الرياض :مكتبة الملك فهد ،٢٠٠٥ م)ص ١٤٧ .
- (20)Nello.Nicol.Lemley:The Reliability of The Piers– Harris Childrens Self– Concept Scale,Second Edition. Doctoral Disseration,The Graduats College(2004).
- ٢١.حاتم محمد أحمد إمام:"العلاقة بين التوافق النفسى والتفكير الإيجابي لدى عينه من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسياً".(مجلة الدراسات التربوية ،المجلد الحادى والعشرون،العدد الثالث،يوليو ٢٠١٥م)ص٥٦٨ .
- ٢٢.أحمد زارع أحمد زارع:"استراتيجيات التفكير فوق المعرفي في تدريس الجغرافيا وأثرها في تنمية التحصيل والمهارات الجغرافية والتفكير الإيجابي لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية".(مصر :مجلة كلية التربية بأسبوط ،المجلد الثالث والثلاثون ،العدد ٢ ،٢٠١٧م) ص ٦٦٤ .
- ٢٣.عفراء إبراهيم خليل العبيدى:"التفكير الإيجابي –السلبى وعلاقته بالتوافق الدراسى لدى طلبة جامعة بغداد".(المجلة العربية لتطوير التفوق،المجلد الرابع،العدد ٧ ،٢٠١٣م)ص١٢٩
- ٢٤.أماني سعيدة سيد: " فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية".(مجلة كلية التربية بالاسماعيلية ، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٥م).
- (25)Kelly Marie Jones:The impact of positive thinking ,optimism ,empathy,and just world beliefs on social perceptions of cancer.(university of north Dakota,grand forks,2013).
- ٢٦.سناء محمد سليمان: التفكير أساسياته وأنواعه..تعليمه وتنميته مهاراته.(القاهرة : عالم الكتب ،٢٠١١م) .
- ٢٧.محمد عادل عبد العزيز: قوة التفكير الإيجابي.(جمعية وادى التكنولوجيا لحقوق النشر، ٢٠١١م) .
- ٢٨.سعيد بن صالح الرقيب:" أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع فى ضوء السنة النبوية".(بحث علمى محكم ومنشور فى إحدى المجلات العلمية ،٢٠٠٨م).
- ٢٩.إبراهيم الفقى: قوة التحكم فى الذات.(جده:مؤسسة الخطوة الذكية،ط٢ ،٢٠٠٣م) .
- ٣٠.فيرابيفر :التفكير الإيجابي.(السعودية:مكتبة جرير ،ط٥ ،٢٠٠٥م) .
- ٣١.حافظ العمري : "التفكير الإيجابي ومصادر التأثير".(السودان : مجلة مسارات معرفية ،مركز دراسات المرأة ،العدد ٤ ، يونيو ٢٠١٤ م) .
- ٣٢.كريمان بدير:التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم..رؤية نفسية تربوية معاصرة.(القاهرة :عالم الكتب ،٢٠٠٦م) .
- (33)Hamilton ,et .al .:The Power Of positive thinking ,do positive emotions broaden the cognitive repertoire of preschools?.(Ph.d. Brgn Mawr college ,2005).

(34)Diaz, paplor: positive thinking through Hispanic eyes : bulding self – confidence and self –esteem.(among lations .D .min,drew university,2006).

٣٥. زياد بركات : "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة:دراسه ميدانيه فى ضوء بعض المتغيرات".(جامعة القدس المفتوحة ،منطقة طولكرم التعليمية،فلسطين ، رسالة دكتوراه غير منشورة،٢٠٠٦ م)

٣٦.إيمان رافع دندى : "التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين فى مدارس محافظة دمشق الرسمية".(بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه، كلية التربية ،جامعة دمشق ،٢٠١٢/٢٠١٣).

٣٧.عقيلي محمد محمد أحمد : " برنامج مقترح فى اللغة العربية قائم على أبعاد الحوار الحضاري العالمي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي والتفكير الإيجابي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية ".(مصر :مجلة كلية التربية بأسيوط ،المجلد الثالث والثلاثون ،العدد ٢ ،٢٠١٧م).

٣٨.نسرين يعقوب محمد خليل ،الاء حسين الشريف:"القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدي طالبات جامعة الملك عبد العزيز ".(مصر :مجلة كلية التربية ،جامعه بنها ،مج ٢٥ ، العدد ٩٩ ،٢٠١٤م) .

٣٩.حسين رشدي رؤوف حسين غالب : "تنمية التفكير الإيجابي لدي طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية".(مصر : مجلة البحث العلمي فى التربية ،المجلد ٤ ، العدد ١٨ ،٢٠١٧م).

٤٠.نجيب ياسين سلس :التفكير السلبي مجرد وقت ضائع .(الكويت :مجلة الوعي الإسلامى ،وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية ،س ٥٣ ،العدد ٦١٥ ،٢٠١٦م) .

٤١.محمد سعيد أحمد زيدان:تنمية التفكير الفلسفى دراسات تربوية.(الناشر سفير ،ط ٢ ،٢٠٠١م) .

٤٢.إبراهيم الفقى :التفكير الإيجابي والتفكير السلبي دراسة تحليلية .. سلسله قوة التفكير .(مرجع سابق) .

(43)Flaherty,Sue,Hackler,Rhonda:Exploring The Effects Of Differentiated

Instruction And Cooperative Learning On The Intrinsic Motivational Behaviors Of Elementary Reading Student.online submission ,Master Of Arts Action Research Project,2010.

٤٤.رايخيت سينج مالى،روبرت دبليو ريزنز:تعزيز تقدير الذات (إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح فى الألفية الجديدة).(مكتبة جريز ،ط ١ ،٢٠٠٥م) .

٤٥.رضا إبراهيم محمد الأشم:"صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى ذوى الإعاقة البصرية".(رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،٢٠٠٨م).

٤٦.فتيحة ديب :أهمية تقدير الذات فى حياة الفرد .(مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،العدد ١٧ ،ديسمبر ٢٠١٤م).

٤٧.حنان عبد العزيز:"نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات".(بحث لنيل درجة الماجستير ،جامعة أبى بكر بلقايد تلمسان،٢٠١١م/٢٠١٢م) .

(48)Cai-Lian Tam, Teck- Hean lee, Wai-mun Har, Wei -li pook :Perceived

Social Support and Self – steem towards Gender Roles.(Contributing Factors in Adolescent ,Asian Social Science, vol (7),no(8),2011.

- ٤٩.فتيحة ديب :أهمية تقدير الذات فى حياة الفرد.(مرجع سابق).
- ٥٠.شيماء عزت باشا ،رشا محمد عبد الستار :علم النفس الإيجابى رؤية معاصرة.(القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠١٥م).
- ٥١.شيماء عمر محمود: "الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من دافعية الانجاز وتقدير الذات".(رساله ماجستير غير منشورة ،كلية التربية،جامعة حلوان،٢٠١١).
- ٥٢.علوي إسماعيل مولاي : "تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية".(الكويت :مجلة الطفولة العربية ،المجلد ١٨ ،العدد ٧٠،مارس ٢٠١٧).
- (53)Scott W Plunkett, Carolyn S ,Henry ,Linda C. Robinson ,Andrew, falcon,2011.
- ٥٤.مجلي عبدالله شايح: "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لذي طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسى بمدينة صعدة".(مجلة جامعة دمشق ،المجلد ٢٩،العدد ٢٠١٣،١م).