

تاريخ الإرسال (2017-12-09)، تاريخ قبول النشر (2018-01-03)

د. مجده السيد علي الكشكي<sup>1</sup>

<sup>1</sup> قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة أسيوط بمصر و الملك  
عبد العزيز بجده

\* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: [drmogeda@gmail.com](mailto:drmogeda@gmail.com)

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيات

### المخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيات ، تكونت عينة الدراسة من (8) طالبات، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) . وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية : توجد 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 وتقدير الذات . وفي ضوء هذه النتائج تم وضع عدد من التوصيات.

كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي، تقدير الذات ، الطلبة المكفوفين.

## The Effectiveness of an Integrative Eclecticism Counseling Program for Development of Positive Thinking as an Approach to Improve Self Esteem among a Sample of Blind University Students.

### Abstract:

The study aimed to verify the effectiveness of the Integrative eclecticism counseling program for development of positive thinking in order to improve the level of self esteem among a sample of blind students, the study sample consisted of (8) students. The researcher used the following tools: Positive thinking scale (preparation by the researcher), Rosenberg self esteem scale and the counseling program (preparation by the researcher). The results indicated to the following: There were statistically significant differences between the pretest and posttest in positive thinking and self esteem in favor of the posttest. No statistically significant differences between post and post follow up in positive thinking and self esteem. Some recommendations were forwarded to the concerned entities.

**Keywords:** Positive thinking - Self esteem- Blind students.

## أولا مقدمة الدراسة:

يسعى الإنسان في جميع مراحل حياته إلى الشعور بالسعادة، والنجاح ، والرفاهية ، ولذا يبذل قصارى جهده للحصول عليها ، وللوصول إلى هذا الهدف لابد أن يقوم أولاً بتحسين مستوي تفكيره وذلك بإتباع أساليب تفكير ايجابية ، وان يدرب نفسه على طرق التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته ، والتي تعرقل جهوده في طريقه لتحقيق ما يصبو اليه من اهداف في حياته . ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوبة التي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه. (كينان، 1426) وذلك لارتباط التفكير الايجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في جميع مجالات الحياة (تريسي ، 2007).

فالفرد الإيجابي شخص سعيد يتسم بالتفاؤل و المشاعر الإيجابية والرضا والازدهار ، والقدرة على إدارة الأزمات ، هذا بالإضافة إلي تميزه باستخدام العديد من استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الذاتي للانفعالات والافكار السلبية عند مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة (إبراهيم ، 2008 ) وهذا ما يساعده على التغلب علي الفشل ، وتحمل المشاق والصلابة في مواجهه صراعات و ضغوطات الحياه ليخرج منها منتصراً و محققاً للفوز لنفسه وللآخرين من حوله.(أبو حلاوة،2014)

ومن ثم يمكن وصف الإيجابيين بأنهم مجموعة من الناس تجمعهم صفات مشتركة تظهر عند تعرضهم لمواقف ضاغطة نفسياً. فنجدهم يتصرفوا بدرجة عالية من الكفاءة والعقلانية والفاعلية الاجتماعية و في اطارمن الصحة النفسية على المستويين الفردي والاجتماعي ، وهذا يرجع إلي ما يتبنونه من أفكار ومعتقدات ايجابية . (Seligman & Csikszentmihalyi,2000)

وعلي النقيض تماما نجد التفكير السلبي والذي يعد أخطر مما يتصوره الفرد فهو يحول الحياة إلي سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية وكذلك النتائج السلبية كالأمرض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف (العبيدي ، 2013)، إذا أن الفكرة السلبية ماهي إلا كلمات داخلية يستعملها الفرد ، ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها إلي أن تصبح عادة يستخدمها الفرد في حياته و تكون سببا لمتاعب لا نهائية له . فالفرد ذو التفكير السلبي يفكر و يبحث في الأحداث السلبية التي وقعت في الماضي ويخاف ويقلق من المستقبل ويعيش الحاضر بمشاعر واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من المشاكل والتحديات، ويكون عنده قدرة خيالية علي العثور علي السلبيات في أي شيء ولو كان إيجابياً (الفي ، 2010)

وهذه المعتقدات والأفكار السلبية لا تخدم توافقنا مع الواقع فقط، بل انها تحكم علينا بالهزيمة والسلبية والانسحاب، وبالتالي الشعور بعدم الفعالية والضآلة وتدني تقدير الذات(Seligman, 2002).

وهناك العديد من العوامل التي تلعب أدوراً بارزة في ذلك، ومن هذه العوامل كون الفرد تعرض لإعاقة قد تؤدي به إلى عديد من المشكلات النفسية التي تؤثر على جميع جوانب حياته، ان لم يستطيع التكيف مع تلك الاعاقة. (الخطيب والحديدي، 2005،

(Prasad,2015)

وبالنظر إلى الإعاقات المختلفة، خاصة الإعاقة البصرية نجد أنها من الإعاقات التي قد تترك أثرا على صاحبها، وهذا الأثر قد يكون إيجابيا أو سلبيا. ولعل من أهم المشكلات التي يعاني منها المعاق بشكل عام، والمعاق بصريا بشكل خاص هو انخفاض تقدير الذات (Cimarolli et al., 2012)، فبعضهم يرى نفسه أقل من الآخرين، فلا يتصرف بإقبال وحماس نحوهم، والبعض يقدر نفسه حق قدرها، فينعكس ذلك على سلوكه، ونجدهم يتصرفون بشكل افضل من غيرهم. (شعبان، 2010) ويتسق هذا مع ما ذكرته كونارسكا (Knarska, 2003) أن الأفراد المعاقين بصريا تنقصهم الثقة بالنفس وينخفض لديهم تقدير الذات، ويصعب عليهم تحمل المسؤولية، كما أن أساليب التفكير السلبية لها تأثيرها السلبي عليهم فيشعرون بالعداء وعدم الرضا عن الذات.

ومن المؤكد أن انخفاض تقدير الذات يصحبه اضطرابات في طرق التفكير، وأن التغيير في هذه الطرق يصحبه تغيير في السلوك والشخصية . (Jill , 2006; Woodstock, 2007) ولحسن الحظ أن التفكير الإيجابي أسلوب وفن ومهاره يمكن أن نتدرب عليها ونتعلمها. وتشهد الفترة الراهنة نقلة جوهرية في العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية، وهذا بعد ان أثبتت دراسات علمية عديدة أنه من الممكن تعديل أساليب التفكير السلبية واستبدالها بأساليب إيجابية. (Fawzy et al., 2003; Raesi, 2005) وهناك كثير من الأدلة تقدمها لنا الممارسة الإكلينيكية و التي أظهرت أن تركيز العلاج على جوانب القوة وإعانة الفرد علي 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 عن أهمية مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب وهذا بفضل ما يكتسبه الفرد من قدرات تمكنه من التحكم في حياته وتوجيهها ايجابيا في المجالات الذهنية والاجتماعية والوجدانية. فالأمر لا يتوقف فقط علي التخلص من الأعراض أو التخفيف من الاضطرابات، بل يمتد تأثير هذا النوع من تعديل الادراك وطرق التفكير علي الفرد فيجد نفسه قد اكتسب كثيرا من الجوانب الصحية والإيجابية التي تجعله أكثر قدرة علي تحقيق النجاح والتفوق في جميع الجوانب مما يؤدي إلي زيادة تقديره لذاته. (Stallard, 2008)

وأيدت ذلك العديد من الدراسات منها دراسات كل من كازميان (Kazemian, 2010) و اسدوليهي (Asadollahi, 2005)، وتريسي (Tracy, 2008) وبانينك (Bannink, 2008) والتي أشارت نتائجها إلي أن التدريب علي التفكير الايجابي أدى إلي زيادة ادراك الجوانب الايجابية في المواقف وإلي تحسين التفكير الإيجابي للأفراد. كما أظهرت نتائج دراسات كل من لي وآخرون (Lee et al., 2010) وألبرتو وجوينر (Alberto & Joyner, 2010) أن التدريب علي التفكير الإيجابي يزيد من الصحة النفسية، والأمل، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات ويقلل من تأثير الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج دراسة (Khodayarifard, 2004) أن التدخل العلاجي بالتدريب علي التفكير الايجابي أدى إلي زيادة صورة الذات الإيجابية وإلي تحسين تقدير الذات وكذلك الحد من القلق والاكتئاب وسوء التوافق الأسري.

وبناء علي هذه النتائج، ووفقا لكل من إهرينريتس (Ehrenreich,2009) وهيلد (Held,2002) فإنه من خلال النتائج الإيجابية لتنمية التفكير الإيجابي سواء في تحسين الصحة النفسية وزيادة تقدير الذات أو في تحسين الصحة الجسمية فإن التفكير الإيجابي و تنميته فرض نفسه علي الدوائر المهنية والعلاج النفسي.

في اطار ذلك التوجه تتناول الدراسة الحالية فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيمات  
ثانيا مشكلة الدراسة :

يحظى موضوع تقدير الذات في السنين الأخيرة باهتمام كبير ويشاركه في ذلك صنف آخر لا يقل عنه أهمية تتعلق مباحثه بالمبادئ الأساسية والانفعالات الإنسانية وفي مقدمتها التفكير بقطبيه السلبي والإيجابي .تشهد العلاقة بين المتغيرين اهتماما علميا كبيرا وامتزايدا نظرا لارتباطهما الشديد بالصحة النفسية عند الفرد.

ويعد تقدير الذات حاجة أساسية لدي الفرد سواء كان مبصرا أو مكفوبا فهي بمثابة القوة الدافعة له نحو تأكيد ذاته وتحقيق إمكاناته، ويعد مفتاح الشخصية السوية وطريق الوصول إلي النجاح في كثير من المجالات مثل مجال العلاقات الاجتماعية والتوافق الشخصي والمهني والاجتماعي والمجال الإبداعي.(الجرادي، 2006)

وتري كونارسكا (Knarska,2003) أن الأفراد المعاقين بصريا تنقصهم الثقة بالنفس وينخفض لديهم تقدير الذات، ويصعب عليهم تحمل المسؤولية ، كما أن أساليب التفكير السلبية لها تأثيرها السلبي عليهم فيشعرون بالعداء وعدم الرضا عن الذات . ولما كان المعاق بصريا في حاجة ماسة إلي الإقبال علي الآخرين وإقبال الآخرين عليه، مما ينمي لديه مفهوم ذات ايجابي ويشعره بتقدير مرتفع للذات، بالإضافة إلي التخفيف من الضغوط الحياتية المرتبطة بإعاقة (Venden,2004) فإن التفكير الإيجابي، وفقا لبراساد(Prasad,2015) يمكن أن يقوم بالدورين معا حيث يسهم في تحسين مظاهر الصحة النفسية لدي الفرد ومنها تقوية ودعم شعوره بالرضا عن ذاته وتقديره لها، وأيضا التعايش مع أحداث الحياة الشاقة الناتجة عن الإعاقة والمساعدة في حل المشكلات التي يواجهها بطريقة فعالة .

ومن هنا تأتي الحاجة إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى الكفيمات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية كما ذكر الصبوة(2010: 7-8) في الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية، وتنشيط جهاز المناعة لديه، وهنا نكون بصدد تدعيم المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية .

وفي إطار ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي: ما مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مفهوم الذات لدى عينة من الكفيمات؟  
و ينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده لصالح القياس البعدي ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس تقدير الذات؟

ثالثاً: أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى

1. تصميم برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من الكفيمات.
2. التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيمات.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تدرج ضمن الدراسات ذات الطابع الوقائي، حيث تكمن خطورة الشعور بتدني تقدير الذات في دفع صاحبه للوقوع في كثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية إذا لم يلق الاهتمام والمساعدة الإرشادية، هذا فضلا عن أنها تدرج ضمن الدراسات الإنمائية وذلك لتناولها برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي، وفي ضوء ذلك تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي :

أ- الأهمية النظرية :

- 1- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة الحالية والمتمثل في تقدير الذات لدى الكفيمات حيث يعد من أهم المشكلات النفسية التي يواجهها المعاق بصرياً.
- 2- قلة البحوث التي تناولت دراسة التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في حدود علم الباحثة\_ فهي تعد حديثة من نوعها، كما أنها الدراسة الأولى التي استخدمت برنامج إرشادي لتحسين تقدير الذات من خلال تنمية التفكير الإيجابي لدي الكفيمات.
- 3- تفتح الدراسة الحالية المجال للباحثين والمهتمين لإجراء دراسات أخرى على نفس العينة من خلال النتائج والتوصيات والمقترحات المطروحة.
- 4- إثراء للمكتبة العربية والسعودية حيث تمثل الدراسة إضافة جديدة لمجال الإرشاد النفسي في السعودية.

5- تواكب الدراسة الحالية دراسات التوجه الحديث في علم النفس الايجابي باستهدافها للتفكير الإيجابي كمتغير للدراسة.

6- تعد هذه الدراسة بمثابة استجابة للعديد من توصيات البحوث السابقة التي أجريت علي ذوي الإعاقة البصرية.

#### ب- الأهمية التطبيقية :

1- إسهام الدراسة الحالية في إعداد برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين تقدير الذات لدى الكفيمات.

2- مساعدة المهتمين بالإرشاد النفسي الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة في إعداد برامج مشابهة لمعالجة مشكلات أخرى قد يعاني منها ذوي الاحتياجات الخاصة.

3- يمكن الاستفادة من نجاح هذا البرنامج في اعتماده كبرنامج أساسي في المراكز التي تهتم بذوي الاحتياجات الخاصة وذويهم.

4- الاستفادة من مقياس التفكير الايجابي بتطبيقه على عينات أخرى.

**خامسا : مصطلحات الدراسة :** تحتوي الدراسة الحالية على عدة مصطلحات وهي البرنامج الإرشادي الإرشاد الانتقالي التكاملي والتفكير الإيجابي، وتقدير الذات والكيف وفيما يلي التعريف العلمي و الاجرائي لكل مصطلح منها:

#### • البرنامج الارشادي **Counseling Program**:

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا بهدف مساعدة الأفراد علي تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي.(زهران،2010: 499)

#### • الارشاد الانتقائي التكاملي **Integrative eclecticism counseling**:

هو جهد علمي منظم، قائم على الاستفادة من مبادئ مدارس علم النفس وتكاملها، حيث يعمل على الجمع بين مناهج الإرشاد والعلاج النفسي في أسلوب انتقائي تكاملي يجمع بين النظريات المختلفة، بهدف إقامة علاقات وثيقة ومتبادلة ومتكاملة بين الحقائق ذات العلاقة الوثيقة فيما بينها مهما اختلفت أصولها النظرية، وهو أكبر من مجرد توليفة خاصة من مختلف النظريات لأنه يهتم ببناء إطار نظري متكامل من النظريات التي يرى المعالج بأنها أكثر فائدة وفعالية للعمل مع العملاء (Jacobs ,2006; Clarkson,2013:587)

• يعرف البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية إجرائيا بأنه: الممارسة الإرشادية المنظمة والمتناسقة تخطيطًا وتنفيذًا وتقييمًا والمستمدة من الاتجاه التكاملي لأساليب، وفتيات إرشادية متنوعة، ثم تنسيق مراحلها وأنشطتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع، لتشكل منظومة تكاملية تقدم في صورة جلسات ارشادية، بهدف تنمية التفكير الإيجابي.

• التفكير الإيجابي **Positive Thinking** : يعرف التفكير الإيجابي بأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية علي الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف.(الحرايزة،2014:1)

كما عرف بوبراز ولايتسي (Boyras&Lightsey,2012:269) التفكير الإيجابي بأنه التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معني والنظر إلي الجميل في كل شئ والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كان بسيطاً .

وعرف أيضاً بأنه " المحافظة علي التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات ،وهو أسلوب متكامل في الحياة ،ويعني التركيز علي الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز علي السلبيات ،إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك وأن تظن خيراً في الآخرين وأن تتبني الأسلوب الأمثل في الحياة " (عثمان ،2017: 30)

• **يعرف التفكير الإيجابي إجرائيا في الدراسة الحالية بأنه:** قدرة الفرد الإرادية علي تقويم أفكاره والتحكم فيها وتوجيهها وجهة إيجابية متفائلة بدلا من توقع الأشياء السيئة، وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول لحل المشكلة بالإضافة إلي نزعتة إلي ممارسة سلوكيات تجعل حياته ناجحة ويكون راضيا عنها ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها كل طالبة من عينة الدراسة علي مقياس التفكير الإيجابي الذي تم اعداده في الدراسة الحالية .

#### • **تقدير الذات Self – Esteem:**

يجمع كثير من الباحثين علي تعريف تقدير الذات بأنه "إحدى السمات الإيجابية أو السلبية الرئيسية للفرد وأحد عوامل الصحة النفسية التي تقترن بالتأثيرات المحيطة به من أصدقاء وأهل وزملاء، ومدى رضا الفرد عن نفسه وعن حوله، وتكون بمثابة تقدير عام يضعه الفرد بنفسه لنفسه ويعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة." (Michelle, 2008:21; Macinnes, 2006:484; Smith, 1981:26; كامل ، 1993:239، ابو الديار،2012:106)

• تعرف الباحثة تقدير الذات إجرائيا بأنه : عملية مستمرة تتضمن تقييم الفرد لمجموع الخبرات والاتجاهات التي يكونها عن ذاته بما فيها من قدرات وكفاءات واحترامه وتقبله لنفسه وإدراكه لأهميته وجدارته كما تتضمن تقييم الفرد لتقدير الآخرين له ومدى احترامهم له ومكانته عندهم ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها كل طالبة من عينة الدراسة علي مقياس روزنبرج لتقدير الذات والمستخدم في الدراسة الحالية.

#### • **الكفيف Blind :**

استخدمت مصطلحات كثيرة للإشارة إلي الفرد الذي فقد القدرة علي الإبصار منها: أعمى، وضرب، وعاجز، وفاقد البصر، وكفيف، ومعوق بصريا، ويرجع التنوع في هذه المصطلحات إلي تغير النظرة إلي المعوقين بصريا (شقيير، 2007:81). ولم يقتصر التنوع علي المصطلح المستخدم للإشارة إلي الكفيف، بل امتد هذا التنوع إلي تعريف الكفيف، حيث وجدت العديد من التعريفات لهذا المصطلح، وتباينت هذه التعريفات بتباين تخصص القائمين عليها ، فنجد منها التعريف التربوي والتعريف الطبي وغيرها .

- **ويعرف الكفيف بأنه** " الشخص الذي لديه حدة إيبصار لا تزيد عن 20/20 في افضل العينين حتي بعد التصحيح" (Prasad,2015:253)

- وتعرف الباحثة الطالبات الكفيمات إجرائياً بأنهن: الطالبات اللاتي فقدن بصرهن كلياً منذ ولادتهن أو قبل سن الخامسة، وتتراوح أعمارهن الزمنية ما بين ( 18-26 ) سنة ومقيدات للدراسة في جامعة الملك عبد العزيز بجده في العام الدراسي 1437/1438هـ، وتقل حدة إصهارهن عن ( 200/20 ) أو أقل في أقوى العينين بعد التصحيح بالنظارات الطبية ، وخاليات من أي إعاقة أخرى ، ولا يستطعن القراءة والكتابة إلا بطريقة برايل .

#### سادسا الدراسات السابقة:

حظي كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات باهتمام الكثير من الباحثين والمتخصصين في الإرشاد والعلاج النفسي ولذا أجريت حولهما العديد من الدراسات العربية والأجنبية، ونظرا لذلك قامت الباحثة بالتركيز فقط علي الدراسات التي تناولت بشكل مباشر فعالية برامج ارشادية لتنمية التفكير الإيجابي وتحسين تقدير الذات وقد تم تصنيف هذه الدراسات في محورين هما:

- دراسات تناولت التفكير الإيجابي.

- دراسات تناولت تقدير الذات.

وفيما يلي سيتم تناول بعضا من الدراسات التي تم الاطلاع عليها في كل محور من هذين المحورين:

#### • دراسات تناولت التفكير الإيجابي :

قام يكيما (YKema,2000) بدراسة هدفت إلي تنمية قدرة التلاميذ علي ضبط النفس والتحكم بالسلوك وتقدير الذات من خلال التدريب علي التفكير الإيجابي وذلك علي مجموعة من التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين (10-15) عاماً، طبق عليهم برنامجا إرشاديا قائما علي التفكير الإيجابي وركز البرنامج علي تنمية سمات الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والوعي الذاتي، وتوصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج المستخدم في تنمية السمات المستهدفة .

أجري إبراهيم (2006) دراسة هدفت للتحقق من فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدي الطالبات بكلية المجتمع بأبها بالسعودية، والمعرضات للضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من المصنفات بارتفاع الضغوط الحياتية ، وتم توزيعهن علي مجموعتين بالتساوي إحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة واستخدم في الدراسة عدة أدوات قامت الباحثة بإعدادها وهي مقياس الضغوط النفسية، واختبار التفكير الإيجابي، والبرنامج التدريبي ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ان التدريب علي التفكير الإيجابي يساعد في التقليل من حدة الضغوط الحياتية .

وتناولت دراسة سلطان (2008) أثر التدريب علي التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بالكويت وذلك علي عينة قوامها (64) تلميذا، تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية (32) تلميذا، ومجموعة ضابطة (32) تلميذا، طبق عليهم اختبار التفكير الإيجابي، واختبار التعلم التعاوني والبرنامج التدريبي، جميعهم من إعداد الباحث وقد أثبتت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوي التحصيل الدراسي لدي أفراد العينة.

وقام دافيز (Davies,2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التفكير الإيجابي وتقدير الذات كنموذج تفسيري ونزعة للأمل والسعادة الوجدانية وذلك لدى عينة مكونة من (785) تلميذاً في الصف السابع طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي وأربعة مقاييس أخرى للحالات الانفعالية (الخوف ، الحزن ، العداة والسعادة ) وأشارت النتائج في مجملها إلى أن التفكير الإيجابي له تأثير فعال علي تحقيق السعادة الوجدانية لدى المراهقين .

وسعت دراسة عبد الستار (2011) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدي الطفل ،تكونت عينة الدراسة من (60) طفلاً من الجنسين في المدي العمري من (5-6) سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، عدد كل منهما (30)، واستخدم في الدراسة مجموعة من الأدوات التي قامت الباحثة بإعدادها وهي مقياس التفكير الإيجابي المصور، ومقياس الخصائص النفسية المصور ، والبرنامج التدريبي وقد اثبت البرنامج التدريبي فاعليته في تنمية التفكير الإيجابي لدي الأطفال وقد أثر ذلك إيجابيا علي بعض الخصائص منها الثقة بالنفس والتفاؤل وكذلك علي بعض الخصائص العقلية ومنها التفكير الابتكاري .

وقامت عبد الحميد (2012) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدي أطفال المؤسسات الإيوائية ،تكونت عينة الدراسة من (30) من الأطفال المودعين بدار جمعية الحصري، بمدينة 2 أكتوبر وتتراوح اعمارهم ما بين (4-8) سنوات ويعانون من بعض المشكلات السلوكية، طبق عليهم مقياس المشكلات السلوكية، والبرنامج الارشاد القائم علي استراتيجيات التفكير الإيجابي، توصلت الدراسة إلى فاعلية واستمرار أثر البرنامج في اكتساب الاطفال مهارة التفكير الايجابي والتي أدت إلى ثقة الطفل بذاته مما أدى إلى خفض المشكلات السلوكية.

وتناولت دراسة الخولي (2014) أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً ،وذلك علي عينة مكونة من (27) طالبة من المتأخرات دراسيا وزعن علي مجموعتين، ضابطة عددها (13) طالبة، وتجريبية عددها (14) طالبة، وأشارت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في التفكير الإيجابي وتحسين مهارات اتخاذ القرار ومستوي الطموح الأكاديمي.

أما دراسة محمد وآخرون (2014) فهذهت إلى التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره علي كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدي الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الجوف، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة من طالبات المستوي الثامن ،تم تقسيمهن إلى مجموعتين، ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة ،والبرنامج الإرشادي كأدوات للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في كل من التفكير الإيجابي وجودة الحياة والتحصيل الدراسي مما يدل علي فاعلية البرنامج .

وتناولت دراسة قام بها مايلز-بالستر وآخرون (Myles-Pallister et al.,2014) التحقق من أثر تعلم مهارات التفكير الإيجابي علي مهارات التعلم الاجتماعي والعاطفي لدي أطفال الصفين الرابع والخامس الابتدائي بأستراليا ،وتكونت عينة الدراسة

من (683) طفلاً وطفلة، وتم تدريس مهارات التفكير الإيجابي كجزء من المناهج الدراسية بالمدارس المستهدفة بالدراسة. وأسفرت النتائج عن وجود تأثير لمنهج التفكير الإيجابي في تعديل سلوكيات الأطفال الاجتماعية والانفعالية .

#### • دراسات تناولت تقدير الذات:

يعتبر موضوع تقدير الذات من الموضوعات التي حظيت باهتمام كبير في بحوث علم النفس وعلوم التربية ولذا وجد كم هائل من الدراسات التي تناولته، ولذا سيتم التركيز هنا فقط على عرض بعض الدراسات التي تناولت برامج إرشادية أو تدريبية لتحسين تقدير الذات لدى المعاقين بصريا.

أجري مورجان وليونج (Morgan&Leung,1980) دراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب التوكيدي على تقبل الإعاقة وذلك على عينة قوما (14) من طلاب الجامعة المعوقين بصرياً ،وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحسين قدرتهم على تقبل الإعاقة وزيادة قدرتهم على التعامل الاجتماعي وتحسين مفهوم الذات لديهم.

هدفت دراسة ألكسندر (Alexander,1996)إلى التحقق من مدي فعالية برنامج تدريبي في زيادة تقدير الذات لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية الملتحقين في المدارس الداخلية، اشتملت العينة على (20) تلميذاً من الصف الثالث إلى الخامس ،تراوحت أعمارهم ما بين (8-11) سنة ،بلغ عدد الذكور (7) والاثنا (13)، استخدم مقياس بيرس هارس لمفهوم الذات لدى الأطفال لتحديد مستوي تقدير الذات، تناول البرنامج التدريبي خمسة محاور هي: الأمن وبناء الهدف والكفاية والانتماء والفردية، قدم البرنامج للطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على تقدير الذات، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي، أي أن البرنامج التدريبي لم يكن فعالاً.

قام محمد (1998) بدراسة أثر الإرشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (9) مراهقين معوقين بصرياً ذكور فقط وتراوحت أعمارهم ما بين 16 - 18 عاماً وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مقياس الشعور باليأس، وهذا يعني تأثير البرنامج الإرشادي المعرفي على خفض الشعور باليأس لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

وأجرت الشوارب (2005) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على تطوير تقدير الذات لدى الطلبة المكفوفين، ولتطبيق البرنامج الإرشادي تم اختيار ( 24 ) طالبا وطالبة من المكفوفين الذين حصلوا على ادنى درجات على مقياس تقدير الذات، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة حيث استخدمت الباحثة مقياس (كوبر سمث) لتقدير الذات كأداة للدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى تقدير الذات لدى العينة التجريبية.

وتناولت دراسة غنايم (2010) فاعلية برنامج لتحسين معني الحياة وأثره في تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا، تكونت عينة الدراسة من (10) من ذوي الإعاقة البصرية منهم (8)ذكوراً و(2)إناثاً ،تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (12-19)تم توزيعهم على مجموعتين متساويتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وبلغ عدد كل مجموعة (5) أفراد منهم (4) ذكور و(1)أنثى.

واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ومقياس معنى الحياة لدى المراهقين المعاقين بصريا ، و مقياس تقدير الذات لدى المراهقين المعاقين بصريا، وبرنامج الإرشاد النفسي الديني وجميعهم من اعداد الباحثة ، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تحسين معنى الحياة وتقدير الذات.

وأجرت الحجري(2011)دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدي المعاقين بصريا في سلطنة عمان، تكونت عينة الدراسة من(30)مراهقا من المعاقين بصريا في المدي العمري من(14-20)سنة، تم توزيعهم علي مجموعتين بالتساوي إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين مستوي تقدير الذات حيث وجدت فروق دالة احصائيا في تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وأشارت دراسة المهداوي(2012)التي أجريت علي طلاب المرحلة المتوسطة المعاقين بصريا بالسعودية ،إلى فاعلية البرنامج الارشادي-المطبق علي عينة الدراسة-في توجيههم إلي التفكير والسلوك الإنجازي مما ساعدهم علي فهم ذاتهم وأدي إلي رفع مستوي تقديرهم لذاتهم .

هدفت دراسة قاما بها محفوظ والعقاد(2015) إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج قائم على التعلم الذاتي وأثره على تنمية دافعية الإنجاز وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المكفوفين تكونت عينة الدراسة من(30)طالبا من الطلاب المكفوفين بجامعة الملك عبد العزيز تراوحت اعمارهم الزمنية ما بين (18-24) عام، قسمت هذه العينة بالتساوي على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ،تم تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس دافعية الإنجاز وبرنامج إرشادي للتعلم الذاتي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من دافعية الإنجاز وتقدير الذات، وأشارت النتائج ايضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدي والتتبعي لدي المجموعة التجريبية في كل من دافعية الإنجاز وتقدير الذات.

وتناولت دراسة الشهاوي(2015)فاعلية برنامج إرشادي تكاملي يعتمد علي العديد من النظريات والأساليب الإرشادية في تنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين، وتكونت عينة الدراسة من (20) مراهقا كفيلا تراوحت أعمارهم ما بين (14-18) سنة، تم توزيعهم بالتساوي علي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتوصلت الدراسة إلي عدة نتائج منها وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، وبين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الشعور بالسعادة وأكدت النتائج علي استمرارية فاعلية البرنامج الارشادي التكاملي بعد مرور فترة المتابعة.

#### • تعليق عام علي الدراسات السابقة :

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة انها اختلفت باختلاف أهدافها وأدواتها وعينتها ونتائجها ،بينما اتفقت جميع الدراسات في هدف تنمية التفكير الإيجابي مفهوم الذات لدى العينات المختلفة.

أنه قد أجريت العديد من الدراسات محليا وعربيا وعالميا، حول البرامج الارشادية التي تساهم في كل من تنمية التفكير الإيجابي وتحسين مستوى تقدير الذات، ولكن كل متغير من متغيري الدراسة جاء منفردا أو مع متغيرات أخرى، ولم يرد أي من الدراسات التي تضمنت برامج شأنها تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى المعاقين بصريا وهذا ما يميز الدراسة الحالية .

ومن خلال استعراض هذه الدراسات نجد أن هناك نقصا في الدراسات المحلية، والعربية، والأجنبية- في حدود ما أتيج للباحثة الاطلاع عليه من دراسات-التي تناولت تنمية التفكير الإيجابي لدى المعاقين بصريا .

ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الوقوف على تعريفات متغيري الدراسة وأبعاد التفكير الإيجابي المختلفة واستراتيجيات تنميته كما استفادت منها في إعداد مقياس التفكير الإيجابي وتحديد مقياس تقدير الذات الذي سيتم استخدامه، هذا فضلا عن الاستفادة من هذه الدراسات في إعداد البرنامج الإرشادي.

#### سابعا: فروض الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيراتها يمكن صياغة فروض الدراسة علي النحو التالي :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات.

#### سابعا منهج الدراسة وإجراءاتها :

أ- **منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لتحقيق اهداف الدراسة، وتم استخدام تصميم المجموعة الواحدة الذي يعتمد علي التصميم ذي المجموعة الواحدة (قبلي -بعدي- تتبعي) نظراً لطبيعة العينة ،ويتميز تصميم القياس القبلي البعدي للمجموعة الواحدة بتحقيق التكافؤ الكامل، و يتلائم ذلك مع محدودية عدد أفراد العينة ومع هدف الدراسة الحالية للوقوف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي من جهة وأثره على تحسين مستوى تقدير الذات من جهة أخرى.



- **صدق البناء:** لاستخراج دلالات صدق البناء، طبق المقياس علي عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (60) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجده ثم تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية علي المقياس، وبين كل درجة فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية علي المقياس، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية علي المقياس ما بين (0.59-0.87)، وبالبعد الذي تنتمي إليه (0.68-0.84)، أما معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية علي المقياس فتراوحت ما بين (0.63-0.86) وجميعها دالة عند مستوي 0.01.
- ب- ثبات المقياس: تم حسابه بطريقتين :

- **طريقة إعادة التطبيق:** حيث تم إجراء ثبات المقياس بتطبيقه مرتين متتاليتين- على العينة السابق الإشارة إليها- بفاصل زمني ثلاثة أسابيع بين التطبيقين، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.79).
- **طريق التجزئة النصفية:** بلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية للعينة السابق ذكرها (0.62) وبعد التصحيح بمعادلة سييرمان- براون بلغ (0.78) وبمعادلة ألفاكرونباخ بلغ معامل الارتباط (0.71) وبذلك يكون المقياس يتصف بقدر مقبول من الثبات .

## 2- مقياس تقدير الذات لروزنبرج : ترجمة الكاشف (2004)

أعد المقياس موريس روزنبرج عام 1975 ويعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس تقدير الذات استخداما من قبل الباحثين علي المستوي العالمي، إذ ترجم المقياس لعدة لغات واستخدم في دراسات عديدة. وقام بترجمته للعربية زيد الكاشف (2004) ويتكون المقياس من عشر فقرات ( خمس منها إيجابية ،والخمس الأخرى سلبية) ذات مقياس متدرج وفق ليكرت (موافق بشدة ،موافق ،غير موافق ، وغير موافق بشدة). أما فيما يتعلق باحتساب الدرجة فإنها تمنح وفقا لسلم تنازلي رباعي التدرج (4،3،2،1) بالنسبة للفقرات الإيجابية و تعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية، وبالتالي فإن الدرجة علي المقياس تتراوح ما بين (10- 40). قام الكاشف (2004) بالتحقق من صدق المقياس وثباته، وفي الدراسة الحالية تم التحقق من الشروط السيكمترية للمقياس بتطبيقه علي العينة السابق الحديث عنها عند الحديث عن مقياس التفكير الإيجابي ، وكانت النتائج كما يلي :

- **بالنسبة للصدق:** للتحقق من صدق المقياس تم استخدام طريقة **صدق البناء** وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية علي المقياس ،وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية علي المقياس ما بين (0.76-0.80).
- أما بالنسبة لثبات المقياس : فقد تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار بفاصل زمني ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين 0.82. أما بطريقة التجزئة النصفية فقد بلغ معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية لعينة التحقق من الشروط السيكمترية (0.60) وبعد التصحيح بمعادلة سييرمان- براون بلغ (0.76) وبمعادلة ألفاكرونباخ بلغ معامل الثبات (0.64)، وبذلك يكون المقياس يتصف بقدر مقبول من الثبات.

### 3- البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي : إعداد الباحثة (جدول رقم 1)

ارتكز البرنامج الحالي في بنائه الأساسي على الاتجاه التكاملي لفريدريك ثورن ،حيث حاول جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي من خلال اسلوب انتقائي تكاملي من مختلف النظريات، وتعمل هذه الطريقة مع الشخص كوحدة واحدة، كاملة بما تحتويه من جوانب وأبعاد، ويرى ثورن أن انتقائية الفنيات التي يتم استخدامها مع العميل تتوقف على حالته (Starr& Bresler, 2015).

#### • الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيمات بغرض تحسين تقدير الذات لديهن وهو بالتالي له هدف إرشادي علاجي؛ حيث يعمل على قيادة التفكير والحوارات الداخلية والتخيلات وتنمية مهارة حل المشكلات وتقبل الذات غير المشروط مما يساعد على تنمية التوقع الإيجابي للمستقبل وبالتالي يدعم تقدير الذات الإيجابي.

#### • بعض الاهداف الاجرائية الخاصة للبرنامج:

- التدريب على المراقبة الذاتية للأفكار السلبية - التدريب على الحديث الذاتي الإيجابي.
- تنفيذ أنماط التفكير غير الفعالة ودحضها وإحلال أفكار أخرى أكثر إيجابية.
- تعديل صورة الذات أثناء مواقف التفاعل الاجتماعي - التدريب على مهارة التوقع الإيجابي.
- التدريب على تحمل المسؤوليات -التدريب على خطوات حل المشكلات بشكل عملي.

#### • خطوات إعداد البرنامج :

- لإعداد البرنامج استفادت الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة ، وفيما يلي خطوات إعداد البرنامج : تم وضع تصور مبدئي للإطار العام للبرنامج الإرشادي بحيث يتضمن تحقيق أهداف البرنامج والتعليمات العامة وكذلك التعليمات الخاصة لكل مرحلة من مراحل التدريب بالإضافة إلى محتوى جلسات البرنامج والمهام المقترحة لتحقيق الأهداف النوعية لكل جلسة.
- لإعداد البرنامج حددت عدة شروط لأنشطته أهمها : تمثيل كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي محل الدراسة بعدد كاف من أنشطة التدريب وأيضاً تنوع الأنشطة التدريبية المتضمنة بالبرنامج.
- بالرجوع إلى الدراسات الخاصة بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات والبرامج الإرشادية لتحسينها أمكن تحديد الفنيات التي سيتم استخدامها في البرنامج الإرشادي والتي استندت على النظرية المعرفية ودمج فنيات من السلوكية و العلاج المتمركز حول العميل ومن التحليل النفسي والعلاج الجشطالتي والعلاج المتمركز حول الحل.

#### • حدود البرنامج:

- عدد أفراد المجموعة الإرشادية : (8)من الطالبات الكفيمات.

- مكان تطبيق البرنامج: معمل ذوي الاحتياجات الخاصة بمبنى(65)بشطر الطالبات بجامعة الملك عبد العزيز .
- المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج: استغرق تنفيذ البرنامج(8)أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع(الأحد والخميس من الساعة 10-11:30 صباحا)، مدة الجلسة(90)دقيقة ، وعدد الجلسات(16)جلسة، بالإضافة إلي فترة المتابعة بعد شهرين من تطبيق البرنامج.
- التحقق من كفاءة البرنامج: للتحقق من كفاءة البرنامج الإرشادي تم عرضه علي مجموعة من أساتذة علم النفس والتربية الخاصة لإبداء رأيهم في محتوى البرنامج ،ومدي ملائمته لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، وإبداء مقترحاتهم من حيث عدد الجلسات والزمن المناسب لكل جلسة، وقد أخذ بهذه الآراء وتم اجراء التعديلات(للاطلاع علي تفاصيل البرنامج جدول(1)).

• جدول(1) يلخص موضوعات وأهداف وفتيات وأدوات جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات
الأولي	التعارف واقامة العلاقة الإرشادية	التعارف واقامة العلاقة الإرشادية - تعريف المجموعة بأهداف البرنامج وسياسة الاشتراك فيه -القياس القبلي لمتغيري الدراسة	المناقشة ، التساؤل ، المحاضرة ، الانصات
الثانية والثالثة	التفكير الإيجابي واستراتيجياته	التعريف بمفهوم التفكير الإيجابي وأهميته واستراتيجياته	المحاضرة، العصف-الذهني، لعب الدور-التخيل ،الواجب المنزلي
الرابعة	تقبل الذات غير المشروط	التعرف علي مفهوم تقبل وفهم الذات-فحص الأفكار المتعلقة بصورة الذات . تنفيذ الأفكار ودحضها-ان يتعرف أعضاء المجموعة علي نقاط القوة المختلفة الموجودة لديهم -تعلم بعض المهارات التوكيدية	الحوار السقراطي -التنفيس الانفعالي ، تنفيذ الأفكار ودحضها وتصنيفها، لعب الأدوار، الأساليب التوكيدية الواجب المنزلي
الخامسة و السادسة والسابعة	الضبط الانفعالي	التعرف علي مفهوم ضبط الذات-التعرف علي طرق التحكم في الانفعالات. التعرف علي علاقة الأفكار بالمشاعر - التعرف علي تأثير الأفكار علي حياتنا. التدريب علي تطبيق نموذج ABC - التدريب علي رصد المشاعر والأفكار ومراقبتها.	تنفيذ المعتقدات غير المنطقية - الحوار السقراطي اختبار الواقع التعريض التخيلي-لعب الدور- الاسترخاء- إعادة البناء المعرفي - حل المشكلات - سجل الأفكار - الواجب المنزلي

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات
الثامنة والناتعة	حل المشكلات	التعرف علي أهمية تعلم طرق حل المشكلات - التعرف علي خطوات حل المشكلة - التدريب علي خطوات حل المشكلات بشكل عملي.	المناقشة - لعب الدور - المقعد الخالي - حل المشكلات - الاسترخاء - التخيل - الواجب المنزلي
العاشرة والحادية عشر	تحمل المسؤولية الشخصية	-التعرف علي مفهوم المسؤولية الشخصية وأهميته - - التعرف علي أسباب عدم تحمل المسؤولية الذاتية-- أن يبين أفراد العينة مخاطر عدم إدراكهم لمسئوليتهم الشخصية( الذاتية) - التعرف علي خطوات التخطيط لأهداف واقعية والالتزام بتنفيذها- أن يتدرب أفراد العينة على تحمل مسئوليتهم أمام أنفسهم.	المحاضرة - النقاش الموجه- الواجب المنزلي- الحوار السقراطي- النمذجة
الثانية عشر والثالثة عشر	السماحة والأريحية	التعرف علي معني وقيمة السماحة والأريحية-مقاومة الأفكار اللاعقلانية التي تقود إلي التذمر من الحياة- التعرف على دور السماحة والأريحية في مقاومة الأفكار السلبية واللاعقلانية.	إعادة البناء المعرفي ، سجل الأفكار- تنفيذ الأفكار-الحوار السقراطي- النمذجة -النقاش الموجه- التغذية المرتدة- الواجب المنزلي
الرابعة عشر والخامسة عشر	التوجهات المستقبلية الإيجابية	التعرف علي استراتيجية التوقع الإيجابي و أهمية استخدامها في الحياة اليومية. - التدريب علي استراتيجية التوقع الإيجابي-التعرف علي أهمية الحديث الذاتي الإيجابي. - التعرف علي كيفية تأثير الأحاديث الذاتية علي حياتنا- - التدريب علي الحديث الذاتي الإيجابي-- التدريب علي استخدام نقاط القوة في الحوار الداخلي.	إعادة البناء المعرفي - التغذية المرتدة النمذجة-النقاش الموجه- التخيل -الاسترخاء- لعب الدور-النقاش الموجه
السادسة عشر	الختام وإنهاء البرنامج	مراجعة تطبيق الأفكار الجديدة وحث المجموعة علي تطبيقها في الحياة اليومية. التغلب على الصعوبات المحتملة. انهاء الجلسات وتطبيق القياس البعدي .	المناقشة، التلخيص، اسئلة تحديد الدرجة

د- إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والاطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة.
- اعداد البرنامج الإرشادي وتحديد المقاييس التي سيتم استخدامها.
- الاتفاق على تحديد موعد جلسات البرنامج الارشادي مع ادارة مركز ذوي الاحتياجات الخاصة واعضاء المجموعة الارشادية ثم تطبيق مقياسي الدراسة والبرنامج الإرشادي على العينة
- مناقشة النتائج وتقديم عدد من التوصيات والبحوث المقترحة.
- ه- الاساليب الاحصائية المستخدمة : للإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها تم استخدام ويلكوكسون ومعادلة كوهن لمعرفة حجم الأثر.

ثامنا نتائج الدراسة ومناقشتها:

- هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقالي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مفهوم الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيمات وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وفقاً للفروض:
- نتائج الفرض الأول: والذ ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده لصالح القياس البعدي" .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

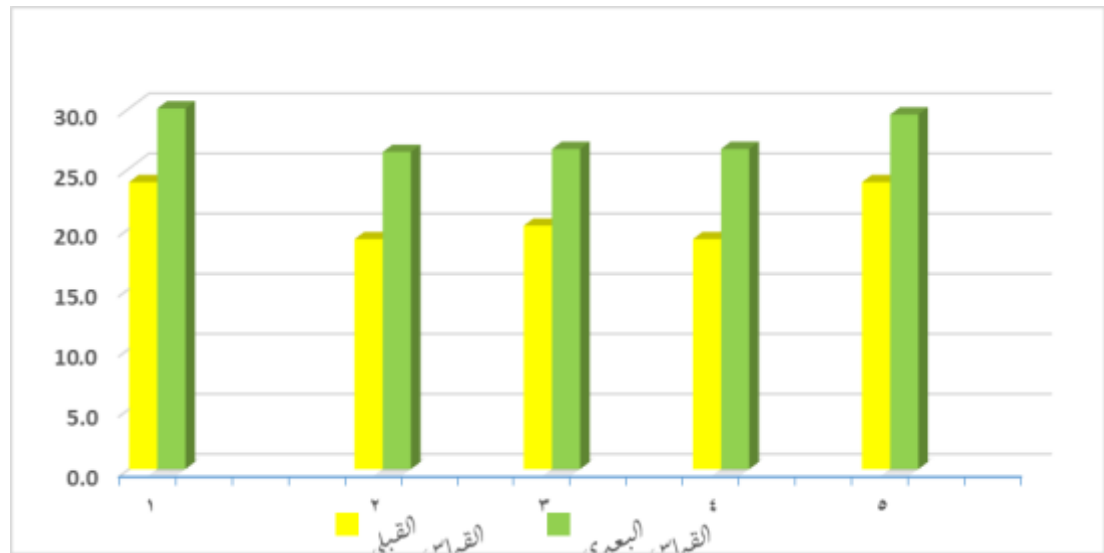
جدول(2) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي في التفكير

#### الإيجابي بأبعاده

البعد	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
التفاؤل	الرتب السالبة	0	0	0	2.37-	0.5
	الرتب الموجبة	7	4	28		
	المتساوية	1				
الضبط الانفعالي	الرتب السالبة	0	0	0	2.39-	0.5
	الرتب الموجبة	7	4	28		
	المتساوية	1				
الشعور بالرضا وتقبل الذات	الرتب السالبة	0	0	0	2.53-	0.5
	الرتب الموجبة	8	4.5	36		
	المتساوية	0				
المسامحة والأريحية	الرتب السالبة	0	0	0		

0.5	2.53-	36	4.5	8	الرتب الموجبة	حل المشكلات و تحمل المسؤولية الشخصية
					المتساوية	
		1	1	1	الرتب السالبة	
0.5	2.40-	35	5	7	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
					المتساوية	
		0	0	0	الرتب السالبة	
0.5	2.53-	36	4.5	8	الرتب الموجبة	
					المتساوية	
		0	0	0	الرتب السالبة	

من الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية علي مقياس التفكير الإيجابي وعلي جميع أبعاده وهذه الفروق لصالح القياس البعدي وهذا يؤيد صحة الفرض الأول للدراسة ، والشكل التالي يوضح هذه النتائج :



شكل (1) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد التفكير الإيجابي

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة مثل دراسات إبراهيم(2006)، عبد الستار (2011)، الخولي (2014) ومحمد وآخرون(2014) والتي أظهرت فعالية البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الإيجابي، وهذا يتضح من تحسن أداء عينة الدراسة على التفكير الإيجابي بجميع أبعاده مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية التفكير الإيجابي . وترجع الباحثة هذه النتيجة الي فعالية البرنامج الارشادي القائم علي استراتيجيات التفكير الايجابي في ضوء الأساليب المتعددة المستخدمة في البرنامج مثل التعزيز، المناقشة، الحوار السقراطي، التخيل وحديث الذات ....إلخ. فالفرق عندما يصل إلي التفكير

الإيجابي في كل من الخبرات السابقة والحالية وتفسيرها وتحليلها من خلال التعرف على السلبيات والايجابيات التي تحتوي عليها هذه الخبرات والمواقف، يصبح الفرد أكثر وعياً واستبصاراً لها فلا يسمح لها بالسيطرة عليه وصبغ حياته بالصبغة التشاؤمية . كما ترجع الباحثة هذه النتيجة الي اتاحة وتوفير فرصة التعبير الحر عن المشاعر والأفكار والمشكلات والمشاعر السلبية (التنفيس الانفعالي ،العصف الذهني )،بالإضافة إلي ما تتضمنه البرنامج من مهارات معرفية وسلوكية ومهارات المواجهة والتفاعل والتعاون الإيجابي الذي اتسم به مناخ المجموعة حيث تمكنت الطالبات من طرح ومناقشة المخاوف التي لديهن بشأن مستقبلهن المجهول وأتيح لهن عرض جميع ظروفهن الحياتية من علاقات بأفراد الأسرة أو الأصدقاء وهذا يعد من أهم العوامل التي ساهمت في حدوث النتائج الإيجابية للبرنامج الإرشادي.

وللتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي في ضوء الفروق والمكاسب التي حققتها عينة الدراسة في القياس البعدي ، تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهن (Cohen,1988) وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في ضوء الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في التفكير الإيجابي بأبعاده

البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة كوهن	حجم الأثر	مقدار التأثير
	م	ع	م	ع			
التفاؤل	23.87	3.09	30.37	3.20	2.06	0.72	متوسط
الضبط الانفعالي	19.25	1.39	26.37	4.10	2.33	0.76	متوسط
الشعور بالرضا وتقبل الذات	20.25	2.60	26.62	3.25	2.17	0.73	متوسط
المسامحة والأريحية	19.13	1.55	26.62	3.02	3.12	0.84	كبير
حل المشكلات و تحمل المسؤولية الشخصية	23.87	2.36	29.5	2.67	2.23	0.74	متوسط
الدرجة الكلية	112.25	5.60	138.87	13.36	2.60	0.80	كبير

يتضح من جدول(3) وجود تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في كل من المسامحة والأريحية (ح = 0.84) ،الدرجة الكلية علي مقياس التفكير الإيجابي(ح = 0.80) بينما كان تأثيره متوسطاً في كل التفاؤل ،الضبط الانفعالي ،الشعور بالرضا وتقبل الذات وحل المشكلات وتحمل المسؤولية الشخصية حيث تراوحت قيم حجم التأثير لهذه الأبعاد ما بين (0.72-0.76) وهي قيمة أكبر من 0.50 و أقل من 0.80 و وفقاً لمعايير كوهن (Cohen,1988) .

وهذا يرجع إلي فاعلية الفنيات المستخدمة في تعزيز الأبعاد الرئيسية المحدد كمكونات للتفكير الإيجابي في الدراسة الحالة ، علاوة علي أن هذه الفنيات مثل حديث الذات الإيجابي ولدت حالة من المرونة والانفتاح والنظر إلي الأمور بواقعية متفائلة وترجم هذا بدوره في تبني مجموعة من المعتقدات المتسامحة وتقبل الواقع وانعكس ذلك في ارتفاع بعد المسامحة والأريحية. كما يضيف فان

رولت وآخرون (Van Roalt et al., 1994) وستامو (Stamou et al., 2007) أن التركيز على بعض الاستراتيجيات الفعالة التي تمكن الفرد من القيادة الذاتية للأفكار ولعمليات التفكير، وزيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية وفعالة من شأنها زيادة اليقظة لعمليات التفكير.

- **نتائج الفرض الثاني:** والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

**جدول (4) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي و البعدي في تقدير الذات**

البعدي	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	0	0	-2.38	0.5
	الرتب الموجبة	7	4	28		
	المتساوية	1				

من الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية علي مقياس تقدير الذات وهذه الفروق لصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية التفكير الإيجابي حسن تقدير الذات لدي عينة الدراسة ، والشكل التالي يوضح هذه النتائج :



## شكل (2) الفروق بين القياسين القبلي و البعدي علي تقدير الذات

تدعم نتائج الدراسة الحالية ما وجد في الأدب النظري من ان التفكير الإيجابي لا ينفصل عن المعتقدات والأفكار التي يشكلها الفرد عن ذاته وعن إمكانياته وقدراته (عصفور، 2013).

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني للدراسة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة مثل دراسات مورجان وليونج (Morgan & Leung, 1980)، ألكسندر (Alexander, 1996)، محمد (1998)، الشوارب (2005)، غنايم (2010)، الحجري (2011)، المهداوي (2012) ومحفوظ والعقاد (2015) والتي أظهرت فعالية البرامج الإرشادية في تحسين مستوي تقدير الذات لدي المعاقين بصريا.

وتتفق أيضا هذه النتيجة مع نتائج دراسة يكيما (YKema, 2000) التي توصلت إلي أن التدريب علي التفكير الإيجابي يؤدي إلي تحسين تقدير الذات، ودراسة دافيز (Davies, 2009) التي أشارت نتائجها إلي تأثير التفكير الإيجابي في تحسين تقدير الذات لدي المراهقين.

ويعود نجاح البرنامج الإرشادي لتحسين تقدير الذات من خلال تنمية التفكير الإيجابي إلى احتواءه على فنيات إرشادية ساهمت بشكل غير مباشر في تحسين تقدير الفرد لذاته، وتحسين حواراته الذاتية كفنية التعزيز وفنية الحوار الذاتي والحوار السقراطي والتخيل، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه (عجوة، 2017) من أن فهم و ملاحظة الذات، من أهم وسائل العلاج النفسي ومن الخطوات الهامة التي يجب على الفرد إتباعها لعلاج مشكلاته النفسية لكي يبلغ الرقي من الوعي و النضج النفسي من خلال فهم ذاته". وهذا يتفق مع ما ذكره وودستوك من أن طبيعة التفكير هي أكثر العوامل المؤثرة على مسار حياة الفرد، وعززت العديد من الدراسات قدرة التفكير على تغيير صحة الفرد سواء الجسمية أو النفسية (Woodstock, 2007: 177) فمن خلال تنمية التفكير الإيجابي يمكننا أن نحسن صحتنا النفسية وأن نزيد من تقدير الذات ومن احساسنا بالتوافق والسعادة. (Ehrenreich, 2009: 68) وللتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي في ضوء الفروق والمكاسب التي حققتها عينة الدراسة في القياس البعدي، تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهن (Cohen, 1988) وجدول (5) يوضح ذلك.

## جدول (5): قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشادي في ضوء الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تقدير الذات

مقدار التأثير	حجم الأثر	قيمة كوهن	القياس البعدي		القياس القبلي	
			ع	م	ع	م
متوسط	0.60	1.52	3.54	29.5	2.25	26.75

يتضح من جدول (5) وجود تأثير متوسط للبرنامج الإرشادي في تحسين تقدير الذات (ح = 0.60) وهي تقع داخل مدي التأثير المتوسط وفقاً لمعايير كوهن (Cohen, 1988).

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما ذكره (عبد الله ، 2012 : 166-167) من ان الأساس في إحداث التغييرات المهمة في الجوانب الانفعالية والسلوك للشخص هو التغيير الجوهرى في الجوانب المعرفية ،أما إحداث تغيير في الانفعالات والسلوك فلن يؤدي إلى تغييرات جوهرية في التفكير أو الجوانب المعرفية ،لأن الإنسان يتصف بالتفكير والحوار الذاتي الذي يميزه عن غيره من الكائنات ،ومن هنا يستعمل الإنسان التفكير الإيجابي لتغيير الأفكار السلبية حتى يتم إحداث التغيير العميق في شخصية . وهذا يتسق مع ما ذكرته عبد الفتاح(2011:110)من أن هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات وسلوك المكفوفين حيث أن تقدير الذات يرتبط بالسلوك بصفة عامة وبأنماط التفكير، ومن ثم فإن عملية تغيير نمط التفكير تعمل علي تغيير شعور الكفيف بتقديره نحو ذاته(نقلا عن: صبحي وآخرون ،2016)

وتفسر الباحثة وجود تأثير متوسط للبرنامج في تقدير الذات في ضوء ما أكدته البيلوي (2004) من ان احدي الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الكفيف وتسيطر علي حياته انه إذا ما فشل او ارتكب خطأ ما عند ادائه عمل معين فإن خطاه وفشله هذا يرجع إلي كونه كفيفا ،ولذا فتبني هذه الفكرة يؤدي إلي الشعور بعدم الثقة والإحساس بعدم القيمة في الحياة، والإحساس الدائم بالنقص ،والخوف من الفشل كما تؤدي إلي تشويه صورة الذات وانخفاض تقديرها مهما بلغ من كفاءة. وهذا ما يفسره كثير من الدراسات التي أجريت علي المكفوفين في محاولة لتنمية تقدير الذات مثل دراسات غنایم(2010)، الحجري(2011) والمهداوي (2012). وهذه النتيجة تدل على أن البرنامج التدريبي له فعالية كبيرة في تحسين تقدير الذات.

**الفرض الثالث :** والذي ينص علي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده . "

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

**جدول (6) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير**

#### الإيجابي بأبعاده

البعده	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
التفاؤل	الرتب السالبة	2	3.5	7	-1.54	غير دالة
	الرتب الموجبة	6	4.83	9		
	المتساوية					
الضبط الانفعالي	الرتب السالبة	3	4.50	13.50	-0.63	غير دالة

المستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	توزيع الرتب	البعد
		22.50	4.50	5	الرتب الموجبة	
					المتساوية	
غير دالة	1.13-	10	2.50	4	الرتب السالبة	الشعور بالرضا وتقبل الذات
		26	6.50	4	الرتب الموجبة	
					المتساوية	
		26.50	5.30	5	الرتب الموجبة	
					المتساوية	
غير دالة	1.56-	5	2.50	2	الرتب السالبة	المسامحة والأريحية
		23	4.60	5	الرتب الموجبة	
				1	المتساوية	
غير دالة	1.27-	6.50	2.17	3	الرتب السالبة	حل المشكلات و تحمل المسؤولية الشخصية
		21.50	5.38	4	الرتب الموجبة	
				1	المتساوية	
غير دالة	1.19-	9.50	3.17	3	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		26.50	5.30	5	الرتب الموجبة	
					المتساوية	

يتضح من جدول(6) أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي و التتبعي لعينة الدراسة في الدرجة الكلية علي مقياس التفكير الإيجابي و علي جميع أبعاده غير دالة إحصائيا مما يدل علي استمرار تأثير البرنامج الارشادي بعد انتهائه. وبالتالي فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث. والشكل التالي يوضح هذه النتائج.



شكل (3) الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد التفكير الإيجابي

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن المشاركة في عضوية مجموعة تدريبية وفرت للأعضاء جوا مناسباً من التعلم والتدريب وتوفير أساليب منظمة ساعدت المشاركات علي نقل اثر التعلم خارج إطار الجلسات التدريبية كما أن خبرة الانضمام إلي مجموعة متجانسة في الخصائص قد قوي لدي المشاركات بأن المعاناة ليست فريدة وأن هناك أخريات يعشن خبرة شبيهة بخبراتهم ، بل وربما أصعب من خبراتهم مما جعل المشاركات يعيدون النظر في تقييمهم لذاتهم وذلك مما ساهم في تقبل الذات والذي ساهم بشكل غير مباشر في تحسين تقدير الذات .

إضافة إلي ما سبق ذكره فإن الفنيات المستخدمة في البرنامج مثل المناقشة ،ولعب الدور والواجبات المنزلية والنمذجة ساهمت في تحفيز المشاركات علي المشاركة وتحمل المسؤولية بدلا من السلبية .

بالإضافة إلي ما سبق فإنه يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال التصور الذي قدمه أرون بيك لتأثير الخطط المعرفية التي يستخدمها الأفراد في وضع اقتراحات معرفية حول أحداث ومواقف الحياة ،وأن هذه الاقتراحات تتحول بعد عدد من المواقف التي قد يتعرض لها الفرد إلي أفكار أوتوماتيكية وتلقائية تتحكم في أداء الفرد الجسمي والسلوكي والانفعالي (Stallard,2002)و بتطبيق ذلك علي نتائج دراستنا فمن الممكن توقع أن الأنشطة والتدريبات التي طبقت في البرنامج الارشادي قد ساهمت في تحويل الأفكار الآلية السلبية إلي أفكار مرنة وإيجابية في نفس الوقت وهذا ما أدى إلي استمرار تأثير البرنامج بعد انتهائه .

وقد أيدت هذه النتيجة نتائج دراسات سابقة أشارت مثل دراسة ميشيل وكارليس (1993) ، وسمز وجيبويوا (1986) وغيرها من الدراسات التي توصلت إلي أن التدريب علي استراتيجيات التحدث الذاتي ساعد علي اتخاذ القرار والقدرة علي حل المشكلات.

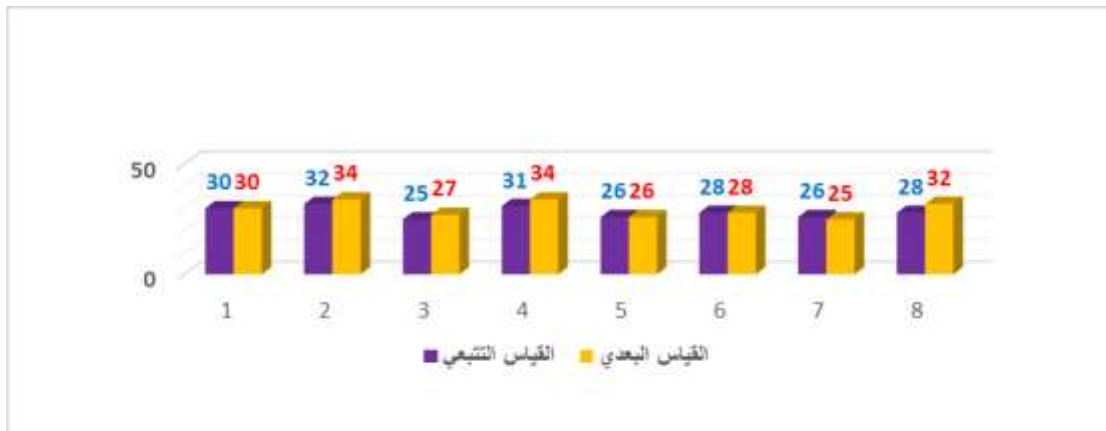
**الفرض الرابع:** والذي ينص علي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات. "

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

**جدول (7) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين البعدي والتتبعي في تقدير الذات**

البعد	توزيع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	1	1	1	-1.76	غير دالة
	الرتب الموجبة	4	3.50	14		
	المتساوية	3				

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية علي مقياس تقدير الذات مما يدل علي استمرار أثر البرنامج بعد انتهائه ، وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع للدراسة الحالية، والشكل التالي يوضح هذه النتائج .



**شكل (4) الفروق بين القياسين و البعدي والتتبعي علي تقدير الذات**

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بوستو وآخرون (Bostow,1992) من أن التدريب علي الاتجاه الايجابي في التفكير يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي للفرد ومن فعاليته الذاتية في مواجهة المشكلات.

ويرجع ذلك إلي البرنامج الإرشادي الذي هدف إلي تدريب الطالبات علي التفكير بطريقة إيجابية بالإضافة إلي السيطرة علي التفكير السلبي وإيقافه من خلال التدريب علي استخدام فنيات إيقاف التفكير، وتفنيد الأفكار ودحض الأفكار ومن خلال التدريب علي نموذج ABC، كما حقق التدريب في جلسات البرنامج تعرف الطالبات علي ذواتهن ، إدراك الجوانب الإيجابية لديهن مما ساهم في بناء صورة إيجابية للذات انعكست في تحسين درجة تقدير الذات لديهن واستمرار هذا التحسن.

وتري الباحثة أن فاعلية البرنامج ترجع أيضا إلي تركيز الباحثة علي ربط أنشطة و فنيات البرنامج بحاجات الطالبات واهتماماتهن وقدراتهن ،مما حقق الاستفادة القصوي منه ،ويؤيد هذا ما أشارت إليه عينة الدراسة عند تقييم البرنامج في الجلسة الختامية بأنه ممتع ومفيد،وما عبرنا عنه من رغبة في المزيد من الجلسات والبرامج المشابهة .

وهذا يتسق مع ما أكد عليه باندورا.(Bandora,1986)عند تناوله للتفاعل المتبادل بين البيئة والعمليات المعرفية فيما أطلق عليه الحتمية المتبادلة والذي يقدم من خلاله دليلا علي ان التفكير له وظيفة تكيفية يتمكن من خلالها الفرد من العيش بصورة خالية من عوامل الفشل والإحباط وهذا يأتي من خلال خطوات التبادل السببي الذي حدده في ثلاث خطوات هي تحديد أنماط التفكير غير التكيفي وغير المنطقي، ثم مساعدة الفرد علي فهم الأثر السلبي لأنماط التفكير،ثم يلي ذلك استبدال أنماط التفكير غير التكيفية من خلال التركيز علي أربع عمليات هي: الإدراك ،وقناعات التفكير ،والتخيل والتحدث، وهذا ما ركز عليه البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية، حيث بدا بمرحلة بمرحلة التهيؤ لاكتشاف هذه الأنماط السلبية في التفكير والوعي بها ، ثم الوصول إلي الرغبة في تغييرها ، ثم تغيير القناعات الموجهة للتفكير في اتجاهات سلبية وذلك باستخدام استراتيجيات وفنيات متعددة مثل الحديث الذاتي ، وتفنيد الأفكار ودحض الأفكار وسجل الأفكار وغيرها.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الرابع للدراسة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة مثل دراسات مورجان وليونج(Morgan & Leung,1980) ، ألكسندر ( Alexander , 1996 )، محمد (1998)،الشوارب (2005)، غنيم (2010) ، الحجري (2011)، المهداوي(2012) ومحفوظ والعقاد(2015) والتي أظهرت فعالية البرامج الإرشادية في تحسين مستوي تقدير الذات لدي المعاقين بصريا.

وتتفق أيضا هذه النتيجة مع نتائج دراسة يكيما (YKema,2000) التي توصلت إلي أن التدريب علي التفكير الإيجابي يؤدي إلي تحسين تقدير الذات، ودراسة دافيز (Davies, 2009) التي أشارت نتائجها إلي تأثير التفكير الإيجابي في تحسين تقدير الذات لدي المراهقين .

### توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية :

1. تفعيل البرامج الإرشادية التي تتناول تنمية الجوانب الإيجابية لدي طلاب الجامعة وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة .
2. أن لا يقتصر دور مركز ذوي الاحتياجات الخاصة علي الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة من الطلاب، بل من المفترض أن يتم الاهتمام بأسر هؤلاء الطلاب وتقديم الدورات الإرشادية لهم .
3. توفير البيئة الجامعية المناسبة للطلاب التي تساعد في تنمية التفكير الإيجابي لديهم.
4. الاهتمام بالأنشطة التي تساعد على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدي ذوي الاحتياجات الخاصة

## البحوث المقترحة:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إجراء مجموعة من الدراسات المستقبلية تتناول النقاط التالية :
- 1- فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الاستمتاع بالحياة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - 2- فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية التسامح وأثره على طيب الحياة النفسية لدى المعاقين.
  - 3- بعض العوامل المنبئة بالتفكير الإيجابي لدى المعاقين .
  - 4- التفكير الإيجابي كمتغير معدل للعلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى ذوي الإعاقة البصرية.

## المراجع العربية والأجنبية :

- إبراهيم، أماني سعيدة ( 2006 ). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية( في ضوء النموذج المعرفي)، *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد الرابع : 105- 169* .
- إبراهيم ، عبد الستار (2008). **علم النفس الإيجابي** ، دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني، مصر: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (2014). **علم النفس الإيجابي** ، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية ، اصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية ، عدد 34.
- أبو الديار، مسعد (2012). العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال المكفوفين وغير المكفوفين، *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 21(2): 101- 130* .
- البيلاوي، إيهاب(2004). **قلق الكفيف: تشخيصه وعلاجه**، دار الرشاد، القاهرة.
- تريسي، برايان(2007). **غير تفكيرك غير حياتك** ، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض.
- الحجري ،سالم راشد سالم (2011). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان** ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب والعلوم ،جامعة نزوي .
- الجرادي، خميس بن محمد بن جمعة (2006). **الأداء التدريسي لمعلمي التربية الإسلامية وعلاقته بمتغيرات تقدير الذات والنوع والخبرة التدريسية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.
- الحرايزة ، جعفر عبد العزيز(2014). **التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان**، رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية .
- الخطيب ، جمال والحديدي ، مني ( 2006 ) . **مدخل إلي التربية الخاصة** ، دار الفلاح للنشر و التوزيع ، الكويت.

- الخولي، منال علي محمد(2014).أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، دراسات عربية في التربية وعلم النفس- السعودية ،2(48): 46-242 .
- زهران، حامد عبد السلام(2010).التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الحميد، إيمان سعيد(2012).برنامج إرشادي قائم استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية ،مجلة الطفولة والتربية ، كلية رياض الأطفال ، جامعة الإسكندرية ، 4(12): 247 - 293 .
- عبد الستار، أحلام علي(2011). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدي الطفل، رسالة دكتوراه ،معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- عبد الله ، محمد قاسم (2012). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر .
- عجوة، عائشة(2017).العملية الإرشادية مهارات وتطبيقات . ( ط 1 ) عمان: دار المسيرة.
- العبيدي ، عفراء إبراهيم خليل (2013).التفكير(الاجيبي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق ، مجلد 4 ، عدد 7 ، ص. ص 123-152.
- عثمان، رونالد حميد(2017).استراتيجية مقترحة قائمة علي مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة في العراق ،مجلة القراءة والمعرفة - مصر ، ع 186 : 21 - 50 .
- عصفور، إيمان حسنين محمد (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس،السعودية،3(42): 11 - 63 .
- غنايم ، أمل محمد حسن (2010). فاعلية برنامج لتحسين معني الحياة وأثره في تقدير الذات لدي المراهقين المعاقين بصريا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس .
- الفتي ، إبراهيم (2010). التفكير الايجابي والتفكير السلبي ، الراية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- سلطان، يوسف محيلان(2008). دراسة أثر التدريب علي التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدي تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي في دولة الكويت ، رسالة دكتوراه ،معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة .
- شعبان ، عبد ربه علي (2010) . الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدي المعاقين بصريا، رساله ماجستير، قسم علم النفس : كليه التربية ، الجامعة الإسلامية بغزه .
- شقيير، زينب(2007).الشعور بالأمن لدي الكفيف ،المؤتمر العلمي الأول لقسم الصحة النفسية ،كلية التربية ،جامعة بنها ،في الفترة من 15-16 يوليو :77-86.

الشوارب، منار ميخائيل (2005) . تقدير الذات وعلاقته بمستوى الأبصار والعمر والجنس والدعم الاجتماعي وفاعلية برنامج إرشادي لتطويره لدى الطلبة ذوي الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ، الأردن.

الشهاوي ،محمود ربيع إسماعيل(2015). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين، مجلة التربية الخاصة والتأهيل ، 2، (8): 456 – 458 .

صبحي، سيد و حسن، شيماء حسن إبراهيم و إبراهيم، إيمان لطفي(2016).المشاركة السياسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المكفوفين ، مجلة الإرشاد النفسي-مصر، 46: 771-793.

الصبوة ، محمد نجيب (2010): دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، مجلة دراسات عربية علم النفس، مج9، 14 يناير، 1-25.

الكاشف ، زيد عبد الله (2004).تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوي التحصيل الأكاديمي ، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، عدد خاص:321-332.

كامل، عبد الوهاب محمد(1993).المكونات العملية لتقدير الذات ،مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1(21)، 235-251.

كينان ، كيت (1426).تنظيم وتفعيل الذات، الطبعة الأولى ،الدار العربية للعلوم ،بيروت.

المهداوي ،محمد (2012).أثر برنامج لدافعية الانجاز في رفع مستوى تقدير الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة المعاقين بصريا بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا التربوية ،جامعة القاهرة .

محمد، سيد ( 1998).أثر الإرشاد المعرفي في خفض الشعور باليأس لدى عينة من المكفوفين، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (18) 295-324.

محفوظ، عبدالرؤوف إسماعيل و العقاد، عصام عبداللطيف(2015).فاعلية برنامج قائم على التعلم الذاتي وأثره على تنمية دافعية الانجاز وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب المكفوفين - جامعة الملك عبد العزيز ، مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث -جسر - بريطانيا، 1 (1):1-29 .

محمد ، علاء عبد الرحمن والهدلول، هيفاء عبد العزيز وعبد الرحيم ، وزيرت (2014). برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره علي كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدي الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية بجامعة الجوف ، مجلة الجوف للعلوم الاجتماعية، 1 (1) 71 – 3 .

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.

Alexander, F. E. (1996). Self-concepts of Children with Visual Impairments. *Review*, 28 (1), 35-43.

- Asadollahi, Hussain (2010). *Investigation of cognitive therapy effects based on Ellis logical emotional approach and Seligman positive attitude on decreasing disappointment and depression of female high school students of Tehran*. M.A thesis. Shahid Chamran Ahvaz University.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Banink, F P. (2008). Posttraumatic Success: Solutions -Focuses Briefed Therapies. *Journal Permissions Oxford University*. Brief Treatment and crisis intervention Advance Access published
- Bostow, 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.
- Cimarolli, V. R., Boerner, K., Brennan- Ing, M., Reinhardt, J. P., & Horowitz, A. (2012). Challenges faced by older adults with vision loss: A qualitative study with implications for rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 26(8), 748-757.
- Clarkson, P. (2013). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*. Routledge. London.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Davies, F., J. (2009). *The Power of Positive Thinking: The Effects of Self-Esteem, Explanatory Style, and Trait Hope on Emotional Wellbeing*, diss. Doctor of Philosophy, University of Wollongong.
- Jacobs, E. (2006). *Group Counseling: Strategies and Skills*. NY: Thomson Books/Cole.
- 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.
- Khadayarifard, M (2004). The Applications of Positivisms in Psychotherapy by Emphasis' on Islamic Perspectives, *J.of Psychology Education*, 6,2, 2-25.
- Konarska, J. (2003). Childhood experiences and self-acceptance of teenagers with visual impairment, *International Journal of Special Education*, 18(2), 52-56.
- 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.
- Macinnes D.L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health, *journal of psychiatric & mental health nursing*, 13(5): 483- 489.
- Michelle M. Abraham (2008) *.Early Adolescent friendship and self-esteem*, Unpublished doctor thesis, Kent State University.
- Morgan B, Leung P (1980). Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled students, *Journal of Counseling Psychology*; 40: 270-272.

- Myles-Pallister JD, Hassan S, Rooney RM and Kane RT (2014) The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood. *Front. Psychol.* 5:909.
- Prasad , Hari(2015). Coping and Resilience in Adults with Total Blindness in Kerala ,*Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* , Vol. 41, No. 2, 251-258.
- Seligeman, M E P (2002).*Authentic Happiness: Using the New Positives psychology to Really yours Potential for Lasting Fulfillments* , New York : The Free Pres. .
- Seligeman, M. E. P. & Csikszentmihly, M.(2000). Positive. Psychology: An introduction. *American Psychologists*, 56, 4–15.
- Smith, C.S. (1981): *Antecedents of self-esteem*. San Francisco Freeman.
- Stallard, P. (2002). *Think Good - Feel Good*. John Wiley & Sons, England.
- Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou, M. (2007). The effect of self-talk on the penalty execution in goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25, 233–247.
- Tracy, M.(2008).Effect of future writing and positive attitude on health behavioral medicine, *Journal of Social Psychology*,V.43,p.20-37.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400–415.
- Venden, S.,R.(2004).*Resilience in children who are blind or visually impaired: Do self-esteem and self efficacy mediate the protective effect of supportive Parent –child relationships?* PhD, of professional psychology (0971).
- Ykema, Freerk.(2000).*Teaching Boys self control, self respect and self control*, New Castle Univ, Australia.