

العنوان:	فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين
المصدر:	مجلة البحث العلمي في التربية
الناشر:	جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
المؤلف الرئيسي:	أحمد، سناء فراج عثمان
المجلد/العدد:	ع15، ج2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2014
الصفحات:	537 - 548
رقم MD:	777641
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس، التفكير الإيجابي، تقدير الذات، المراهقة
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/777641

للاستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب أسلوب
الاستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

أحمد، سناء فراج عثمان. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير
الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من
المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، ع15، ج2، 537 - 548. مسترجع
من <http://777641/Record/com.mandumah.search/>

إسلوب MLA

أحمد، سناء فراج عثمان. "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي
كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين." مجلة
البحث العلمي في التربية ع15، ج2 (2014): 537 - 548. مسترجع من
<http://search.mandumah.com/Record/777641>

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين

بحث مقدم

سناء فراج عثمان أحمد

كلية البنات للآداب والعلوم التربوية

قسم علم النفس

المقدمة:

تعد مرحلة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، فيها يكافح المراهقة وسط متغيرات ومتناقضات ثقافية واجتماعية مما يسبب له كثيرا من الإحباط والصراع والقلق فالمراهق يصر في هذه المرحلة على انتزاع اعتراف عالم الكبار بذاته وبقيمته الاجتماعية، ومن ثم يدخل في هذه المرحلة في صراع بنيه وبينهم يتمثل في أشكال من التناقض الفكري تبرز من خلال عدوانية المراهق وتمرده على الأجيال الأكبر منه والآباء في محاولة الإثبات ذاته (أبو بكر مرسى محمد، ٢٠٠٢: ٢٠).

فالمراهق في مرحلة حرجة يتأرجح بين طفولة ورشد، ويتعامل بتناقض ولديه الكثير من الضغوط مثل أعباء الدراسة الخ...، لذلك قد تشوش صورة المراهق عن نفسه أي تقديره لذاته.

ولأن تقدير الذات هو مفتاح الصحة النفسية للفرد، وهو أحد أهم متغيرات الشخصية والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة، فإدراك الفرد لقيمه الذاتية وكفاءته لا يعتبر فقط أهم متغير في قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط فحسب، ولكنه يعتبر أيضا أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته، ولذلك يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الأساسية لدراسة الشخصية (كوبر سميث، ترجمة عبد اللطيف محمد خليفة، ٢٠٠٧: ٣).

وقد أشارت سهير كامل أحمد (١٩٩٩: ٧٨) إلى أن تقييمنا لذاتنا وما يعتقدونه الآخرين عنا يحكم سلوكنا بشكل واضح ويحدد أفعالنا سواء كان هذا التقييم صحيحا أم خاطئا ؛ ولذلك فإن دراسة تقدير الذات تعتبر ذات أهمية كبيرة في مساعدة رجال التعليم في فهم عمليات النجاح والفشل التي قد تنتاب التلاميذ أثناء سنوات دراستهم، حيث يعتبر تقدير الذات من الأبعاد المهمة في حياة الأفراد لأنه يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وثقتهم بها ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وإنجازاتهم العلمية.

فالحاجة للتقدير هي رغبة الفرد في أن ينال تقدير الآخرين له واعترافهم بأهميته وامتيازه، وأنه محل اهتمامهم وتقديرهم، وإلحاح هذه الرغبة واشتدادها أكثر من اللازم يعتبر علامة على وجود نوع من الاضطراب النفسي في الشخصية (Mark R. Leary، 1999: 32)

ويتميز ذو التقدير المرتفع للذات بسمات معينة، منها أنهم يحترمون أنفسهم ويعتبرونها ذات قيمة، ويشعرون بالكفاءة، ولديهم ثقة في قراراتهم ويتقبلون أنفسهم ويعتزون بها مما يؤدي إلى الثقة بالنفس، فيكون لديهم شجاعة للتعبير عن أفكارهم، والاستقلال الاجتماعي، وكذلك لا يجدون صعوبة في تكوين صداقات مع الآخرين، وكذلك يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويستمتعون بالتحدي (Jennifer Crocker, Lora E. Park 2004, 411)

ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى تقدير الذات المنخفض أو تقدير سالب للذات: الإحباط أي الشعور الناتج عن الفشل في أمر شديد الأهمية بالنسبة للشخص، والفشل في تحقيق هدف مهم، أو النقد من قبل الآخرين وباستمرار يؤدي إلى تقدير ذات منخفض، كذلك وجود عيوب خلقية أو عدم حب وتقدير الآخرين "الأشخاص المهمة". إن أصحاب تقدير الذات المنخفض يتصفون بأنهم يفتقرون للثقة بالنفس، وليسوا متفائلين بالنسبة لنتائج جهودهم، ويشعرون بعدم القدرة على الإنجاز، وبالذونية وبالتشاؤم والإحباط. ويستسلمون بسرعة ودائما يشعرون بالعجز وهم يصفون أنفسهم بهذه الصفات. ولا يستطيعون التعامل مع الإحباط والغضب، وغالبا ما يحول سلوكهم إلى سلوك انتقامي ضد الآخرين أو ضد أنفسهم، ولسوء الحظ أن سلوكهم هذا يقود الآخرين لأن ينظروا إليهم بسلبية كما هم ينظرون لأنفسهم (شفر وليمان، ١٩٩٩: ١٠٧).

تقدير الذات المنخفض السلبي يؤثر سلباً على مختلف جوانب الشخصية، فيؤثر على علاقة الشخص بالآخرين حيث إن أصحاب التقدير المنخفض " السلبي " يفتقدون الثقة وهى المحرك الأساسي كي ينجح الفرد سواء في عمله أو علاقاته، فالإحساس الدائم بالفشل يؤدي إلى دائرة فشل لا يستطيع الفرد الخروج منها إلا عن طريق كسرها و بناء تقدير ذات واقعي " إيجابي " حتى يدفع بحياته إلى الأمام. لذلك فالمراهق هو في أشد الحاجة لتكوين تقدير ذات ايجابي عن نفسه حتى يمكنه ممارسة حياته بشكل مستقر.

طريقة تفكير الإنسان تجاه ذاته أو تجاه الآخر أو العالم هي التي تحدد رؤيته للأحداث حيث ينفعل الناس بالأحداث وفقاً لمعانيها لديهم، تؤدي تفسيراتهم للأحداث إلى استنتاجات انفعالية مختلفة. فالحدث الواحد يفسره شخصان كل واحد منهم بطريقة مختلفة حسب تفكيره (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٦٠).

فممارسة التفكير الإيجابي تغيير ما شعره الإنسان نحو نفسه، الآخرين العالم المستقبل مما يؤثر إلي حل كثير من الأزمات النفسية. فالإنسان قادر على أن يوجه تفكيره وجهة إيجابية أو سلبية، فعند ما ينظر إلي أمور والأشياء والناس المحيطين لنفسه ولا سرته ولعمله، والمجتمعة، فإنه يفكر بالإيجابية والعكس (توني همفريز ترجمة فاطمة عصام، ٢٠٠٣، ٥١) (مدحت محمد أبو النصر، ٢٠٠٨: ١١١).

حيث يعد أسلوب التفكير الإيجابي في أمور الحياة. قوة دافعة لتعديل السلوك الخاطئ وتطوير القدرة على التوافق وزيادة الفاعلية الشخصية. فالنجاح ورائه نمط من الأفكار والمعتقدات التي تدعو للنشاط والإنجاز والتفاؤل، وتقليل الأساليب الخاطئة من التفكير في الأمور، كالمبالغة، والتعميم، والاستنتاجات السلبية التي تثير التوتر (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٧: ٣٢٢).

فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل، وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع بالشخص للأمام (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٧: ٣٢٣).

وهكذا يتضح أن التفكير الإيجابي قد يكون حلاً فعلاً في تكوين صورة ايجابية عن المراهق أمام نفسه وأمام الآخرين لأنه يستطيع حل مشكلاته ويستطيع تعديل أفكاره ويتعامل مع الحياة بفاعلية مما يجعله يمر من تلك المرحلة بسلام.

مشكلة الدراسة:-

يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية: -

- ١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي ؟
- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي ؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات ؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات ؟
- ٥- هل لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي لمقياس التفكير الإيجابي ؟

٦- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات ؟

أهمية الدراسة:-

أولاً: الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الموضوع الذي تتصدى له الدراسة هو موضوع التفكير الإيجابي. حيث تندر الدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي بصفة عامة وخاصة تنميته لدى المراهقين وذلك في حدود عالم الباحثة.

ثانياً الأهمية العملية:

تكمن الأهمية العملية للدراسة الحالية في تصميم برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي يمكن الاستفادة منه في التعامل مع المراهقين وتطبيقه عليهم.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى

١. إعداد برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي (للمراهقين).
٢. الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية التفكير الإيجابي.
٣. إعداد مقياس تقدير الذات للمراهقين.
٤. إعداد مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين.

مصطلحات الدراسة:

مفهوم التفكير الإيجابي:

توقع النجاح والقدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناء وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه لعمليات التفكير لديه (أمانى سعيدة سيد، ٢٠٠٦: ١١).

فالتفاؤل جزء من التفكير الإيجابي واللذان هما أمران أساسيان لصحة الجسم. فالتفاؤل يؤثر تأثيراً إيجابياً في صحة الجسم، و يسرع الشفاء في حال المرض، وعلي العكس فالتشاؤم الذي يرتبط بكل من الغضب و العدائية ينسب في مشكلات صحية كثيرة منها ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي و السرطان ،كما ينبئ بانخفاض مستوي الصحة، ويبطئ الشفاء بعد إجراء العمليات الجراحية، فالتفاؤل يمكن أن يقوم بدور مهم في أنه عامل وقائي ينشط عندما يواجه الفرد صعوبات الحياة مثل الناتجة عن المرض، وكذلك إن كفاءة جهاز المناعة تزداد لدي المتفائلين بالنسبة إلى المتشائمين، (بدر محمد الأنصاري ،على مهدي كاظم ،٢٠٠٨: ١١٢).

إن تفكير الايجابي بناء يحتوي على التفاؤل و البحث عن ايجابيات في كل موقف و الاستفادة منها، فهو مجالا ايجابيا واسعا يتنوع بين التبرير المنطقي و العملي من جهة و الأحلام و الرؤيا و الآمال من جهة أخرى، فهو يقدم اقتراحات محددة لحل المشكلات ،و كذلك فاعلية الأفكار.

فالتفكير الايجابي يساعد على بناء قناعات و معتقدات راسخة تمكن الفر من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في حل المشكلة بدلا من التركيز على جوانب الفشل فيها. و كذلك الثقة في القدرات و يرتبط ارتباطا وثيقا بالابتكار و الاستبصار حيث يمكن الفرد من مراقبة أفكاره و معتقداته و تقييمها بهدف التخلص من الأفكار السلبية الهادمة، فهو

يساعد الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات وقناعات ذات طابع تفاؤلي تتوقع النجاح للذات و الآخرين و للخبرات المستقبلية مستخدماً تأكيدات ايجابية (أحلام عبد الستار جبر ٢٠١١، ١١).

و قد أشارت برشيا مايك (BERSCIA MIKE) إن التوازن في الحياة يحدث نتيجة استدعاء مشاعر ايجابية تزيد من دافعية الإنجاز خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من فقدان الثقة و الخوف من الفشل، وهذا ما أشارت إليه العديد من الأبحاث التي ركزت على أسباب النجاح و الفشل في ميادين التحصيل و الإنجاز و النمو، و تشير هذه الأبحاث إلى، فقد وجد أن الفرق بين الأفراد الناجحون و غيرهم في أن الأفراد الناجحون يستطيعون أن يستدعوا الحالات و الأفكار المناسبة و التي تجعل العقل قادراً على اتخاذ القرار المناسب كما تعمل هذه الحالات على تنشيط دافعهم و تدعيم روحهم المعنوية فيما يشاءون فيتحوّلون من مشاعر الإخفاق و توقع الفشل إلى الاستمرار و عدم التوقف و التقدم (أماني سعيدة سيد إبراهيم، ٢٠٠٦، ٢٢٢).

مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات وتقديره لخصائصها العامة، حيث يتضمن تقويماً شاملاً لكل جوانبها الشخصية في سعي منه نحو التمسك بهذا التقويم بما يتضمنه من إيجابيات تدعو لاحترام ذاته مقارنة بذوات الآخرين، أو سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين، ويسعى للتخلص منها. أي مقدرة الفرد علي فهم نفسه وتقديرها بشكل موضوعي وواقعي (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٤: ١٧١).

توجد لدى كل البشر حاجة ملحة للشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين، وخاصة أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا " الوالدين "، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال حياة الفرد، لكنها تستقل جزئياً عن اتصالات نوعية " أو محددة " بالآخرين مؤدية إلى حاجة ثانوية متعلمة وهي التقدير الإيجابي للذات (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠٠٦: ٤٠٢، ٤٠٣).

فالحاجة للتقدير هي رغبة الفرد في أن ينال تقدير الآخرين له واعترافهم بأهميته وامتيازه، وأنه محل اهتمامهم وتقديرهم، وإلحاح هذه الرغبة واشتدادها أكثر من اللازم يعتبر علامة على وجود نوع من الاضطراب النفسي في الشخصية (فرج عبد القادر طه، ١٩٩٣: ٢٩٤).

أوضح محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٤) أن تقدير الذات يمكننا من خلاله الكشف عن السواء والمشكلات النفسية، وعن الطاقات الكامنة وعن الإحباط، فارتفاع مستواه يعني أن يخص الإنسان بطاقاته الخلاقة إلى الإمام، وانخفاض مستواه يعني الإمكانية والطاقة داخل الذات وظهور الأعراض المرضية.

ولا يمكننا إرجاع جميع المشكلات والأمراض النفسية إلى تقدير ذات منخفض أو تحقير الذات، ولكن الكثير منها يرجع إلى ذلك السبب ولكن كيف تنشأ مشكلات أو أمراض نفسية مرتبطة بتقدير الذات غير الواقعي؟ على سبيل المثال " الإحباط " إي الشعور بالفشل وعدم الفائدة " وذلك يكون من خلال وضع ذاتك في مجال أكبر من قدراتك، أو من خلال وضع ذاتك في مجال أقل من قدراتك يشعرك بالملل والإحباط " (ويندي درايدان، ٢٠٠٦: ٩ - ١٠).

الدراسات السابقة:أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي.

١. دراسة أحلام على عبد الستار (٢٠١١)

بغنوان: فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل.

هدفت هذه الدراسة إلى: تنمية التفكير الإيجابي لأطفال ما قبل المدرسة من خلال برنامج تدريبي، واستخدمت الباحثة أدوات في دراستها هي مقياس مهارات التفكير الإيجابي المصور مقياس الخصائص النفسية المصور، البرنامج التدريبي جميعهم من إعداد الباحثة، وطبقت على عينة قوامها (٦٠) طفلاً من الجنسين، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين، (٣٠) طفل وطفلة مجموعة تجريبية، (٣٠) طفل وطفلة مجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم من (٥ - ٦) سنوات وقد اثبت البرنامج التدريبي فاعليته في تنمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال وقد اثار ذلك ايجابيا على بعض الخصائص النفسية منها الثقة بالنفس والتفاؤل وكذلك على بعض الخصائص العقلية ومنها التفكير الابتكاري.

٢- دراسة يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٨):

بغنوان: دراسة اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت.

هدفت الدراسة إلى: التدريب على القيادة الذاتية للتفكير الإيجابي، واكتشاف أخطاء التفكير، وكذلك التدريب على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، والتعلم التعاوني في علاج التأخر الدراسي. استخدم الباحث أدوات منها اختبار التفكير الإيجابي، واختبار التعلم التعاوني، والبرنامج التدريبي جميعهم من إعداد الباحث، وطبق الباحث على عينة قوامها (٦٤) تلميذا، قسمهم إلى مجموعتين، تجريبية (٣٢) تلميذ، (٣٢) تلميذ مجموعة ضابطة، من الصف الرابع الابتدائي. وقد اثبت البرنامج التدريبي فاعلية في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد العينة

٣. دراسة أماتي سعيدة سيد (٢٠٠٦)

بغنوان: فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية **هدفت الدراسة إلى:** التدريب على ميكانزمات التفكير الإيجابي مثل القيادة الذاتية للتفكير وتعديل الأفكار والتعرف على اثر التدريب على تحمل الضغوط النفسية وأدوات الدراسة مقياس الضغوط النفسية واختبار التفكير الإيجابي والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة، عينة الدراسة تكونت من (٦٠) طالبة من المصنفات بارتفاع الضغوط الحياتية مقسمين إلى مجموعتان، ضابطة عددها (٣٠) طالبة والمجموعة التجريبية عددها (٣٠) طالبة ومن أهم نتائج الدراسة إن التدريب على التفكير الإيجابي يساعد في التقليل من حدة الضغوط الحياتية حيث اثبت البرنامج فاعليته.

٤. دراسة زياد بركات (٢٠٠٦)

بغنوان: التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض التغيرات

هدفت الدراسة إلى: التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من جامعة القدس المفتوحة، واستخدم الباحث أدوات منها مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة من إعداده، ولقد كشفت الدراسة عن نتائج أهمها: أن نسبة

(٤٠,٥ %) من أفراد الدراسة قد اظهروا نمطا من التفكير الإيجابي. فسر الباحث ذلك نتيجة الظروف التي يعيشها الشعب الفلسطيني فانخفاض الاستقرار النفسي وانخفاض مستوى الأمن النفسي أدى إلى التفكير السلبي، وكذلك توصلت الدراسة إلى الطالبات مستواهن أعلى في التفكير الإيجابي عن الذكور، واثبت كذلك وجود علاقة بين التحصيل الدراسي والتفكير الإيجابي وهي علاقة ايجابية.

٢. دراسة أندرو. ك: مكلود وآخرون (٢٠٠٥) Andrew K. Macleod

بمعنوان: اليأس والتفكير الإيجابي والسلبي للمستقبل وعلاقته بمحاولات الانتحار.

هدفت الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي (أي وجود أفكار سلبية أو ايجابية نحو التوقع للأحداث المستقبلية) وبين محاولات الانتحار. تكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) فرد من أفراد يحاولوا الانتحار وأفراد عادييين وتراوحت الأعمار بين (١٦ إلى ٦٥) عام من الذكور والإناث. واستغرق التطبيق لمدة عامين، واستخدم الباحثون أدوات هي مقياس اليأس، مقياس التفكير الإيجابي، مقياس التفكير السلبي من إعداد الباحثين. وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أنه توجد علاقة موجبة بين التفكير السلبي ومحاولة الانتحار، وتوجد علاقة موجبة بين التفكير السلبي واليأس، فالتعرض للكثير من الأحداث السلبية أو الضاغطة يؤدي إلى اليأس وبالتالي يؤدي إلى الانتحار.

ثانياً دراسات تناولت تقدير الذات

٣. دراسة فريدون دورك (٢٠١١) Ferudun Dorak

بمعنوان: تقدير الذات وصورة الجسم لدى المراهقات التركيات

هدفت الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين صورة الجسم بتقدير الذات لدى المراهقات استخدمت هذه الدراسة أدوات هي مقياس تقدير الذات ومقياس صورة الجسم إعداد الباحثة، وطبقت الأدوات على عينة قوامها (٣٥٥) فتاة، منهم (١٢٢) فتاة رياضية تتراوح أعمار العينة بين (١٤:١٢) عام وأهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة هي: وجود علاقة ايجابية بين المشاركة في الألعاب الرياضية وتقدير الذات. ووجود علاقة بين تكوين صورة ايجابية عن الجسم وارتفاع تقدير الذات عند المراهقين. وكذلك اثبتت الدراسة إن المراهقات التي يمارسن الرياضة اعلي تقديرًا لذاتهن.

٤. دراسة يمن جيكل، اوزلم ودوندار (٢٠١١) Emine geckil, ozlem duNDAR

بمعنوان: المراهقين الأتراك والسلوكيات الخطرة ذات الأضرار الصحية وتقدير الذات.

هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة ذات الأضرار الصحية. وتكونت عينة الدراسة (١٣٦١) من المراهقين (٦٥٥ بنات، البنين ٧٠٦). تراوحت أعمارهم من ١٤ إلى ١٩ عام من طلاب المدارس الثانوية، واستخدم الباحثين أدوات هي مقياس تقدير الذات ومقياس السلوكيات الخطرة. وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها توجد علاقة بين تقدير الذات المنخفض والسلوكيات الخطرة (تدخين السجائر، تعاطي المخدرات) فالمراهقين ذوى تقدير الذات المنخفض يمارسون سلوكيات مثل تدخين السجائر أو تعاطي مواد مخدرة بالعكس من ذلك ذوى تقدير الذات المرتفع.

٥. دراسة سكوت بلونكيت وآخرون (٢٠١١) Scott W. Plunkett et all

هدفت هذه الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين الدعم الوالدين وكلا من تقدير الذات والمزاج الاكتئابى لدى المراهقين. استخدمت هذه الدراسة أدوات هي مقياس تقدير الذات، مقياس

الميل الاكتنابي، مقياس المساندة الوالدية أدوات الدراسة من إعداد الباحثين، وطبقت هذه الأدوات على عينة قوامها (٢٩٣) طالب وطالبة (٥٧% فتيات، ٤٣% ذكور) تتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٧ عام من طلاب المدارس الثانوية. توصلت هذه الدراسة الى العديد من النتائج من أهمها: إن المراهقين مرتفعي تقدير الذات يكون أكثر تفاؤلاً، فهم يرون إنهم قادرون على التعامل الإيجابي مع أحداث الحياة الضاغطة ويمكنهم التحكم فيها وبالتالي هم أقل عرضة للاكتئاب أو تقلب المزاج. توجد علاقة عكسية بين تقدير الذات والاكتئاب، وعلاقة عكسية بين تقدير الذات والمزاج السلبي. توجد علاقة ايجابية بين الدعم الوالدي وتقدير الذات. توجد علاقة عكسية بين الدعم الوالدي والاكتئاب.

٦. دراسة سيالين تام وآخرون (٢٠٠٧) Cai- Lian Tam et all

تهدف الدراسة إلى: لدراسة العلاقة بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية للمراهقين (مقارنة بين الجنسين)، طبقت هذه الدراسة في ماليزيا على عينة قوامها (٤٦٠) مراهق ومراقبة، تتراوح أعمارهم بين ١٦ إلى ١٨ عام (في مرحلة المراهقة المتأخرة). واستخدم في الدراسة أدوات هي مقياس تقدير الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثين. وقد توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: توجد علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المراهقين. إن دعم الأقران هو أهم مساندة اجتماعية بالنسبة للمراهق. كما توصلت الدراسة إلى لا توجد فروق بين الجنسين في تقدير الذات أو في المساندة الاجتماعية.

٧. دراسة ليلى صبحي أمين (٢٠٠٣)

بعنوان: العلاقة بين القدرة على التفكير الابتكاري وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين بالريف والحضر.

هدفت الدراسة إلى: للكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الابتكاري وتقدير الذات، والتعرف على الفروق بين الجنسين في كل من الريف والحضر من حيث هذين المتغيرين. استخدمت الباحثة أدوات منها مقياس القدرة على التفكير الابتكاري إعداد: عبد السلام عبد الغفار، ومقياس تقدير الذات إعداد الباحثة وعينة الدراسة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من الصف الأول الثانوي، (١٠٠) ذكور، (١٠٠) إناث، وقسموا إلى ثمان مجموعات فرعية (٢٥) طالب من ذكور الحضر، من مرتفعي القدرة على التفكير الابتكاري، (٢٥) من ذكور الحضر منخفض القدرة على التفكير الابتكاري، ونفس التقسيم للإناث. وتوصلت الدراسة لنتائج من أهمها: وجود علاقة موجبة بين القدرة على التفكير الابتكاري وتقدير الذات. وكذلك أن الذكور والإناث في الحضر أكثر تقديرًا لدواتهم من ذكور وإناث الريف وخاصة مرتفعي القدرة على التفكير الابتكاري وأرجعت الباحثة ذلك إلى مستوى ثقافة الوالدين والمكانة الاجتماعية لهما والتنشئة التي تؤثر علي تقدير الذات.

ومن خلال استعراض بعض من الدراسات السابقة المرتبطة بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات، تبين انه توجد العديد من الدراسات التي تناولت تقدير الذات ولكن الدراسات التي تناولت تقدير الذات لدى المراهقين قليلة نسبياً، والدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي قليلة. التي تناولت التفكير الإيجابي لدى عينة المراهقين نادرة. ولا توجد دراسة واحدة عربية تناولت التفكير الإيجابي لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين وذلك في حدود علم الباحثة ولذا جاءت أهمية الدراسة الحالية

ويمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

٨. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.

- ٢- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه البعدي.
- ٣- توجد فروق بين متوسطات درجات كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات في اتجاه القياس البعدي.
- ٥- لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي.
- ٦- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات

إجراءات الدراسة:

٩. المنهج:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي بحيث يعد برنامج تنمية التفكير الإيجابي هو المتغير المستقل وتقدير الذات هو المتغير التابع.

١٠. العينة:

تتكون عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) مراهق ومراهقة يتم تقسيمهم إلى مجموعتين. مجموعة ضابطة تتكون من (١٥) مراهق ومراهقة، وأخرى تجريبية تتكون من (١٥) مراهق ومراهقة. من ذوي تقدير الذات المنخفض، وتفكير إيجابي منخفض.

١١. أدوات الدراسة:

١٢. مقياس التفكير الإيجابي إعداد: الباحثة.

١٣. مقياس تقدير الذات إعداد: الباحثة.

١٤. البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي إعداد: الباحثة.

يعتمد البرنامج الإرشادي الحالي على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي الذي من أهم مبادئه أن سلوك الفرد في موقف معين يعتمد على الأفكار والانفعالات، والتفكير والانفعال الإنساني ليس بعلميتين متباينتين أو مختلفتين وإنما تتدخلان بصورة قوية السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حوار داخلي فيما يتول داخلها من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين، هو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع. فالفرد يفكر بكلمات و جمل ذاتية، و ما يكون لدى الفرد نفسه أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات و تصورات هو الذي يكون انفعالاته الخاصة، و يشكل سلوكه في الموقف (أجلال محمد سري، ٢٠٠٠، ١٦٩: ١٧٠).

الأساليب الإحصائية:

اختبار مان وتني

اختبار ويلكوكسون

معامل ارتباط بيرسون

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي.
 - ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي و التتبعي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات.
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.
 - ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي.
 - ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في التفكير الإيجابي.
- انطلاقاً من النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية نقدم عدداً من المقترحات والتوصيات نعرض لها على النحو التالي:

توصيات الدراسة:

- ١- الاهتمام بالمراهقين بشكل عام وتقديم الدعم النفسي لهم.
- ٢- إعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي للمراهقين للوقاية من الضغوط النفسية.
- ٣- الاهتمام بالوقاية من المشكلات النفسية للمراهقة من خلال البرامج الإرشادية بالمدارس.
- ٤- الاستفادة من الرسائل العلمية الخاصة بالبرامج الإرشادية وتطبيقها في المدارس.

مقترحات الدراسة:

- استكمالاً للدراسة الحالية يمكن للباحثة تصور عدد من المقترحات البحثية، من أهمها:
- برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية الدافعية للإنجاز لدى المراهقين.
- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمناخ الأسري لدى المراهقين .
- برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لتعامل مع الصدمات النفسية لدى المراهقين.

المراجع

- ١ أبو بكر مرسي محمد (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
١٥. أجلال محمد سري (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.
١٦. أحلام على عبد الستار (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
١٧. أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، عدد ٤٤، ص ١٠٥-١٦٩.
١٨. بدر محمد الأنصاري، على مهدي كاظم (٢٠٠٨) قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعُمانيين. مجلة العلوم التربوية النفسية المجد ٩، عدد ٤، كلية التربية جامعة البحرين الصغير، ص ١١١:١٣١.
١٩. توني همفريز (ترجمة) فاطمة عصام صبري (٢٠٠٣). قدرة التفكير السلبي. المملكة العربية السعودية: العبيكان.
٢٠. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٤). القاهرة: عالم الكتب.
٢١. زياد بركات (٢٠٠٦) التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض التغيرات. www.ewtiv.com
٢٢. سهير كامل أحمد (١٩٩٩). مدخل إلى علم النفس. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
٢٣. شفر وليمان (ترجمة) سهير حسني العزة (١٩٩٩). سيكولوجية الطفولة والمراهقة مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٢٤. عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠) العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
٢٥. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٧). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. القاهرة: دار العلوم للنشر.
٢٦. فرج عبد القادر طه، شاكراً عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار سعاد الصباح
٢٧. كوبر سميث (ترجمة) عبد اللطيف محمد خليفة، وفاء إمام عبد الفتاح، لمياء بكري أحمد (٢٠٠٧). قائمة تقدير الذات للأطفال. مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
٢٨. ليلى صبحي أمين (٢٠٠٣). العلاقة بين القدرة على التفكير الابتكاري وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين بالريف والحضر. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٩. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٤). الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة.
٣٠. محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٦). نظريات الشخصية (ط ٢١). الرياض: دار الزهراء.
٣١. محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٧). تنمية مهارات التفكير الاستدلالي باستخدام الكمبيوتر لطلاب الصف الثالث الإعدادي. رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
٣٢. مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٨). إدارة الذات المفهوم والأهمية والمحاور. القاهرة: دار الفجر للتوزيع والنشر.

٣٣. يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٨) دراسة اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

٣٤. ويندي داريدان (ترجمة) دار الفاروق (٢٠٠٦). كيف تتقبل وتكتشف ذاتك. القاهرة: دار الفاروق.

35. Andrew K. MacLeod, Philip Tata, Peter Tyrer, Ulrike Schmidt, Kate Davidson and Simon Thompson(2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide, British Journal of Clinical Psychology, 44, pp495–504.
36. Cai-Lian Tam, Teck -Heang Lee, Wai-Mun Har, Wei-Li Pook(2011).Perceived Social Support and Self-Esteem towards Gender Roles:Contributing Factors in Adolescents. Asian Social Science, Vol.(7), No. (8); August 2011
37. EMine Geckill and Özlem Dunder(2011).Turkish adolescent Health Risk Behaviors and Self-Esteem.. Social Behavior and Personality ،Vol (39) No(2),pp219-228.
38. Ferudun Dorak (2011). Self-Esteem and body Image of Turkish adolescent girls. Social Behavior and Personality ،Vol(39) No(4),pp 553-562.
39. Jennifer Crocker, Lora E. Park (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem, the American Psychological Association ،Vol. 130, No. 3,pp 392-414.
40. Mark R. Leary (1999). Making Sense of Self-Esteem, the American sychological Society, February 1999, Vol 17. pp. 32-35.
41. Scott W. Plunkett, Carolyn S. Henry ،Linda C. Robinson ،Andrew Behnke ،Pedro C. Falcon. (2007) Adolescent Perceptions of Parental Behaviors, Adolescent Self-Esteem, and Adolescent Depressed Mood. Journal of Child Family Studies ،Vol(16),pp760–772.