

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة

إعداد

نفوذ سعود أبو سعدة* أ. د. عبد الناصر السيد عامر

مقدمة:

من الأشياء المهمة في حياة الإنسان هو أن يتوافق مع نفسه ومع أفراد المجتمع، وأن يكون لديه القدرة على التعبير عن الذات حيث يدافع الفرد عن حقوقه الإنسانية الأساسية دون التعدي على حقوق الآخرين، ويستطيع بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويمكنه التخلص من المشكلات والصعوبات التي تعترض طريق حياته الواقعية، وهذا ما يدعو إليه توكيد الذات، فهو جانب مهم من جوانب الصحة النفسية للفرد، حيث يساعد على أن يشعر الأفراد على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم والمطالبة بحقوقهم، بحيث لا يلحقوا الأذى بالآخرين، وأن يقوموا بسلوكيات مقبولة اجتماعياً، وأن يقولوا لا إذا كانت المواقف تتطلب ذلك دون استخدام العنف.

وبالتالي فإن توكيد الذات يشير إلى ذلك السلوك الذي يساعد صاحبه على مواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق الخاصة والإقدام الجماعي، والدفاع عن الحقوق العامة، وإبداء الإعجاب، وعدم التورط خجلاً، والقدرة على الاختلاف، والاحتجاج، والعقاب، وإظهار الغضب، والاعتراف بحدود الذات وضبط النفس (خالد شعبان، وغادة حجازي، ٢٠١٣: ٨٠).

ويرى بطرس بطرس (٢٠١٠: ١٧٥)، أن توكيد الذات هو إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللياقة والخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته أمام الآخرين.

* بحث مشتق من رسالة الدكتوراه تحت إشراف:

أ. د. عبد الناصر السيد عامر، د. طارق علي محمود، د. منى محمد قاسم.

وتشير وفاء مصطفى (٢٠٠٣: ٢٣) إلى أن تحقيق النجاح والسعادة والاستمتاع بحياة متوازنة، إنما يتطلب تغيير في طريقة تفكير الفرد، وأسلوب حياته، ونظرته تجاه نفسه، والناس، والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته. وبالتالي فإن طريقة التفكير تؤثر في ذواتنا، فإذا ركزنا على الأشياء السلبية في الحياة من حولنا فإننا سندخل في حالة من التوتر والقلق، وفي المقابل إذا أردنا أن نكون سعداء تمتلئ حياتنا بالأمل، وتشع بالطمأنينة، والرضا، فما علينا إلا التركيز على الأمور الإيجابية والجميلة في حياتنا، وأن نحسن الظن بذواتنا، وبالأخرين، وهذا ما يعرف بالتفكير الإيجابي.

هذا وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدى الطلبة، مثل دراسة (Chakladar, 2010)، كما ترى ماجدة زقوت (٢٠١١: ٥٢)، بأن التفكير الإيجابي يؤثر ويتأثر بتوكيد الذات حيث أن توكيد الذات عبارة عن تصريح ذهني أو عملي عن كيف أريد حياتي أن تكون، ومظهر مادي لأفكاري السلبية والإيجابية، وأداة فعالة في تخلص حياتنا وعقولنا من السلبية.

فالتفكير الإيجابي هو مصدر قوة لأنه يساعدنا على التفكير في الحل حتى نجده، وبذلك نزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأننا سنتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسمية (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٢٢٩).

وفي ضوء ما تقدم، ومن خلال قراءات الباحثين للدراسات السابقة المتعلقة بتوكيد الذات والتي أوصت بتصميم برامج تُعنى بتنمية توكيد الذات لدى الطلبة، يرى الباحثان ضرورة تصميم برنامج إرشادي باستخدام التفكير الإيجابي لتنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، حيث لوحظ من خلال اللقاءات الفردية والجماعية للطالبات _ أن مستوى توكيد الذات لدى الطالبات منخفض جداً، ويتمثل ذلك في: عدم قدرتهن على التعبير عن مشاعرهن ومواقفهن للمعلمات ولزميلاتهن الطالبات، والخوف والخجل من المطالبة بحقوقهن، والاستعانة بالمرشدة النفسية بالمدرسة للقيام بهذا الدور، وبالتالي شعرت المرشدة النفسية (الباحثة) بوجود مشكلة حقيقية تحتاج للتدخل المهني المخطط والمنظم، ومن هنا ظهرت فكرة الدراسة الحالية من أجل الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، خاصة وأن جميع الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الإيجابي وتوكيد الذات قد حاولت التعرف إلى العوامل والمتغيرات المؤثرة فيها، ولم تحاول أي منها تنمية توكيد الذات باستخدام التفكير الإيجابي.

مشكلة الدراسة:

تشير دراسات عديدة انخفاض توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية مثل: فهد بن جديد (٢٠١٦)، كريمة خطاب (٢٠١١)، وتحريير صافي (٢٠٠٩)، أي أن الطلبة بحاجة إلى التدريب على توكيد الذات، ومن هنا جاء دور الصحة النفسية والإرشاد النفسي، لمساعدة الطالبات من أجل رفعة وطنهن فلسطين، والذي هو بحاجة للقدرات والطاقات الشابة في ظل الوضع الراهن له من احتلال وحصار وضعف الموارد، وفي ضوء ما تقدم، ومن خلال قراءات الباحثين للدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي وتوكيد الذات، والتي أوصت بتصميم برامج تُعنى بتنمية توكيد الذات لدى الطلبة، جاءت فكرة الدراسة، من أجل تصميم برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي لتنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، وقد تمحورت مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. هل يوجد أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة؟
٢. هل يوجد أثر ممتد عبر الزمن للبرنامج الإرشادي في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

١. ندرة الدراسات التي اهتمت بموضوع الدراسة في البيئة الفلسطينية، فهي تعد إسهاماً في هذا المجال، فعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي تناولت التفكير الإيجابي، وتوكيد الذات، إلا أنه لم تُجرَ دراسات تناولت تصميم برنامج إرشادي لتنمية توكيد الذات من خلال التفكير الإيجابي، ومن هنا جاءت الحاجة الماسة لمثل هذه الدراسة.

٢. إسهام الدراسة في إعداد برنامج إرشادي لتنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، الأمر الذي يساعد الباحثين الفلسطينيين في إعداد دراسات ميدانية تخدم فئات أخرى.

مصطلحات الدراسة:

١. البرنامج الإرشادي:

هو "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة، تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة" (طه حسين، ٢٠٠٤: ٢٨٣).

ويعرف الباحثان البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: "مجموعة من المعارف والأنشطة والمهارات المختلفة، التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية، من خلال إجراءات وفنيات إرشادية مخططة ومنظمة، في فترة زمنية محددة، مستندة فيها إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي والتي تتمثل في: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، التفاؤل، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، التنقيص والتصعيد، النتائج الإيجابية، توسيع نطاق التفكير، إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيم العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، بناء الهوية الإيجابية للذات، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم".

٢. التفكير الإيجابي:

هو "تمط من أنماط التفكير يمكّن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير والمشاعر، وتوجيهها وجهة إيجابية، من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، حيث يستخدم الفرد كامل قدراته لتخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه وهو واثق من حلها، فيبحث عن الحل بدلا من الاستسلام للمشكلات" (سنا أحمد، ٢٠١٥: ٧).

ويعرف الباحثان التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: هو "مجموعة من الاستراتيجيات تستخدمها الباحثة في جلسات البرنامج الإرشادي، المقدمة لأفراد المجموعة التجريبية في فترة زمنية محددة، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم".

٣. توكيد الذات:

هو "مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية وموقفية متعلمة تتضمن: تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة والاستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين" (طريف فرج، ٢٠٠٣: ٤٨٠).

ويعرف الباحثان توكيد الذات إجرائياً بأنه: "الدرجة التي حصلت عليها الطالبات على مقياس توكيد الذات، إعداد: الباحثة، والمتمثلة أبعاده في: التعبير عن المشاعر، مقاومة الضغوط، التفاعلات الاجتماعية، الدفاع عن الحقوق".

الإطار النظري:

أولاً: التفكير الإيجابي:

يرى إبراهيم الفقي (٢٠٠٧: ٢٢٨)، أنه من المحتمل أن لا نستطيع التحكم في الظروف ولكننا نستطيع التحكم في أفكارنا، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية.

أي أن التفكير الإيجابي طريقة رائعة تمكن الإنسان من رؤية العالم من منظور الأمل والتفاؤل دون إحباط أو ملل، وفيما يلي تعريفات التفكير الإيجابي:

يعرف أحمد عبد الحق التفكير الإيجابي (٢٠١٠: ٦)، بأنه "الطريقة الرائعة التي تمكن معتقها من رؤية العالم من منظور آخر، منظور الأمل، منظور التحمل والسعي، دون إحباط أو ملل، بل يشعر بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه ويستمتع باجتياز معوقاته".

وتعرفه حنان عبد العزيز (٢٠١٢: ٧)، بأنه "استخدام العقل واستخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق منطقية وعقلانية وأصيلة، ومن ناحية التفسير والاستنباط والاستدلال يكون بطريقة تنزع إلى الأمور التفاؤلية".

وتعرفه حنان السر (٢٠١٤: ٢١)، بأنه "استعمال العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف".

وتعرفه سناء أحمد (٢٠١٥: ٧)، بأنه "تمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير ومشاعره وتوجيهها وجهة ايجابية، من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، حيث يستخدم الفرد كامل قدراته وإمكاناته لتخطي

العقبات وحل المشكلات التي تواجهه وهو واثق من حلها، فبحث عن الحل بدلا من الاستسلام للمشكلات".

وبناء عليه يعرفه الباحثان بأنه: "تمط من أنماط التفكير يجعل الإنسان قادرا على التوقع المشرق للمستقبل، متفائلا في كل أموره، راضيا عن ذاته وقدراته، ويمكنه من تقبل الآخرين والاتصال والتواصل معهم بشكل جيد، كما يساعده في تخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه بمسئولية وثقة".
فوائد التفكير الإيجابي:

- إن التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الإنسان داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته، ومن فوائد استخدام التفكير الإيجابي ما يلي:
١. يجعل الحياة ممتعة وملئية بالسعادة (أسماء أحمد، وميرفت عبد الجواد، ٢٠١٣: ٦).
 ٢. يعلم الإنسان امتلاك القدرات الخلاقة (سناء سليمان، ٢٠١١: ١٥٨).
 ٣. يعمل على إعداد الإنسان إعدادا صالحا لمواجهة ظروف الحياة (حنان السر، ٢٠١٤: ٢٢).
 ٤. هو مصدر من مصادر تقوية الصلة بالله وتعزيز الإيمان (مصطفى مصطفى، ٢٠١١: ٢٢١).
 ٥. يجعل الإنسان سعيدا في حياته (سوها ديفيلد، ٢٠١٤: ١٣).
 ٦. يبعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي (سكوت ديليو، ٢٠٠٣: ٢٨).
- استراتيجيات التفكير الإيجابي:

ينبغي عدم الإفراط في أن التفكير الإيجابي بمفرده يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، والتي يشعر بها، وأيضًا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه وهو على وجه الأرض، ومن استراتيجيات التفكير الإيجابي ما يلي:

١. استراتيجية الاستفادة من الماضي: تهدف هذه الاستراتيجية إلى التخلص من الأحاسيس السلبية عبر التفكير في التجارب السلبية في الماضي التي حدثت لنا، ثم نفكر في المهارات والخبرات التي نستطيع أن نتعلمها من هذه التجربة (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ١٤-١٦).
٢. استراتيجية المثل الأعلى: تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين، ثم نتصرف كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدٍ ما نواجهه في حياتنا (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٢٩٩-٣٠٢).

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

٣. استراتيجية التفاؤل: ويقصد بالتفاؤل الإيمان بالنتائج الإيجابية وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات، ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة حتى في مواجهة المشكلات المختلفة (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٧).
 ٤. استراتيجية الشخص الآخر: تهدف هذه الاستراتيجية إلى رؤية الأمور من وجهة نظر شخص آخر حتى تصبح لدينا مرونة أكبر في التعامل، وتحويل التحديات من سلبية إلى إيجابية (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ٢٣-٢٨).
 ٥. استراتيجية تغيير التركيز: حسب قانون التركيز فعندما نضع تركيزنا على شيء يقوم العقل بإلغاء أية معلومات أخرى حتى يفسح المجال للشيء الذي تم التركيز عليه، سلبياً أم إيجابياً، لذا حتى نغير الاستراتيجية نغير التركيز (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣٠٦-٣٠٨).
 ٦. استراتيجية اكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها وإخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٦).
 ٧. استراتيجية النتائج الإيجابية: تساعدنا هذه الاستراتيجية على تركيز الانتباه على النتائج الإيجابية في التعامل مع الأشخاص والمواقف (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣١٠-٣١١).
 ٨. استراتيجية إعادة التعريف: تستخدم هذه الاستراتيجية في زيادة التقدير الذاتي والثقة بالنفس، فالعالم من عرف قدره، الجاهل من جهل أمره (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩: ٣٧-٣٩).
 ٩. استراتيجية البدائل: تقوم هذه الاستراتيجية على إيجاد البدائل حتى قبل الحاجة إليها، حتى لو فشل أحد الحلول يكون هناك بديل آخر (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ٣١٩-٣٢٠).
 ١٠. استراتيجية بناء الهوية الإيجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته، وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢: ٧٦).
- يتضح مما سبق أهمية التفكير الإيجابي وأهمية استخدام استراتيجياته، مما له من تأثير على نجاح وسعادة الأفراد، فالنجاح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطريقة التي يفكرون بها، وكلما كانت نظرة الفرد للعالم أفضل كلما نجح في حياته بشكل أكبر، فالتفكير الإيجابي يتحول من فكرة إلى عادة راسخة وبالتالي إلى جزء لا يتجزأ من الحياة وهذا يتحقق بالإيمان والكفاح والأمل.

ثانياً: توكيد الذات:

حظي مفهوم توكيد الذات باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس والصحة النفسية في العصر الحديث، فهو يساعد على أن يشعر الأفراد أنهم أفضل تجاه أنفسهم وأكثر ثقة، وفيما يلي بعض التعريفات لتوكيد الذات:

أشار طريف فرج (٢٠٠٢: ٥٩)، إلى أن توكيد الذات هو: "مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية وموقفية متعلمة تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة والاستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين".

كما أوضح محمد العجلة (٢٠١٢: ٥٩)، أنه: "قدرة الفرد على التعبير المباشر والمناسب عن حاجاته وآرائه، دون شعور بالخوف أو التردد ودون المساس بالآخرين، والتصرف في المواقف المختلفة دون حساسية زائدة".

وذكرت هبة أبو هاشم (٢٠١٣: ٣٧)، أنه: "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية، ومطالبته للآخرين بتغيير بعض سلوكياتهم غير المرغوبة، والمبادأة وعدم الحجل في طلب أي خدمة، وعدم التردد، وإبداء الرأي والتعبير عنه".

وعرفه ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٤: ١٢٣)، بأنه: "هو قدرة الفرد على التعبير الملائم (لفظاً وسلوكاً) عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان".

وكذلك أوضح ماجد العتيبي (٢٠١٥: ٢٨)، بأن توكيد الذات هو: "مجموعة السلوكيات والتصرفات التي يقوم بها الفرد للتعبير عن قيمه وآرائه ومشاعره من خلال إدراكه لخصائص الموقف".

وذكر فايز بشير (٢٠١٦: ١٢)، بأنه: "سلوك اجتماعي يُمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدق وتلقائية، والقدرة على رفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة، والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية".

وبناء على ما سبق عرف الباحثان توكيد الذات بأنه: "مهارات سلوكية يستخدمها الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة ليعبر بها عن مشاعره الإيجابية والسلبية تجاه المواقف والأفراد بصورة ملائمة، والدفاع عن الحقوق العامة والخاصة، وتقبل وتوجيه النقد، وعدم الخجل ورفض المطالب غير المعقولة والمبادرة في التفاعلات الاجتماعية".

فوائد توكيد الذات:

تتمثل أهم المنافع التي يثمرها توكيد الذات فيما يلي: إقامة علاقات شخصية وثيقة، مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المآزق بكفاءة، التخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة، شيوع المشاركة الاجتماعية، التمتع بقدر أكبر من الصحة النفسية (طريف فرج، ٢٠٠٢: ٣٩).

خصائص الشخص المؤكد لذاته هي:

يعتبر توكيد الذات نمط سلوكي متعلم، يتكون من خلال تعلم الفرد الاستجابة للمواقف الاجتماعية، حيث يصبح للفرد خصائص تميزه عن غيره من غير المؤكدين لذواتهم، ومن هذه الخصائص ما يلي:

١. القدرة على التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفض المواقف.
٢. ثقة الفرد بنفسه وامتلاكه موقف ايجابي اتجاه نفسه واتجاه الآخرين (هبة أبو هاشم، ٢٠١٣: ٤٢).
٣. القدرة على تكوين علاقات دافئة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية خلال التعامل مع الآخرين.
٤. الوسطية بين الإذعان للآخرين والتسلط والاعتداء عليهم (بطرس بطرس، ٢٠١٠: ١٧٦).
٥. القدرة على المطالبة بالحقوق دون المساس بحقوق الآخرين (آمال جودة، ومحمد عسلي، ٢٠١٤: ٧٧).

دراسات سابقة:

أولا دراسات جمعت بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات:

تعددت الدراسات التي جمعت بين توكيد الذات والتفكير الإيجابي منها:

دراسة (Kooole & Knippenberg 2007)، وهدفت إلى اختبار ما إذا كان توكيد الذات يؤدي إلى التخلص من التأثيرات العكسية بعد كبح الأفكار السلبية أم لا، حيث شارك في الدراسة (٥٨) طالبة من إحدى الجامعات الهولندية، وتوصلت النتائج إلى أن كبح الأفكار أدى إلى ارتداد العلاقات الاجتماعية بين أفراد العينة، وأن توكيد الذات يدعم كفاءة الرقابة النفسية لديهم، حيث تعمل عمليات توكيد الذات على مساعدة الأفراد في التخلص من الأفكار السلبية وغير المرغوبة، وهذا بدوره يؤدي إلى رفع مستوى الأمن النفسي لديهم.

كما هدفت دراسة (Chakladar (2010، إلى الكشف عن أثر التفكير الإيجابي في توكيد الذات والانتاجية والدافعية والإبداع، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا من طلبة المدارس الثانوية، وقد استخدم الباحث المقابلات مع الطلبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي: وجود فروق في مستوى توكيد الذات والإنتاجية والدافعية والإبداع لصالح الطلاب ذوى التفكير الإيجابي.

وكذلك دراسة أسماء أحمد، وميرفت عبد الجواد (٢٠١٣)، التي هدفت إلى التعرف إلى التفكير الإيجابي وتوكيد الذات كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، وقد أجريت على عينة مكونة من (١٣٠) طالبا وطالبة من المتفوقين دراسياً في كلية التربية بجامعة المنيا من جميع الأقسام العلمية والأدبية، وقد توصلت إلى: وجود علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس توكيد الذات، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابيا بكل من توكيد الذات والتفكير الإيجابي.

ثانيا: دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

ارتبط التفكير الإيجابي بالتوافق الدراسي كما دراسة عفراء العبيدي (٢٠١٣): التي هدفت إلى الكشف عن التفكير الايجابي/السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد في العراق، وقد شملت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي: أن الطلبة يتمتعون بنمط التفكير الإيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي.

وكذلك هناك دراسات حاولت تنمية التفكير الإيجابي كما في دراسة سناء أحمد (٢٠١٥): حيث هدفت إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من أجل تحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) مراهق ومراهقة، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: وجود فروق بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

وكذلك دراسة حمادة علي (٢٠١٧)، والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب قسم التربية الخاصة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالبا بقسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود، وأسفرت النتائج عن وجود

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

فروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

ثالثاً: دراسات تناولت توكيد الذات:

قامت عدة دراسات بتصميم برامج إرشادية لزيادة توكيد الذات من خلال فنيات عديدة مثل:

دراسة (Erogul & Zengel (2009)، التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج

تدريبي توكيدي لزيادة مستوى توكيد الذات لدى المراهقين، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالباً من طلبة الصف السابع من مدرسة Borsas المتوسطة في Adana بتركيا، وقد بينت النتائج فاعلية البرنامج في زيادة توكيد الذات لدى المراهقين.

كما هدفت دراسة (Gundordu (2012)، إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على

الدراما الإبداعية لزيادة مهارة توكيد الذات لدى طلبة قسم الإرشاد والتوجيه بكلية التربية في جامعة أكساري بتركيا، ولتحقيق الأهداف استخدم الباحثة عينة مكونة من (٢٣) طالباً من طلبة السنة الأولى من قسم الإرشاد والتوجيه، وقد بينت النتائج فاعلية استخدام الدراما الإبداعية في زيادة توكيد الذات لدى أفراد العينة التجريبية.

وأيضاً دراسة ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٤)، التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية

برنامج إرشادي مستندا إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى توكيد الذات لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، أجراها على عينة مكونة من (١٢٠) طالباً، من طلبة كلية التربية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح الطلاب الذين تعرضوا للبرنامج التدريبي.

وأيضاً دراسة محمد مقداد وبدرية الحسيني (٢٠١٥)، التي هدفت إلى الكشف عن

فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز توكيد الذات لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين، أجراها على عينة مكونة من (١٤) طالبة، من طالبات المرحلة الابتدائية بمدينة عالي في مملكة البحرين، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح الطالبات اللاتي تعرضن للبرنامج الإرشادي.

ودراسة فايز بشير (٢٠١٦)، التي هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج

إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية توكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً من طلاب الصف الحادي عشر بمدرسة المنفلوطي الثانوية (ب)، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية توكيد الذات، وجود أثر إيجابي لذلك في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

فروض الدراسة:

أ. فروض الدراسة البحثية:

١. يوجد أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية تأكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.
٢. يوجد أثر ممتد عبر الزمن للبرنامج الإرشادي في تنمية تأكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.

ب. فروض الدراسة الإحصائية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس تأكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسط درجات أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي على مقياس تأكيد الذات لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجات أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي على مقياس تأكيد الذات.

الطريقة وإجراءات الدراسة:

أولاً: الطريقة:

١. منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية تأكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة، مع قياسات قبلية وبعديّة وتتبعية.

٢. مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع الأصلي للدراسة من طالبات المرحلة الثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم العالي في غزة، للفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٦/٢٠١٧م، والبالغ عددهن (٣٠٨٥٧) طالبة، وتتراوح أعمارهن ما بين (١٧ - ١٨) سنة، وذلك وفقاً لإحصائية وزارة التربية والتعليم العالي بفلسطين، للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٦: ٣٦).

٣. عينة الدراسة:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تم اختيار عينة قوامها (٢٠٠) طالبة، من المجتمع الأصلي للدراسة، حيث تم اختيار (٤) مدارس للمرحلة الثانوية هم مدرسة الرملة الثانوية للبنات، ومدرسة الزهراء الثانوية (أ) للبنات، ومدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات، ومدرسة الجليل الثانوية للبنات، وقد تم تطبيق مقياس توكيد الذات على (٥٠) طالبة من كل مدرسة، بهدف حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

ب. عينة الدراسة الأساسية:

شملت العينة الأساسية (٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، في مدرسة هاشم عطا الشوا الثانوية للبنات بغزة، للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م، حيث تم تطبيق مقياس توكيد الذات على جميع طالبات الحادي عشر بالمدرسة والبالغ عددهن (٤٠٠) طالبة، ثم تم اختيار عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالبة من الطالبات اللواتي حصلن على درجات متدنية في مقياس توكيد الذات، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة، قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة، وذلك بالطريقة العشوائية المنتظمة من خلال إجراء ترتيب تنازلي لدرجات الطالبات على مقياس توكيد الذات، بحيث يكون الأفراد ذوي العدد المتسلسل الفردي ضمن المجموعة التجريبية، والأفراد ذوي العدد المتسلسل الزوجي ضمن المجموعة الضابطة، حتى تكون درجاتهم على المقياس متكافئة.

٤. أدوات الدراسة:

شملت أدوات الدراسة ما يلي:

أ. مقياس توكيد الذات، إعداد: الباحثين.

ب. البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي، إعداد: الباحثين.

أ. مقياس توكيد الذات: إعداد الباحثين.

اتبع الباحثان لبناء هذا المقياس الخطوات التالية:

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى معرفة مستوى توكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، وذلك

من خلال الاستجابات التي سيحددها الطلبة على مفردات المقياس.

صياغة مفردات المقياس:

بعد الاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة في مجال توكيد الذات، تمت صياغة مفردات المقياس وفقا لمقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) والمكونة من (٣٢) مفردة، وقد تكوّن المقياس حسب تعريف الباحثين لتوكيد الذات من أربعة أبعاد كما يلي: التعبير عن المشاعر، مقاومة الضغوط، التفاعات الاجتماعية، الدفاع عن الحقوق، حيث تضمن كل بعد ثماني مفردات. طريقة تصحيح المقياس:

شمل المقياس على (٣٢) مفردة تقدر توكيد الذات لدى الفرد، المفردات الإيجابية هي (٦-١، ٩-١٤، ١٧-٢٢، ٢٥-٣٠)، والمفردات السالبة هي (٧، ٨، ١٥، ١٦، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٢)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٢- ١٦٠) درجة، حيث تم تصحيح المقياس للمفردات الموجبة من ٥- ١، والمفردات السالبة من ١- ٥. الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس توكيد الذات بعد تطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية والمكونة من (٢٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، وكانت النتائج كما يلي:

١. صدق مقياس توكيد الذات:

أ. العرض على الخبراء:

للتأكد من صدق أداة الدراسة، قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٤٠) مفردة، على عدد من الأساتذة المختصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول أبعاد المقياس، ومفرداتها، ومدى ملاءمة كل مفردة للبعد الذي تنتمي إليه، وبناء على ملاحظات المحكمين على مفردات المقياس تم إجراء جميع التعديلات كما يلي: إعادة صياغة بعض المفردات المركبة بصورة أكثر وضوحا، مثال: "أجد صعوبة في الاعتذار عن خدمة يطلبها زميلي مني حتى وإن كانت صعبة"، لتصبح: "أرفض بلباقة مطالب الآخرين غير المناسبة"، وكذلك عبارة "أعتذر بإصرار للأصدقاء عن تلبية دعوة للحضور إلى مناسبة لا أريد حضورها"، لتصبح: "لا أتردد في الاعتذار عن تلبية دعوة لا تهمني"، حذف وإضافة بعض المفردات ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٢) مفردة، وتراوحت نسبة الاتفاق في مفردات المقياس بين (٨٠- ٩٠٪).

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

ب. الصدق العاملي:

قام الباحثان بحساب الصدق العاملي من خلال استخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من العوامل الأساسية المكونة لمفردات مقياس توكيد الذات باستخدام طريقة أقصى احتمال (ML) Maximum likelihood وفيما يلي مؤشرات حسن المطابقة للنموذج:

جدول (١) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس توكيد الذات

المؤشر	RMSEA	χ^2	NNFI	GFI	SRMR
القيمة	٠.٠٩٣	١٨٩٠.٢ P=0.000	٠.٩٢٩	٠.٧٥٩	٠.٠١٧

أسفرت نتائج التحليل عن مطابقة مقبولة في ضوء مؤشرات RMSEA، و X2، وبينما أسفرت النتائج عن مطابقة سيئة في ضوء مؤشر GFI، وفيما يلي تشبعات المفردات على الأبعاد:

جدول (٢) تشبعات المفردات على أبعاد مقياس توكيد الذات

العدد	الرقم	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة ت
التعبير عن المشاعر	١	٠,٩٣٤	٠,٠٣٨	٢٤,٨٣
	٢	٠,٩٢١	٠,٠٣٨	٢٤,٢٢
	٣	٠,٨٩٧	٠,٠٣٩	٢٣,١٥
	٤	٠,٨٩٥	٠,٠٣٩	٢٣,٠٧
	٥	٠,٨٨٣	٠,٠٣٩	٢٢,٥٨
	٦	٠,٩٠٦	٠,٠٣٨	٢٣,٥٤
	٧	٠,٩٠٧	٠,٠٣٨	٢٣,٥٨
	٨	٠,٩٢٧	٠,٠٣٨	٢٤,٥٠
مقاومة الضغوط	٩	٠,٩١٤	٠,٠٣٨	٢٣,٩١
	١٠	٠,٩٠٣	٠,٠٣٩	٢٣,٤٢
	١١	٠,٩٢٦	٠,٠٣٨	٢٤,٤٧
	١٢	٠,٩٠٩	٠,٠٣٨	٢٣,٧١
	١٣	٠,٩٠٨	٠,٠٣٨	٢٣,٦٢
	١٤	٠,٩٢٣	٠,٠٣٨	٢٤,٣٠
	١٥	٠,٨٨٩	٠,٠٣٩	٢٢,٨٢
	١٦	٠,٩١١	٠,٠٣٨	٢٣,٧٨
التفاعلات الاجتماعية	١٧	٠,٨٩٧	٠,٠٣٩	٢٣,١٥
	١٨	٠,٩٠٤	٠,٠٣٩	٢٣,٤٦
	١٩	٠,٨٦٧	٠,٠٤٠	٢١,٨٧
	٢٠	٠,٩١٥	٠,٠٣٨	٢٣,٩٤
	٢١	٠,٩٠٥	٠,٠٣٩	٢٣,٤٨
	٢٢	٠,٩٢٨	٠,٠٣٨	٢٤,٥٥
	٢٣	٠,٨٧٢	٠,٠٤٠	٢٢,٠٨
	٢٤	٠,٩١٣	٠,٠٣٨	٢٣,٨٦

٢٤,١٢	٠,٠٣٨	٠,٩١٩	٢٥	الدفاع عن الحقوق
٢٣,٥٢	٠,٠٣٩	٠,٩٠٦	٢٦	
٢٣,١٨	٠,٠٣٩	٠,٨٩٨	٢٧	
٢٣,١٢	٠,٠٣٨	٠,٨٩٦	٢٨	
٢٣,٧٧	٠,٠٣٨	٠,٩١١	٢٩	
٢٣,٤٨	٠,٠٣٩	٠,٩٠٥	٣٠	
٢٣,٥٩	٠,٠٣٨	٠,٩٠٧	٣١	
٢٤,٣٠	٠,٠٣٨	٠,٩٢٣	٣٢	

تم التأكد من تشعبات المفردات على أبعاد مقياس توكيد الذات، كعوامل تفسر الظاهرة التي تقاس بهذا المقياس، وأكدت أن عبارات المقياس تنتظم في أربعة عوامل تمثل أبعاد مقياس توكيد الذات.

٢. ثبات مقياس توكيد الذات:

أ. باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات المفردات الفردية ومجموع درجات المفردات الزوجية لكل بعد، ثم استخدمت معادلة سبيرمان-براون، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (٥) الثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس توكيد الذات

الرقم	أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الارتباط	معامل الثبات (سبيرمان_براون)
١	التعبير عن المشاعر	٨	٠.٩٥٩	٠.٩٧٩
٢	مقاومة الضغوط	٨	٠.٩٤٩	٠.٩٧٤
٣	التفاعلات الاجتماعية	٨	٠.٩٤٠	٠.٩٦٩
٤	الدفاع عن الحقوق	٨	٠.٩٤٢	٠.٩٧٠
	الدرجة الكلية للمقياس	٣٢	٠.٩٨٨	٠.٩٩٤

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٩٧٠ - ٠.٩٩٤)، وهي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

ب. باستخدام ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ لمفردات المقياس بأبعادها، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (٣) معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لأبعاد مقياس توكيد الذات

الرقم	أبعاد المقياس	عدد المفردات	قيمة ألفا
١	التعبير عن المشاعر	٨	٠.٩٧٤
٢	مقاومة الضغوط	٨	٠.٩٧٣
٣	التفاعلات الاجتماعية	٨	٠.٩٧٠
٤	الدفاع عن الحقوق	٨	٠.٩٧٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٣٢	٠.٩٩١

ينتضح من الجدول السابق أن قيم ألفا تقع بين (٠.٩٧٠ - ٠.٩٩١) وهي قيم مرتفعة، وتدلل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات تفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

مما سبق اتضح للباحثين أن مقياس توكيد الذات موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ مما يعزز النتائج التي تم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

ب. البرنامج الإرشادي: إعداد: الباحثين.

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

هو "مجموعة من المعارف والأنشطة والمهارات، التي تقدمها الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية، من خلال تنفيذ إجراءات إرشادية مخططة ومنظمة، في فترة زمنية محددة، وذلك بهدف تنمية توكيد الذات لديهم، مستندة فيها إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي، والتي تتمثل في: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، التفاؤل، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، استراتيجية التقمص والتصعيد، النتائج الإيجابية، توسيع نطاق التفكير، استراتيجية إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيمة العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، بناء الهوية الإيجابية للذات".

الهدف العام من البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

١. أن يُعرف أفراد المجموعة التفكير الإيجابي.
٢. أن يوضح أفراد المجموعة المشاعر السلبية.

٣. أن يحدد أفراد المجموعة مفهوم توكيد الذات.
 ٤. أن يتحدث أفراد المجموعة عن مشاعرهم وآرائهم.
 ٥. أن يشرح أفراد المجموعة أهمية وكيفية التفاعل الاجتماعي.
 ٦. أن يبين أفراد المجموعة الحقوق التوكيدية.
 ٧. أن يذكر أفراد المجموعة كيفية المبادأة وعدم التردد.
 ٨. أن يحدد أفراد المجموعة كيفية رفض المطالب غير المنطقية.
 ٩. أن يطبق أفراد المجموعة مهارة اتخاذ القرارات.
 ١٠. أن يطبق أفراد المجموعة أسلوب حل المشكلات.
- الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
- استخدم الباحثان استراتيجيات التفكير الإيجابي والمتمثلة في: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، النتائج الإيجابية، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، التنقيص، والتصعيد، توسيع نطاق التفكير، إعادة التعريف، التجزئة، تحسين التفكير، القيمة العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، شرب الماء، بناء الهوية الإيجابية للذات.
- الغيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
- اختار الباحثان فنيات إرشادية عديدة، منها: المحاضرة والمناقشة، العصف الذهني، السيكودراما "تكنيك المتجر السحري"، "تكنيك الإسقاط المستقبلي"، لعب الأدوار، التقييم الموضوعي للحدث "تكنيك المرح والدعابة"، النمذجة، الرسم، التعزيز، التساؤل، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية.
- مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:
- تم اختيار محتوى البرنامج الإرشادي من مصادر متعددة، منها:
١. الكتب والمراجع ذات العلاقة بالبرامج الإرشادية المتعلقة بالتفكير الإيجابي، وتوكيد الذات، منها: منى بحري، ونازك قطيشات (٢٠١١)، عبد الفتاح خواجه (٢٠١٠)، عطا الله الخالدي (٢٠٠٩)، عبد الفتاح خواجه (٢٠٠٣).
 ٢. الدراسات السابقة التي تتعلق بعمل برامج إرشادية في مجال الدراسة، والمجالات القريبة منها، مثل: فايز بشير (٢٠١٦)، سناء أحمد (٢٠١٥)، ناصر الدين أبو حماد (٢٠١٤)، عبد الفتاح الخواجه (٢٠١٣)، الشافعي عبد الرحمن (٢٠١٣)، منى مرسي (٢٠١٣)، إيمان عبد الحميد (٢٠١٢)، طريف فرج (٢٠٠٢).
 ٣. مقاييس التفكير الإيجابي، مثل: عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨)، والإطار النظري للدراسة.

مكان وتوقيت تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في مدرسة هاشم عطا الشوا الثانوية بنات، بمحافظة غزة، بواقع (٢٤) جلسة، لكل جلسة (٦٠) دقيقة، خلال شهرين ونصف تقريبا.
ثانياً: ضبط متغيرات الدراسة قبل التجريب:

حرصاً من الباحثين على ضمان سلامة النتائج، تبنى الباحثان طريقة العينتين الضابطة والتجريبية وفي ضوء هاتين المجموعتين قام الباحثان بالتحقق من ضبط مقاييس الدراسة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، إذ تم تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد مجموعتي الدراسة التجريبية (ن=٢٠) والضابطة (ن=٢٠)، إضافة لقيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطات، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد العينة لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على مقياس توكيد الذات للتطبيق القبلي، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في مقاييس الدراسة.

ثالثاً: إجراءات الدراسة:

مرت الدراسة بالإجراءات الآتية:

١. الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة ذات الاهتمام بالتفكير الإيجابي، وتوكيد الذات، والبرامج الإرشادية.
٢. تصميم واختيار أدوات الدراسة مقياس توكيد الذات، والبرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي.
٣. تطبيق مقياس توكيد الذات القبلي على عينة الدراسة.
٤. اختيار عينة الدراسة التجريبية وشملت الطالبات اللواتي حصلن على درجات منخفضة في مقياس توكيد الذات، وتقسمهن إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة.
٥. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية توكيد الذات على أفراد المجموعة التجريبية فقط.
٦. تطبيق مقياس توكيد الذات البعدي على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).
٧. تطبيق مقياس توكيد الذات التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.
٨. تصحيح أدوات الدراسة بناءً على مفتاح تصحيح كل أداة على حدة.
٩. إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج النهائية وتفسيرها.

١٠. كتابة الدراسة في صورتها النهائية، ووضع التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

١. اختبار النسبة التائية (ت): حيث استخدم الباحثان اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، واختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، للتحقق من صحة الفروض.
٢. مؤشر مربع معامل إيتا: لحساب حجم التأثير للبرنامج الإرشادي في تنمية توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

في ضوء مشكلة الدراسة، وما توصلت إليه الدراسات السابقة، تم التحقق من صحة فروض الدراسة كما يلي:

١. نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (ن = ٢٠) ومتوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة (ن = ٢٠) في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدم الباحثان اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (٤) الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مربع معامل إيتا (η ²)	مستوى الدلالة
١	التعبير عن المشاعر.	الضابطة	١٧,٤٥	٣,٦١	١٠,٩٠٤	٠,٧٥٨	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٣٠,١٥	٣,٧٦			
٢	مقاومة الضغوط.	الضابطة	١٧,٢٠	٣,٣٥	١٢,٧٢٩	٠,٨١٠	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٣٠,٧٠	٣,٣٦			
٣	التفاعلات الاجتماعية.	الضابطة	١٧,٧٠	٣,٧٣	١٠,٥٠١	٠,٧٤٤	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٢٩,٩٥	٣,٦٥			
٤	الدفاع عن الحقوق.	الضابطة	١٧,٠٥	٣,٤٤	١٢,٥١٠	٠,٨٠٥	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	٣٠,٣٥	٣,٢٨			
	الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات.	الضابطة	٦٩,٤٠	١٣,٨١	١١,٨٨٩	٠,٧٨٨	دالة عند ٠,٠١
		التجريبية	١٢١,١٥	١٣,٧٢			

قيمة ت الجدولية (د.ح = ٣٨) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢، وعند مستوى دلالة

$$٢.٧ = ٠.٠١$$

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية عند مستوى ٠.٠١، فقد تراوحت قيم "ت" بين (١٠.٥٠١ - ١٢.٧٢٩)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية من الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي لتنمية توكيد الذات، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي له أثراً فاعلاً في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة.

وهذا يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من جلسات البرنامج الإرشادي، بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يطبق عليهم البرنامج الإرشادي، ويعزو الباحثان ذلك إلى احتواء البرنامج الإرشادي على العديد من استراتيجيات التفكير الإيجابي التي ساعدت على تنمية توكيد الذات لديهم، مثل: الاستفادة من الماضي، المثل الأعلى، التفاؤل، الشخص الآخر، تغيير التركيز، الحماس، النتائج الإيجابية، توسيع نطاق التفكير، إعادة التعريف، التجزئة، القيم العليا، البدائل، اكتشاف المواهب، بناء الهوية الإيجابية للذات، كما تم تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على العديد من المعارف والمهارات والأنشطة التي كان من شأنها أن تنمي توكيد الذات مثل: نشاط ذكريات الماضي، والإعلانات

التلفزيونية بهدف تعزيز ثقة أفراد المجموعة التجريبية بأنفسهم، وزهرتي الجميلة، ومعرفة الذات، ودولاب الصفات بهدف تطوير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، ما يعمل على تنمية توكيد الذات لديهم، كذلك الجهد الذي بذله الباحثان واستخدامهما للفنيات المختلفة كان له دوراً هاماً في تنمية توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على: توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي ودرجات أفراد المجموعة نفسها في القياس البعدي على مقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (ن=٢٠)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة نفسها في القياسين القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدم الباحثان اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول التالي:

جدول (٥) الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياسين

القبلي والبعدي لمقياس توكيد الذات

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	التعبير عن المشاعر.	قبلي	١٦,٥٥	٠,٨٣	١٥,٨٠١	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٣٠,١٥	٣,٧٦		
٢	مقاومة الضغوط.	قبلي	١٦,٥٥	٠,٨٣	١٨,٣٠٢	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٣٠,٧٠	٣,٣٦		
٣	التفاعلات الاجتماعية.	قبلي	١٦,٧٥	١,٠٢	١٥,٥٨٢	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٢٩,٩٥	٣,٦٥		
٤	الدفاع عن الحقوق.	قبلي	١٦,٥٥	١,٠٥	١٧,٩١٤	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	٣٠,٣٥	٣,٢٨		
	الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات.	قبلي	٦٦,٤٠	١,٣٩	١٧,٧٥٥	دالة عند ٠,٠١
		بعدي	١٢١,١٥	١٣,٧٢		

قيمة ت الجدولية (د.ح = ١٩) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩، وعند مستوى دلالة

$$٢.٨٦ = ٠.٠١$$

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات من المجموعة التجريبية على القياس القبلي ومتوسط درجات نفس المجموعة على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية، فقد تراوحت قيم ت بين (١٨.٣٠٢ - ١٥.٥٨٢) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وكانت الفروق لصالح

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

القياس البعدي لدى الطالبات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي، أي أن البرنامج الإرشادي أدى إلى زيادة مستوى توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي.

وهذا يدل على أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من جلسات البرنامج الإرشادي، أي أن البرنامج الإرشادي أظهر تحسناً واضحاً في توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى تصميم جلسات البرنامج، وما تضمنته من خبرات وتنوع للأساليب وإدارة للجلسات، وكذلك التعامل مع أفراد المجموعة التجريبية في إطار من المودة والإخاء، وإشعار الطالبة بذاتها، الأمر الذي عزز لديها الثقة بنفسها، وأتاح لها المجال للتفاعل الإيجابي داخل الجلسات، بالإضافة إلى حرص أفراد المجموعة التجريبية على حضور الجلسات بانتظام، ومراعاة التعليمات والإرشادات والالتزام بالوقت والمواعيد، والقيام بأداء الواجبات المنزلية.

كما قام الباحثان بالتأكد من أثر البرنامج في مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث قامت الباحثة بحساب مربع معامل إيتا (η^2) لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس توكيد الذات، وقد تم تقدير حجم التأثير باستخدام مربع إيتا (η^2) من خلال المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

وقد اعتمد الباحثان حجم التأثير كبير عند $\eta^2 = 0.14$ ، ومتوسط عند 0.06 ، وصغير عند 0.01 ، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٦) قيم ت ومربع معامل إيتا لدرجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي

الرقم	المتغير	قيمة ت	مربع معامل إيتا (η^2)
١	التعبير عن المشاعر.	١٥,٨٠١	٠,٩٣
٢	مقاومة الضغوط.	١٨,٣٠٢	٠,٩٥
٣	التفاعلات الاجتماعية.	١٥,٥٨٢	٠,٩٣
٤	الدفاع عن الحقوق.	١٧,٩١٤	٠,٩٤
	الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات.	١٧,٧٥٥	٠,٩٤

يتبين من الجدول السابق أن مربعات معامل إيتا والذي يقيس فاعلية البرنامج الإرشادي في زيادة مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية تراوحت بين (٠.٩٣ -

٠.٩٥)، أي أن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية عالية في زيادة مستوى توكيد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحثان هذه النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب التي اعتمدها البرنامج الإرشادي، حيث ساهمت تلك الفنيات المتنوعة في تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التدريبية، فقد تخلل البرنامج أنشطة وفنيات مختلفة تتمثل في التعزيز، والواجب المنزلي، والتنفيس الانفعالي، والنمذجة، والعصف الذهني، والمناقشة الجماعية، حيث تعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية ومهمة، كونها تركز بشكل أساس على التفاعل والاتصال بين أفراد المجموعة التجريبية، ومن خلال هذا التفاعل يتم تبادل الآراء، واتخاذ القرارات، والتقبل المتبادل، مما يتيح لأفراد المجموعة فرصة التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم.

٣. نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ودرجات أفراد المجموعة نفسها في القياس التتبعي على مقياس توكيد الذات.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (ن=٢٠)، ومتوسط درجات نفس المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية، وقد استخدم الباحثان اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول التالي:

جدول (٧) الفرق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياسين

البعدي والتتبعي لمقياس توكيد الذات

الرقم	المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	التعبير عن المشاعر.	بعدي	٣٠,١٥	٣,٧٦	٠,٤٢٣	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٢٩,٨٥	٠,٩٥		
٢	مقاومة الضغوط.	بعدي	٣٠,٧٠	٣,٣٦	٠,٥٨٧	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٣٠,٤٥	٠,٩٤		
٣	التفاعلات الاجتماعية.	بعدي	٢٩,٩٥	٣,٦٥	٠,٨٨٦	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٢٩,١٨	٠,٩٤		
٤	الدفاع عن الحقوق.	بعدي	٣٠,٣٥	٣,٢٨	٠,٢٠٩	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	٣٠,٤٥	٠,٩٤		
	الدرجة الكلية لمقياس توكيد الذات.	بعدي	١٢١,١٥	١٣,٧٢	١,١١٣	غير دالة إحصائياً
		تتبعي	١١٩,٩٣	٣,٧٦		

قيمة ت الجدولية (د.ح = ١٩) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩، وعند مستوى دلالة

$$٢.٨٦ = ٠.٠١$$

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات من المجموعة التجريبية على القياس البعدي ومتوسط درجات نفس المجموعة على القياس التتبعي لمقياس توكيد الذات بأبعاده ودرجته الكلية.

وتشير هذا النتائج إلى استمرار أثر فاعلية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغييرات إيجابية مستمرة في أنماط سلوك أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت ما يقرب من شهرين، وجاءت هذه النتائج لتؤكد نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، والتي تتفق مع الدراسات السابقة التي أشارت إلى استمرار فعالية البرامج المتنوعة في التأثير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة المتابعة.

كما يعزو الباحثان استمرار فعالية وأثر البرنامج الإرشادي إلى تفاعل أفراد المجموعة التجريبية الإيجابي وحرصهم على الحضور والانتظام والتزامهم بأداء مهامهم، ورغبتهم الصادقة في المشاركة وتصميمهم على الاستفادة وتعاونهم وتعاطفهم واندماجهم مع بعضهم البعض، إضافة إلى الأجواء الإيجابية التي سادت الجلسات التدريبية، والمناخ النفسي الآمن الذي أشعرهم بالانتماء والثقة والمشاركة الإيجابية والتأثر والتأثير.

رابعاً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

١. تبني البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة من قبل وزارة التربية والتعليم، وتطبيقه في جميع المدارس الثانوية في قطاع غزة.
٢. تعزيز المبادرات التوكيدية من الطلاب والعمل على تنميتها واستمرارها، ونبذ السلوكيات العدوانية والإذعانية، والعمل على التخلص منها.
٣. إعطاء دورات تدريبية للمعلمين حول التفكير الإيجابي وتوكيد الذات وكيفية تعزيزها وتنميتها لدى طلبة المدارس في غزة.

خامساً: البحوث المقترحة:

١. التفكير الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
٢. دور المرشدين التربويين بالمدارس في تنمية توكيد الذات لدى الطلبة.

المراجع

- إبراهيم محمد الفقي (٢٠٠٧). *قوة التفكير*. القاهرة: إبداع للإعلام والنشر.
- إبراهيم محمد الفقي (٢٠٠٩). *استراتيجيات التفكير*. الجيزة: دار الراجحة للنشر والتوزيع.
- أحمد سمير عبد الحق (٢٠١٠). *التفكير الإيجابي لاجتياز كل المعوقات في حياتك*. الإسكندرية: دار البراء لنشر وتوزيع الكتب العلمية.
- أسماء فتحى أحمد، وميرفت عزمي عبد الجواد (٢٠١٣). "التفكير الإيجابي وتوكيد الذات كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، جامعة عين شمس ، القاهرة: ٨٧، ٢٢، ٥٨ - ٩٧.
- إيمان سعيد عبد الحميد (٢٠١٢). "برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لتنمية المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية". *مجلة الطفولة والتربية*، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية: ١٢، ١، ٢٤٧-٢٩٣.
- بطرس حافظ بطرس (٢٠١٠). *تعديل وبناء سلوك الأطفال*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- تحرير أحمد صافي (٢٠٠٩). "سمة الحياء وعلاقتها بالتوكيدية وبعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية". *رسالة ماجستير غير منشورة*، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حمادة علي علي (٢٠١٧). "فعالية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب قسم التربية الخاصة وتعديل اتجاهاتهم نحو أقرانهم ذوي الإعاقة الحسية المدمجين معهم". *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، جامعة بنها، بنها: ١٩، ٥، ٢٤٨ - ٢٨٧.
- حنان عبد العزيز (٢٠١٢). "تمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، تلمسان.
- حنان عمر السر (٢٠١٤). "دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

خالد رجب شعبان، وغادة عودة حجازي (٢٠١٣). "التنشئة السياسية وعلاقتها بتوكيد الذات

لدى طلبة المدارس الثانوية بمحافظة رفح". مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات

التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية، غزة: ٣، ٢١، ٧٥-١٠٥.

زياد بركات غانم (٢٠٠٦). "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في

ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية". دراسات عربية في علم النفس،

جامعة القدس المفتوحة، طولكرم: ٣، ٤، ٨٥-١٣٨.

سكوت دبليو (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال. تعريب ناوروز أسعد. الرياض:

مكتبة العبيكان.

سناء فراج أحمد (٢٠١٥). "فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي من أجل

تحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين". رسالة دكتوراه غير

منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس. القاهرة.

سناء محمد سليمان (٢٠١١). التفكير (أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنمية مهاراته). القاهرة:

دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.

سوها ديفيلد (٢٠١٤). التفكير الإيجابي الرائع. الرياض: مكتبة جرير.

الشافعي مصطفى عبد الرحمن (٢٠١٣). "أثر برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي في

ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي من مرحلة التعليم

الأساسي". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، طنطا.

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٤). الإرشاد النفسي، النظرية - التطبيق - التكنولوجيا. عمان:

دار الفكر والنشر والتوزيع.

طريف شوقي فرج (٢٠٠٢). توكيد الذات. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

طريف شوقي فرج (٢٠٠٣). المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية.

القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني

الإيجابي. القاهرة: دار الكتب.

عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠٠٣). مقدمة في برامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار

المستقبل للنشر والتوزيع.

عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠١٠). برنامج الإرشاد والعلاج الجماعي. عمان: دار البداية

ناشرون وموزعون.

عبد الفتاح سعيد الخواجا (٢٠١٣). أساليب الإرشاد النفسي. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

عطا الله فؤاد الخالدي (٢٠٠٩). علم النفس الإرشادي، الدليل في الإرشاد الجمعي، تطبيقات عملية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عفرأ إبراهيم العبيدي (٢٠١٣). "التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد". *المجلة العربية لتطوير التفوق*، جامعة بغداد، بغداد: ٧، ٤، ١٢٣-١٥٢.

فايز خضر بشير (٢٠١٦). "فاعلية برنامج لتنمية توكيد الذات وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة"، *رسالة دكتوراه غير منشورة*، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة.

فهد سعد جديد (٢٠١٦). "الغضب (حالة-سمة) وعلاقته بتأكيد الذات لدى طلاب الثانوية العامة"، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

كريمة محمود خطاب (٢٠١١). "تأثير كل من أبعاد الذكاء الوجداني وتوكيد الذات على الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة: ٧١، ٢١، ٣٤٦-٣٧٨.

ماجد بن نايف العتيبي (٢٠١٥). "أبعاد السمات الشخصية وعلاقتها بتوكيد الذات لدى الأمفيتامينات". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

ماجدة محمد زقوت (٢٠١١). "هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

محمد جبر دريب (٢٠١٣). "دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات". *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، جامعة الكوفة، الكوفة: ١٢، ٩٩-١٣٦.

محمد سامي العجلة (٢٠١٢). "المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في محافظات غزة". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد ----- نفوذ سعود أبو سعدة

محمد مقداد، وبدرية صالح الحسيني (٢٠١٥). "برنامج إرشادي لتعزيز السلوك التوكيدي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين"، *دراسات نفسية وتربوية*، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة: ١٥، ٨٥ - ١٠٠. مصطفى نمر مصطفى (٢٠١١). *استراتيجيات تعليم التفكير*. عمان: دار البداية ناشرون وموزعون.

منى مصطفى مرسي (٢٠١٣). "فاعلية برنامج باستخدام التدريب التوكيدي في تنمية المهارات الاجتماعية لتحقيق التوافق النفسي لدى عينة من المراهقات". *رسالة دكتوراه غير منشورة*، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

منى يوسف بحري، ونازك عبد الحليم قطيشات (٢٠١١). *العنف الأسري*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠١٤). "فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى توكيد الذات لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز". *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، الجامعة الإسلامية، غزة: ٣، ٢٢، ١٢٩ - ١٥٣.

نفوذ سعود أبو سعدة (٢٠١٦). "الأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بغزة". *مؤتمر الصحة النفسية وتنمية المجتمع نحو حياة أفضل*، جامعة القدس المفتوحة، غزة.

هبة عبد الوهاب أبو هاشم (٢٠١٣). "مستوى الوعي بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتوكيدية لدى طلبة الصف التاسع بغزة". *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

وزارة التربية والتعليم العالي (٢٠١٦). *الكتاب الإحصائي السنوي للتعليم في محافظات غزة*. غزة: وزارة التربية والتعليم العالي.

وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣). *حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. بيروت: دار ابن حزم.

Chakladar, J. (2010). *The Power of Positive Thinking and Assertiveness. Education*, <https://www.wiziq.com/tutorial/56467>.

Gundordu, R. (2012). *Effect of the Creative Drama-Based Assertiveness Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates, Educational Sciences: Theory & Practice, Educational Consultancy and Research center, 12 (2). 687-693.*

Koole, S., & Knippenberg, A. (2007). Controlling your mind without ironic consequences: Self-affirmation eliminates rebound effects after thought suppression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43 (4). 671– 677.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من أثر برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية توكيد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بغزة، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واختارا عينة مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بغزة، قد حصلن على درجات منخفضة في مقياس توكيد الذات، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية، وضابطة، قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة، وقد استخدم الباحثان: مقياس توكيد الذات، إعداد: الباحثين، البرنامج الإرشادي القائم على التفكير الإيجابي إعداد: الباحثين، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس القبلي ومتوسط درجات طالبات المجموعة نفسها على القياس البعدي لمقياس توكيد الذات لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية على القياس البعدي ومتوسط درجات طالبات المجموعة نفسها على القياس البعدي. لمقياس توكيد الذات.

البرنامج الإرشادي، التفكير الإيجابي، توكيد الذات.

الكلمات المفتاحية

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of a mentoring program using the positive thinking to develop self-assertiveness and its effect on the psychological security of secondary school female students in Gaza. In order to achieve this objective, the researchers used the experimental approach and chose a sample consisting of (40) female students who achieved a lower degree in the of self-assertiveness scale among the students of secondary school in Gaza for the academic year of 2016-2017, They were divided into two equal samples: experimental group and control group and each of them consisted of (20) female students. The researcher used the following instruments: self-assertiveness scale (prepared by the researchers), psychological security scale (Zeinab Shaqeer, 2005), and the program for developing self-assertiveness (prepared by the researchers). The study reached the following results: there are statistically significant differences between the average degrees of female students in control group and the average degrees of female students in the experimental group in the post measurement of self-assertiveness measure in favor of the experimental group. Also, there are statistically significant differences between the average degrees of female students in the experimental group in the previous measurement and the average degrees of female students in the same group in the post measurement of self-assertiveness measure in favor of the post measurement. There are no statistically significant differences between the average degrees of female students in the experimental group in the re-measurement and the average degrees of female students in the same group in the follow-up measurement of self-assertiveness scale.

**Key
words**

Mentoring Program, Positive Thinking, Assertiveness.