

برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية
في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب
كلية التربية بالوادي الجديد

إعراء

أ/أبو بكر محمد آدم حافظ

مدرس علم النفس التربوي المساعد -

أ.د/ عماد أحمد حسن على

أستاذ علم النفس التربوي -

ووكيل كلية التربية - جامعة أسويط

كلية التربية بالوادي الجديد - جامعة أسويط

د/ حمودة عبد الواحد حمودة

مدرس علم النفس التربوي -

كلية التربية بالوادي الجديد -

جامعة أسويط

أ.م.د/ نجوي أحمد عبد الله واعر

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

ورئيس قسم علم النفس -

كلية التربية بالوادي الجديد - جامعة أسويط

العدد الثاني - يوليو ٢٠١٨م

المخلص

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، طبق على العينة برنامج في البرمجة اللغوية العصبية، مقياس التفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة بمتوسط عمر قدره (٢١,٤) سنة وانحراف معياري قدره (٠.٥٦٤) من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة لصالح المجموعة التجريبية ، كما لا توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

الكلمات المفتاحية:

البرمجة اللغوية العصبية- التفكير الإيجابي

مقدمة الدراسة

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الفرد، كما أن شباب هذه المرحلة يمثلون طاقة هائلة ومصدرًا بشريًا مهمًا لتنمية المجتمع مما يحتم تنمية قدراتهم، وتحسين أساليب تفكيرهم وتعلمهم وتوجيه دوافعهم نحو التعلم. ويشير "محمد جهاد" (٢٠٠١، ١١،) إلى أن الارتقاء بعمليات التفكير يمهّد السبيل إلى التعرف على كيفية حدوث التعلم ومن ثم توظيف هذه المعرفة في التدريس. كما يرى كلاً من " Charles, & Carver (١٩٩٣، ٢٦) أن التفكير الإيجابي أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة، وأن التفكير السلبي أحد مرادفات للتوجه السلبي ويرى أن التوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللشعور بالسعادة وللإنجاز أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهه وتخطي المواقف.

ويذكر "إيان ماكديرموت، ويندى جاجو" (٢٠٠٤، ٩) في منتصف السبعينات وضع كلاً من العالمان الأمريكيان (Bandler, Richard & John Grinder) أول كتاب في مجال البرمجة اللغوية العصبية، وقد امتدت تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية في العالم إلى كل شأن يتعلق بالنشاط الانساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والجسدية والتجارة والأعمال والرعاية والإعلان والتسويق والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وحتى الرياضية والألعاب والفنون والتمثيل وغيرها. ويذكر "آن واتسون" (٢٠١١، ٥٥) أن من أهم الميادين التي شملها البحث في نظرية البرمجة اللغوية العصبية التفكير الإيجابي، حيث يعد التفكير الإيجابي أساس البرمجة اللغوية العصبية لأنها ترى أن لدى الناس كل الموارد اللازمة للنجاح. أي أنك تستطيع أن تفعل أي شيء تحبه إذا اعتقدت فيه وأمنت به

مشكلة الدراسة

يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار ، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى ، كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع ، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل ، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يؤديه في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها ، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان.

• يشير الرقم الأول إلى سنة النشر بينما يشير الرقم الثاني إلى رقم الصفحة في المرجع.

ومن خلال عمل الباحث كمدرس مساعد في قسم علم النفس بكلية التربية بالوادي الجديد ومناقشة لطلاب في التكاليف العملية والتحدث عن الأداء الأكاديمي وتفكيرهم ومشاعرهم نحو الدراسة والمستقبل، وجد أن الأفكار السلبية تسيطر على كثير من الطلاب، ومن ثم قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداد "مهيب الوقاد" (٢٠١٢) على عينة عشوائية قوامها (٥٣) من طلاب وطالبات كلية التربية بالوادي الجديد. وقد أشارت النتائج الاستطلاعية أن (٦٠%) الطلاب يفكرون بطريقة سلبية ذلك النمط من التفكير الذي لا يتبع منهجية واضحة أو دقيقة، ويقوم على مغالطات أو افتراضات باطلة أو متناقضة أو ادعاءات وحجج غير متصلة بالموضوع أو إعطاء تعميمات وأحكام متسرعة، أو ترك الأمور للزمن أو الحوادث كي تعالجها.

كما يمكن للبرمجة اللغوية العصبية استبدال الأفكار والمشاعر والتصرفات السلبية بأخرى جديدة وإيجابية وأثبتت بعض الدراسات فاعلية فنيات البرمجة اللغوية العصبية في مجالات عديدة خاصة عملتي التعليم والتعلم كدراسة "إسماعيل الهلول" (٢٠١١) في تنمية الدافع للإنجاز لمعلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي ، ودراسة "محمد عسيبة، وأنور البنا" (٢٠١١) في خفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، ودراسة "حاتم محمد" (٢٠١٢) في تحسين التوافق النفسي والدراسي لبطيء التعلم ، ودراسة "Essa& et al" (٢٠١٣) ، ودراسة "Skinner" (٢٠١٥) ، ودراسة " إسماعيل حسن" (٢٠١٦) في تنمية الدافع للإنجاز والكفاءة الذاتية العامة.

ويشير "فهم مصطفى" (٢٧، ٢٠٠٢) إلى أن التفكير الإيجابي تجاه المشكلات يجعل احتمالات الوقوع في الخطأ قليلة ، كما أنه يخفف أو يحد من اتخاذ القرارات المتسرعة ، والتي ينتج عنها أخطاء جسيمة. ويشير "Connel" (١ ، ٢٠٠٤) أن من خصائص المفكرين إيجابياً لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين دوافعهم. ويرى "إسماعيل الهلول" (٢٠١١، ١٩١) أن البرمجة اللغوية العصبية تهدف لإحداث تغيير في أسلوب الفرد وتفكيره ومشاعره إلى الاتجاه الإيجابي ، كما تساعد على تنمية الشبكة الإنجازية للفرد ومنها وضع الهدف والتخطيط له.

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى وضع برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية وأثره على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتوضح مشكلة الدراسة في التساؤلين التاليين:

- ١- ما أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد؟
- ٢- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- فاعلية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

أهمية الدراسة

- ١- توجيه أنظار الباحثين إلى أهمية البرمجة اللغوية العصبية، ودورها في تنمية الجوانب الإيجابية لدى الإنسان.
- ٢- الاهتمام بطلاب المرحلة الجامعية باعتباره المستقبل الذي يعد الاهتمام به ضرورة لتقدم المجتمع ورقبه.
- ٣- إمكانية استفادة القائمين على العملية التعليمية من البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في المراحل التعليمية المختلفة.

مصطلحات الدراسة

البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming

يعرف "Dilts & Delozier" (١٩٤٩ , ٢٠٠٠) البرمجة اللغوية العصبية بأنها أحد علوم الحياة التي تساهم في الوصول إلى مستويات عالية من الطاقة والتركيز والفعالية في تنظيم وإدارة العلاقة بين الفرد ونفسه في اتجاه تحقيق السلام الداخلي ، وبين الفرد والآخرين في اتجاه قبول الآخر والتعامل مع إيجابياته في اتجاه صناعة قوى إيجابية دافعة نحو التغيير للأفضل.

التفكير الإيجابي Positive Thinking

يعرف "سكوت ديليو" (٢٠٠٤) التفكير الإيجابي بأنه قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.

الإطار النظري

أولاً البرمجة اللغوية العصبية

نظراً للطبيعة الخاصة للبرمجة اللغوية العصبية وراثتها بالجوانب العملية والتطبيقية والنظرية فإن مفهومها ومدى الاستفادة منها يختلفان من شخص لآخر، وعلى ذلك فإن هناك تعريفات متعددة، فعرفها "Bandler & Grinder" (٨٣ ، ١٩٨٣) أنها موقف أو اتجاه ملئ بحب استطلاع قوي من الإنسان بمنهجية تدع عدداً محدداً من التقنيات ويرى "Bandler & Grinder" (١٧ ، ١٩٩٩) البرمجة اللغوية العصبية هي فن وعلم التميز، وهي تشير لاتجاه شديد النهم والفضول بالجنس البشرى من خلال بحث منهجي ، وهي علم وفن التميز لأنها بدأت بالبحث في عناصر الخبرة العقلية لدى الشخصيات المتميزة مثل "فردينا ساتير، ميلتون إريكسون" وتعليم هذه المباحث الموجودة لدى هذه الشخصيات للأفراد العاديين يؤدي إلى تعليمهم التميز والتفوق.

كما يرى "Dilts & Delozier" (٨٤٩ ، ٢٠٠٠) أن البرمجة اللغوية العصبية تقوم على أساس وصف التفاعلات الدينامية بين المخ واللغة ومدى تأثيرها على الجسم والسلوك. ومثل هذا التفاعل ينتج عنه السلوك الفعال وغير الفعال . وعرفها "إبراهيم الفقي" (٢٠٠١ ، ١٨) أنها البرمجة التي تشير إلى أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا ، حيث يمكننا استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة إيجابية باستخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة من خلال التأثير على جهازنا العصبي بواسطة حواسنا الخمس والتي بها نرى ونسمع ونشعر ونتذوق ونشم. وفي هذا السياق يشير "O'Connor" (١ ، ٢٠٠١) إلى أن البرمجة اللغوية العصبية تعنى

• Neurology (N) العقل وكيف نفكر .

• Linguistic (L) اللغة وكيف نستخدمها وكيف تؤثر فينا .

• Programming (P) أفعالنا وكيف ننظمها لتحقيق أهدافنا

وعرفها محمد التكريتي (٢٠٠٤ ، ٢٠) بأنها طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بوسائل وأساليب محددة حيث يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والتصور والأفكار والشعور وبالتالي في السلوك، والمهارات، والأداء الإنساني الجسدي والفكري والنفسى بصورة عامة. ويرى "Tosey" (١٤٦ ، ٢٠٠٥) أنها طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس البشرية والتعامل معها بواسطة محددة إذ يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والسلوك الإنساني . كما عرفها "إبراهيم الفقي" (٢٠٠٨ ، ١٤) أن البرمجة اللغوية العصبية هي حصيلة ثلاث مصطلحات تمثل ثلاث علوم مختلفة كالتالي :

١. البرمجة (Programming): وهي مشاعرنا وأفكارنا وتصرفاتنا والتي تنتج عن ما لدينا من عادات وخبرات وتؤثر على اتصالنا مع ذاتنا أو مع الآخرين وعليها يتحدد النمط العام لسير حياتنا .

٢. اللغوية (Linguistic): وهي مقدرتنا على استخدام اللغة المنطوقة وغير المنطوقة أي اللفظية كالكلمات والحروف وغير اللفظية كلغة الإشارة وإيماءات الجسم ولغة الجسد .

٣. العصبية (Neuro): وقصد بها المسلك العام لحواسنا الخمس وجهازنا العصبي وملايين الخلايا والأعصاب الم

٤. تحكمة في إدراك وتخزين واسترجاع المعلومات.

على الرغم من اختلاف التعريفات السابقة لمفهوم البرمجة اللغوية العصبية إلى أن معظمها يركز على التطور الشخصي ،وهو بالفعل ما يجب التفكير فيه باعتباره وسيلة من وسائل البرمجة اللغوية العصبية التي تتيحها كي ينتقل الشخص من مواقف لا يرضى عنها وتحتاج إلى تحسين لمواقف أفضل. وباختصار فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعد على تعريف الشخص بوضعه الحالي(كيف يفكر وماذا يفعل وما يحققه من نتائج) والتعرف على الحالة التي يود أن يكون عليها وتعلمه كيفية الانتقال من حالة غير مرغوبة إلى حالة أفضل.

*فنيات البرمجة اللغوية العصبية:

تعمل فنيات البرمجة اللغوية العصبية على رفع الوعي وتحسين المرونة وتحقيق التغيير المنشود .وهناك العديد من التقنيات المستخدمة حالياً والتي يتم تطويرها كل يوم وفيما يلي بعض من أكثر هذه التقنيات انتشاراً والتي استخدمت خلال البرنامج التدريبي

١-إعادة تشكيل الإطار(إعادة التأطير)

يشير "Dilts & Delozier" (١٠٧١ , ٢٠٠٠) على أنه وضع إطار مختلف أو جديد حول بعض التصورات والخبرات أما سيكولوجياً فإن إعادة تشكيل الإطار تعنى تحويل وتعديل معنى شئ معين من خلال وضعه داخل سياق أو إطار آخر جديد يكون أكثر وضوحاً للإدراك .حيث أن معنى أى حدث يعتمد على الإطار الذى ندرك من خلاله هذا الحدث أى أن هذا الإطار النفسي يرتبط بالسياق المعرفي المحيط بالحدث أو الموقف وهذه الإطارات تضع وتؤسس المحددات التي تحيط بهذا الحدث أو الموقف أو التجربة، مما يؤثر على طريقة إدراك الفرد لهذه الأحداث وتفسيره لكيفية استجابته لها، فإعادة تشكيل الإطار تعد واحدة من أقوى التقنيات التي تساعد على تغيير تصورات الفرد وتوسيع خريطته أو نمودجه الخاص عن العالم.

٢- المرونة السلوكية

تعد المرونة السلوكية من الفنيات المهمة في البرمجة اللغوية العصبية كما يرى "محمد التكريتي (٢٠١٣، ١٢٤) أنها تتمثل في القدرة على التغيير أو تعديل التفكير والسلوك، فهي مقارنة الحالة الراهنة مع الحالة المطلوبة، لمعرفة الوسائل والسبل التي تحتاجها للوصول إلى الهدف، كما لها القدرة على امتلاك الفرد مجموعة من الطرق للاستجابة أو إنجاز شئ ما.

٣- النمذجة (محاكاة أصحاب الامتياز البشرى)

هي من أهم مهارات البرمجة اللغوية العصبية ، حيث تقوم بدراسة نماذج متميزة في مهارة معينة بهدف الوصول إلى المعطيات المشتركة التي ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة ، وبالتالي تستطيع نقل هذه الخبرة عن طريق التدريب للآخرين، هذه المهارة مفيدة جدا وتستخدم في مجالات متعددة . ويرى "ستيف بافيستر ، أماندا فيكرز" (٢٠٠٦، ٢٢٠) إن الهدف الأساسي للبرمجة اللغوية العصبية هو صياغة نماذج التفوق في نفسك أو لدى الآخرين ، من خلال اكتشاف أو محاكاة أو مطابقة أصحاب الامتياز البشرى.

٤- التناغم المستقبلي

يعني تمثيل لحالة مستقبليه تمتلك إثارة قوية تحرك مشاعر وأحاسيس الشخص في الحاضر فتدفعه للتغيير ويذكر "ماكديرموت ، جاجو" (٢٠٠٤، ٤٩) أن هذه التقنية تعتمد على بناء تصور لآمال وأهداف الشخص .فالناجحون يحملون دائماً في عقولهم تصوراً واضحاً لما يرغبون في تحقيقه .ويعرف هؤلاء مسبقاً كيف سيكون الحل والوضع .إن قوة هذا التصور قد تبلغ مستوى يشعر الشخص وكأن هذا المستقبل موجود بالفعل في الوقت الراهن في عقله ومشاعره، وهذا هو ما يجعل عقله يركز على الحدث المستقبلي وبالتالي يتشكل سلوكه تبعاً لذلك ومن ثم تتولد رغبة في الإنجاز .

٥- بناء التجاوب (التوافق-الألفة)

يعد بناء التجاوب تقنية ضرورية يقوم عليها أى اتصال سواء علاجي أو تموي أو وقائي أو تربوي حيث يرى "سونايث" (٢٠٠٤، ٣٥٢) أن التجاوب في جوهره تأثير متبادل فعندما يتواصل الفرد مع شخص آخر يكون جزءاً من نظام معين، وكلما ازداد مستوى التجاوب بينهما ازداد قدر التأثير المتبادل وعادة لا يتطلب ذلك كثيراً من الانتباه الشعوري فما إن زاد التجاوب يشعر بالراحة والثقة في صحبة الآخرين.

٦-الإرساء(تثبيت الاستجابة)

من الفنيات المبنية على المدخل السلوكي للتعلم الذى ينص على أن الاستجابة يمكن أن تكون بالارتباط وإيجاد استجابات مختلفة من خلال استخدام الارتباط الشرطى ويذكر"ماكديرموت ، جاجو" (٤ ، ٢٠٠٠ ، ٣٧) أن المثبت هو أى حافز يغير من حالتك. ويمكن أن يشمل المثبت أى نوع من المعطيات الحسية سواء(البصرية، السمعية، الحركية، الشمية، التذوقية). إن حالتك تتشكل وفقاً للتجربة الحسية، ومن ثم تتفاعل معهما على المستوى الفكرى والسيولوجي، فإن أحدث المثبت أى تغيير فى أى مجال فسوف تتبدل حياتك.

ثانياً التفكير الإيجابي:

تعددت المفاهيم التى تناولت التفكير الإيجابي لأنه أداة مهمة تساعدنا على مواجهة الظروف التى تواجهنا، فالفرد لا يملك التحكم فى الظروف التى يمر بها، ولكنه يملك القدرة على التحكم فى أفكاره بشكل يساعد على الوصول للسعادة وتحقيق نتائج إيجابية. فيرى " Yearly (٣٧٨ , ١٩٩٠) التفكير الإيجابي بأنه إستراتيجيات إيجابية فى الشخصية ، وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً. ويعرف "إبراهيم الفقى" (٢٠٠١ ، ٢١) التفكير الإيجابي بأنه مصدر القوة الذى يساعد على التفكير فى الحل حتى تجده ، وهو مصدر الحرية التى تحرر الفرد من المعاناة والألم وهو التفكير الذى يجعل الشخص يتحكم فى أفكاره بما ينتج الفعل والنتائج الإيجابية .

وتعرفه "وفاء محمد" (٢٠٠٢ ، ٢٩) هو أن تستخدم قدرة عقلك الباطن (عقلك اللاواعي) للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك ، وتحقيق أحلامك، ويرى "سكوت دبليو" (٤٩ ، ٢٠٠٤) هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية. ويرى "فيرا بيفر"(٦ ، ٢٠٠٣) التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي. كما تعرفه "أماني سعيدة (٢٠٠٥،٩) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها ، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلات ، وأن التفكير الإيجابي يمثل الأساليب التى يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد فى النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي.

ويعرف "عبد الستار إبراهيم" (٢٠١١، ٤٦) التفكير الإيجابي على أنه شكل التفكير الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل والضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي و الشعور العام بالرضا والتقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين والسماحة والأريحية والذكاء الوجداني وتقبل غير المشروط للذات و تقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية . ويعرف "بايلس وسيلجمان" (٢٠٠٩، ٢٣٤) هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء . وتعرفه "نجوى أحمد" (٢٠١٤، ٢٥٩) نوع من التفكير يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور والاهتمام بالفرص المتاحة بدلا من الأخطار، وقياس الجوانب الإيجابية في تفكير الفرد.

من التعريفات السابقة يمكن استخلاص النقاط التالية:

- التفكير الإيجابي يساعد الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات تتوقع النجاح وتستبعد الفشل.
- التفكير الإيجابي يمكن الفرد من إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.
- التفكير الإيجابي غاية يمكن بلوغها بالتدريب.
- يساعد التفكير الإيجابي الفرد على تحسين شعوره وتحقيق النجاح وتحقيق ثقة الفرد بذاته.
- التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير المنطقي يساعد على تكوين عادات جديدة إيجابية.
- يرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالابتكار والاستبصار وتجنب مواقع الفشل.
- يساعد التفكير الإيجابي الفرد التخلص من الأفكار السلبية الهدامة.

*مهارات التفكير الإيجابي.

من خلال الأدبيات التي تناولت التفكير الإيجابي ومهاراته مثل دراسة "Kamman" (١٩٨٤)، دراسة "Manning" (١٩٩٥)، دراسة "أماني سعيدة" (٢٠٠٥)، دراسة "يوسف محيلان" (٢٠٠٧) يمكن أن تتحدد مهارات التفكير الإيجابي في ثلاث مهارات رئيسية:

*مهارة حديث الذات

*مهارة التخيل

*مهارة التوقع الإيجابي

ويذكر عبد الستار إبراهيم (٢٠١٢، ٣٣٦) أن التفكير الإيجابي يتكون من عدد

من المهارات وهي:

١. التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل، وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والمهنية.
٢. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: أى مهارات الشخص في توجيه انتباهه ، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة و مفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي، والاجتماعي.
٣. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات . ما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي.
٤. الشعور العام بالرضا: عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والإنجاز والتعليم.
٥. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: أي تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل علي تفهم الاختلاف بين الناس ، والنظر لها بمنظور إيجابي وتفتح.
٦. السماحة: أي تبني أفكار وسلوكيات تنتظر للماضي بصفته أمر مضي، وأن نتقبل الواقع و ما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها. والقبول بما لا يمكن تغييره ، وتعني أيضا قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
٧. الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة علي فهم حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات.
٨. تقبل غير مشروط للذات: أي أن نتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، و يعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين ؛ بهدف الحصول على انتباههم ،أو عطفهم ،أو حتى مجرد لفت الأنظار،وتقبل الذات يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية ، لأنك لا تتضايق وتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك

تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين. ،ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن تتبنى أسلوب "الملصقات" أي أن نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس ،وتتحول لعائق من عوائق النمو والتطور. إنك عندما تصف نفسك "بأنني انطوائي بطبيعتي"، أو "خجول" أو "كسول" أو "هذه طبيعتي" .. إلخ، إنك بذلك تحرم نفسك من التغيير وترطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك و تكبلها بالمخاوف السلبية والاحتميات التي يتعذر معالجتها ، وبعبارة أخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة، و لا يضع عنوانًا سلبيًا يبسط به التعرض للسلبية و القبول بالمرض والتعاسة. كما أنه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييماً ما ، و يضع ذلك في إطار هادئ لأنه أو لأنها تثق في نفسها وقدراتها.

٩. **تقبل المسؤولية الشخصية:** الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد ، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين ، وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

١٠. **المجازفة الإيجابية:** الإيجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول و تقبل الغموض، ومن ثم يكونوا أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة و المجازفة المحسوبة . ولهذا نجدهم يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرار.

فروض الدراسة

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبيه والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس مهارات التفكير الايجابي
٢. لا توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة

اتبع الباحث إجراءات المنهج شبه التجريبي في اختيار عينة الدراسة وأدواتها، وكيفية إعدادها، وأساليب تقنيها، وكذلك اختار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل

البيانات، واختبار صحة الفروض حيث اعتمد الباحث علي تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

ثانياً : عينة الدراسة

تكونت العينة الاستطلاعية في الدراسة الحالية من (٧٠) طالباً وطالبة المسجلين بكلية التربية بالوادي الجديد بالفرقة الثالثة تعليم عام ، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ بمتوسط عمر قدره (٢٠,٨) سنة وانحراف معياري قدره (٠.٧٥٥) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس. أما العينة النهائية فتكونت من (٣٠) طالب وطالبة من الطلبة المسجلين بكلية التربية بالوادي الجديد ، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ بمتوسط عمر قدره (٢١,٤) سنة وانحراف معياري قدره (٠.٥٦٤) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ثالثاً أدوات الدراسة

١- مقياس التفكير الإيجابي

أعد هذا المقياس عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨) بهدف قياس جوانب القوة والإيجابية في تفكير الفرد ، وسلوكه ، ومعتقداته ويتكون من ١١٠ عبارة تتكون كل منها من اختيارين "أ" أو "ب" من نوع الاختيار الإجباري (إما..أو) تتوزع على عشرة أبعاد كل بعد منها يشتمل على عدد من العبارات يتراوح عددها من ٨ : ١٧ فقرة يتم التصحيح بإعطاء البديل "أ" الذي يشير إلى التفكير الإيجابي الدرجة (٢) والبديل "ب" الذي يشير إلى التفكير السلبي الدرجة (١) ماعدا ست فقرات هي ١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٨٩ فقد تم تصحيحها عكس الميزان السابق ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (١١٠-٢٢٠) درجة.

الخصائص السيكومترية للاختبار

أ - صدق المقياس:

توافرت في المقياس دلالات صدق وثبات مقبولة في عدد من الدراسات مثل دراسة عبد المرید قاسم (٢٠٠٩)، ودراسة عبد الستار إبراهيم (٢٠١١)، ودراسة نجوى

واعر (٢٠١٤) وفي الدراسة الحالية، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق :

الاتساق الداخلي للمقياس :

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية للبند الذي تنتمي إليه وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس صلاح الدين محمود علام" (٢٠٠٠، ١٥٤)، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٥١١، ٠.٨٩٥) وهي دالة إحصائياً. حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٧٠) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧م) بكلية التربية بالوادي الجديد والجدول (١) يوضح قيمة معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ودلالاتها الإحصائية.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	البعد
دال عند ٠.٠١	٠.٦٣٤	التوقعات الإيجابية
دال عند ٠.٠١	٠.٦٥٣	الضبط الانفعالي
دال عند ٠.٠١	٠.٦٦١	حب التعلم
دال عند ٠.٠١	٠.٨٨٧	الشعور بالرضا
دال عند ٠.٠١	٠.٨٩٥	التقبل الإيجابي
دال عند ٠.٠١	٠.٨١٤	السماحة
دال عند ٠.٠١	٠.٨٤٦	الذكاء الوجداني
دال عند ٠.٠١	٠.٦٥١	تقبل للذات
دال عند ٠.٠١	٠.٦٢٣	تقبل المسئولية
دال عند ٠.٠١	٠.٥١١	المجازفة الشخصية
دال عند ٠.٠١	٠.٧٤٦	المقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ ألفا Cronbach Alpha:

وقد بلغ معامل ثبات المقياس ككل ٠.٧١١ وهي نسبة ثبات مقبولة، والجدول (٢) يوضح معامل ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٢)

يوضح معامل ألفا كرونباخ لكل بعد والمقياس ككل

معامل ألفا	البعد
٠.٦١١	التوقعات الإيجابية
٠.٦٠١	الضبط الانفعالي
٠.٥٥٠	حب التعلم
٠.٧٥٤	الشعور بالرضا
٠.٧٦٥	التقبل الإيجابي
٠.٦١٥	السماحة
٠.٦٣٢	الذكاء الوجداني
٠.٦٥١	تقبل للذات
٠.٥٥١	تقبل المسؤولية
٠.٧٠٥	المجازفة الشخصية
٠.٧١١	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الثبات انحصرت بين (٠.٦٣٤، ٠.٧٦٥)، ومعامل الثبات الكلي (٠.٧١١) مما يدل على تمتع الاختبار بدرجة مرتفعة من الثبات.

٢- برنامج الدراسة : في هذا الجزء تم عرض الخطوات التي اتبعت في إعداد البرنامج الخاص بالدراسة الحالية والقائم علي البرمجة اللغوية العصبية ، والتي شملت المكونات العامة التي يتكون منها البرنامج ،مثل أهدافه الرئيسية والفرعية ، ومحتوى الأنشطة المتضمنة فيه ،وكيفية تقديمها بالإضافة إلى الإجراءات المتبعة في تطبيقه على الطلاب عينة الدراسة، وكيفية تقويم أدائهم.

أ-أهداف البرنامج

١-الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من خلال التدريب على فنيات البرمجة اللغوية العصبية.

٢-الأهداف الفرعية للبرنامج :

من المتوقع في نهاية البرنامج التدريبي يكون المتدرب قادراً على أن

١- إدارة التفكير (تحويل التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي)

٢- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.

- ٣- التخطيط الجيد للنجاح.
- ٤- ضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.
- ٥- التخطيط لتحقيق الأهداف.
- ٦- اكتساب المهارات الأساسية للتميز والنجاح.
- ٧- استخدام أساليب التفكير المختلفة.
- ٨- تكوين الروابط الإيجابية والتدريب عليها.
- ٩- تقبل الذات.

مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من ثلاثة عشر جلسة مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة بواقع جلستين في الأسبوع بمعمل علم النفس بكلية التربية بالوادي الجديد.

فنيات البرنامج:

وتشمل بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية ومنها: إعادة تشكيل الإطار (إعادة التأطير) - النمذجة (محاكاة أصحاب الامتياز البشري) - المرونة السلوكية - التناغم المستقبلي - بناء التجاوب (التوافق - الألفة) - الإرساء (تثبيت الاستجابة).

تقويم البرنامج:

التقويم التكويني: من خلال التقويم المستمر خلال جلسات البرنامج للوقوف على مدى استجابة المشاركين وتنفيذ ما يطلب منهم من واجبات ومهام في الجلسات السابقة.

التقويم الختامي: من خلال تطبيق مقياس (التفكير الإيجابي) في نهاية الجلسة الأخيرة من أجل معالجتها إحصائياً للتأكد من مدى تحقيق البرنامج لأهدافه.

ويوضح جدول (٣) التالي عرض لجلسات البرنامج.

جدول (٣)

جلسات البرنامج التدريبي القائم علي البرمجة اللغوية العصبية

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	وصف الجلسة
الأولى	لقاء تمهيدي وتعارف.	تعرف بين الباحث وأفراد العينة - توزيع جدول اللقاءات - التعرف على قوانين ونظام الجلسات - الأهداف التي يتوقعون تحقيقها من خلال مشاركتهم في البرنامج ومناقشتهم فيها.

مقدمة عن تاريخ البرمجة اللغوية العصبية، والمؤسسين، وأهم تعريفات البرمجة اللغوية .	مقدمة وتعريفات البرمجة اللغوية العصبية	الثانية
الخريطة ليست هي الواقع، وراء كل سلوك توجد نية إيجابية، احترام وتقدير الآخرين كما هم، كل شخص لديه من خبرات الماضي الإمكانيات اللازمة لإحداث التغيير الإيجابي في حاضره ومستقبله، يستخدم الناس أحسن اختيار لهم في حدود الإمكانيات المتاحة في ذلك الوقت، لكل إنسان مستويان من الاتصال : الواعي والباطن وبالإمكان برمجة العقل الباطن إيجابيا عن طريق العقل الواعي	مناقشة افتراضات البرمجة اللغوية العصبية	الثالثة
ليس هناك فشل ولكن نتائج وخبرات، الشخص الأكثر مرونة هو الذي يتحكم في الأمور، معنى الاتصال هو النتيجة التي تحصل عليها، العقل والجسم كل يؤثر على الآخر، إذا كان أي إنسان قادر على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان آخر أن يتعلمه ويفعله ، أنا أتحكم في عقلي فأنا مسئول عن تصرفاتي . الإنسان هو محصلة ما يعمله لنفسه .	مناقشة افتراضات البرمجة اللغوية العصبية	الرابعة
ماهي المعتقدات الإيجابية والمعتقدات السلبية ،تدريب عملي على الفرق بين المعتقدات السلبية والإيجابية.	الاعتقاد الإيجابي والاعتقاد السلبي	الخامسة
مناقشة كيف تكون رسالتك واضحة وإيجابية ومحددة، يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها، تدريب عملي على برمجة العقل الباطن.	برمجة العقل الباطن	السادسة
فكرة المواقع الثلاثة هي ان تكون أنت نفسك وأنت الآخر و أنت المراقب.	مواقع الإدراك الثلاثة	السابعة
مجموعة أسئلة يسألها الطالب لنفسه وتكون السبب في تكوين شعور واحساس مؤثر في تصرفاته والنتائج التي يحصل عليها.	الإطار الإيجابي والإطار السلبي	الثامنة
مناقشة فوائد الروابط العصبية من حيث التمكن من مواجهة أي موقف بشكل إيجابي ، و تدعيم قوة التحكم في الذات .	الروابط العصبية	التاسعة
مفاهيم عامة عن الطاقة، مصادرها ،الإنسان أعظم مولد للطاقة.	الطاقة	العاشرة
الدعائم الأربعة للبرمجة اللغوية العصبية(الحصيلة -الحواس - المرونة -العمل)	دعائم البرمجة اللغوية العصبية	الحادية عشرة
مناقشة تعريف إدارة التفكير وخطواته وأنواعه.	إدارة التفكير	الثانية عشرة
مراجعة الجلسات السابقة ،تطبيق مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس توجهات الأهداف.	الجلسة الختامية	الثالثة عشرة

*الخصائص السيكومترية للبرنامج

الصدق الظاهري قام الباحث بعرض أنشطة وجلسات البرنامج في صورته الأولية على السادة المحكمين بغرض الحكم على مدى صلاحية البرنامج للتطبيق من حيث مدى شمول الأنشطة والجلسات لفنيات وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية. وبناء على مقترحات السادة المحكمين تم إجراء التعديلات المناسبة، واعتبر الباحث أن النشاط والجلسة الحاصلة

على ٨٠% فأكثر من آراء السادة المحكمين ملائمة حتى وصلت الأنشطة والجلسات في صورتها النهائية التي تم تطبيقها على عينة الدراسة.

المعالجة الإحصائية: لإجراء المعالجات الإحصائية للتحقق من فرضي الدراسة تم استخدام التحليل الإحصائي لبرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عن طريق استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي **Mean**

- الانحراف المعياري **Std. Deviation**

- معامل ارتباط بيرسون **Person**

- اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (**Independent Samples T Test**)

- اختبار "ت" للمجموعات المترابطة **T - Test For Paired Samples**

- الأشكال والرسوم البيانية **Graphs**

- حجم التأثير إيتا (η^2)

- قوة التأثير (d)

نتائج الدراسة وتفسيرها:

للتحقق من الفرض الأول والذي ينص علي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي " استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج كما يبينها جدول (٤) التالي

جدول (٤)

اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي (ن = ٣٠ للضابطة، ن = ٣٠ للتجريبية) وقيمة مربع إيتا (η^2) وحجم التأثير (d)

البعدي	المجموعة	المتوسط	الانحراف	ت ودلالتها	إيتا (η^2)	(d)
--------	----------	---------	----------	------------	-------------------	-----

		المعياري					
٣.٣٩	٠.٧٥	**١٣.١٣٧	١.٨٤٥	٦.١٠	الضابطة	التوقعات الايجابية	
مرتفع			٢.٠٧٩	١٢.٧٧	التجريبية		
١.٥٣	٠.٣٨	**٥.٩٤١	٢.٦٧٣	١٣.٦٠	الضابطة	الضبط الانفعالي	
متوسط			٢.١٢٠	١٧.٣٠	التجريبية		
١.٧٣	٠.٤٥	**٦.٨٦٨	٢.٥٩٦		الضابطة	حب التعلم	
مرتفع			٢.٤٧٧	١٧.٠٠	التجريبية		
٣.٤٠	٠.٧٥	**١٣.١٨٣	٢.٤٦٠	١١.٤٧	الضابطة	الشعور بالرضا	
مرتفع			١.٤١٨	١٨.٣٠	التجريبية		
٣.٤٤	٠.٧٥	**١٣.٣١٤	٢.٣٩٩	١٢.٠٣	الضابطة	التقبل الايجابي	
مرتفع			١.٨٢٩	١٩.٣٧	التجريبية		
٣.٤٣	٠.٦١	**٩.٤٣٠	٢.٦٥١	١٠.٧٣	الضابطة	السماحة	
مرتفع			٢.٣٥٠	١٦.٨٣	التجريبية		
٣.٧٩	٠.٧٩	**١٤.٦٧٦	٢.٢٤٤	١٠.٠٠	الضابطة	الذكاء الوجداني	
مرتفع			١.٦١٠	١٧.٤٠	التجريبية		
٥.١١	٠.٨٧	**١٩.٧٩٨	١.٦٨٨	١٧.٦٧	الضابطة	تقبل الذات	
مرتفع			٢.٤٠٩	٢٨.٣٠	التجريبية		
٢.٦٥	٠.٦٥	**١٠.٢٤٨	١.٩٧١	٨.٦٧	الضابطة	تقبل المسؤولية	
مرتفع			١.٦٥٦	١٣.٥٠	التجريبية		
٢.٠٣	٠.٥٢		٣.١٣٨	١٠.٥٠	الضابطة	المجازفة الشخصية	
مرتفع			٢.١٩٧	١٦.٠٠	التجريبية		
٨.٢٩	٠.٩٥	**٣٢.١٣٤	٦.٦١٧	١١٣.٢٧	الضابطة	المقياس ككل	
مرتفع			٨.٥٦٥	١٧٦.٧٧	التجريبية		

* دال عند ٠.٠٥ ، ** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" بلغت (٠.١٣) بالنسبة للتوقعات الايجابية ، (٥.٩٤) للضبط الانفعالي ، (٦.٨٧) بالنسبة لحب التعلم ، (١٣.١٨) بالنسبة للشعور بالرضا (١٣.٣١) بالنسبة للتقبل الايجابي ، (٩.٤٣) بالنسبة للسماحة ، (١٤.٦٨) بالنسبة للذكاء الوجداني ، (١٩.٨٠) بالنسبة لتقبل الذات ، (١٠.٢٨) بالنسبة لتقبل المسؤولية ، (٧.٨٧) بالنسبة للمجازفة الشخصية ، (٣٢.١٣) لمقياس مهارات التفكير الايجابي ككل ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) ، وهذا يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس مهارات التفكير الايجابي بأبعاده المختلفة لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح أيضا أن حجم الأثر كبير فقد بلغت قيمته علي الترتيب (٣.٣٩ ، ١.٥٣ ، ١.٧٧ ، ٣.٤٠ ، ٣.٤٤ ، ٣.٤٣ ، ٣.٧٩ ، ٥.١١ ، ٢.٦٥ ، ٢.٠٣ ، ٨.٢٩) ، كما يتضح من الجدول السابق ، والذي يعتبر قيمة عالية طبقاً لمعيار كوهين ، فقد وضع "قواد أبو حطب ، أمال صادق" (١٩٩٦) أنه :

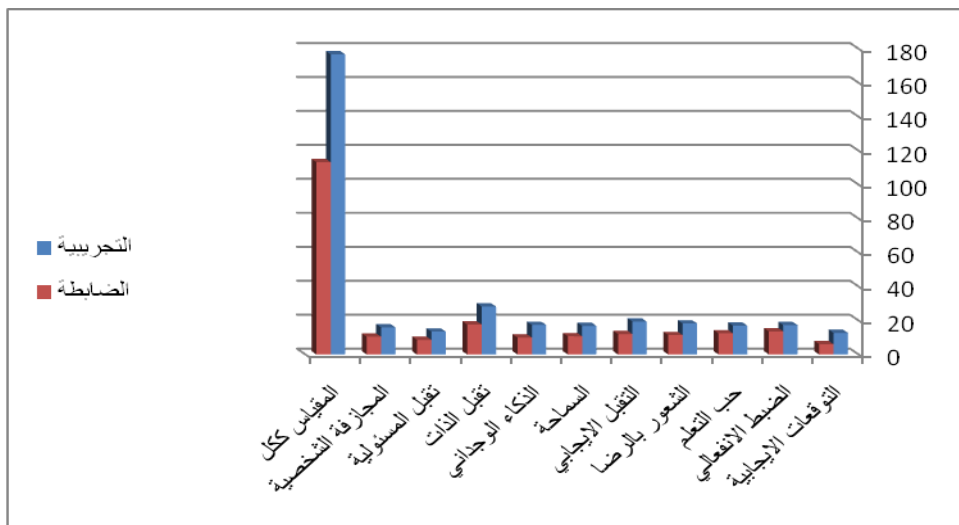
- إذا كانت قيمة مربع إيتا = 0.15 فهذا يدل على قيمة كبيرة (0.15 من التباين في المتغير التابع يمكن إرجاعه إلى أثر المتغير المستقل). وهذا يدل على فعالية كبيرة للبرنامج

- إذا كانت قيمة مربع إيتا = 0.20 فهذا يدل على تأثير كبير جداً (0.20 من التباين في المتغير التابع يمكن إرجاعه إلى أثر المتغير المستقل). وهذا يدل على فعالية كبيرة للبرنامج .

وكذلك يري Rosenthal (1994) أن حجم الأثر يكون صغير من 0.1 فأقل ، متوسط 0.3 فأكثر كبير من 0.5 فأكثر، وهذا يعني أن استخدام البرنامج قد ترك أثراً واضحاً على طلاب المجموعة التجريبية في تنمية مهارات التفكير الايجابي لديهم.

والشكل (1) التالي يوضح المقارنة بين أداء مجموعتي الدراسة في التطبيق

البعدي لمقياس مهارات التفكير الايجابي



شكل (1) الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس مهارات التفكير الايجابي.

مناقشة النتائج :

تشير النتائج بالنسبة لجدول (4) إلى تحسن أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بأداء المجموعة الضابطة ،ويمكن إرجاعه لما قدمه البرنامج من فنيات وأنشطة وتدرجات قائمة على البرمجة اللغوية العصبية الذي تم تطبيقه على أفراد

المجموعة التجريبية قد ساعدهم كثيراً على تحسين حصيلتهم الفكرية وكيفية تغيير الأهداف، وإن يكون الفرد أكثر مرونة في استخدام طاقاته وإمكانياته استخداماً فعالاً موجباً ، كما أن البرنامج التدريبي اعتمد في معظم مراحلها على المهام العملية والتطبيقية التي ينفذها الطلاب بأنفسهم واقتصر دور الباحث على التوجيه والإرشاد في معظم مراحل التدريب مما ساعدهم على التفاعل مع البرنامج التدريبي ومع بعضهم البعض ومع الباحث مما أدى إلى تقوية المشاعر الإيجابية من خلال إرسال رسائل إيجابية للذات والتخلص من المعتقدات السلبية وتقوية المعتقدات الإيجابية قدر الإمكان ، كما أن لتمرين الاسترخاء الذهني والجسدي دوراً مهماً في التخلص من المشاعر السلبية والتمسك بالمشاعر الإيجابية والحرص على تقبل الذات وتقبل الآخر .

ولما كانت الطاقة أهم مصادر البرمجة اللغوية العصبية فقد تضمنت بعض الأنشطة التدريبية في البرنامج تدريب الطلاب على كيفية التزود بالطاقة والتخلص من الأفكار السلبية وتدعيم التفكير الإيجابي وتعلم مهاراته بحيث أصبح جزء من بنائهم المعرفي وسلوكهم وليس مجرد معلومات تضاف إلى معلومات قديمة لديهم كما ساعد البرنامج في الوصول بالمشاركين إلى المرونة في تغيير أفكارهم حيث يذكر "محمد التكريتي(١٩٩٩، ٥٥) أن المرونة تتمثل في القدرة على التغيير، أي تعديل التفكير والسلوك فهي مقارنة الحالة الراهنة مع الحالة المطلوبة لمعرفة الوسائل والسبل التي تحتاجها للوصول إلى الهدف. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "حسن عبدالله" (٢٠٠٧) والتي توصلت إلى أهمية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية تقبل الذات ، Zamini, et (٢٠٠٧) "إسماعيل الهلول"(٢٠١١)، "إسماعيل حسن(٢٠١٦) التي أشارت إلى أهمية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية كثير من المتغيرات ومنها الدافع للإنجاز وتغيير دوافع الممتلكين أكاديمياً إلى دوافع إنجازيه

ويشير "إبراهيم الفقي"(٢٠٠١، ٣٦) ان تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تهتم بتغيير الافكار السلبية الداخلية والتصورات غير الصحيحة التي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي والتي تنتقل الى عقله الباطن وتصبح هي الموجه لسلكه فيما بعد من جانب اخر تعمل على زيادة انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه سابقاً فتحل الأفكار الجديدة محل الأفكار القديمة

ويؤدي إلى إعادة بناء وتكوين المفاهيم إلى إعادة تعريف المشكلات بطريقة تعطي الفرد إحساساً بالفهم والقدرة على التحكم وهذا يعني أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والتغير والتنوع والقابلية للتوافق وفق الظروف والمواقف الذي يتعرض لها الفرد . وبناءً على ذلك يمكن تمييزه بالتدريب والتعلم) فضلاً على ان الهدف الأساس من البرنامج التدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطورها لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات او المهارات او القدرات سواء اكان ذلك نتيجة للخبرة ام الممارسة ام التدريب. وكذلك استندت هذه التقنيات على التجربة والاختبار التي قادت الى نتائج محسوسة وملموسة لدى أفراد المجموعة التجريبية وبذلك أعانت أفراد المجموعة التجريبية في تغيير أنفسهم وتهذيب سلوكهم وتنمية قدراتهم الشخصية وملكاتهم ومهارتهم كل هذا بإصلاح تفكيرهم.

للتحقق من الفرض الثاني والذي ينص على " لا توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في مهارات التفكير الإيجابي". قام الباحث بحساب (ت) للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين الذكور، والإناث للمجموعة التجريبية في مقياس وكذلك حجم التأثير (قيمة مربع (η^2)) وقوة التأثير (d)

قيمة ت	الإناث ن(٢٠)		الذكور ن(١٠)		المعالم الإحصائية المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠.٥٢٢	١.٢٧٦	١٣.٠٥	١.٢٢٩	١٢.٨٠	التوقعات الإيجابية
٠.٨٨٣	١.٠٨٢	١٩.٣٢	١.٣٣٧	٢٠.٧٠	الضبط الانفعالي
٠.٧١١	١.٣٥٦	١٩.٠٥	١.٠٥٩	١٨.٧٠	حب التعلم
٠.٢١٤	٠.٥٨٧	١٩.٨٥	٠.٦٣٢	١٩.٨٠	الشعور بالرضا
٠.٨٤٠	١.٦٣١	٢٧.٣٥	١.٧٩٢	٢٧.٩٠	التقبل الإيجابي
٠.٧١٢	١.٣٥٦	١٩.٠٥	١.٠٥٩	١٨.٧٠	السماحة
١.٥٩٩	١.٧٣١	١٦.٩٥	٠.٩٩٠	١٧.٩٠	الذكاء الوجداني
٠.٨٤٢	١.٦٣١	٢٧.٣٥	١.٧٩٢	٢٧.٩٠	تقبل للذات
١.٥٩٨	١.٧٣١	١٦.٩٥	٠.٩٩٤	١٧.٩٠	تقبل المسؤولية
٠.٢١٤	٠.٥٨٧	١٩.٨٥	٠.٦٣٢	١٩.٨٠	المجازفة الشخصية
١.٦٢١	٤.٣٢١	١٧٣.٠٦	٣.٨٤٥	١٧٥.٦٣	المقياس ككل

* دال عند أقل من ٠.٠١

مناقشة النتائج :

تشير النتائج بالنسبة لجدول(٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)، حيث بينت النتائج أن قيمة(ت) كانت غير دالة في كل أبعاد التفكير الإيجابي، وفي الدرجة الكلية للمقياس ككل.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي إلى التغيير الكبير في ثقافة المجتمع ، فأصبحت نظريته للإناث مشجعة للعمل والمشاركة بفاعلية في شتى المجالات ، كذلك أصبح للإناث دور كبير في تقدم المجتمع بجانب الذكور، ولديهم دافع كبير للعمل والإنتاج والرغبة في تحقيق الذات . وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة "Backe" (٢٠٠١)، دراسة "Rebecca" (٢٠٠٣)، دراسة Edmeads (٢٠٠٤)، دراسة أحمد على (٢٠١٧) التي أظهرت عدو وجود فروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

بينما تباينت نتائج بعض الدراسات التي تناولت الفروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي فأظهرت نتائج دراسة " Morgan " (٢٠٠٣)، دراسة "Haveren" (٢٠٠٤)، دراسة "عبدالمرید قاسم" (٢٠٠٩)، دراسة نجوى أحمد" (٢٠١٤) إلى وجود فروق لصالح الذكور في مهارات التفكير الإيجابي لأن الشخصية الإنسانية هي نتاج للبيئة الاجتماعية والبيئة الثقافية، والثقافة السائدة في المجتمع المصري "هي الثقافة الذكورية" حيث تكون فيها الأدوار الاجتماعية واضحة بالنسبة للرجال بحيث يفترض بهم أن يكونوا حازمين ويركزون على النجاح ويشاركون في المجتمع مشاركة فعالة. بينما تكون النساء أقل مشاركة وتأثيراً في المجتمع. وتختلف نتيجة هذه الدراسات من نتيجة البحث الحالي

وتشير نتائج دراسة "زياد بركات" (٢٠٠٦)، ودراسة "حنان احمد" (٢٠١٥)، ودراسة "محمد محمد" (٢٠١٧) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي لصالح الإناث، لأن الظروف التي تحيط بالذكور بشكل عام يجعلهم يشعرون بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي وعدم الشعور بالأمن والشعور بالقلق من المستقبل، كل ذلك قد يؤدي إلى أوهام وتخيلات في التفكير ، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة الحالية. ويرى الباحث أن اختلاف النتائج قد يكون نتيجة لاختلاف الثقافات في البيئة العربية، وما يحمله الفرد من أفكار ومعتقدات تجاه الذكور والإناث في التفكير .

توصيات ومقترحات الدراسة:

- التخطيط لتطبيق مبادئ وفنيات البرمجة اللغوية العصبية بشكل منهجي يشمل المعلم، والمتعلم، وبيئة التعلم.
- تضمين محتوى المقررات الدراسية على مجموعة من الأنشطة في ضوء البرمجة اللغوية العصبية والتفكير الإيجابي.

- استخدام طرق وأساليب تربوية تساعد في تنمية التفكير الإيجابي في المراحل التعليمية المختلفة.
- إجراء مزيد من الدراسات باستخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية في المراحل العمرية المختلفة.
- العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والتعلم المنظم ذاتياً.
- برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

- إبراهيم الفقى (٢٠٠١). قوة التفكير . دار الفكر العربي : القاهرة.
- إبراهيم الفقى (٢٠٠٨). البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللا محدود. إبداع : القاهرة.
- أحمد على الهادى الحويج (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسى. مجلة العلوم النفسية. كلية الآداب ، ليبيا. (١٤) . ١١٨-٨٧ .
- إسماعيل الهلول (٢٠١١). أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطيني . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات . (٢١) . ٢١٧-١٦١ .
- إسماعيل حسن فهيم الوليلي (٢٠١٦).فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة المتكثفين اكاديمياً. مجلة التربية الخاصة . مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.(١٤) . ٣١٢-٢٣٩ .
- أماني سعيدة سعيد إبراهيم (٢٠٠٥). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية . مجلة كلية التربية بالإسماعيلية . جامعة قناة السويس.
- آن واتسون (٢٠١١). البرمجة اللغوية العصبية : النجاح من جيد إلى عظيم. (عبد الحكيم أحمد الخزامى، مترجم) . دار الفجر: القاهرة .
- إيان ماكديرموت، ويندى جاجو (٢٠٠٤).مدرب البرمجة اللغوية العصبية: الدليل الشامل لتحقيق السعادة الشخصية والنجاح المهني. مكتبة جرير: السعودية
- بايلس وسيلجمان (٢٠٠٩). قوة التفكير الايجابي.(هند رشدي، مترجم) . كنوز للنشر والتوزيع : القاهرة.
- حاتم محمد أحمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج باستخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين التوافق النفسي والدراسي لبطى التعلم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة حلوان.

- حسن عبد الله العطافى(٢٠٠٧). أثر الأسلوب المعرفي البرمجة اللغوية العصبية في تنمية تقبل الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة ديالى.
- حنان أحمد عبدالرحمن(٢٠١٥). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. ٢(١٦٦) . ٧٢-١٤٣.
- زياد محمد بركات (٢٠٠٦). التفكير الايجابي والسلبى لدى طلاب الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة . ٢ (٣) . ١-٤١.
- ستيف بافيستر،أماندا فيكرز(٢٠٠٦).علم نفسك البرمجة اللغوية العصبية . مكتبة جرير: السعودية.
- سكوت دبلو (٢٠٠٤). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال . العبيكان: الرياض.
- سونايث(٢٠٠٦). البرمجة اللغوية العصبية فى العمل: الاختلاف الذى يحدث فارقاً فى مجال العمل. مكتبة جرير: المملكة العربية السعودية
- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة. دار الفكر العربى : القاهرة.
- عبد الستار ابراهيم (٢٠١١). عين العقل : دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الايجابي. مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة.
- عبد الستار ابراهيم(٢٠١٢). الإيجابية وصناعة التفاؤل :نافذة نفسية على ثورة الربيع العربي في مصر. المجلس الأعلى للثقافة: القاهرة.
- عبد المرید قاسم(٢٠٠٩).أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عامليه . مجلة دراسات نفسية. ١٩ (٤) . ٦٩١-٧٢٣.
- فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (١٩٩٦). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية الاجتماعية . مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة .

- فهم مصطفى (٢٠٠٢). مهارات التفكير في مراحل التعليم العام رياض الأطفال- الإبتدائي- الاعدادى (المتوسط)-الثانوى: رؤية مستقبلية للتعليم فى الوطن العربى. دار الفكر العربى: القاهرة.
- فيرا بيفر (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي. مكتبة جرير :المملكة العربية السعودية.
- محمد التكريتى (١٩٩٩). أفاق بلا حدود . دار المريخ : الرياض.
- محمد التكريتى (٢٠٠٤). أفاق بلا حدود . مركز أفاق بلا حدود: دمشق .
- محمد التكريتى (٢٠١٣). أفاق بلا حدود: هندسة النفس الانسانية . الملتقى للنشر والتوزيع : سوريا.
- محمد جهاد فضل (٢٠٠١). العمليات الذهنية ومهارات التفكير من خلال عمليتى التعليم والتعلم. دار الكتاب الجامعى: العين.
- محمد عسيلة ، أنور البنا (٢٠١١). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم النفسية) . ٢٥ (٥) . ١١١٩-١١٥٨.
- مهاب محمد جمال الدين الوقاد (٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابى - السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم. مجلة كلية التربية ، جامعة بنها. ٢٣ (٩٢) . ٢١٩-٢٤٦.
- نجوى أحمد عبدالله واعر (٢٠١٤). برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل وأثره على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة العلمية بكلية التربية بالوادي الجديد ٢. (١٣) ٢٥٦-٢٩٩.
- وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٢). حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي. دار ابن حزم: بيروت.
- يوسف محيلان سلطان العنزى (٢٠٠٧). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع فى دولة الكويت . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.

- Backe ,J (٢٠٠١). Size and competition : The danger of negative thinking .ERIC , No . EJ١٩٣٨٤٥.
- Bandler,R& Grinder,f (١٩٨٣). Reframing: Neurolinguistic programming and the transformation of meaning. Moab, UT: Real People Press. appendix II.١٧١.
- Bondler, R& Grinder,f (١٩٩٩). Patterns of the hupnotic techniques ofMiltonEducation.MD . (١), Metapublications: Cupertino, California.
- Charles,F.& Carver,S(١٩٩٣). On The Power Of Positive Thinking; The Benefits Of Being Optimistic. Current Direction In Psychological Science . ٢ (١) .٢٦-٣٠.
- Connel, J(٢٠٠٤) . Stress News, Person Center Counseled in Working with Stress Problems . ١٦ (١).
- Dilts, R.& Delozier, J.(٢٠٠٠) . Encyclopedia of systemic NLP and NLPnew Coding . WWW.npluniversitypress.com.
- Essa, A., Dustury, R. & Abdaly, G. (٢٠١٣). The effectiveness of neurolinguistic programming (NLP) strategies on self - efficacy, anxiety and achievement motivation among boy students, URL <http://journals.alzahra.ac.ir>. ٨ (٤). ٧٣-٩٤.
- Edmeads, J (٢٠٠٤). The power of negative thinking related with some factores . Journal Articles . No . ٠٠١٧٨٧٤٨.
- Haveren, V(٢٠٠٤) . Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status , gender and acadmic class . Proquest – Dissertation Abstracts No . AAC٩٩٦٣٥٨٩.

- Kamman, M.P (١٩٨٤). Inducing adaptive coping self statements in the learning disabled through a cognitive behavioral intervention – thesis of master degree. Simonfraser university.
- Manning, B.H (١٩٩٠). A categorical analysis of children's self talk during independent school assignments, journal of instructional psychology. ١٧ (٤). ٢٠٨-٢٠١٧.
- Morgan , R (٢٠٠٣) . A systems thinking paradigm and learning computer s- Imulation model of the positive and negative feedback structures underlyingg-Rowth .ERIC, AAC٩٤٢٩٤٣٥.
- O, Conner, J , (٢٠٠١) . NLP workbook: a practical guide to achieving the results you want. Thorsons : London .
- Rebecca , E (٢٠٠٣). What they think of us : The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback . ProQuest – Dissertation Abstracts , No . AAC٩٨١٦٨٣٧.
- Rosenthal, R. (١٩٩٤). Parametric measures of effect size. In H. Cooper & L. V. Hedges (Eds.): The handbook of research synthesis. ٢٣١-٢٤٤. New York: Russell Sage Foundation.
- Skinner, H. (٢٠١٥). Neuro -linguistic Programme techniques to improve the self-efficacy of undergraduate dissertation students. Journal of Applied Research in Higher Education.

- Tosey.P.(٢٠٠٥).Mapping Transformative Learning:The Potential of Neuro Linguistic Programming. Journal of Transformative Education. ٣ (٢) ١٤٠-١٦١.
- Yearley,H(١٩٩٠). Mencius and Aquinas Theories of virtue and conceptions of courage,Albany:State university of New York press.
- Zamini, S., Davod, H. & Hashemi, T. (٢٠٠٧). The impact of (NIP) training strategies on achievement motivation and academic achievement among female students, Research In Psychological Health. ١ (٣). ٥١ - ٥٩.