

## فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة

اعداد: زينة احمد

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى الكشف عن فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة، والتعرف على مدى استمرار فاعليته تجاه تحسين تلك المهارات لدى معلمة رياض الأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكونت عينة البحث من (٣٠) معلمة من معلمات الروضة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفكير الايجابي لمعلمات الروضة إعداد الباحثة، والبرنامج الارشادي إعداد الباحثة، وبعد اجراء حساب الخصائص السيكمترية للمقياس واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة أشارت النتائج إلى: وجود فروق بين متوسطات درجات معلمات الروضة على مقياس التفكير الإيجابي قبل وبعد تطبيق البرنامج مما يشير إلى فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات درجات معلمات الروضة على مقياس التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي مما يشير إلى استمرار فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج معرفي سلوكي - التفكير الايجابي - معلمات الروضة.

### Abstract

The research aims to reveal the effectiveness of a cognitive-behavioral program to develop positive thinking for kindergarten teachers, and to identify the extent of its continued effectiveness towards improving these skills of the kindergarten teacher. The researcher used the semi-experimental approach due to its suitability to the nature and objectives of the research. The researcher used the following tools: the scale of positive thinking for kindergarten teachers, and the counseling program prepared by the researcher. A cognitive-behavioral program to develop positive thinking for kindergarten teachers, and there were statistically significant differences between the mean scores of kindergarten teachers on the positive thinking scale in the post and follow-up measurements, which indicates the continued effectiveness of a cognitive-behavioral program to develop positive thinking for kindergarten teachers.

**Keywords:** Behavioral cognitive program - positive thinking - kindergarten teachers.

### مقدمة:

إذا كان الطفل هو محور العملية التربوية في مرحلة الطفولة المبكرة فمعلمة رياض الأطفال هي المحرك الرئيسي لتلك العملية والمعلمة هنا ليست ناقلة للمعلومات فحسب، بل هي كذلك مرشدة وخصائية إجتماعية ونفسية تهتم بالنمو الشامل المتكامل للأطفال، فيجب على المعلمة ان تعمل دائماً على تطوير دائم لمعارفها ومهاراتها وخبراتها، والارتقاء لتمكن من انجاز مهامها بكفاءة وفعالية.

ويعد سلوك المعلمة هي مرآة الافكار والمشاعر، لذلك فقد وجب علينا ان نساعد المعلمات اولاً بتوجيههم بآى طرق التفكير التي قد تساعدها لأن تكن اكثر وعياً ومرونة وتفاوضاً ورضاً عن نفسها وضبط انفعاليتها وتقبل الآخر وان ترى العواقب والصعاب بنظرة ايجابية وتمتلك المهارات والادوات التي تساعدها على حل المشكلات التي تواجهها مما يتطلب تنميتها مما يجعل عملها داخل الروضة أكثر يسراً وتأتى بنتائج مثمرة أكثر تجاه الأطفال.

### مشكلة الدراسة:

تعد المعلمة جزءاً مهماً من عالم الطفل لدى مباشرتها العمل مع الأطفال وبما ان جميع الامهات تلمس مدى تطابق أطفالهن مع معلماتهم وخصوصاً في المراحل المبكرة في حياتهم وماذا قالت المعلمة شيئاً فهو صحيح بالنسبة للطفل. (كريماني بدير، ٢٠١٧: ١٩)

ولذلك فقد تؤثر وبشكل مباشر شخصية المعلمة وطريقة تفكيرها ورؤيتها للأمور سواء بالسلب او الايجاب ونوع التفكير التي تتبعه سواء كان سلبي أو إيجابي في سلوك الطفل في الروضة. وإن كانت المعلمة تمارس مهارة التفكير الإيجابي، فهذا سيؤثر بالتأكيد على طرق معاملتها لأطفال الروضة، ويجعلها أكثر مرونة وأكثر إيجابية وتفاوضاً تفهمها لسلوكه الخطأ والبحث عن الحلول. ولقد اكدت دراسة (زهراء فتحى، ٢٠٢١) بعنوان: التفكير الإيجابي و أهميته لدى معلمات رياض الأطفال، وهدفت الدراسة على ماهية التفكير الإيجابي وأهميته بالنسبة لمعلمات رياض الأطفال، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) معلمه، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي وتوصلت النتائج الى ٤٠٪ من العينة أظهروا التفكير الايجابي.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية:

س ١ ما فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة؟

س ٢ هل تستمر فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة؟

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث الحالي إلى:**

١- التعرف فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة.

٢- الكشف عن مدى استمرار فاعليه برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة.

**أهمية البحث:**

**الأهمية النظرية.**

١- إثراء الإطار النظري بمتغيرات البحث كالبرنامج المعرفي السلوكي والتفكير الإيجابي لمعلمات الروضة.

٢- تسليط الضوء على تنمية التفكير الايجابي و توجيه المعلمات، والمربين إلى أهمية التوجه نحو المستقبل واهمية التفكير الإيجابي لديهن من خلال توفير إطار نظري مناسب.

**الأهمية التطبيقية**

- ترجع أهمية البحث الحالي الى إمكانية الوصول لبعض النتائج التي يمكن تعميمها الى المجتمع الأصلي الذي تم اختيار العينه منه .

- الاخذ بنتائج وتوصيات البحث الحالي وتوجيه المتخصصين في وضع الخطط والبرامج التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل.

**مصطلحات البحث الإجرائية:**

**برنامج معرفي سلوكي (من إعداد الباحثة)**

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي على أنه نوع من العلاج النفسي يضع الخلل في جزء من العملية

المعرفية وهي الأفكار أو التصورات عن النفس والآخرين والحياة، ويستند على نظريات علم النفس المعرفي ونظريات معالجة المعلومات ونظريات علم النفس الاجتماعي.

**التفكير الايجابي (من إعداد الباحثة)**

هو مجموعة مهارات لها بعض الاستراتيجيات التي تكتسبها معلمات الروضة وتساعد على رؤية ذاتها بشكل إيجابي والتغلب على المعوقات التي تواجهها والشعور بالرضا وممارسة الذكاء الوجداني وتحمل المسؤولية وإيجاد حلول للمشكلات والتوقع الايجابي مما يساعدها على رؤية ذاتها وشخصيات الأطفال بشكل ايجابي والمساعدة في تقويم السلوك المضطرب.

**الإطار النظري ودراسات وبحوث سابقة:**

**أولاً: برنامج معرفي سلوكي**

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاها علاجيا حديثا نسبيا، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يضمنه من فنيات، ويعتمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد، إذ يتعامل معها معرفيا وانفعاليا وسلوكيا بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي، ويعد أحد المداخل العلمية المعرفية السلوكية الحديثة في العلاج النفسي، والذي يولي اهتماما خاصا بالدور الذي يلعبه التفكير في نشأة واستمرار الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية للفرد.

(هشام عبد الله، ٢٠٠٨ م: ٥).

ويستمد العلاج المعرفي السلوكي جذوره من أعمال أرون بيك A.Beck في الستينيات على مرضى الاكتئاب وأعمال ألبرت أليس Ellis منذ الخمسينيات ومنذ ذلك الوقت والعلاج المعرفي السلوكي يلقي تأييدا إمبريقيا لجوانب النظرية التي قدمها بيك وتطبيقاتها المتعددة وذلك على مدى واسع من التشخيصات الاكلينيكية، وعينات مختلفة من المرضى، وقد تزامنت مع هذه الأعمال أعمال اليس، ويركز كل من بيك و اليس A.Beck & Ellis على أفكار واعتقادات المريض حيث يشير العلاج المعرفي السلوكي عندهما إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر على السلوك والأفكار وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية السلوكية، وهذا يمثل العلاج المعرفي السلوكي ائتلافا بين المناهج السلوكية والمناهج المعرفية إذ أن العلاج المعرفي لديهما هو أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المرضى من خلال التأثير في عمليات التفكير حيث يؤدي تغيير المعارف إلى تغيير في السلوك، وفي الوقت ذاته ينتج عن تغيير السلوك تغيير في المعارف، وبالتالي فالعلاج المعرفي عند تأكيده على الدور السببي للتفكير في حدوث الانفعالات والسلوك لم يغفل دور تغيير السلوك في تغيير الانفعالات والتفكير، وعلى هذا فهو يستند إلى النظرية المعرفية استناده إلى أساليب تعديل السلوك . (جزاء بن مرزوق ، ٢٠٢٠ ، ٨٨)

تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي:

ويعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه عبارة عن محاولة دمج الفنيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي التي أثبتت نجاحها في التعامل مع السلوك ومع الجوانب المعرفية للمسترشد، بهدف إحداث تغييرات معينة في سلوكه (وصل الله بن عبدالله، ٢٠٠٨، ٢٢).

كما يعرف (صبحى سعيد ، ٢٠١٣ : ٨ ) الارشاد المعرفي السلوكي على أنه أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة والذي يستخدم أساليب وطرق أكثر ايجابية عن طريق دمج فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي معاً، مما يؤدي إلى مساعدة المسترشد على تطوير مهارته المعرفية وإعادة بناء أفكاره وممارسة سلوكيات أكثر ايجابية.

**نماذج العلاج المعرفي السلوكي:**

هناك عدد من النماذج والاتجاهات التي تهتم بالعلاج المعرفي السلوكي أشهرها ما يلي:

١- نموذج أرون بيك للعلاج المعرفي السلوكي: يعد هذا النموذج من أكثر نماذج العلاج المعرفي السلوكي شيوعاً، والذي نشأت فكرته لدى بيك من خلال تجاربه العلاجية مع مرضى الاكتئاب؛ حيث وجد المرضى لديهم أفكار ومعتقدات لاعقلانية عن الفرد وبيئته المحيطة، والتي تتميز بأنها آلية ويتمسكون بها بشدة ويعتقدون أنها عقلانية ومنطقية بدرجة عالية على الرغم من عدم عقلانيتها وأنها السبب في عدم تفهم واضطرابهم النفسي، وفي هذا النموذج يتم الاستعانة ببعض فنيات السلوكية من أجل تعليم الفرد أو المسترشد بعض المهارات التي من خلالها يتم تغيير المعتقدات والأفكار الآلية والسلبية عن ذات الفرد وعالمة المحيط به، من خلال تزويده بمعلومات ومدرجات ومعارف ايجابية عن عالمة وعن ذاته لتحل محل تلك الأفكار السلبية التي من شأنها تشوية النواحي المعرفية والعقلانية لديه، وهذا النموذج يهدف إلى التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ والتشويهات المعرفية والتعامل مع المشكلات المختلفة ومحاولة حلها وتخفيفها

(هوفمان إس جاي، ٢٠١٢، ١٤). ومن مظاهر

هذا النموذج كما أشار إليه (حسين فايد، ٢٠١٠: ٣٤) ما يلي:

- أن الاستدلال خاطئ أي أن الفرد يصل إلى استنتاجة دون وجود معلومات وأدلة كافية.
- أن التجريد الانتقائي يتم الوصول من خلاله إلى استنتاج عنصر واحد من العناصر الكثيرة الممكنة.

- المبالغة في التعميم أو عمل استنتاج من خلال نقطة بدأ تافهة.
  - التضخيم والتقليل اللذان يتضمنان أخطاء في الحكم على الأداء.
  - لوم الذات وهو إساءة تفسير الواقع وفقاً لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية.
- ب- نموذج ألبرت أليس المعرفي السلوكي: يسمى حالياً بالإرشاد أو العلاج العقلاني الانفعالي, حيث يرى أليس في نمودجه أن الأمراض النفسية تنشأ نتيجة تعلم الفرد واكتسابه أفكار لا عقلانية من البيئة المحيطة والأشخاص المهمين خلال فترة الطفولة, بالإضافة إلى أفكار ينتجها الطفل واعتقادات وخرافات لا عقلانية, وبعد ذلك تنشط هذه الأفكار السلبية من قبل المحيطين من خلال الإيحاء الذاتي والتكرار, ولقد وضح أليس من خلال نمودجه أن لو حدث معين مثل الرسوب في الامتحان قد آثار استجابة انفعالية مثل الغضب أو الأكتئاب قد يبدو هذا الغضب أو الأكتئاب نشأ نتيجة الرسوب, ولكن في الواقع لا يكون الرسوب هو السبب الرئيس لأن الاستجابة الانفعالية ومقدارها تختلف باختلاف الطريقة التي يدرك الفرد بها الموقف ويفسره والتي تعد هي المسولة عن هذا الانفعال, مثل القلق الذي يرجع بالدرجة الأولى إلى الأفكار غير المنطقية لدى الشخص, ولكن عند مواجهة الفرد للأفكار اللاعقلانية ودحضها بشكل فعال فأن الاضطراب يصل إلى أقل مستوى أو يختفي (ناصر بن عبدالعزيز , ٢٠٠٥ , ١٣).
- ج- نموذج ميكينبوم للإرشاد المعرفي السلوكي: والذي يرى أن الأشياء التي يقولها الفرد لنفسه (الحوار الداخلي) تعد هي الأساس في تحديد السلوك الذي يقوم به فيما بعد, وأن الحوار الداخلي للفرد يخلق لديه الدافعية ويساعده في تصنيف مهاراته والبناء المعرفي لديه, وتوجيه تفكيره للقيام بالسلوكيات والمهارات المطلوبة, كما يرى ميكينبوم أن تعديل سلوكيات الفرد يمر بخطوات متسلسلة في الحدوث تبدأ بالحوار الداخلي ثم البناء المعرفي وبعد ذلك ينتج السلوك, فالتفاعل بين الحوار الداخلي للفرد والبناء المعرفي لديه يعد السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد, كما يجب على الفرد استيعاب سلوكيات جديدة ايجابية بدلا من السلوكيات القديمة السلبية, وأن يقوم بعملية التكامل أي الإبقاء على بعض البناءات المعرفية القديمة لديه إلى جانب تكوين بناءات معرفية جديدة وايجابية, كما يرى ايضا أن البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي للفرد وأن الحوار الداخلي هذا يستطيع التغيير في البناء المعرفي بطريقة يسميها الدائرة الخيرة

(محمد محمود, والسيد على, ٢٠١١, ١٨٣).

**مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:**

إن ما يميز العلاج المعرفي السلوكي هو صبغته التعليمية التي تظهر من خلال سيرورة العمل العلاجي بدء بالتعليم النفسي للمريض وإقناعه بمنطق العلاج ومسؤوليته فيه، وتوضيح العلاقة بين الاعتقادات اللاعقلانية وما يعانیه من اضطراب، ويتم هذا في إطار علاقة تعاونية مهنية توجهها مجموعة من الضوابط تمثل صميم مبادئ المنحى العلاجي المعرفي السلوكي وهي:

- ١- يرتبط كل من المعرفة والسلوك ببعضهما البعض.
  - ٢- تعلم معظم البشرية يتم من خلال الجانب المعرفي.
  - ٣- إن الاتجاهات والإسهامات المعرفية هي محاور هامة في فهم الفرد وسلوكه والتنبؤ به من أجل دمج المعرفة والسلوك لظهور فنيات علاجية ناجحة.
  - ٤- التركيز على فهم الفرد للجزء المراد تعديله.
  - ٥- يعمل كل من العميل والأخصائي بشكل متعاون لتقدير المشاكل ووضع الحلول.
- (وردة بلحسيني، ٢٠١٠ م: ٨٦).

**أهمية العلاج المعرفي السلوكي**

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من أبرز المداخل العلاجية التي لاقت اهتماماً بالغاً من طرف الباحثين، لاحتوائه على طرق واستراتيجيات فعالة تسهم في تغيير طريقة التفكير المغلوطة السلبية التي يتبناها المريض اتجاه المواقف أو اتجاه العالم الخارجي، واستبدالها بأفكار ايجابية عقلانية، الأمر الذي يسهم في راحته النفسية والتخفيف من الاضطرابات النفسية التي تعتريه، وعلى الرغم من اختلاف الأطر النظرية الخاصة بالمنحى العلاجي المعرفي السلوكي، إلا أنها تتفق على فكرة رئيسية وجوهرها أن سبب الاضطرابات النفسية هي اختلال في التفكير لدى الفرد، وتلك الأفكار السلبية الغير عقلانية التي يتبناها المريض إثر تفاعله مع البيئة المحيطة، ولو استطعنا تغيير تلك المعتقدات والخبرات يمكن لنا النهوض بطاقات الفرد والوصول إلى الصحة النفسية، كما أثبتت العديد من الدراسات سواء على المستوى الأجنبي أو العربي فاعليته في الحد من العديد من الاضطرابات والمشاكل النفسية المتمثلة في: القلق بأنواعه، الاكتئاب، الضغوط النفسية، الألم النفسي، العدوان، الغضب... الخ (هداية بن صالح، ٢٠١٦، ٥٦).

ويرى كيث ( Keith, 2010 ,44 ) أن العلاج المعرفي السلوكي ترجع أهميته إلى زيادة فاعليته النسبية في علاج المشكلات النفسية للفرد مقارنة بالعلاجات النفسية الأخرى والعلاج الدوائي، وايضا مقارنة بالعلاج المدمج والذي يعتمد على كل من العلاج الدوائي والعلاج المعرفي السلوكي معاً، كما ترجع أهميته إلى استمرار أثره على المدى البعيد، ولا يوجد فرق بين العلاج المعرفي السلوكي الجمعي والفردى من حيث الهدف والفاعلية.

تظهر أهمية العلاج المعرفي السلوكي في كونه أحد أهم أنواع العلاج الإرشادي السلوكي، والذي شهدته السنوات الأخيرة والذي يستهدف إدخال العمليات المعرفية في مجال الإرشاد السلوكي، أي ما يعرف بالإرشاد المعرفي السلوكي والذي تعطى فيه الأهمية الكبرى للعمليات المعرفية في علاج انحرافات السلوك والذي يطلق عليه إعادة البناء المعرفي للفرد (المسترشد)، والذي يهتم منذ البداية بتعديل الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية الآلية، وأن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية ومنطقية، فكلما كانت أفكار الفرد أكثر عقلانية ومنطقية انعكس ذلك بالإيجاب على شخصيته والعكس

( مشاعل الحسينى، ٢٠١٩، ٢١ ).

### ثانياً: التفكير الايجابي

يسهم الوجدان في ترشيد التفكير فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع ويساهم في حل المشكلات، والمشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تطبيق وتنظيم المعلومات،

(مصطفى الأسطل، ٢٠١٠: ٤٤) وتشير بعض

الدراسات إلى أن الذكاء العام وحده لا يضمن نجاح الفرد وتفوقه، وإنما هو بحاجة إلى الذكاء الوجداني الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية والعملية ويرتبط هذا النوع من الذكاء إيجابياً بمجموعة من المتغيرات المرغوبة شخصياً واجتماعياً.

حيث تذكر ( ايمان عبد الحميد، ٢٠١٢: ٢٤ ) أن المفكر هو صاحب الأفكار التي تسبب التفكير

الذي يترجم بعد ذلك إلى الأحاسيس التي تدفع السلوك الذي ينتج عنه العديد من النتائج التي تحدد بدورها واقع الحياة للفرد ومن ثم فالفرد يتأثر بطريقة تفكيره مما يؤثر على سلوكياته، لذلك يجب غرس استراتيجيات التفكير الايجابي للأفراد وتدريبهم عليها حتى يتخلصوا من المشكلات السلوكية الناتجة عن أساليب التفكير السلبية التي تعمل على إدراك المواقف بطريقة خاطئة.



ويعني التفكير الايجابي امتلاك الفرد قناعات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية، كما يعني قدرة عقلك الباطن للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك، وتحقيق أحلامك. وهو قدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج إيجابية أفضل عبر أفكار إيجابية.

( حنان السر، ٢٠١٤ : ٣٤ )

وعرف (ابراهيم عبدالستار، ٢٠١٠ : ٥٥) التفكير الايجابي بأنه توقع في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام عمليات التفكير لديه.

وعرّف التفكير الايجابي بأنه: قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حدّ ذاتها. ( منصور السلمي، ٢٠١٤ : ٥٦ )

وعرفه (عصفور ورجب، ٢٠١٦ : ٣٣) على أنه "توجه يجعل الطلاب أو الأفراد عموماً ينظرون إلى الأمور والأشياء والمواقف نظرة إيجابية مفيدة، ويتوقعون نتائج صائبة لكل عمل يقبلون عليه، ولا يتوقفون عند العوائق والعثرات بل يتخطونها ويستفيدون منها في حياتهم العملية والمهنية".

### فلسفة التفكير الايجابي:

تتعلق فلسفة التفكير الإيجابي من أن ما يدركه الإنسان ويعتقده يمكن أن يحققه عن طريق اتخاذ موقف فكري إيجابي، وليس هناك شيء مستحيل أمام الإنسان الذي يستعد للنجاح ويحدد أهدافه ويتجه نحو غاياته بموقف إيجابي وحماسي، وتعود هذه الفلسفة في أصلها إلى نظرية علماء النفس الغربيين التي تقول " نحن نتصرف على حسب ما نؤمن أو نفكر، ومن هنا كان هناك أهمية جوهرية لتبني الأفكار الإيجابية التي تغذي العقل فيحولها إلى سلوكيات وتصرفات إيجابية، فيسعد بها صاحبها، ويسعد به مجتمعه (ناديا العريفي، ١٤١٦ : ١٤٦).

### فوائد التفكير الايجابي:

هناك فوائد كثيرة للتفكير الإيجابي تعود على الفرد وعلى مجتمعه بالفائدة والخير والسعادة من هذه الفوائد ما يلي:

١- قدرة الشخص الإيجابي على رؤية الأمور الجيدة في أي موقف أو حدث ما، وتوظيفه لتلك الرؤية في تجاوز الصعوبات والعوائق المتعلقة بذلك الموقف أو الحدث.

- ٢- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- ٣- يدعك التفكير الإيجابي تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- ٤- تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- ٥- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ راسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- ٦- إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، إن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
- ٧- إن هذه الإيجابيات في عقولنا ومشاعرنا تصنع في حياتنا: الإيجابية، والتفاؤل والطاقة، والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الأوس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
- ٨- عندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا الموقف السلبية.
- ٩- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف.
- ١٠- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.

(سعيد الرقيب، ٢٠٠٨ م: ١٥)

### استراتيجيات التفكير الإيجابي:

تذكر (إيمان عبد الحميد ، ٢٠١٢ : ٢٤) أن المفكر هو صاحب الأفكار التي تسبب التفكير الذي يترجم بعد ذلك إلى الأحاسيس التي تدفع السلوك الذي ينتج عنه العديد من النتائج التي تحدد دورها واقع الحياة للفرد ومن ثم فالفرد يتأثر بطريقة تفكيره مما يؤثر على سلوكياته، لذلك يجب غرس استراتيجيات التفكير الإيجابي

للأفراد وتدريبهم عليها حتى يتخلصوا من المشكلات السلوكية الناتجة عن أساليب التفكير السلبية التي تعمل على إدراك المواقف بطريقة خاطئة.

### أبعاد التفكير الإيجابي:

يرى (إبراهيم عبدالستار، ٢٠١٠، ٧٦) أن التفكير الإيجابي يتكون من (١٠) أبعاد هي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية.

في حين قام (حسام محمد: ٢٠١٣، ٢٣) ببناء مقياس للتفكير الإيجابي في ضوء نظرية مارتين سليجمان Martin Seligman وتكون من خمسة مجالات هي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، والمرونة الإيجابية.

بينما يرى (احمد حسن، ٢٠٢٠، ١٨٨) أن أبعاد التفكير الإيجابي تتمثل في (٦) أبعاد وهي: البعد الأول: قوة الأنا؛ وقوة الأنا يقصد بها: قدرة الفرد على تحمل الألم والمعاناة والتهديد الخارجي للذات وتجاوز صعوبات الحياة، والبعد الثاني: التوكيدية: وتعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره انفعالاته بتلقائية، واتخاذ القرارات، والدفاع عن حقوقه، والبعد الثالث: تقدير الذات ويتضمن الإحساس الإيجابي لدى الفرد تجاه ذاته، والشعور بالرضا والجدارة والكفاءة، والبعد الرابع: الاتزان الانفعالي وهو قدرة الفرد على تحقيق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي، والسيطرة على انفعالاته في مواقف الحياة المختلفة، والبعد الخامس: الإبداع وحل المشكلات، والبعد السادس: إدراك معنى الحياة ويقصد به إقبال الفرد على الحياة كما هي وفي مختلف الظروف، والشعور بقيمة وجودة في الحياة، وبأن دوره في المجتمع ذو معنى.

ولأهمية التفكير الإيجابي للصحة النفسية للأفراد، تشير نتائج دراسة (هاني عبدالحفيظ، ٢٠٢١) إلى أن التفكير السلبي ارتبط بتهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالاكتئاب والاضطراب النفسي على مختلف صورته، حيث تشير البحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئا من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تنتابه تجاه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي حيث ينظر الفرد إلى حياته وإلى حياة من حوله بمنظار مظلم وقاتم يجعله أكثر تشاؤم وتعاسة في نهج تفكيره.

## فوائد التفكير الإيجابي:

يحقق التفكير الإيجابي العديد من الفوائد منها

**مواجهة الإجهاد:** المفكرين الإيجابيين لديهم قابلية لمواجهة الإجهاد بشكل أسرع وأكثر فعالية، إذا حدث موقف غير سار، يركزون على حلّه بدلاً من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن سيطرتهم والتبكي والتشكي، في الواقع، هم أقل عرضة للإجهاد لأنهم ليس لديهم عادة للتركيز على فكرهم السلبي.

**صحة أفضل:** لقد ثبت أن هؤلاء الذين يفكرون بشكل إيجابي يعيشون لفترة أطول ويشعرون أنهم أفضل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، كل المشاعر السلبية تنعكس على أجسامنا فوراً، وعندما نكون متوترين ولدينا أفكار اكتئابيه، فإننا نواجه مشاكل في النوم، وتصبح عضلاتنا متوترة، ونصبح قلقين ونشعر بعدم الرضا عن كل شيء، وبينما نتخلص من الفكر المدمر، نتخلص أيضاً من نتائجه الجسدية.

**علاقات أفضل مع الناس:** يعطي الأشخاص الإيجابيون والمنفتحون انطباعاً أولياً أفضل، وعادة ما يكون لديهم الكثير من الأصدقاء، عادة ما يجذب الناس إلى الأشخاص الإيجابيين ويريدون الحفاظ على صداقتهم، لهذا السبب لدى المفكرين الإيجابيين حياة اجتماعية نشطة، وينطبق نفس الشيء على العلاقات الرومانسية، حيث يجذب هؤلاء الناس المزيد من الاهتمام بالجنس الآخر.

**أكثر تركيزاً:** عندما تدرك أن المشكلة ليست نهاية العالم، فإنك تتعلم البقاء أكثر تركيزاً عند مواجهة المشاكل، نتيجة لذلك، يمكنك اتخاذ القرارات الصحيحة حتى في الوضع الصعب.

**مزيجاً من الثقة:** تعلم طريقة التفكير الإيجابية الإنسان أن يكون أكثر ثقة، وأن يحب نفين ويكون على سجيته دون تصنع أو تظاهر. (حسام محمد: ٢٠١٣، ٢٣)

## دراسات وبحوث سابقة تناولت تنمية التفكير الإيجابي:

كما قدمت السلطاني (٢٠١٠) دراسة بعنوان تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، واشتملت عينة الدراسة على (١٤) لاعبا من لاعبي فريق نادي (ارارات) بكرة السلة وقد تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة، وطبقت الباحثة على العينة الأدوات التالية: مقياس التصور الذهني ومنهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كان تأثيره إيجابياً في التصور الذهني (البصري، السمعي، الحس - حركي، المزاجي).

وأجرى ( محمدالوقاد ، ٢٠١٢ ) دراسة بعنوان التنبؤ بالتفكير الايجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، تكونت العينة من (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بنها. وطُبق على العينة الأدوات التالية: استبيان الأفكار اللاشعورية الايجابية ومقياس المعتقدات المعرفية ومقياس فعالية الذات العامة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة، وفعالية ذاتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية، مما يعني قوة المعتقدات المعرفية، وفعالية الذات.

وقدمت أيضاً ( ايمان دندني ٢٠١٢ ) دراسة بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، وبلغ مجموع أفراد عينة البحث (٣٢١) مرشدا ومرشدة، في مدارس التعليم الأساسي والثانوي الرسمية في محافظة دمشق، وطبقت على العينة الأدوات التالية: مقياس التفكير الإيجابي ومقياس مهارات التواصل وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل (اللفظي - غير اللفظي - ككل)، الإناث الأعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بالذكور، بينما لا توجد فروق في التفكير الايجابي وفقا لمتغير التخصص والخبرة المهنية والدورات التدريبية.

وقدم كل من محمدي وباني ( Mohammadi, Bani, 2013 ) دراسة بعنوان تأثير التدريب على مهارات التفكير الايجابي في سعادة الطلاب، وبلغ مجموع أفراد عينة البحث (٣٠) طالبا من الجامعة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كل مجموعة تضم (١٥) طالبا، وطبقت على العينة مقياس السعادة وكان من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: بعد عملية التدريب وجد أن تطبيق مهارات التفكير الايجابي له تأثير كبير في زيادة السعادة ومكوناتها.

دراسة (منصورالسلمى ، ٢٠١٤ ) ، التي هدفت إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعاً لدى طلاب جامعة أم القرى، والتعرف على الفروق في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلاب، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واختيرت عينة عشوائية من طلاب مرحلة البكالوريوس بلغ عددهم (٣٠٤) طلاب، واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد (محمود عبد الحليم ، على مهدي، ٢٠٠٦)، ومقياس التفكير الإيجابي إعداد (إبراهيم، عبد الستار، ٢٠١٠)، وأسفرت النتائج عن أن جودة الحياة الأسرية هي الأكثر شيوعاً وجاءت في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية جاءت

جودة التعليم والدراسة، وجاءت جودة الصحة النفسية في المرتبة الثالثة، وجودة الحياة الاجتماعية في المرتبة الرابعة.

دراسة (WU et al, 2015) التي هدفت إلى معرفة تأثير أنماط التفكير الإيجابي والسلبي على التصرفات التعاونية وكفاءة العمل الجماعي لدى طلبة الجامعات، وتكونت عينة الدراسة من (٩٠١) من الطلاب والطالبات من طلبة الجامعات في تايوان، وأظهرت نتائج الدراسة أن للتفكير الإيجابي تأثيراً في التصرفات التعاونية، وكفاءة العمل الجماعي، والإنجاز لدى الشباب، على عكس التفكير السلبي الذي ينعكس بنتائج مدمرة وغير فعالة على التصرفات التعاونية وكفاءة العمل الجماعي لدى الشباب.

**فروض البحث:** تتمثل فرض البحث الحالي فيما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح معلمات الروضة بالمجموعة التجريبية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي في القياسين البعدي والتتبعي.

**منهج البحث وإجراءاته:**

**تحديد البحث بالمحددات البحثية الآتية:**

**منهج البحث:** سوف تستخدم الباحثة المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

**العينة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣٠) معلمة.

**أدوات البحث**

١- مقياس التفكير الإيجابي لدى معلمات الروضة اعداد الباحثة:

**وصف المقياس:** يهدف المقياس إلى تحديد مستوى التفكير الايجابي لدى معلمات الروضة.

**وصف المقياس:**

المقياس عبارة عن اداة لفظية تقيس التفكير الايجابي للمعلمات حالة التطبيق تكون بشكل جماعي ويستغرق تطبيق المقياس من ١٥ الي ٣٠ دقيقة ويمكن تطبيق المقياس فردياً او جماعياً يتكون المقياس من ٧٥ عبارة مقسمة الي:-

١- الشعور بالرضا يقينه عدد ١٥ عبارة

٢- الذكاء الوجداني يقيسة ١٥ عبارة

٣- تحمل المسؤولية يقيسه ١٥ عبارة

٤- حل مشكلات يقيسه عدد ١٥ عبارة

٥- التوقع الايجابي يقيسه عدد ١٥ عبارة

#### طريقة تصحيح المقياس:-

يقدم المقياس للمعلمة ويطلب منها ان تقرأ المقياس جيداً وأن تختار ما بين الاختيارات الثلاثة ما ينطبق عليها (دائماً - احياناً - نادراً)، وتحسب درجات الاجابة كالتالي: دائماً = ٣ درجات، أحياناً = درجتين، نادراً = درجة واحدة.

#### معاملات ثبات مقياس التفكير الايجابي:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات للمقياس بطريقة الفا - كرونباخ وذلك على عينة قوامها ١٠٠ معلمة كما يتضح في جدول (١٠)

جدول (١٠) معامل الثبات لمقياس التفكير الايجاببطريقة الفا - كرونباخ

المتغيرات	معامل الثبات
الشعور بالرضا	٠,٧٩
الذكاء الوجداني	٠,٧٧
تحمل المسؤولية	٠,٧٦
حل المشكلات	٠,٧٨
التوقع الايجابي	٠,٧٤
الدرجة الكلية	٠,٧٥

يتضح من جدول (١٠) ارتفاع قيم معاملات الثبات مما يدل على ثبات المقياس، كما قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات للمقياس بطريقة اعادة التطبيق بفاصل زمنى قدره اسبوعين وذلك على عينة قوامها ١٠٠ معلمة كما يتضح في جدول (١١)

جدول (١١) معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي بطريقة اعادة التطبيق

المتغيرات	معامل الثبات
الشعور بالرضا	٠,٩١
الذكاء الوجداني	٠,٩٠
تحمل المسؤولية	٠,٨٩
حل المشكلات	٠,٩١
التوقع الايجابي	٠,٩٣

الدرجة الكلية	٠,٩٠
---------------	------

يتضح من جدول (١١) ارتفاع قيم معاملات الثبات مما يدل على ثبات المقياس

### جدول (١٢) صدق المحكمين

بعد العرض على ١٠ محكمين من حملة الدكتوراة فى علم النفس العام وعلم النفس الارشادى ، علم نفس الطفل قد تم حذف الفقرات ( ١ ، ٧ ، ١٠ ، ٢٩ ، ٧٣ ) وبعد الحذف أصبح عدد الفقرات ٧٥ فقرة و ١٥ فقرة لكل بعد .

النود	نسبة الاتفاق	نسبة الاختلاف
الشعور بالرضا	٧٠٪ (تم التعديل)	٣٠٪
الذكاء الوجدانى	٩٠٪	١٠٪
تحمل المسؤولية	١٠٠٪	-
حل المشكلات	١٠٠٪	-
التوقع الايجابى	٩٠٪ (تم التعديل)	١٠٪

### ٢- برنامج المعرفي السلوكي اعداد/ الباحثة:

هذا البرنامج عبارة عن مجموعة من جلسات التفكير الايجابي الذي يستند في اساسه الي نظريات، وفنيات ومبادئ الارشاد النفسي، المناسبة لمعلمات الروضة لتنمية التفكير الايجابي لديهن بهدف خفض الاضطرابات السلوكية لطفل الروضة.

### الاسس النظرية التي تقوم عليها البرنامج:-

- **منطلقات النظرية:** تستند النظريات المفسرة للتفكير الايجابي على اساليب العلاج النفسي، وينطلق البرنامج

القائم على التفكير الايجابي من العديد من النظريات الي:-

### ١- نظرية التفاؤل "مارتن سليجمان" مؤسس علم النفس الايجابي:-

وقد ركز (سليجمان) ان المسئول عن التفاؤل والتوجه الايجابي في الحياة هو اسلوب التفكير الذي يمارس الانسان في مواجهة المواقف المزعجة والمفرحة، ولا تكمن في العبارات الرنانة المتقائلة فقط او الصور الايجابية وانما في تغير طريقة التفكير الي طريقة ايجابية وينظر وينظر بها الي الاسباب.(نادية شعبان، نبيل عبدالغفور،

نهاية جبر، ٢٠١٠: ١٨٩)



على ضوء ما سبق قد استقادت الباحثة من نظرية سليجمان .....

### ٢- نموذج فريديريكسون:

وايضاً استمدت الباحثة من نموذج فريديريكسون، فقد اشارت الي ان التفكير الايجابي يعتمد على بناء المشاعر وتغيير المعتقدات والافكار السلبية وابدالها بأفكار ومعتقدات ايجابية.

على ضوء ما سبق قد استقادت الباحثة من نموذج فريديريكسون .....

### ٣- نموذج كيركجارد:

واستمدت ايضا الباحثة و نموذج كيركجارد التي يؤكد ان اساس التفكير الايجابي ينبع ينقسم الي ثلاث مجموعات بداية من المعرفة الداخلية وهي معرفة الشخص الذي يحيا من اجله.

والايمان الذي يمثل ان يرتبط التفكير بالهدف ويوجه الفرد نحو الهدف وازافة الي محيط ايجابي وعلاقات ايجابية مؤثرة، تلك الثلاث مجموعات (الهدف - افكار موجهه لتحقيق الهدف - علاقات ايجابية) هي بناء التفكير الايجابي.

على ضوء ما سبق قد استقادت الباحثة من نموذج كيركجارد.....

### ٤- النموذج البنائي لبرونر:

واستمدت ايضا الباحثة من النموذج البنائي لبرونر ان التفكير الايجابي يعتمد على اكتساب المهارات النفسية لمواجهة المشكلات وتغيير المعتقدات وان المحاولات المتكررة تصل بنا الي النجاح.

على ضوء ما سبق قد استقادت الباحثة من نظرية التفاوض ونموذج فريديريكسون وكيركجارد والنموذج البنائي لبرونر ان شعور الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وتحمله مسئولية قراراته وتبعيتها ومعتقدات الفرد وافكاره وعلاقته بالآخرين وتقبله لمشاعرهم وتعاطفه معهم ورؤيته الواضحة لاهدافه واولوياته وعلاقته بالآخرين واصراره في المحاولة على تعلم المهارات هي البناء الاساسي للتفكير الايجابي.

وقد استقادت الباحثة على تلك النظريات بشكل كبير على تقديم جلسات للمعلمات تعطي المعلمة قدراً من المعتقدات الايجابية وتقبل الاخر والشعور بالرضا عن نفسها وادوات لحل المشكلات.

### \* الفلسفة العامة للبرنامج وتشمل ما يلي:-

#### - أسس التي يقوم عليها البرنامج وهي:

وقد حرصت الباحثة على مراعاة عدداً من العوامل التي تفرضها طبيعة الدراسة فعينة الدراسة عند إعداد وتصميم البرنامج المستخدم في الدراسة هي:

#### ١-الاسس الفلسفية:

يستمد البرنامج القائم على التفكير الايجابي الاسس الفلسفية من نظرية التفاوض ونموذج فريديريكسون وكيركجارد والنموذج البنائي لبرونر وذلك من خلال التفكير الايجابي.

#### ٢- الأسس الاجتماعية:

لان السلوك الانساني فردي - جماعي، يتم الدمج بين الاسلوب الفردي والجماعي مع المعلومات.

#### ٣- الاسس الاخلاقية:

تراعي الباحثة اخلاقيات العمل المتمثلة في سرية المعلومات، والمسئوليات المهنية، العمل المخلص والاستفادة من خبرات المتخصصين.

#### ٤- الاسس النفسية والتربوية:

حيث يتم مراعاة الخصائص والسمات التي تميز المعلمات ودراستها التربوية وما تحتاجه المعلمة من وعي وإدراك لمهارات التفكير ودعم السلوك الإيجابي من خلال تنمية التفكير الإيجابي لديها وتهيئة بيئة متزنة تعليمية تتناسب مع هذه الخصائص والاحتياجات وفهم الدوافع وراء السلوكيات المزعجة.

#### ٥- الاسس الفسيولوجية:

مراعاة توظيف تنمية الاسترخاء للسيطرة على عوامل التوتر لدى المعلمات.

#### \* المبادئ العامة التي تم مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:-

١- تحديد الاهداف العامة للبرنامج.

٢- تحديد زمن الجلسات داخل البرنامج.

٣- تحديد وسائل التقييم للحكم على جودة البرنامج.

٤- استخدام مبدأ المرونة والتلقائية.

٥- استخدام الاساليب والفنيات المختلفة لاثارة دافع المعلمات نحو المشاركة.

#### \* مراحل بناء البرنامج:-

#### مر البرنامج الحالي في اعداده وتنفيذه بخمسة مراحل اساسية تتضمن ما يلي:-

١. المرحلة التمهيدية: وتم فيها التعرف على المعلمات والاطفال عينة البحث الحالي، واقامة علاقة داعمة معهم، وارساء قواعد هذه العلاقة، والعمل على نشر روح التعاون والالفة فيما بينهم، التعريف بالبرنامج، واعطاء فكرة مبسطة عن اهداف البرنامج واهمية ومحتوياته، هذا بالاضافة الي لقاء الضوء على نظام الجلسات، وخطة العمل التي يتم اتباعها خلال كل جلسة، والمدة الزمنية التي يستغرقها تطبيق هذا البرنامج.
٢. المرحلة الانتقالية: وفيها يتم التركيز على المشكلة الرئيسية التي ترغب في تعديلها، وهي تنمية التفكير الايجابي لدى معلمات الروضة.

٣. **مرحلة البناء:** وهدفها ان تكتسب المجموعة المشاركة اساليب، وفنيات جديدة معرفية، وانفعالية، وسلوكية لتنمية الذكاء الوجداني واحساس الرضا ومهارة حل المشكلات وتحمل المسؤولية والتوقع الايجابي لتغيير المعتقدات الي معتقدات ايجابية وانهاء المعتقدات السلبية.

٤. **مرحلة الانهاء او الاقفال:** وتتم في هذه المرحلة بلورة الاهداف المكتسبة، وتهيئة المشاركين لانهاء البرنامج، وعمل تقييم لجلسات البرنامج ومحتواها من وجهة نظر المشاركين.

٥. **مرحلة التقييم:** ثم في هذه المرحلة قياس مدى التغير الذي طرأ على افراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج، وذلك من خلال التطبيق البعدي لبطارية المقاييس المستخدمة في البحث الحالي والتي تتضمن مقياس السلوك المشكل لاطفال الروضة ومقياس التفكير الايجابي لمعلمات الروضة.

#### - مراعاة ان يضم جلسات البرنامج القائم على التفكير الايجابي الاتي:-

١. في بداية الجلسة: مراجعة للنشاط المنزلي بالاضافة الي اضاءه جو من البهجة.

٢. في منتصف الجلسة: الاداء لمحتوى جلسة التفكير الايجابي.

٣. في نهاية الجلسة: مناقشة اوجه الاستفادة من الجلسة (التغذية المرتدة).

عدد جلسات البرنامج:- يتضمن البرنامج الحالي ١٥ جلسة.

أهداف البرنامج:-

\* الهدف العام:-

تنمية التفكير الايجابي لمعلمات الروضة لخفض الاضطرابات السلوكية لطفل الروضة.

\* الاهداف الفرعية:-

١- تنمية مهارة الوعي الذاتي للمعلمات.

٢- معرفة المعلمات بأهمية استخدام استراتيجيات حل المشكلات.

٣- تدريب المعلمات على اهمية تقبل الاخر.

٤- تنمية الروح الايجابية في التعامل مع الاحداث.

٥- استبدال المشاعر السلبية لمشاعر ايجابية.

٦- تدريب المعلمة على التفاؤل وحب الحياة.

٧- تحسين شعور المعلمة بالرضا عن ذاتها.

٨- تقبل المعلمة بذاتها.

٩- تعزيز مراعاة مشاعر الاخرين باستخدام العبارات الايجابية.

١٠- تدريب المعلمة على مهارات التوقع الايجابي.

١١- تنمية وقدرة المعلمة على النظر في جوانب القوة بدل من جوانب الضعف.

### محتوى البرنامج:-

١. يقصد بمحتوى البرنامج: نوعية الأنشطة والفنيات والادوات التي تختار وتنظم على نحو معين، اثناء الجلسات لتنمية التفكير الايجابي، وما يرجى اكسابه للمعلمات من مهارات تعزز التفكير الايجابي.
  ٢. وقد روعي في اعداد هذا المحتوى: تحديد الادوات التي يعتمد عليها البرنامج، وان يكون متعدد الفنيات ملائماً للمعلمات حيث يلائم مستوى قدرتهم ونضجهم.
  ٣. فقامت الباحثة بإعداد برنامج لتنمية التفكير الايجابي لخفض الاضطراب السلوكي لاطفال الروضة لدى عينة من معلمات الروضة.
  ٤. وصمم المحتوى على اساس مجموعة من التدريبات والانشطة والمواقف الهادفة المنظمة والمخطط لها لفاعلية التفكير الايجابي لدى عينة من المعلمات.
  ٥. ليس هناك ترتيب معين للجلسات التي يتكون منها البرنامج، اي انه يمكن ممارسة اي جلسة من هذه الجلسات بحسب الظروف المتاحة.
- نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: ينص الفرض الاول على انه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال لصالح القياس البعدى.

و للتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لايجاد الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال كما يتضح فى جدول ( ٥ )

جدول ( ٥ ) الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد

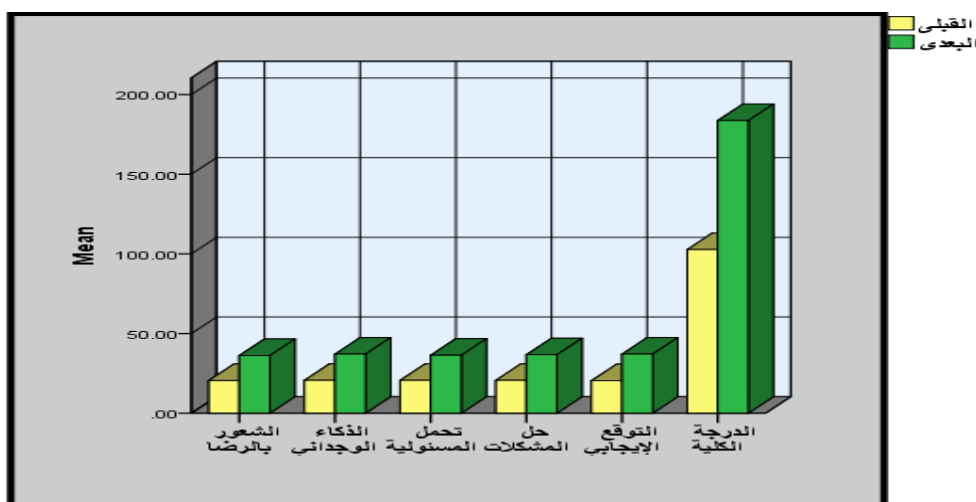
التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال ن=٣٠

المتغيرات	الفروق بين القياسين القبلى و البعدى		ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	م ف	م ح ف			
الشعور بالرضا	١٥,٧٣	١,٣٣	٦٤,٤	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى

الذكاء الوجداني	١٦,٥٦	١,١	٨٢,١	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى
تحمل المسؤولية	١٥,٧٦	١,٤٣	٦٠,٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى
حل المشكلات	١٦,٠٦	١,٧٧	٤٩,٤	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى
التوقع الإيجابي	١٦,٧	١,٣٤	٦٨,١	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى
الدرجة الكلية	٨١,٠٣	٣,٠٩	١٤٣,٦	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس البعدى

ت = ٢.٣٢ عند مستوى ٠.٠١      ت = ١.٦٤ عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال فى اتجاه القياس البعدى. و يوضح شكل ( ١ ) الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال.



شكل ( ١ ) الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال

ثم قامت الباحثة بايجاد نسبة التحسن بين متوسطى درجات المعلمات قبل تطبيق البرنامج و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابى لمعلمات رياض الأطفال كما يتضح فى جدول (٦)

جدول (٦) نسبة التحسن بين متوسطى درجات المعلمات قبل تطبيق البرنامج و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابى لمعلمات رياض الأطفال

المتغيرات	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن
الشعور بالرضا	٣٦,٢	٢٠,٥	٤٣,٣%
الذكاء الوجداني	٣٧,١	٢٠,٦	٢٩,٤%
تحمل المسؤولية	٣٦,٤	٢٠,٦	٢٨,٩%
حل المشكلات	٣٦,٧	٢٠,٦	٤٣,٨%
التوقع الإيجابي	٣٧,١	٢٠,٤	٤٥,٠١%
الدرجة الكلية	١٨٣,٧	١٠٢,٧	٤٤,١%

ويرجع تنمية التفكير الايجابى للمعلمات بعد تعرضهم لجلسات البرنامج الي اعتماد الباحثة على عدد من الاستراتيجيات والفنيات التي تناسب خصائص هذه العينة من هذه الاستراتيجيات:- مثل التمثيل وتبادل الادوار والتخيل والتشجيع والحوار الفعال والنشاط المنزلي والانشطة القصصية وايضاً يرجع التحسن الذي طرأ على عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج ويظهر ذلك في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ربما نتج عن نجاح الانشطة المستخدمة في البرنامج وتنوع الانشطة بين الانشطة القصصية وانشطة تمثيلية وغيرها. حيث اثبتت نتائج البحث فاعلية ذلك البعد وتحقيق هذه النتائج وترى الباحثة ان بعد الذكاء العاطفي وتقبل الاخر من الابعاد التي تدعم مهارة التفكير الايجابى ورؤية الحياة بشكل اكثر راحة وسعادة. وذلك ما اكدت عليه دراسة "يلى رشدي" (٢٠١٧) الي وجود علاقة قوية بين تقبل الاخر وتفهم مشاعره والتفكير الايجابى. كما ان تكلم المعلمات مهارة تحمل المسؤولية ومعرفة ماهية تحمل المسؤولية قد ادى ذلك الي شعور المعلمات بالاستقلال وما يصاحبه من شعور الفخر والانجاز وحب الحياة ومما ادى الي ثقتهم بنفسهم وتكوين صورة ايجابية تنعكس على ما حولهم، وهذا ما اكدته نتيجة البحث الحالي. فالمعلمات كانوا في حاجة ماسة لتغيير مفهومهم الغير ايجابي عن ذاتهم - ليصبحوا اكثر انتاجية وتفاعل وانجاز. وقد قام البرنامج بدور كبير في تزويد المعلمات بمهارة التوقع الايجابي، فحين يتوقع المعلمة ان لكل مشكلة حل وانه قادر على القيام بالعديد بالانجاز ذلك يشعرها بالسعادة وتوجه كل عقلها للتركيز على الحلول الاخرى في المشكلات مما يزيد عندها احساسها بالثقة

والسعادة. فاهم مصادر التفاؤل هي التوقع الايجابي للاحداث والحديث الايجابي مع الذات ان ممارسة اسلوب تفكير معين هو المسئول عن مواجهة الفرد لمواقف المزعجة. وترى الباحثة ان البرنامج ساعد المعلمات والعينة على اكتساب مهارة حل المشكلة بعد تطبيقه لما دعمته الباحثة من محاضرات وانشطة البرنامج يساهم في معرفة خطوات حل المشكلات وقد وضعت الباحثة معينة بعض المشكلات في قاعتهم وجعلت المعلمات يقومون بخطوات حل المشكلة واستخدمت الباحثة العديد من الاستراتيجيات كالعصف الذهني.

الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على انه : لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال قبل تطبيق برنامج معرفي سلوكي و بعد التطبيق على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال .

و للتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لايجاد الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال فى القياسين البعدى و التتبعى لتطبيق برنامج معرفي سلوكي على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال كما يتضح فى جدول ( ٧ )

جدول ( ٧ ) الفروق بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال فى القياسين البعدى و التتبعى لتطبيق برنامج معرفي سلوكي على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال

ن=٣٠

المتغيرات	الفروق بين القياسين البعدى و التتبعى		ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	م ف	م ج ف			
الشعور بالرضا	٠,٠٣٣ ٣	٠,١٨٢	١	غير دالة	-
الذكاء الوجداني	٠,٠٦٦ ٦	٠,٢٥٣	١,٤٣	غير دالة	-
تحمل المسؤولية	٠,٠٦٦ ٦	٠,٢٥٣	١,٤٣	غير دالة	-
حل المشكلات	-	-	-	غير دالة	-
التوقع الإيجابي	-	-	-	غير دالة	-
الدرجة الكلية	٠,١٦٦	٠,٣٧٩	٢,٤	دالة عند مستوى ٠,٠١	لصالح القياس التتبعى

ت = ٢.٣٢ عند مستوى ٠.٠١

ت = ١.٦٤ عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال فى القياسين البعدى و التتبعى لتطبيق برنامج معرفي سلوكي من حيث الدرجة الكلية على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال فى اتجاه القياس التتبعى. كما يتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات معلمات رياض الأطفال فى القياسين البعدى و التتبعى لتطبيق برنامج معرفي سلوكي من حيث الشعور بالرضا، و الذكاء الوجداني، و تحمل المسؤولية، و تحمل المسؤولية، و التوقع الإيجابي على مقياس التفكير الايجابي لمعلمات رياض الأطفال.

ويمكن تفسير استمرار التحسن الذي طرأ على درجات عينة البحث الحالي بعد مرور اسبوعان من التطبيق إلى تطبيق وتنفيذ المعلمات (العينة) جميع أنشطة البرنامج والاستمرار بها مما اثر إيجابيا على اكتسابهم على مهارات الذكاء العاطفي وحل المشكلات وتحمل المسؤولية مما قد اكسبهم مهارة التفكير الايجابي. وكان لفنيات واستراتيجيات البرنامج المستخدمة تأثيرا ايجابيا على استمرار تحسن مستوى مهارة التفكير الايجابي لدى معلمات الروضة. حيث أدى ذلك إلى رضاهم عن مهنتهم وتقبلهن لها والتعامل مع الأطفال بود ومحبة وهو ما أكدته نتائج دراسة عاكوب (٢٠١٧) والتي اشارت الى أهمية التفكير الإيجابي لدى معلمات الروضة واثره على رضاهم الوظيفي، وفي نفس السياق جاءت نتائج دراسة محمد، (٢٠١٣) التي اكدت على التأثير القوي للتفكير الإيجابي على جودة الحياة لدى معلمات الروضة الذي ينعكس على اطفالهن.

#### توصيات البحث:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:
- توعية المعلمات والمعلمين في جميع المراحل الدراسية باستخدام مهارة التفكير الايجابي.
- العمل على توصيل نتائج الابحاث والدراسات التي تجري في مجال التفكير الايجابي وكذلك البرامج التي تعد لهذا الهدف على القائمين على اعداد معلمات الروضة.
- نشر الوعي في المجتمع عن اهمية تدريب على مهارات التفكير الايجابي.



## المراجع

- (١) أحمد حسن محمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢١ع، ج٨، ١٨٣ - ٢١٩. DOI: 10.21608/JSRE.2020.114252
- (٢) إبراهيم عبد الستار. (٢٠١٠). المقياس العربي للتفكير الإيجابي.
- (٣) إيمان دندني. (٢٠١٢ م): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
- (٤) إيمان عبد الحميد، (٢٠١٢ م): برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، مجلة الطفولة والتربية، العدد الثاني عشر - الجزء الأول، ص ص: ٢٤٧ - ٢٩٣.
- (٥) جزاء بن مرزوق جزاء (٢٠٢٠) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل التربوي، ٢٤ع، ٧٨ - ١٠٦.
- (٦) حسام محمد. (٢٠١٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين (رسالة ماجستير غير منشورة).
- جامعة كربلاء، كربلاء. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/852595>
- (٧) حسين فايد. (٢٠١٠). المضطربون سلوكياً - تشخيصاً - أسبابها - علاجه. الرياض، دار الزهراء.
- (٨) حنان السر. (٢٠١٤). دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله (رسالة ماجستير)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (٩) زهراء فتحى محمد (التفكير الإيجابي وأهميته لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بنى سويف .
- (١٠) سعيد الرقيب. (٢٠٠٨ م): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا، (٢٠٠٨ م).

- (١١) صبحي سعيد عوض. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الذكاء الإنفعالي وأثر ذلك في خفض حدة السلوك العدواني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - العلوم الإنسانية والاجتماعية - السعودية. (٢٩)، ١٤ - ٧٤.
- (١٢) عزيمة السلطاني. (٢٠١٠ م) تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية والرياضة، المجلد الثالث، العدد الثالث، ص ص: ٩٣ - ١٣٧.
- (١٣) كريمان محمد بدير (٢٠١١): التعليم الإيجابي وصعوبات التعلم. عالم الكتب القاهرة.
- (١٤) محمد الوقاد (٢٠١٢ م): التنبؤ بالتفكير الايجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية بنها، العدد (٩٢)، ص ص: ٢١٩ - ٢٤٦.
- (١٥) محمود محمد و سيد علي. (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. الرياض، دار الزهراء.
- (١٦) مشاعل الحسين البركاتي (٢٠١٩) مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مقاومة الإغراء لدى عينة من المراهقات بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية، مج ٣٥، ع ١، ١ - ٤٢.
- (١٧) مصطفى الأسطل. (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، (رسالة ماجستير) - كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (١٨) منصور السلمي. (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى (رسالة ماجستير) كلية التربية، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- (١٩) ناديا العريفي. (١٤١٦): الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل، الظهران: (ب - ن).
- (٢٠) ناصر بن عبد العزيز. (٢٠٠٥). تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق والأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- (٢١) هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢١) نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد-١٩ لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها - كلية التربية، مج ٣٢، ع ١٢٦، ٣٢٧ - ٣٨٠.

- ٢٢) هداية بن صالح. (٢٠١٦). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. رسالة دكتوراة. قسم علم النفس - كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة تلمسان . الجزائر.
- ٢٣) هشام عبد الله. (٢٠٠٨ م): العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ٢٤) هوفمان إس جاي. (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. ترجمة: مراد علي عيسى. القاهرة. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ٢٥) وردة بلحسيني (٢٠١٠ م): أثر برنامج معرفي - سلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- ٢٦) وصل الله بن عبدالله حمدان. (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج - المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول ثانوي بمحافظة الطائف. رسالة دكتوراه. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

- 27) Mohammadi, M.; Bani Adam, L. (2013): Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness, European Journal of Psychiatry, Vol (28), pp.1-15
- 28) Keith, S. (2010). Handbook of cognitive behavioral therapies. New York: The Guilford Press.
- 29) Wu, M.; Chang, H.; Lin, S. & Chen, L. (2015). How do thinking styles influence collaborative dispositions? A study on the relationships between thinking styles and collaborative dispositions for youngsters in Taiwan, Educational Sciences, Theory & Practice 2015, 2070.