

# اثر برنامج الارشادي بأسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الايجابي لدى الايتام

اد. اخلاص علي حسين

مدير مركز ابحاث الطفولة والامومة

## الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج الارشادي بأسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الايجابي لدى الطلبة الايتام اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية والبالغ عددها (400) يتيم من المدارس التابعة لتربية ديالى بواقع (278) ذكور و(122) اناث قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير الايجابي لدى الايتام وبعد استخراج صدق وثبات المقياس وتطبيق البرنامج التدريبي كانت البحث ما يلي: ضعف امتلاك عينة البحث للتفكير الايجابي نتيجة للاتجاهات السلبية لبعض الطلاب الايتام نحو توقعات الحياة و نجاح أسلوب حل المشكلات في تنمية مستوى التفكير الايجابي لدى عينة البحث وإن الاستراتيجيات و الفنيات التي يشملها الأسلوب الإرشادي (حل المشكلات ) له أثرٌ فعال و واضح في تنمية التفكير الايجابي لدى عينة البحث

The current research aims to identify the effect of the counseling program using the problem-solving method in developing positive thinking among orphan students. The research sample was randomly selected and numbered (400) orphans from schools affiliated with Diyala Education, with (278) males and (122) females. The researcher constructed a thinking scale. Positive thinking among orphans, and after extracting the validity and reliability of the scale and applying the training program, the research was as follows: the weak possession of the research sample for positive thinking as a result of the negative attitudes of some orphan students towards life expectations and the success of the problem-solving method in developing the level of positive thinking among the research sample and the strategies and techniques that it includes. The heuristic method (problem solving) has an effective and clear effect in developing positive thinking among the research sample

## مشكلة البحث :

تتبع مشكلة البحث الحالي من أن الشخص الفاعل والمميز في المجتمع هو المحور الأساسي الذي تدور حوله وبه الضغوط النفسية والاجتماعية ، فالطلاب شريحة تمثل موقع مؤثر علمياً ، واجتماعياً ، ونفسياً وانفعالياً لما يمتلكون من اقتدار وتمايز وتنوع وقدرة على التأثير على بعضهم (Bandura,1994:p.77)، لذا جاءت هذه الدراسة لتحاول التعرف على التفكير الإيجابي لطلاب الايتام في مرحلة الاعدادية ، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتقديم إطار نظري معمق حول الحاجة إلى التفكير الايجابي لدى الايتام حتى يستطيعوا مواكبة التسارع في حجم ونوعية المعلومات في حياتنا المعاصرة ، وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادراً على متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعرفية الآخذة بالزيادة يوماً بعد يوم بسبب المستجدات الطارئة على حياة الإنسان في هذا العالم (غانم ،2005: 15) .

وبسبب الظروف التي مر بها بلدنا العراق من كثرة الحروب والحصار الاقتصادي ، وبعد ذلك الاحتلال ، اثر ذلك وبشكل جلي على مفاصل الدولة ومؤسساتها وخصوصاً الجانب التربوي ، وبسبب هذه الظروف سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الايجابية ، بسبب الظروف الصعبة التي مر بها البلد بصورة عامة والمعلمون بصورة خاصة ، والمشهد العراقي يتم إغراقه بالسلبيات والنزعات التشاؤمية لكثرة ما تواتر عليه من أزمات ومعوقات ونكسات ، مما يجعل الأحكام السلبية ظاهرة شائعة عراقياً في تقويم لأمر، إذ إن التفكير السلبي يعبئ الجسد للمواقف العدائية، ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في

مواجهه عنيفة للواقع أو السلوك الآخر ، (حجازي ، 2012 : 83)، فقد أظهرت نتائج دراسة (Kosaka,1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي فقدان الثقة وصعوبة التفكير ايجابية .(Kosaka,1996:40) وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي من خلال عمل الباحثة في مركز الابحاث الطفولة والامومة واطلاع الباحثة على الدراسات والادبيات التي لها علاقة بموضوع البحث الحالي التفكير الايجابي وتفسيرها، وكذلك من خلال اطلاعها على الظروف الاقتصادية والاجتماعية للطلبة الايتام وتأثيرها على مستواهم العلمي وطريقة التفكير نحو الحياة ، وتتمثل مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤل الاتي:-

- هل للبرنامج الارشادي بأسلوب حل المشكلات اثر في تنمية التفكير

الاجابي لدى الطلبة الايتام ؟

أهمية البحث :

برز دور الإرشاد في المؤسسات التربوية والتعليمية وذلك لأهمية الخدمات الإرشادية فيها والتي أصبحت أمراً مسلماً به مما يحتم على المعنيين بالعملية التربوية الاهتمام بها من اجل رفع كفاءة العملية التعليمية وتحسين مردودها وكما هو معروف فأن الخدمات الإرشادية تمثل جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية والتعليمية.

إذ أكد سنتر (Cinter1990) أن العملية الإرشادية تساعد في زيادة فاعلية العملية التربوية ولاسيما خدمات المساعدة والاستشارة (سليمان ، 2000 : 22).

فالبرنامج الإرشادي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية في تكوين جماعة يسودها الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في الجوانب التي أعدت لها تلك البرامج) (الأميري ، 2001 : 30).

فالهدف الرئيس للبرنامج الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي، والاجتماعي، والتفكير الايجابي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع ( الحياي ، 1989 : 208)

وتتنوع البرامج الإرشادية من خلال استخدام الأساليب الإرشادية المتنوعة، ومنها أسلوب حل المشكلات ( Problem - solving ) الذي يستطيع الفرد من خلاله مواجهة أعداد متنوعة من المشكلات الشخصية والاجتماعية وغيرها (Hynd, 1983 ,310).

واكد (حمدي،1998) بان اسلوب حل المشكلات يعتبر مهارة عقلية من المهارات الأساسية في التفكير العقلي المنظم، وتشكل هذه المهارة المحور الأساسي في برامج الإرشاد المختلفة ، ويمكن القول ان المشكلات النفسية وصعوبات التكيف هما نتاج قلة فاعلية الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في حل المشكلات (حمدي ، 1998 ، 91).

وتكمن اهمية تعليم مهارة حل المشكلات احياناً في تزايد المشاكل في حياة الافراد ولا يجدون من يساعدهم في حلها وكذلك يحتاجون الى اتخاذ قرارات سريعة واحياناً يخضع الشخص لقرارات حاسمة ومصيرية. (ابو اسعد ، 2011 : 426)

ان لأسلوب حل المشكلات اهمية كبيرة من خلال جعل المتعلمين قادرين على تحمل المسؤوليات واشاعة التعاون بينهم لتحقيق الاهداف المشتركة ومواجهة الصعوبات ويغرس فيهم الثقة بالنفس والجرأة والاعتماد على قدراتهم ( عبد الهادي ، 2004: 147).

اذ تظهر في حياة الأفراد مشكلات لا حصر لها ، فهناك مشكلات تتصل بفهم المدركات والمشاعر والانفعالات ، وبعضها يتعلق بادراك العلاقات واكتساب المهارات وممارستها ، لذلك يحتاج الفرد الى تعلم حل المشكلات بطرق علمية للوصول الى الحلول المنشودة (عبدالهادي ، 2004 : 146) .

وفي ظل الظروف المعاصرة وما يشهده العالم من تغيير تقني واقتصادي واجتماعي سريع، فان هذا كله يفرض مزيداً من الأزمات والمشكلات الحياتية والجامعية المألوفة أو غير المألوفة منها ما يقع على الطالب مما يجعله عرضة للتوتر، وعدم الاتزان، والشعور بالعجز، وضعف التركيز والانتباه، وانخفاض مستوى الدافعية والنشاط، مما يؤدي الى انخفاض مستوى الإنتاجية سواء في الجانب العلمي أو العملي، ومزيد من المشكلات، لذا كان من الضروري مواجهة المشكلات والتصدي لها بالحل، وقد اكدت العديد من الدراسات على فاعلية اسلوب حل المشكلات من خلال استعماله في العديد من الدراسات في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي منها دراسة هورتون (Horton,1990) فعالية التدريب على حل المشكلات في خفض التوتر النفسي وفي تحسن مستوى تكيف الطالب وتفكير الايجابي نحو حياته بشكل عام (بحاححة وحداد ، 1998: 58).

وتظهر بعض السلوكيات لدى الايتام اكثر فئات المجتمع لديهم تفكير نحو المجتمع لذلك لديهم العديد من الطرق بالتعامل والتفكير بإيجابية اكثر مع البيئة التي يعيشون فيها، ولاشك بان هذه الفئة من المجتمع بحاجة ماسة لكثير من الدراسات والبحوث لما تفتقده من جانب اسري واجتماعي يؤثر في شخصية الفرد تأثيرا سلبيا ، حيث ذكرت ( الرشيد ،2007) ان الاطفال في المؤسسات يعانون من سوء التكيف وسوء التفكير وبالخصوص من ادرك واقعه الاجتماعي وقد اظهرت النتائج الدراسة السلوك التكيفي مع الواقع الاجتماعي تبعا لاختلاف العمر ان عدم التكيف لدى الاطفال يزداد كلما زاد العمر الزمني لهم (الرشيد ،2007 : 165).

ويعتبر تايجر (Tiger,1979) التناول زاوية أساسية في التفكير الإيجابي ، فهو يمكننا من وضع الأهداف المحددة وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع (قاسم ، 2009 : 717).

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي للطلاب حيث يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره ، فإذا أختار أن يفكر بإيجابية يستطيع بالتالي من مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق من تحقيق الأفضل لنفسه وعمله التربوي ( الرقيب ، 2007 : 7 ) .

ويرى (بيك) Beck التفكير الإيجابي، هو أسلوب لأدراك المعلومات بطريقة صحيحة، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، فالشخص الذي يكون مقدام في مواجهته للضغوط ، وهو شخص متفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الإيجابية للموقف ( صالح و شامخ ، 2011 : 27)

ويؤكد (Belciug,1992) أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي أصحابهم انخفاض في مستويات الخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة .(Belciug,1992:p.8) ، وبناءً على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي ، بإيجاز في عدة جوانب نظرية وتطبيقية :

### الجانب النظري :

1. أهمية المتغير المدروس (التفكير الايجابي ) اذ يعد من المتغيرات الحديثة نسبياً والتعرف على الاطر النظرية التي فسرت هذا المتغير كونه يؤثر في الخصائص النفسية التي تؤدي إلى قلة الدافعية نحو تحقيق الاهداف .
- 2- أن هذا الموضوع يشكل اضافة علمية جديدة للمكتبة العربية عامة والعراقية خاصة لاسيما وأن مفاهيم الدراسة تبحت مجتمعة لأول مرة على مستوى البحث العلمي العربي.

### اما الجانب التطبيقي فهو كما يلي :

- 1- أهمية البرامج الإرشادية القائمة على الأسلوب المعرفي وتغيير المفاهيم الخاطئة وحل المشكلات التي تواجههم.
- 2- تزويد الباحثين والمرشدين التربويين ببرنامج ارشادي باستخدام اساليب ارشادية قد تكون لها فعالية في معالجة المشكلات التي تواجه طلبة الايتام .
- 3- تزويد الباحثين وشعب ووحداث الارشاد بمقياس للتفكير الايجابي لطلبة الايتام.

هدف البحث وفرضياته :- يهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج الارشادي بأسلوب حل المشكلات في تنمية التفكير الايجابي لدى الطلبة الايتام من خلال اختيار الفرضيات الصفرية الاتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب الدرجات الايتام (المجموعة التجريبية) في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الايجابي .

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب الدرجات افراد العينة (المجموعتين التجريبية والضابطة) في التطبيق البعدي على مقياس التفكير الايجابي .

حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على الطلاب الايتام في المرحلة الاعدادية المدارس الحكومية النهارية التابعة لتربية ديالى للعام الدراسي 2022-2023.

#### تحديد المصطلحات :

#### أولاً:- ( الاثر ) The Effect

- الاثر لغةً:- جاء في لسان العرب بقية الشيء، والجمع اثار، وخرجت في اثره اي بعده، والتأثير ابقاء الاثر في السوء ترك فيه اثراً (ابن منظور، 2005: 76)

- الاثر اصطلاحاً: هو عملية التأثير في قيم الفرد، و سلوكه، و مواقفه، و انفعالاته، و عواطفه. و أفكاره (دايفيد، 2008: 14).

#### ثانياً :- الاسلوب الارشادي ( Counseling Program )

- بوردرز و دراري ( Borders&Drury,1992 ) : هو مجموعة من النشاطات التي يقوم بها الافراد بتعاون و تفاعل بما يخدم توظيف

امكانياتهم و طاقاتهم بحيث يتفق مع استعداداتهم و امكانياتهم في جو من الطمأنينة و الامن بينهم و بين الباحث . (76):  
(Borders&Drury,1992)

- **التعريف النظري** : تبنت الباحثة تعريف بوردرز و دراري ( Borders&Drury,1992)؛ لأنه يتناسب مع متطلبات البحث الحالي .

- **التعريف الاجرائي** : هو خطوات علمية متسلسلة و منظمة تقدمها الباحثة بطرائق ارشادية مباشرة أو غير مباشرة بهدف تحقيق جميع التوافقات التي تخدم مصلحة المسترشدة .

### ثالثاً :- اسلوب حل المشكلات ( Problem solving )

1- **عرفه جانبيه (Gagne)** : هو اسلوب يمكن المسترشد الافادة من الخبرات السابقة وتطبيقها في حل المشكلات الجديدة، مما يؤدي الى تعلم خبرات جديدة.

(ابو رياش ، 2006 ، ص61)

2- **عرفه العتوم (2012)** : عملية معرفية تفكيرية تسعى الى تخطي العوائق التي تعترض هدف الفرد او توصله الى الحل الذي يزيل المشكلة. (العتوم ، 2012 : 267) ، وتبنت الباحثة تعريف جانبيه تعريفاً نظرياً لأغراض البحث الحالي.

**التعريف الإجرائي** :- هو أسلوب إرشادي تستعمله الباحثة في البحث الحالي وتنفذه من خلال اشراك الطلاب ذوات الدرجات المنخفضة في التفكير الايجابي في برنامج قائم باستعمال عدد من الفنيات (إعادة تنظيم

المشكلة، الحديث إلى النفس، العمل والانجاز، تنظيم الوقت، التقويم الذاتي ( لغرض تنمية التفكير الايجابي لديهم .

رابعاً: التفكير الإيجابي : عرفه كل من :-

• (Seligman,2003) : استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناءً وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (Seligman&pawelski,2003,p:160).

• **حجازي (2012):** " هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشدائدها " ( حجازي ، 2012 :84).

• **التعريف النظري :** تبنت الباحثة تعريف (Seligman,2003) كونه التعريف النظري للتفكير الإيجابي في البحث الحالي .

• **التعريف الإجرائي :** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته الإجرائية على فقرات المقياس

**الايتم :** ليتيم هو من مات عنه أبوه وهو صغير لم يبلغ الحلم؛ أي قبل البلوغ. ... وكل لطيم يتيم إن كان ذلك قبل البلوغ، وليس كل يتيم لطيماً لأن اليتيم هو من مات عنه الأب قبل البلوغ واللطيم من مات عنه الوالدان. وأما اليتيم في اللغة فله عدة معانٍ منها: الفقد والإعياء والإبطاء.

## الفصل الثاني

### الاطر النظري

#### اولا: مفهوم التفكير الايجابي : Positive Thinking

"يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقترار الإنساني إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول بطريقة التفكير الإيجابي بالتالي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الظاهر منها كما الكامن من أجل حل المشكلات (حجازي، 2005: 329).

فالمفكر الإيجابي يستعمل كلمات إيجابية للتعبير عن المشاعر والأفكار والنظر للأشياء بإيجابية والتركيز على النجاحات ، فالمفكر الإيجابي لا يفكر بالخسارة ولكنه يبرمج نفسه للفوز دائماً (قطامي وآخرون ، 2010: 448).

ويذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً ، ان ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا ، وأياً كان ما تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك ، كلما اشتدت قوة اعتقادك ، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك ، يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي ( الرقيب ، 2008: 17).

وفي سياق آخر فإن نظريات علم النفس الإيجابي في كل من التفاؤل والأمل تدرجهما أساساً ضمن نطاق التفكير الإيجابي ، لأنهما عمليتان فكريتان تولدان بطانة وجدانية لها تأثير كبير على تصرفات الإنسان ، ذلك ما سيتضح من خلال عرض أسلوب التفكير المتقائل أو المتشائم ، ومن خلال عرض نظرية الأمل ببعديها المتمثلين بالتفكير الوسائلي والتفكير التدبيري الفاعل ، وكلها أساليب تفكير يمكن التدريب عليها وتعلمها وصولاً إلى توظيفها في التعامل مع قضايا الحياة وتحدياتها ، والتقدم نحو تحقيق الأهداف(حجازي،2012: 112).

#### • سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي :

- 1- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.
- 2- أن لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
- 3- مدخلات و طروحات صاحب التفكير الإيجابي تمتاز بالسمو والرقى حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- 4- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

• يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستتير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر ، ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات

للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان ، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر. ( غانم ، 2005 ، :9-10)

### خصائص التفكير الإيجابي :

إن من تتسع له فرصة الإطلاع المكثف على نماذج البحث العلمي وفنيات الممارسة الإكلينيكية بين علماء النفس الإيجابي سيجد اهتماماً مكثفاً بدراسة خصائص متنوعة من التفكير الإيجابي والخصائص الشخصية من بينها :

1- التفاؤل : يعرف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى الجانب المشرق من الأوضاع ، وإلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث ، والتفاؤل يشكل دافعية قوية ، كما أنه يُعد من أحجار زاوية النجاح. ( حجازي ، 2012 : 114).

2- الذكاء الوجداني : القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها ، وصياغتها بوضوح ، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين (الخولي ، 2011 : 29).

3- الرضا ، وتقبل الذات غير المشروط ، و الكفاءة الشخصية ، والإنجاز ، وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية ، والعطاء ، والتشجيع على المودة ، والحب ، والانفتاح على الخبرة ، والحكم الأخلاقي ، ومهارات التفاعل الاجتماعي ، والإحساس بالجمال ، والتسامح والمثابرة ، والإبداع ، والحكمة ، والتطلع نحو المسقبل ، والتلقائية .

(Seligman&Csikenthmihalyi,2000,p:55)

• العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي :

• التنشئة الاجتماعية:

تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات ، أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمته ومعاييره ونسقه المختلفة ، والآخر خارجي ، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثلة بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي ، لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية ، كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والجيرة ، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة ، ( غانم ، 2005 : 12).

• مقومات التفكير الإيجابي

1- يأتي الوعي في أول خطوات التفكير الإيجابي ، فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي في آن معاً ، واستيعاب معطياتهما في إيجابيتهما وسلبياتهما. الوعي هو أن تصبح على صلة بما أنت عليه ، وما تشعر به وتفكر فيه وتفعله . (حجازي ، 2012:

90) ، يمتلك الوعي وظيفتين :

**أولاهما** : هي المراقبة والتنبه للذات والمحيط والاستجابات لهما ، ورصد الوقائع والأحداث ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للشخص في وضعية معينة .

**وثانيهما** : هي وظيفة التوجيه التي تتيح للشخص حسن التصرف في التعامل مع واقعه الذاتي والموضوعي ، لجهة التصويب والتصحيح

وتغيير المسار ، أو الاستمرار في المنحى ذاته من التحرك  
0 (Westen,1999:p.23)

• النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي

1- نظرية ألبرت إليس Albert Ellis

اعتمدت (Ellis) على مقدمة منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون في أقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها ، مفترضاً أنهم يصبحون مضطربين لانهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لأفكار زائفة (فايد، 2001: 354) ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكار (ألفرد ألبرت 1937) وكذلك تأثر بأفكار (هورني 1950) تأثراً بالغاً فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود إلى الحوار أو الحديث الداخلي الانهزامي ، والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية (أبو زيد، 2003: 237)، وتتحكم هذه الافتراضات بالوعي والإدراك وتوجه التفكير بالتالي نحو السلبية المولدة للانفعالات المعطلة للسلوك والتدبير (حجازي، 2012: 86).

لذا يرى أن كل البشر يفكرون ، ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك في صورة تفاعلية وتبادلية بأفكارهم تؤثر بشكل جوهري على مشاعرهم وسلوكياتهم . كما ان انفعالاتهم تؤثر على أفكارهم وعلى سلوكياتهم بشكل هام ، كما أن تصرفاتهم تؤثر بشكل متميز على كل من أفكارهم وانفعالاتهم . وإذا تغير واحد من هذه الأنماط فإنه يغير أحد النمطين الآخرين ، أي أن كل منهما يؤثر على الآخر (السمدوني، 2007: 56).

## 2- نظرية آرون بيك ( ARON BECK )

ظهرت هذه النظرية على يد ( آرون بيك ) على حقيقة مؤداها أن لكل فرد أفكاراً وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وأن المشكلات والصعوبات النفسية (قلق، اكتئاب، ضغط ) في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ، وبوجه خاص عند التعرف على هذه الأفكار السلبية أو اللاتوافقية يتم استبدالها بأفكار ايجابية توافقية وأكثر منطقية (حسين، وحسين، 2006: 268).

ويركز (Beck) على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك ، حين تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية ، وبذلك تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة بينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، ومن ثم فيجب أن تعتمد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه (أبو اسعد، 2011: 143-146).

## 3- نظرية سيلجمان وآخرون، 1998 ( Seligman et,al., 1998 )

يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان وآخرون (Seligman et,al., 1998) وكل من Steen and Peterson وتبعاً لسيلجمان\* فإن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير ، وفي

---

\* (Seligman): أستاذ علم النفس العيادي في جامعة بنسلفانيا ومدير مركز التدريب على علم النفس العيادي (حجازي ، 2012: 23)

تفسير الوقائع والأحداث ، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا و لمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاوض أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا ( حجازي ، 2012: 120 ) .

وقد أشار (Seligman&pawelski,2003) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل ، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل / والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين / ومفهوم الذات الإيجابي ، (Seligman&pawelski,2003)

**ثانياً : البرنامج الارشادي:** يعد البرنامج الارشادي من الاجراءات المنظمة والمخطط لها ، وفي ضوء اسس علمية وتربوية ، يستند إلى فنيات وأساليب وقد تهدف إلى تقديم المساعدة للمسترشد حتى يستطيع ايجاد حلول لمشكلاته التي يواجهها وان يتوافق معها وتتم في ضوء جلسات ارشادية منظمة ، من خلال العلاقات الارشادية المتبادلة بين المرشد والمسترشد . (عبدالعظيم ، 2012 : 48 )

## أسلوب حل المشكلات

### ▪ نظرية جانييه Gagne Theory

يرى جانييه ( Gagne , 1977 ) إن حل المشكلات سلوك موجه نحو هدف وتوجه استراتيجيات التفكير عمليات السعي للتوصل إلى تحقيق الهدف من خلال إدراك العلاقة بين مبدئين أو أكثر ( Gagne , ( p. 167 : 1977 وتتوقف قدرة الفرد في حل المشكلات على وجود شروط داخلية تمثل متطلبات أساسية لحدوث هذا النوع من التعلم وهي تعليم المثير والاستجابة وتعلم التسلسل والترابطات اللفظية والتمايزات وتعلم المفهوم والمبدأ وحل المشكلات، وتتميز كل مرحلة بخصائص او صفات سماها المقدرات وتعني قدرة الفرد بشيء ما، كما يفترض وجود الاستعداد المسبق للتعلم اذ يستطيع المتعلم تعلم اي خبرة جديدة. وتشمل هذه المتطلبات المعرفة بالمبادئ والمفاهيم والقدرة على التمييز والتعميم والتصميم، وقد وضع جانييه ترتيباً هرمياً لأنواع التعلم مكون من ثمانية أنماط تحكمها شروط ومبادئ مختلفة ويقع حل المشكلات في قمة الهرم، وحينما يقوم الفرد بحل مشكلة ما فإنه يكون قد انتقل إلى مرحلة أكثر تقدماً من تعلم المبدأ السابق وبأداء جديد (أبو رياش وقطيظ، 2006: 34)

وأشار جانييه (Gagne) إلى أشكال السلوك المتصل بحل المشكلات هي أشكال يمكن تعلمها وتعليمها وبين مجموعة امور في حل المشكلات منها:- إنشاء أفكار جديدة وغير عادية، وتعني التآني وعدم التسرع في إصدار الأحكام وتحليل المعلومات الصعبة الى عناصرها وكذلك تحديد الجوانب الرئيسية للمشكلة ثم الالتفات الى الحقائق ذات الصلة بالمشكلة (ملحم، 2007: 262).

## • فنيات اسلوب حل المشكلات

اشارت العديد من الدراسات مثل دراسة لازاروس وفوكمان (1984) وكونول وساندرس (1988)، وهيلتون (1989) ، واليوسفي (1990) وكفر (1994) الى عدد من الفنيات التي تستخدم في حل المشكلات كأسلوب ارشادي وهي: (اعادة تنظيم المشكلة ، الاسترخاء العضلي ، الحديث الى النفس ، الاتصال بأصحاب الشأن ، الدعم الاجتماعي ، الرياضة، العمل والانجاز(الحميري،2005: 52)

وقد أشار تيري (Terry) إلى الفنيات الواجب إتباعها في حل المشكلات وهي (ممارسة التمرينات ، الغذاء المناسب ، تقليل الضغوط ، الراحة،التقويم الذاتي ( Terry , 1997 : p. 38 )

ومن خلال الاطلاع على نظرية جانبيه (Gagne) والدراسات السابقة التي تناولت اسلوب حل المشكلات والاعتماد على دراسة (الزبيدي، 2018) تم تحديد الفنيات الواجب إتباعها في حل المشكلات وهي (إعادة تنظيم المشكلة ، الحديث إلى النفس ، العمل والانجاز ، تنظيم الوقت ، التقويم الذاتي (الزبيدي، 2018: 90)

## الفصل الثالث

### منهجية البحث وإجراءاته

اعتمد في هذا البحث المنهج التجريبي والذي يعرف بأنه دراسة تأثير متغير مستقل على مجموعة تجريبية يتم اختيارها عشوائياً وتوضع في وسط لا يسمح فيه بتأثير أي متغيرات أخرى. (ابو نصر ، ٢٠١٧ : ١٤٦)

### التصميم التجريبي (Experiment of Design):

يقصد بالتصميم التجريبي هو التخطيط للظروف والعوامل المحيطة بالظاهرة التي ندرسها بطريقة معينة وملاحظة ما يحدث في مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة ويعني تقسيم افراد التجربة إلى فئات متعدد كل فئة تمثل مجموعة متجانسة بالنسبة لهدف التجربة وتخضع هذه الفئات لدراسة الفروق الفردية. (العفوان ٢٠١٥ : ١٧٢)

وقد تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والاختبار المرجئ للمجموعة التجريبية و الجدول (1) يوضح ذلك.

#### جدول (1)

#### التصميم التجريبي

عينة البحث	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي	اختبار مرجئ
	المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي	

#### مجتمع وعينة البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بالأيتام في محافظة ديالى للعام الدراسي (2022-2023) من كلا الجنسين والبالغ عددهم (1731) وتم الحصول على هذه البيانات من المدارس التابعة لمديرية تربية ديالى /

شعبة التخطيط والمتابعة بكتاب تسهيل مهمة ذي العدد 19694 في 5/12/2022 ، ولتحقيق هدف البحث الحالي تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية والبالغ عددها (400) يتيم من المدارس التابعة لتربية ديالى بواقع (278) ذكور و(122) اناث.

وتم القيام بالخطوات الآتية عند اختيار عينة البحث الحالي:-

1. تطبيق مقياس التفكير الايجابي على عينة البحث .
2. اختيار (20) يتيم من اللذين حصلوا على درجات اقل من الوسط الفرضي على مقياس التفكير الايجابي .
3. توزيع العينة وبشكل عشوائي إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية بواقع (10) ام بكل مجموعة

جدول (3)

توزيع العينة على المجموعتين التجريبية و الضابطة

عدد الامهات	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

**لتكافؤ بين المجموعتين:-** اجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي (درجات الايتام على مقياس التفكير الايجابي في الاختبار القبلي , ترتيب الولادي اليتيم ، التحصيل الدراسي للام)

أولاً:- درجة التفكير الايجابي قبل البدء بالتجربة:-

للتأكد من ان المجموعتين (التجريبية والضابطة) متكافئتين في هذا المتغير تم استعمال اختبار مان وتني (Mann-Whitney test)، حيث بلغت القيمة المحسوبة (44) والقيمة الجدولية (23) عند مستوى (0.05) وهي غير دالة احصائيا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1)

قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة U محسوبة	قيمة U جدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
التجريبية	10	193,4	71,5	40	0,05	غير دالة
الضابطة	10	272,4				

• التحصيل الدراسي للأم:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل الدراسي للأم، فقد تم ترتيب المستوى التحصيلي كما يأتي (ابتدائية، متوسطة، اعدادية)، ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام مربع كاي، وقد تم دمج الخليتان متوسطة واعدادية، وتبين أن القيمة المحسوبة (2) وهي أصغر من القيمة الجدولية (5.99) بدرجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين، جدول ( 2 ) يبين ذلك.

جدول (2)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم لليتين في المجموعات الثلاث

مستوى دلالة	قيمة مربع كاي		تحصيل الأم		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	متوسطة + اعدادية	ابتدائية	
غير دالة	5,99	2	7	3	التجريبية الأولى
			4	6	التجريبية الثانية
			5	5	الضابطة

## ❖ الترتيب الولادي اليتيم:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغير الترتيب الولادي فقد تم ترتيب كما يأتي: (اول ، الوسط، الاخير) ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام مربع كاي، وقد تم دمج الخليتان الاول والوسط وتبين أن القيمة المحسوبة (2.4) وهي أصغر من القيمة الجدولية (5.99) وبدرجة حرية (2) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين، جدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب للطالبات في المجموعات الثلاث

مستوى دلالة	قيمة مربع كاي		تحصيل الأب		المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	الاخير	الاول+الوسط	
غير دالة	5,99	2.4	7	3	التجريبية الأولى
			6	4	التجريبية الثانية
			6	4	الضابطة

## ثالثاً: - أداتا البحث:-

**1- مقياس التفكير الايجابي :** لتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التفكير الايجابي لدى الايتام وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث وتتبني الباحثة تعريف عبدالستار (٢٠٠٨) وهو تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، وإعانة الفرد على إكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق الكثير من النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس (عبدالستار، ٢٠٠٨ ، ص 11) ويشير كل من "ألن و ين" ( Allen & yen ) إلى إن عملية بناء أي مقياس ينبغي إن تمر بخطوات أساسية هي :

1- التخطيط للمقياس .

2- جمع وصياغة فقرات المقياس.

3- عرض فقرات المقياس على المحكمين .

4- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع .

5- إجراء تحليل الفقرة (Allen & yen, 1979:p. 118). وقد اتبعت الباحثة هذه الخطوات

في عملية بناء المقياس فضلاً عن استخراج خاصيتي الصدق والثبات وكما يأتي :

أولاً / صياغة فقرات للمقياسين : قامت الباحثة بصياغة فقرات مقياس التفكير الايجابي وفق

نظرية المتبناة ( روجرز التمرکز حول الذات ) واعتماداً على بعض الدراسات والأدبيات السابقة

والمقاييس التي تناولت مفهوم التفكير الايجابي بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ثانياً / التحليل المنطقي للمقياس : بعد أن تم وضع فقرات المقياس بصيغته الأولية وبالغة

(20) فقرة وتحديد بدائل الإجابة وطريقة تصحيحها ، والدرجة الموضوعية لكل بديل ، تم

عرض المقياس على (10) محكمين من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ،

للحكم على مدى صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت من اجل قياسه مع إبداء الرأي في

صلاحية التعليمات وبعد ذلك تم تحليل آراء المحكمين في صلاحية التعليمات والفقرات إذ

اعتمدت الباحثة نسبة اتفاق (80% ) فأكثر في تحديد صلاحية الفقرة وبذلك تم الإبقاء على

جميع الفقرات للمقياس .

ثالثاً / تجربة وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت للمقياس : قامت الباحثة بتجربة

استطلاعية على عينة صغيرة من مجتمع البحث تتشابه في خصائصها مع عينة البحث

الرئيسية وترجع أهمية هذه التجربة إلى تحديد درجة استجابة أفراد العينة والتعرف عما إذا كانت

الفقرات وألفاظها في مستوى المفحوصين فضلاً عن الزمن الذي يتطلبه تطبيق المقياس (فرج،

1980: 111-112).

وبعد الانتهاء من إعداد المقياس بصيغته الأولية ، ولغرض التعرف على وضوح فقرات

المقياس وتعليماته وتشخيص اللبس والغموض فيه وحساب الوقت قامت الباحثة بتطبيقه على

(30) يتيم وتبين للباحثة ان التعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة من حيث الصياغة والمعنى، وكان الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس تراوح بين (10-15) دقيقة ، وقد جرت الإشارة إلى أن المقياس معده لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيبين وحثهم على الإجابة بصدق من دون ذكر الهدف الحقيقي من إجراء القياس .

**الخصائص السيكومترية للمقياس :** وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية على النحو الآتي:

**أولاً - صدق المقياسين :** ولتحقق من صدق المقياس الحالي اعتمدت الباحثة المؤشرات الآتية :

**أ- الصدق الظاهري :**

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية للأخذ بأرائهم ، وقد حصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق الخبراء (80%) ، واعتمدت الباحثة موافقة (8) محكمين معياراً لصلاحية الفقرة وصدقها في قياس ما وضعت لأجله ، وتعد نسبة اتفاق (80%) يعد دليلاً على قبول الفقرة ، وبهذا يكون الحكم الصادر منهم مؤشراً على صدق الفقرة ونتيجة ذلك بقي عدد الفقرات مقياس التفكير الايجابي (20) فقرة ، وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس .

**ب- مؤشرات صدق البناء للمقياس :**

**أولاً: القوة التمييزية للفقرات :** بعد تصحيح استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) استمارة وتم ترتيب الاستمارات بالطريقة التنازلية من اعلى الى ادنى درجة وتم اختيار (27%) من الاستمارات للمجموعة العليا البالغ عددها ( 108 ) استمارة و(27%) من الاستمارات للمجموعة الدنيا والبالغ عددها(108) استمارة أيضاً وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم التائية لجميع الفقرات وقد تبين جميع فقرات المقياس كانت مميزة لان القيمة

التائية المحسوبة كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية ( 214 ) والجدول ( 4 ) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

يوضح القوة التمييزية لمقياس التفكير الايجابي باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

مستوى الدلالة عند 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	10.130	1.165	1.778	1.732	3.444	.1
دالة	16.989	0.885	2.006	1.214	4.019	.2
دالة	11.838	0.970	2.228	1.323	3.759	.3
دالة	9.489	1.080	2.235	1.334	3.519	.4
دالة	2.166	1.012	2.821	1.133	3.080	.5
دالة	17.625	1.123	1.753	1.226	4.062	.6
دالة	6.202	1.118	2.525	1.254	3.346	.7
دالة	4.009	0.925	1.165	1.334	2.027	.8
دالة	2.614	1.337	2.630	1.457	3.037	.9
دالة	8.259	0.877	2.278	1.285	3.290	.10
دالة	11.271	1.519	2.012	1.448	3.877	.11
دالة	17.093	0.938	2.278	1.018	4.142	.12
دالة	9.472	0.901	2.216	1.133	3.296	.13
دالة	5.442	0.792	2.123	0.914	2.642	.14
دالة	5.227	1.225	2.105	1.377	2.864	.15
دالة	11.751	1.054	2.222	1.450	3.883	.16
دالة	12.525	0.842	2.117	1.235	3.593	.17
دالة	2.718	0.737	2.222	0.810	2.457	.18
دالة	2.618	1.198	3.167	1.129	3.500	.19
دالة	10.374	0.915	2.364	1.095	3.531	.20

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة والأداء

على الاختبار بأكمله. (Kaplan & saccuzz,1982,p:141).

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمقياس , وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.079) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) ،جدول ( 5 ) يوضح ذلك.

جدول ( 5 )

يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

معامل الارتباط	تسلسل الموقف	معامل الارتباط	تسلسل الموقف	معامل الارتباط	تسلسل الموقف	معامل الارتباط	تسلسل الموقف
0.557	16	0.608	11	0.109	6	0.332	1
0.492	17	0.148	12	0.332	7	0.621	2
0.636	18	0.597	13	0.275	8	0.526	3
0.283	19	0.585	14	0.265	9	0.244	4
0.250	20	0.564	15	0.472	10	0.222	5

ثانياً : ثبات المقياس:

وللكشف عن مؤشرات ثبات المقياس الحالي اعتمدت الباحثة الطريقة الآتية :

أ- الاتساق الخارجي باستعمال طريقة الاختبار - إعادة الاختبار للمقياس:

ولحساب الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق مقياس (التفكير الايجابي) على عينة البحث بلغت (50) يتيم ثم تم إعادة تطبيق المقياس بعد مرور اكثر أسبوعين وحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، قد بلغ معامل الارتباط بالنسبة لمقياس (0,85) وهو ثبات جيد حسب رأي انستازي (Anastasi,1988:126).

ب-اتساق الداخلي باستعمال معامل ألفا كرونباخ : ولأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس على عينة البحث الأساسية وكانت قيمة معامل الثبات لمقياس هو (0,79) .

وصف المقياس بصيغته النهائية: صيغت فقرات مقياس البالغ عددها (20) فقرة باتجاه ( إيجابي) وبثلاث بدائل للإجابة هي (كثيرا ، احيانا، نادرا) ، وقد أعطيت الأوزان (3 ، 2 ، 1) للفقرات ، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (60) درجة ، وأقل درجة يحصل عليها هي (20) درجة، علماً إن المتوسط النظري للمقياس بلغ (40) درجة.

ثانياً: بناء البرنامج الإرشادي:-تعد تحديد الحاجات الخطوة الرئيسية في البرنامج الإرشادي ، إذ قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من الطلاب الأيتام وبلغ عددهم (20) طالب ارتأت الباحثة ان جميع الفقرات تعد حاجات إرشادية ضرورية للعينة لذا قامت باعتماد جميع الفقرات في تحديد الحاجات الإرشادية للبرنامج الإرشادي والجدول (6) يوضح ذلك .

#### جدول (6)

فقرات مقياس التفكير الإيجابي التي حولت إلى عناوين جلسات البرنامج الإرشادي .

ت	الفقرة	العناوين
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.</li> <li>- أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.</li> <li>- أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي .</li> <li>- أعتقد أنني محبوب من الآخرين.</li> </ul>	مفهوم الايجابية
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.</li> <li>- أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.</li> <li>- أنا أفكر بأنني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.</li> <li>- مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل</li> <li>- أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين</li> </ul>	التوقعات الايجابية
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف</li> <li>- أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.</li> <li>- أعيش حياة أفضل من غيري .</li> </ul>	تقبل الذات

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أتقبل ذاتي من دون شكوى</li> <li>- أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين</li> </ul>	
التحكم بالانفعالات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لا أنزعج إذا أكتشف أحد أن بعلمي شيئاً من الخطأ</li> <li>- ليس من عادتي أن أنفعل وإن أراد أحد إثارتي.</li> </ul>	4
تحمل المسؤولية الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.</li> <li>- توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.</li> <li>- أستطيع أن أجعل أفكارى منسجمة مع متطلباتي</li> <li>- الماضي الذي عشته أمر قد أنقضى</li> </ul>	5

يلي تحديد الحاجة تصميم البرنامج الإرشادي الذي يفى هذه الحاجة ويتم تنظيم عملية التصميم البرنامج الإرشادي بالخطوات التالية :

أ. تحديد اهداف البرنامج : والأهداف هي الغايات التي يؤمل تحقيقها من البرنامج الإرشادي ، وهذه الاهداف هي عبارة عن نتائج يجري تصميمها وقرارها مسبقا ، والهدف العام من البرنامج هو تنمية التفكير الايجابي .

ب. تحديد نوع المهارات في البرنامج : بعد ان يتم تحديد الاحتياجات الإرشادية او المهارات الملائمة لهذه الاحتياجات ، والتي سيعمل البرنامج الإرشادي على إكسابها او صقلها لدى افراد المجموعة التجريبية

ج - اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج:-

طبقت الباحثة البرنامج الإرشادي استنادا إلى اسلوب حل المشكلات ((إعادة تنظيم المشكلة ، الحديث إلى النفس ، العمل والانجاز ، تنظيم الوقت ، التقويم الذاتي)). واعتمدت الباحثة على الارشاد الجمعي وتكون

البرنامج الإرشادي من 12 جلسة إرشاد جمعي استغرقت كل منها 45 دقيقة .

### جدول (7)

الجلسات الإرشادية لأسلوب (حل المشكلات) للمجموعة التجريبية

ت	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	مدة الجلسة	وقت الجلسة
2022/11/7					
الاختبار القبلي					
1	الافتتاحية	الاحد	2022/11/14	45 دقيقة	11،45-11،00
2	مفهوم الايجابية /أ	الاربعاء	2022/11/17	45 دقيقة	11،45-11،00
3	مفهوم الايجابية /ب	الاحد	2022/11/21	45 دقيقة	11،45-11،00
4	التوقعات الايجابية/أ	الاربعاء	2022/11/24	45 دقيقة	11،45-11،00
5	التوقعات الايجابية/ب	الاحد	2022/11/28	45 دقيقة	11،45-11،00
6	تقبل الذات/أ	الاربعاء	2022/12/1	45 دقيقة	11،45-11،00
7	تقبل الذات/ب	الاحد	2022/12/5	45 دقيقة	11،45-11،00
8	التحكم بالانفعالات /أ	الاربعاء	2022/12/8	45 دقيقة	11،45-11،00
9	التحكم بالانفعالات /ب	الاحد	2022/12/12	45 دقيقة	45،11-11،00
10	تحمل المسؤولية الشخصية /أ	الاربعاء	2022/12/15	45 دقيقة	11،45-11،00
11	تحمل المسؤولية الشخصية /ب	الاحد	2022/12/19	45 دقيقة	11،45-11،00
12	الختامية	الاربعاء	2022/12/22	45 دقيقة	11،45-11،00
الاختبار البعدي					
يوم الاربعاء 2022/12/29					

تقوم الباحثة بتحديد موعد الاختبار البعدي يوم الاربعاء الموافق

2022/12/29

**د- تقويم البرنامج:** - سيقوم البرنامج الإرشادي من خلال -

1- التقويم التمهيدي: ويتلخص بالإجراءات التي تمت قبل البدء

بالبرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج و تكافؤ العينة وتحديد الحاجات.

2-التقويم البنائي:- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للأفراد المجموعة ومتابعة التدريبات عند بدء كل جلسة

3-التقويم النهائي:- ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي المقياس التفكير الايجابي لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة المقاسة0

**الصدق الظاهري للبرنامج:-** نعني بالصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها(79) (Ebel, 1972)، وعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في التربية وعلم النفس(الملحق/1) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت(80%) و اخذ الباحثة بالملاحظات و التعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

**تطبيق البرنامج الإرشادي :-**بعد اختيار عينة البحث ، و تحديد التصميم التجريبي و إعداد أدواته و الفنيات المعتمدة ,قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-

1-اختير (20) طالب بصورة قصديه ممن حصلوا على اقل درجات على مقياس تفكير الايجابي عددها(10) ومجموعة ضابطة عددها(10) , التقت الباحثة بالمجموعة التجريبية للتعرف عليهم و تعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي في البرنامج و أخلاقياته كما بلغهم عن مكان الجلسات الإرشادية و زمانها.

2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية (10) جلسات بواقع  
جلستين أسبوعياً , وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ  
على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

3- حدد مكان الجلسات الإرشادية الساعة بين (11،00-11،45) من  
أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع.

4- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و  
الضابطة على مقياس التفكير الايجابي قبل البدء بتطبيق البرنامج  
بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

5- حدد الأحد 2022/11/14 موعداً للجلسة الأولى.

5- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس التفكير الايجابي يوم  
الأربعاء الموافق 2022/12/29.

وفيما يأتي نموذج لجلسات البرنامج إرشادية الذي أعدته الباحثة

الجلسة :- الثانية الموضوع :- مفهوم الايجابية /أ

الموضوع	مفهوم الايجابية /أ
وع	
الحاجة المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشد الى تنمية مفهوم الايجابية
هدف الجلسة	تنمية مفهوم الايجابية لدى افراد المجموعة الارشادية
الاهداف السلوكية	أن تتمكن المسترشد من معرفة :- - معنى مفهوم الايجابية - تشرح اهمية مفهوم الايجابية - تشرح اثر مفهوم الايجابية على التفكير الايجابي
الاستراتيجيات و الفنيات	المناقشة والحوار - اعادة تنظيم المشكلة- الحديث الى النفس

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية و تشكرهم على الالتزام بالوقت المحدد</li> <li>- قامت الباحثة بتقديم موضوع ( مفهوم الايجابية )</li> <li>- قامت الباحثة بتعريف مفهوم الايجابية</li> <li>- مناقشة مصطلح مفهوم الايجابية مع افراد المجموعة</li> <li>- قامت الباحثة بالحوار بين المسترشد بعد طرح مثال عن طالب مجدة تعرضت لمشكلات وتغلبت عليها في سبيل مواصلة دراستها.</li> <li>- تدريب افراد المجموعة الارشادية على الحديث الى النفس.</li> <li>- تطلب الباحثة من المسترشد ان يذكر المشكلات التي تعيق دافعيتهم نحو التحصيل ومن ثم تنظيم تلك المشكلات حسب الاولوية ومناقشتها .</li> <li>- قامت الباحثة باستخدام التعزيز بكلمات المدح مثلاً ( بارك الله فيك )</li> </ul>	<p>الانشطة المقدمة</p>
<p>توجه الباحثة سؤال لأفراد المجموعة الارشادية س/ ما أهمية مفهوم الايجابية ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد سلبيات وايجابيات التي دارت داخل الجلسة</li> </ul>	<p>التقويم</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشد ان تكتب كل المشكلات التي تواجههون وتعيق تحصيلهم وكيف استطاعوا مواجهتها</p>	<p>التدريب البيئي</p>

### الوسائل الاحصائية:

لمعالجة بيانات البحث، استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة بمساعدة الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسوب.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج و التوصيات و المقترحات

أولاً:- عرض النتائج و مناقشتها:-

الفرضية الاولى :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الايجابي

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفرق قبل تطبيق البرنامج و بعده اذ تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) و هي دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (25) عند مستوى (0,05) مما يؤكد هذا على رفض الفرضية الصفرية و قبول الفرضية البديلة أي يوجد فرق دال احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8).

قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة و الجدولية لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند (0,05)	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفروق المطلقة	الفرق	المجموعة التجريبية		ت
	جدول	المحسوبة					بعد البرنامج	قبل البرنامج	
مستوى دلالة احصائيا عند (0,05)	25	صفر	10-		10	90-	180	90	1
			8-		8	86-	198	102	2
			9-		9	88-	200	122	3
			3-		3	72-	170	98	4

			5-		5	75	75-	205	130	5
			2-		2	70-	70-	202	132	6
			4-		4	74	74-	194	120	7
			13-		13	95	95-	180	85	8
			15-		15	110	- 110	205	95	9
			6-		6	80	80-	108	100	10
			120-	+				180,6 6	108	المتوسط ط

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب الدرجات افراد العينة (المجموعتين التجريبية والضابطة) في التطبيق البعدي على مقياس التفكير الايجابي .

للتحقق من هذه الفرضية طبقت الباحثة اختبار (مان-وتتي) لعينات متوسطة الحجم وأظهرت النتائج أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الايجابي بلغ (180.66) وبلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (111.4) وعند تطبيق اختبار (مان-وتتي) لعينات متوسطة الحجم أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (64) و بذلك يكون الفرق دال إحصائياً وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والجدول ( 9 ) يوضح ذلك .

جدول رقم (9)

درجات المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس في الاختبار البعدي ورتبهم وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

مستوى الدلالة عند (0,05)	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
	جدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة 0,05	64	صفر	1	10	18	180	1
			2	8	24	198	2
			6	9	25,5	200	3
			4	3	16	170	4
			3	5	28,5	205	5
			7	2	27	202	6
			14	4	22	194	7
			12	13	18	180	8
			9	15	28,5	205	9
			11	6	18	108	10
			2ر 120	2ن 15	345 ر	15 1ن	
					111,4		180,66

من خلال النتائج التي توصلت إليها الفرضيات تبين ان افراد المجموعة الارشادية تعرضوا للبرنامج الإرشادي قد ارتفع مستوى التفكير الايجابي لديهم بشكل ملحوظ مقارنة بالطلاب اللذين لم يتعرضوا للبرنامج الإرشادي وفقا للمتوسطات و التحليل الإحصائي الذي أعربت عنه الوسائل المستعملة , و تعزو الباحثة سبب ذلك إلى:-

1- ضعف امتلاك عينة البحث للتفكير الايجابي نتيجة للاتجاهات السلبية لبعض الطلاب الايتام نحو توقعات الحياة لعدة أسباب منها كثرة الحروب والحصار الاقتصادي والظروف التي سيطرت على الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الايجابية وإغراقه بالسلبيات والنزعات التشاؤمية لكثرة ما تواتر عليه من أزمات ومعوقات ونكسات خلال فترة الحياة 0

2- من خلال تطبيق أسلوب حل المشكلات على عينة الدراسة الحالية تمكنت الباحثة من توظيف مشكلات الطلاب في ان تكون دافع لهم في التعلم ومساعدتهم على مواجهة التحديات التي تواجههم وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية بنجاح أسلوب حل المشكلات في تنمية مستوى التفكير الايجابي لدى عينة البحث.

3- إن الاستراتيجيات و الفنيات التي يشملها الأسلوب الإرشادي (حل المشكلات ) له أثرٌ فعال و واضح في تنمية التفكير الايجابي لدى عينة البحث، إذ يعد أسلوباً حديثاً و جيداً احدث تغييراً واضح و ايجابي في رفع مستوى التفكير الايجابي لدى عينة البحث.

4- من العوامل التي أدت الى نجاح البرنامج الارشادي في تنمية التفكير الايجابي هي المرحلة العمرية للطلاب حيث تتمتع هذه المرحلة بمستوى من النضج والتفكير لا بس فيه.

5- تستنتج الباحثة من خلال التعرف على افراد المجموعة الارشادية في اثناء ادارة جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب الإرشادي ( حل المشكلات ) إن عينة البحث الحالي "الطلاب اللذين لديهم ضعف بالتفكير الايجابي " لديهم توجهات او نزعات سلبية مثل، ضعف تقبل الذات وضعف القدرة على التحكم الشخصي ، ومن خلال تعرض عينة البحث للبرنامج الارشادي الذي انعكس بشكل إيجابي بأسلوب (حل المشكلات) من الوصول الى حالة توافق بين التوقعات والواقع الفعلي لعينة البحث .

ثالثاً :- التوصيات : من خلال ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستنتاجات تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات منها :-

1- يمكن إفادة شعب و وحدات الارشاد في المديرية التربية من مقياس التفكير الايجابي الذي أعدته الباحثة للكشف عن طلبة الذين يعانون من ضعف بالتفكير الايجابي .

2- يمكن إفادة شعب و وحدات الارشاد في الوزارة والمديرية العامة التربية من البرنامج الإرشادي بأسلوب الارشادي " حل المشكلات " الذي اعدته الباحثة لتنمية التفكير الايجابي لدى طلاب الايتام .

3- إنّ تقوم شعب الارشاد ووحدها في المديرية التربية بالاهتمام بطلبة الايتام وأجراء جلسات ارشاد فردي وجمعي و مقابلات ، والتعرف على معاناتهم لغرض تقديم الدعم الاجتماعي و النفسي والشخصي لهم.

4- ضرورة عقد لقاءات دورية مع طلبة لبيان أهمية التفكير الايجابي في تحقيق توقعات المناسبة المستقبل

رابعاً :- المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما يلي :-

1- إجراء دراسة لمعرفة أثر البرنامج الارشادي ( حل المشكلات ) في تنمية التفكير الايجابي لدى مراحل دراسية اخرى .

2- إجراء دراسة مشابهة للبحث الحالي على طلاب المتفوقين او المتميزين.

3- إجراء دراسة باستخدام الاسلوب الارشادي ( حل المشكلات ) مع متغيرات أخرى

المصادر

1- ابن منظور ,جمال الدين محمد بن مكرم الانصاري(2005) لسان العرب, مجلد 6, دار صادر - بيروت .

2-أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف ( 2011 ) : علم النفس الارشادي، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.

3- ابو رياش، حسين محمد وقطيظ، غسان يوسف (2006) حل المشكلات ,ط1, دار وائل للنشر، عمان، الاردن.

- 4-الأميري، أحمد علي، (2001): فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.
- 5-الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار ( 2005 ) اثر الإرشاد المعرفي في تخفيف صراع الدور لدى معلمة المرحلة الابتدائية ( أطروحة دكتوراه غير منشورة ) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- 6-حجازي ، مصطفى (2012): إطلاق طاقات الحياة ( قراءات في علم النفس الإيجابي) ، التنوير للطباعة والنشر ، بيروت - لبنان .
- 7-حدادة ، باسم وحداد ، عفاف ( 1998 ) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي ، مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية ، السنة ( 7 ) ، العدد ( 3 ) ، الأردن
- 8-دايفد ج ، ليبرمان ( 2008 ) : كيف تؤثر في الآخرين ، ترجمة سعد الحسنية ، دار العربية للعلوم ، بيروت ، لبنان .
- 9-الرقيب ، سعيد بن صالح (2008) : أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، كلية التربية ، جامعة البصرة .
- 10- الزبيدي، مروة شهيد، (2018): أثر ثلاثة اساليب ارشادية ( السلوك التوكيدي ، العلاج بالقراءة، حل المشكلات) في تنمية ثقافة الحوار لدى طالبات المرحلة الاعدادية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ديالى، العراق.

11- سليمان ، عبد الله محمود ( 2000 ) : برامج الإرشاد النفسي وأثرها في رعاية طلبة الجامعة ومؤسساتها، مجلة دراسات نفسية، المجلد ( 10 )، العدد ( 1 ) ، القاهرة

12- العتوم، عدنان يوسف، (2012): علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار المسيرة، الطبعة الثالثة، عمان، الاردن.

13- غانم ، زياد بركات (2005) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس ،3(85) ، 4-138.

14- صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (2011): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان .

1.Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4-USA: 1992 American Association For Counseling And Development.

2-Bandura,A.(1994): Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, Vol.4. New York, Academic press. /EDUCATI ON/mfp/BanEncy.

3-Kosaka ,Moritaka(1996): Relationship between Hardiness & Psychological Stress Response,Original Japanese Version of this in Printed in ,Journal of Performance Studies.

## الملحق ( 1 )

### مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ
-6	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.			
-7	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف			
-8	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.			
-9	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين			
-10	لا أنزعج إذا أكتشف أحد أن بعلمي شيئاً من الخطأ			
-11	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.			
-12	أنا أفكر بأنني سأكون أفضل حالاً في المستقبل.			
-13	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.			
-14	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.			
-15	الماضي الذي عشته أمر قد أنقضى			
-16	أستطيع أن أجعل أفكارى منسجمة مع متطلباتي			
-17	توجد لديّ أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.			
-18	أعتقد أنني محبوب من الآخرين.			
-19	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور.			
-20	ليس من عادتي أن أنفعل وإن أراد أحد إثارتني.			
-21	أقبل ذاتي من دون شكوى			
-22	أعيش حياة أفضل من غيري .			
-23	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.			
-24	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي .			
-25	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين			